Czy istnieje zdrowa pizza? A jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii? **str. 9**

FOT. GRTTY IMAGES

Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie **str. 10**

STRONA ZDROWIA

Nr 28 (24 805)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 4.02.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Kładka pieszo-rowerowa i park w zamian za zgodę na zabudowę mieszkaniową **str. 3**

FOT. ANNA KACZMARZ

Bochnia przeciw SCT w Krakowie. „To dyskryminacja dojeżdżających” **str. 5**

Mróz niestraszny „Pasom”. Cracovia wygrywa i zajmuje czwarte miejsce **str. 16**

FOT. ANNA KACZMARZ

OBRAZ VINCENTA VAN GOGHA W KRAKOWIE

To jedyne dzieło artysty w polskich zbiorach. Teraz w Muzeum Narodowym **str. 6**

FOT. NATALIA GĄSOWSKA

WIELICZKA Z JEDNYM BILETEM JUŻ NIE POJEDZIESZ

Budżet ważniejszy niż pasażerowie?

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Od 1 marca bilet metropolitalny nie będzie honorowany w wielickiej komunikacji miejskiej, zwyczajowo nazwanej zielonymi autobusami. Taką decyzję podjęła Rada Miejska podczas ostatniej sesji. W Wieliczce zawrzało.

- Rezygnujemy z biletu metropolitalnego na rzecz efektywności budżetowej. Decyzja o wyjściu z systemu wspólnego biletu metropolitalnego jest podyktowana przede wszystkim rachunkiem ekonomicznym i dbałością o budżet naszej gminy. Głównym powodem jest brak mechanizmu zwrotnego. Jako gmina ponosimy ogromne koszty partycypacji w tym systemie, nie otrzymując w zamian realnych wpływów z tytułu sprzedaży biletu metropolitarnego, bo wpływy trafiają do „wspólnego worka metropolitalnego” - mówił podczas sesji (21 stycznia) Krzysztof Kałuża, dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska UMiG w Wieliczce.

Za pomysłem likwidacji biletu metropolitalnego stoi założenie, że w takiej sytuacji więcej osób kupi bilety miesięczne na komunikację wielicką, a co za tym idzie - pieniądze te trafią do budżetu gminy. Społeczne niezadowolenie z takiego „planu” jest jednak bardzo duże. Mieszkańcy gminy Wieliczka, którzy rozważają walkę o zachowanie biletu metropolitalnego w wielickiej komunikacji w drodze petycji, tak m.in. komentują rzecz w mediach społecznościowych: „Prezent od władz miasta - likwidacja biletu metropolitalnego. Dlaczego? Bo budżet się nie spina!”, „Zamiast negocjować, rozmawiać, trwa festiwal buty i arogancji!”.

Czytaj str. 3

Fryzura ucznia i wielka wojna o dyrektora LO

Spór o wysłanie ucznia do fryzjera trafia do stolicy. Po uchyleniu zawieszenia dyrektora XLIV LO prezydent Krakowa składa zażalenie. Dyrektor wciąż odsunięty od pracy **str. 4**

CICHY KĄCIK PRZECHODZI METAMORFOZĘ

Jak zmienia się okolica Błoń? Cichy Kącik coraz mniej cichy **str. 4**

FOT. SZYMON KORTA

Zachodnia strona Błoń jest obudowywana przez spore inwestycje, a Piastowska w remoncie. Dalej na zachód są ogródki działkowe. Czy ten zielony teren oprze się dalszej presji inwestycyjnej?

Nr ISSN 0137-9089 Nr Indeksu 350052

06

9 770137 908036

Tusk zapowiada działania w sprawie tzw. afery Epsteina **str. 7**

eprasa.pl d6fa0b7efa

AUTOPROMOCJA 0010990484

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

Jutro w Dzienniku Polskim
Pod Paragrafem

W Polsce bimber pędziło się od stuleci. Dlaczego więc w czasach komuny, czyli czasach wiecznego niedoboru, miałoby być inaczej?

Marek Mazurkiewicz
publicysta

JAK PRZETRWAĆ W POLITYCE

Na tle międzynarodowej zawieruchy rodzime przetasowania polityczne wydają się drugorzędne. Jednak to, co z nich wyniknie, będzie wpływać na stabilność i przewidywalność naszego życia politycznego oraz na to, w jaki sposób Polska będzie sobie radzić z kolejnymi geopolitycznymi wyzwaniami. Sytuacja w Polsce 2050 coraz bardziej się komplikuje. Partia, która powstała wokół kampanii prezydenckiej Szymona Hołowni w 2020 roku, po tym jak jej lider postanowił zrezygnować z przywództwa, wpadła w kryzys tożsamościowy i personalny. Ugrupowanie to miało być alternatywą dla wyborców zmęczonych utartym podziałem sceny politycznej na KO (wcześniej PO) i PiS. Hołownia zdobył zwolenników obietnicą nowej jakości w polskiej polityce, ujął ich też swoją błyskotliwością i przebojowością, ale po wejściu do rządu po wyborach z października 2023 r. szybko okazało się, że trudy rządzenia, a także zagrywki i fortele politycznych rywali osłabiły - a mówiąc dosadniej: zużyły - byłego już marszałka Sejmu. Nieudana próba „awansu" do struktur ONZ przypieczętowała jego polityczny zjazd. Jego partii grożą rozłamy i rozproszenie, bo wyłanianie nowego przywództwa było na tyle burzliwe, że sam Hołownia zapowiedział, że może z niej wystąpić. Pojawiają się też głosy, że dezintegracja Polski 2050 może negatywnie wpłynąć na stabilność całej koalicji, choć równie prawdopodobne jest, że jej posłowie schronią się u pozostałych koalicjantów.

Problemy tożsamościowe i personalne nie omijają też Konfederacji. Coraz częściej mówi się o trudnej relacji Sławomira Mentzena z Krzysztofem Bosakiem. Jeśli napięcia wewnętrzne będą narastać, także to ugrupowanie może stać się przeszłością. O tym, czy będziemy świadkami kolejnego rozłamu na polskiej scenie politycznej, przekonają nas najbliższe tygodnie.

Oba przykłady po raz kolejny dowodzą, że przetrwanie w polityce jest trudniejsze, niż utrzymanie wysokiej formy w sporcie. Potrzebna jest makiaweliczna determinacja i przebiegłość, ale też spryt oparty na doświadczeniu - by nie dać się rywalom, ale też jednoczyć własne środowisko.

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 **2°C** MIN **-3°C**
Wiatr płn.-wsch. 11 km/h
Zachmurzenie duże, bez przejaśnień, ale też bez opadów

JUTRO
MAX **4°C** MIN **0°C**
Wiatr płn.-wsch. 13 km/h
Zachmurzenie duże, w ciągu dnia możliwy deszcz

ZDJĘCIE DNIA

W Krakowie rozpoczęła się kwalifikacja wojskowa 2026. Pierwsi uczestnicy przeszli już badania i otrzymali kategorie wojskowe, formalnie określające ich zdolność do służby.

- To nie jest pobór do wojska. Celem kwalifikacji wojskowej jest wprowadzenie danych do ewidencji wojskowej oraz określenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby wojskowej. Dla wszystkich wezwanych to okazja do bezpośredniego kontaktu z wojskiem - podkreślają w Wojskowym Centrum Rekrutacji w Krakowie. **Piotr Tymczak**

FOT. WCR KRAKÓW

ROZMOWA DNIA

Czy sztuczna inteligencja zaprojektuje lek na superbakterie?

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z prof. Krzysztofem Pyrciem, wirusologiem, prezesem Fundacji na rzecz Nauki Polskiej.

Zafascynowała mnie historia stworzenia przez sztuczną inteligencję wirusa nazwanego roboczo Evo-?2147. Pomyślałam o ogromnych możliwościach, jakie otwierają się zwłaszcza terapią fagową. Czy rzeczywiście możemy być u progu rewolucji, która pozwoli ratować tysiące ludzi dzięki spersonalizowanym fagom zwalczającym bakterie oporne na antybiotyki?

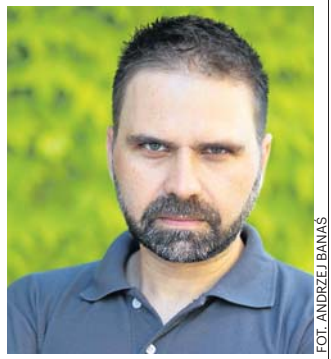
Z jednej strony - tak, to brzmi bardzo obiecująco. Z drugiej - warto zachować ostrożność. Terapia fagowa nie jest niczym nowym. Zakażenia bakteryjne próbowano leczyć fagami, czyli wirusami atakującymi bakterie, już ponad sto lat temu, a w czasie I wojny światowej stosowano ją całkiem rutynowo. Dopiero pojawienie się antybiotyków sprawiło, że zeszła ona na dalszy plan - antybiotyki okazały się tańsze, prostsze w użyciu i bardziej uniwersalne. Przez dekady żyliśmy w wieku antybiotyków, aż do momentu, w którym bakterie zaczęły masowo uodparniać się na leczenie. Antybiotykooporność jest dziś jednym z największych problemów zdrowia publicznego.

Wróćmy do sztucznej inteligencji. W medialnych doniesieniach pojawia się sugestia, że AI stworzyła wirusa.

Pierwszy preprint, czyli wstępna wersja publikacji naukowej opisującej to osiągnięcie, pojawił się we wrześniu 2025 r. Z tego co wiem, wciąż nie doczekaliśmy się ostatecznej, zrecenzowanej wersji artykułu. A to istotne, bo mówimy o pracy na styku wirusologii i sztucznej inteligencji - obszarach, które wymagają szczególnie wnikliwej oceny. Po drugie - nie mówimy o stworzeniu wirusa od zera. Autorzy pracowali na istniejącej platformie bakteriofaga i próbowali go udoskonalić, zmodyfikować jego właściwości.

Na czym polega ten postęp?

Od pewnego czasu wykorzystujemy sztuczną inteligencję do przewidywania, jak białka będą wyglądały w trójwymiarze na podstawie samej sekwencji. Kolejnym krokiem jest projektowanie nowych białek o nowych funkcjach. AI uczy się zasad rządzących światem biologii i próbuje je twórczo wykorzystywać. W omawianym przypadku próbowano pójść dalej. Zamiast pojedynczego białka zaprojektować zmiany w całym wirusie. Jeśli faktycznie okaże się, że można w ten sposób nadawać wirusom nowe, pożądane właściwości, będzie to bez wątpienia duży przełom.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Brzmi to jak idealne narzędzie do rozwoju terapii fagowej.

Teoretycznie tak. Łączymy ponadstuletnią koncepcję leczenia fagami z nowoczesnym narzędziem projektowania biologicznego. Niemniej pojawiają się „ale". Po pierwsze: dlaczego mielibyśmy projektować nowe fagi, skoro natura oferuje ich niewyobrażalną liczbę? Fagi są wszędzie - w glebie, ściekach, wodach stojących. Atakują bakterie z definicji. Do tej pory terapia fagowa polegała głównie na selekcji tych naturalnych, które działają. Po drugie - koszty. Już dziś indywidualne dopasowanie naturalnego faga do konkretnej bakterii jest drogie i czasochłonne.

Zwolennicy AI argumentują, że koszty obliczeń spadają.

To prawda, ale projektowanie w komputerze nie leczy pacjenta. Po zaprojektowaniu trzeba jeszcze ten wirus wytworzyć. To wymaga zaawansowanego laboratorium, syntezy genomu, weryfikacji biologicznej - większość zaprojektowanych wariantów po prostu nie działa. Następnie trzeba sprawić, by bakterie „wyprodukowały" funkcjonalnego bakteriofaga. Dopiero wtedy możemy myśleć o zastosowaniu klinicznym.

PRZYRODA

Grzyby spod śniegu

Za kilka dni, a być może w najbliższy weekend, udaję się na grzybobranie. To nie pomyłka: na grzybobranie. Przy okazji oświadczam, iż jestem w pełni sił umysłowych tudzież nie jestem pod wpływem substancji psychoaktywnych. I doskonale wiem, co zamierzam. Tak na poważnie, to lada moment na pniach drzew pojawią się wiązki owocników zimówki aksamitnej. Są lepkie, przyjemnie pachnące, o rdzawo żółtych kapeluszach wielkości złotówki. I pyszne w smaku! Pomyłka wykluczona, gdyż o tej porze roku inne grzyby nie rosną. Zimówek można szukać w lasach, parkach, ogrodach, szczególnie warto zajrzeć do spróchniałych pni wierzbowych. Kępy owocników pojawiają się w czasie zimowych odwilży, rosnąc szybko i obficie. Najlepsze zbiory zapowiadają się po solidnych i dłużej trwających mrozach. Jak teraz. Pośpiech wskazany i trzeba się spieszyć, gdyż po kolejnym nawrocie mrozów grzyby staną się łykowate i niejadalne. Zimówki można posadzić w ogrodzie. Wystarczy przenieść kawałki drewna przerośniętego grzybnią i wbić w szczeliny upatrzonego drzewa. Jeśli zimówkce spodoba się nowe miejsce, następnej zimy można oczekiwać pierwszych plonów. Tyle tylko, że grzyb może wymknąć się spod kontroli i zaatakować inne drzewa. To odrobina ryzyka, która czeka amatorów obłaskawienia dzikiego, jakby nie było, gatunku.
Grzegorz Tabasz

eprasa.pl d6fa0b7efa

Kronika Krakowska

150
dzieci pomieści miejski żłobek, który powstaje w południowej części Krakowa, przy ul. Działowskiego na osiedlu Kliny

ZDROWIE
Zmiany w szpitalu im. Gabriela Narutowicza
Szpital czasowo wstrzyma od początku marca nie dłużej niż do końca sierpnia działalność Oddziału Chorób Wewnętrznych i Chorób Płuc oraz Oddziału Chorób Płuc z Onkologią. Decyzja wynika z braku kadry lekarskiej, czyli niespełnienia wymogu NFZ. Pacjenci z chorobami płuc będą mieli zapewnioną opiekę i dostęp do świadczeń zdrowotnych realizowanych na dwóch oddziałach internistycznych i w poradni chorób płuc.

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

KOMUNIKACJA WIELICZKA REZYGNUJE Z BILETU METROPOLITALNEGO. MIESZKAŃCY SĄ OBURZENI

Z jednym biletem nie pojedziesz

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Przeciwko takiemu scenariuszowi protestują mieszkańcy. Biletu metropolitalnego broni też część radnych, natomiast władze Wieliczki tłumaczą się „dbałością o budżet gminy".

Bilet zintegrowany, umożliwiający mieszkańcom Krakowa i aglomeracji podróż pociągami Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej, Polregio i Kolei Śląskich (w dwóch ostatnich przypadkach z wyłączeniem połączeń o charakterze komercyjnym), autobusami MPK i spółki Mobilis oraz tramwajami, a także autobusami Małopolskich Linii Dowozowych wszedł w życie 1 sierpnia 2023 r. Do systemu przystąpiły podkrakowskie gminy: Wieliczka, Niepołomice, Michałowice, Skawina, Wielka Wieś i Zielonki, co oznacza, że bilet metropolitalny jest honorowany także w ich gminnej/miejskiej komunikacji. Cena miesięcznego biletu metropolitalnego - na I i II strefę - na wszystkie linie wynosi 169 zł (od marca 204 zł).

Wieliczka nie ma korzyści

Wieliczka postanowiła wycofać się z projektu. Uchwała, w której znalazł się zapis m.in. o likwidacji biletu metropolitalnego w zielonych autobusach, została przegłosowana podczas ostatniej sesji (21 stycznia), a wejdzie w życie od 1 marca.

- Rezygnujemy z biletu metropolitalnego na rzecz efektywności budżetowej. Decyzja o wyjściu z systemu wspólnego biletu metropolitalnego jest podyktowana przede wszystkim rachunkiem ekonomicznym i dbałością o budżet naszej gminy. Jako gmina ponosimy ogromne koszty partycypacji w tym systemie, nie otrzymując w zamian realnych wpływów z tytułu sprzedaży biletu metropolitarnego, bo wpływy trafiają do „wspólnego worka metropolitalnego" - mówił podczas sesji Krzysztof Kałuża, dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska UMiG w Wieliczce.

Jako przykład podał, że w 2024 roku ze sprzedaży biletu metropolitalnego wpłynęła w sumie kwota 96 mln zł . - Natomiast gmina Wieliczka nie miała z tego żadnych korzyści, do naszego budżetu wpłynęło z tego tytułu zero złotych. Ponadto od marca bilet metropolitalny podrożeje o ok. 20 proc., co jeszcze bardziej przyczyni się do straty z tego tytułu dla gminy - przekonywał Krzysztof Kałuża.

Wiceburmistrz Wieliczki ds. rozwoju Michał Roehlich zapewniał, iż nie jest wykluczone, że gmina „będzie wracać do biletu metropolitalnego, jeśli uda się w 2026 roku poczynić nowe ustalenia partnerami wiodącymi - Krakowem oraz Urzędem Marszałkowskim - by uzyskać jakieś przychody dla gminy Wieliczka z tego biletu".

FOT. PPG

W ramach biletu metropolitalnego nie będzie już można korzystać z zielonych autobusów

- Jest zapewnienie stowarzyszenia, że te rozmowy będą kontynuowane, bo inne gminy też są niezadowolone (z tego, jak dzielone są wpływy z biletów metropolitalnych - red.) - twierdził Michał Roehlich.

Mieszkańcy zapłacą więcej

Część radnych była przeciwna likwidacji biletu metropolitalnego, m.in. Jakub Kostrz, który zaznaczał podczas sesji, że mieszkańców nie interesuje, gdzie idzie dochód z biletów. - Przyzwyczajaliśmy ludzi do zintegrowanego transportu. Nie powinniśmy im teraz tego odbierać, bo korzystają z tego. I teraz nagle to znika... To nie jest dobre rozwiązanie, likwidacja biletu metropolitalnego jest błędem. Efekt będzie taki, że przynajmniej część osób wróci do podróżowania samochodami - mówił radny.

Podsumował też sprawę na Facebooku: „Dla mieszkańców liczy się jeden bilet, cała komunikacja w aglomeracji, przewidywalność i częstotliwość. To jest to, co ma zachęcić do korzystania z komunikacji i co było budowane od 2014 roku. Wycofując wielickie autobusy z biletu metropolitalnego, cofamy naszą politykę transportową. (...) Argumenty o braku korzyści dla gminy Wieliczka z tego biletu nie interesują mieszkańców, bo nadrzędną korzyścią jest to, że setki mieszkańców dzięki temu biletowi przesiadło się z samochodów do komunikacji zbiorowej. Konieczne są dalsze negocjacje z Krakowem i Urzędem Marszałkowskim, ale na pewno nie kosztem mieszkańców" - napisał.

Gdy wieści, że bilet metropolitalny nie będzie już honorowany w zielonych autobusach rozeszły się w przestrzeni publicznej, w Wieliczce zawrzało. Trudno się temu dziwić, bo od marca 2026 roku mieszkańcy, chcący nadal korzystać z tej formy komunikacji, będą musieli zapłacić znacznie więcej. Do kosztów biletu metropolitalnego, który od 2 marca, po podwyżce uchwalonej już przez Radę Miasta Krakowa, będzie kosztował 204 zł na miesiąc, trzeba będzie dokupić jeszcze bilet miesięczny na zielone autobusy w cenie 100 zł (z Wielicką Kartą Mieszkańca - 60 zł).

Bo budżet się nie domyka

Za pomysłem likwidacji biletu metropolitalnego stoi założenie, że w takiej sytuacji więcej osób kupi bilety miesięczne na komunikację wielicką, a co za tym idzie, pieniądze te trafią do budżetu gminy. Mieszkańcy komentują: „Ta decyzja nie ma nic wspólnego z transportem, ekologią ani walką z wykluczeniem. Powód jest prosty: budżet się nie domyka, więc jak zwykle przerzuca się koszty na mieszkańców". ©℗

Kładka pieszo-rowerowa i park w zamian za zgodę na zabudowę

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

23 mln zł na inwestycje w infrastrukturę miasta - to propozycja wsparcia finansowego zawarta w projekcie Zintegrowanego Planu Inwestycyjnego obszaru „Bronowice Małe - Rondo Ofiar Katynia".

- Obowiązkiem władz Krakowa jest ochrona interesu mieszkańców i troska o jakość tego, co się buduje w naszym mieście. Zarazem powinnością miasta jest ustalenie jasnych reguł działania deweloperów i ich konsekwentne egzekwowanie. W tym duchu prowadzone są negocjacje z inwestorami, którzy złożyli wnioski o Zintegrowane Plany Inwestycyjne - mówi zastępca prezydenta Krakowa Stanisław Mazur, kierujący pracami zespołu negocjacyjnego ds. ZPI, i dodaje, że takich wniosków jest już ponad 40.

Jednym z nich jest wniosek ws. ZPI dla obszaru „Bronowice Małe - Rondo Ofiar Katynia", w którym deweloper za umożliwienie wprowadzenia zabudowy wielorodzinnej (w zamian za jednorodzinną) zrealizowałaby dodatkowe inwestycje, poprawiając miejską infrastrukturę. Komisja Planowania Przestrzennego Rady Miasta Krakowa pozytywnie zaopiniowała ten projekt. Znalazły się w nim propozycje kontrybucji finansowej inwestora na rzecz Krakowa na kwotę powyżej 23 mln zł w postaci następujących inwestycji: budowa pieszo-rowerowej kładki łączącej ul. Wizjonerów z ul. Armii Krajowej oraz połączenia z przystankiem SKA Bronowice (wartość 8 979 tys. zł); budowa drogi dojazdowej w rejonie ulic Wizjonerów i Radzikowskiego oraz budowa ścieżki rowerowej i chodnika w rejonie ul. Radzikowskiego (wartość 4 314 519 zł); budowa pasa postojowego oraz chodnika wzdłuż ul. Wizjonerów (wartość 332 353 zł).

Zaproponowane świadczenia uzupełniające: miejsca parkingowe dla miasta - wybudowanie i oddanie do użytkowania budynku usługowego, obejmującego co najmniej sto miejsc postojowych (wartość 2,5 mln zł); przekazanie środków finansowych na realizację publicznego parku miejskiego (wartość 4 314 050 zł); przekazanie środków finansowych na poczet kosztów nabycia przez miasto lokali mieszkalnych do zasobu komunalnego (wartość 2,5 mln zł) oraz na poczet szacunkowej wartości odszkodowania za likwidację części rodzinnego ogródka działkowego, niezbędnej do realizacji inwestycji uzupełniającej (wartość 91 tys. zł).

Zgodnie z procedurą ZPI Krakowianie będą mogli zapoznać się z projektem ZPI oraz umowy urbanistycznej i składać do nich uwagi, rozpatrywane następnie przez prezydenta miasta. W przypadku ich uwzględnienia do projektu ZPI i umowy wprowadzane zostaną odpowiednie zmiany. Ostatecznie projekt ZPI wraz z raportem z konsultacji społecznych trafi pod obrady Rady Miasta, która może plan uchwalić w całości, bez możliwości wprowadzania poprawek, albo go odrzucić. W przypadku odrzucenia rada może podjąć uchwałę o zwróceniu ZPI prezydentowi miasta wraz z propozycjami zmian do umowy urbanistycznej, co oznacza rozpoczęcie całej procedury od nowa. ©℗

eprasa.pl d6fa0b7efa

Kronika Krakowska

4 LUTEGO

Imieniny obchodzą: Eustachy, Gilbert, Izyda, Izydor, Weronika
1921 - Ustanowiono Order Odrodzenia Polski, a Order Orła Białego odnowiono jako najwyższe odznaczenie państwowe
1955 - powrót do Krakowa obrazu Dama z łasiczką Leonarda da Vinci
1994 - Sejm RP przyjął ustawę o prawie autorskim i prawach pokrewnych

FOT. JOANNA URBANIEC

4 LUTEGO 1945 ukazał się pierwszy numer pisma „Dziennika Polskiego”. Pismo codzienne wydawane było najpierw przez Spółdzielnię Wydawniczą „Czytelnik”, od 1991 przez Wydawnictwo Jagiellonia SA, od 2011 przez Polska Press sp. z o.o.

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
9:40 - Grażyna Lechowska (lat 76)
10:20 - Krystyna Kaczkowska-Adamska (lat 89)
11:00 - Hanna Badura (lat 102)
11:40 - Otto Wasiuczyński (lat 95)
12:20 - Barbara Pintscher-Borkowska (lat 78)
13:00 - Zygmunt Klimek (lat 97)
13:40 - Barbara Limburska (lat 78)
Cmentarz Wola Duchacka
14:00 - Zofia Kudełka (lat 90)
Cmentarz Prądnik Czerwony
9:00 - Seweryn Korcz (lat 86)
11:00 - Barbara Kwiatkowska-Ćwik (lat 78)
11:00 - Witold Chałgasiewicz (lat 66)
12:20 - Bogusław Pazurkiewcz (lat 69)
12:20 - Irena Marszał (lat 82)
13:00 - Andrzej Jojczyk (lat 72)
13:40 - Marcin Budziszak (lat 49)
Cmentarz Grębałów
10:20 - Andrzej Weber (lat 92)
11:00 - Jan Czerwiec (lat 77)
11:40 - Maria Dąbkowska (lat 90)
12:20 - Jerzy Kozela (lat 70)
13:40 - Robert Stefański (lat 55)
Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
9:00 - Ewa Palenik (lat 74)
9:15 - Tomasz Caputa (lat 51)
9:30 - Józef Rożnawski (lat 66)

INWESTYCJE

Tak zmienia się Cichy Kącik

FOT. SZYMON KORTA

Jeszcze kilka lat temu kilka restauracji, trochę terenów zielonych i pętla tramwajowa. Teraz remontowana ulica Piastowska, budowane osiedle mieszkaniowe i prawie gotowe Centrum Muzyki. Tak zmienia się krajobraz Cichego Kącika w pobliżu Błoń. Będzie on coraz mniej „cichy”.

Naprzeciwko niskiej zabudowy przy Piastowskiej wyrasta Błonia Residence. Powstaje tam 130 apartamentów w dwóch budynkach. Do dyspozycji lokatorów oddane zostaną też: prywatna siłownia, pokój klubowy, strefa gier, pokój zabaw dla dzieci oraz przestrzenie do spędzania czasu w kameralnej atmosferze. Ceny za metr kw. w przedziale 30-40 tys. zł. Dla ruchu na ulicy Piastowskiej ważne będzie to, ile aut z nowej inwestycji na nią wyjedzie i czy dodatkowo nie zakorkuje tej ważnej dla Krakowa arterii.
Piotr Rąpalski

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

Prezydent Krakowa nie odpuszcza dyrektorowi LO

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Kolejna odsłona sprawy dyrektora XLIV LO. Po uchyleniu zawieszenia przez komisję przy wojewodzie prezydent miasta złożył zażalenie do Warszawy. Spór dotyczy wysłania ucznia do fryzjera.

FOT. MAŁGORZATA MROWIEC
Dyrektor Mariusz Graniczka jest zawieszony w pełnieniu obowiązków

Prezydent Krakowa zawiesił w listopadzie 2025 roku dyrektora Mariusza Graniczkę w pełnieniu obowiązków. Dyrektor XLIV LO z kolei odwołał się od tej decyzji. 16 stycznia br. wpłynęło do Urzędu Miasta Krakowa postanowienie Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy Wojewodzie Małopolskim, która rozpatrzyła i uwzględniła odwołanie dyrektora: uchylono decyzję prezydenta miasta o zawieszeniu dyrektora Graniczki.

Jak się dowiadujemy, prezydent Krakowa złożył zażalenie na postanowienie Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy Wojewodzie Małopolskim.

- Zażalenie zostało skierowane do Odwoławczej Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy Ministrze Edukacji. Do czasu rozpatrzenia zażalenia dyrektor Mariusz Graniczka jest zawieszony w pełnieniu obowiązków - informuje Małgorzata Tabaszewska z biura prasowego UMK.

Dyrektor Graniczka, z którym się skontaktowaliśmy, na razie odmawia komentarza w sprawie.

Różne wersje, różne oceny

Przypomnijmy, że dyrektor Mariusz Graniczka został zawieszony w wykonywaniu obowiązków po głośnym już incydencie z połowy października 2025 roku. Do jego gabinetu przyszedł wtedy uczeń (17-latek), przysłany przez wychowawczynię z powodu fryzury: wygolonych boków i niewielkiego irokeza na czubku głowy. Ta fryzura była pokłosiem wcześniejszych wydarzeń ze szkolnej wycieczki do Szwajcarii. Tam grupa kilku nastolatków postanowiła dla żartu obciąć sobie włosy w sposób nietypowy.

Podczas rozmowy w gabinecie dyrektora uczeń dowiedział się, że może iść do fryzjera niedaleko szkoły. Według słów dyrektora uczeń zgodził się i ze względu na fakt, że jego klasa miała planowo półgodzinną przerwę w lekcjach, poszedł do fryzjera. Za ogolenie głowy na łyso zapłacił 10 złotych.

Prezydent Krakowa zawiesił w listopadzie ub.r. dyrektora Mariusza Graniczkę w pełnieniu obowiązków. „W świetle poczynań i ustaleń zachodzi uzasadnione podejrzenie, iż w wyżej wymienionym dniu polecił pan uczniowi XLIV LO w Krakowie (...) opuszczenie w czasie zajęć organizowanych przez szkołę budynku szkoły bez zapewnienia opieki osoby dorosłej. Realizując pańskie stanowcze polecenie, uczeń ów udał się do wskazanego przez pana zakładu fryzjerskiego w celu - jak to zostało przez pana zwerbalizowane - ogolenia głowy. Przy czym, wydając uczniowi tę dyspozycję, zastrzegł pan stanowczo, iż nie pozwoli mu na powrót do budynku szkoły, jeżeli nie zgoli włosów” - takie stwierdzenia pojawiły się w piśmie, które dyrektor otrzymał po tym, jak złożył w magistracie swoje wyjaśnienia w sprawie.

Dyrektor Graniczka relacjonował następnie dziennikarzom, że władzom miasta, które prowadzi szkołę, przedstawił swoją wersję zdarzeń, ale - jak mówił - pismo dotyczące jego zawieszenia otrzymał bezpośrednio po tym, przygotowane już wcześniej, bez jego wysłuchania. Dodawał, że zawierało nieprawdziwe stwierdzenia.

W piśmie m.in. stwierdzono, że czyn dyrektora nosi znamiona uchybienia godności zawodu nauczyciela, a także takim obowiązkom, jak zapewnienie bezpieczeństwa ucznia, poszanowania jego godności oraz jego dobra i praw.

Natomiast komisja przy wojewodzie w działaniach dyrektora nie dopatrzyła się cechy oczywistego i świadomego naruszenia obowiązków służbowych ani przesłanek pozwalających na stwierdzenie systemowych uchybień w zakresie organizacji bezpieczeństwa dla uczniów, jak również danych wskazujących na powtarzalność podobnych zdarzeń w przeszłości.

Mariusz Graniczka w odwołaniu wyraził chęć wyjaśniania zaistniałej sytuacji. Według komisji świadczy to o tym, że nie podejmuje próby utrudnienia czynności wyjaśniających czy wpływania na zeznania świadków. Dlatego nie dopatrzono się podstaw do zawieszenia nauczyciela.

Postępowanie się toczy

19 listopada ub.r. małopolski kurator oświaty wydał rzecznikowi dyscyplinarnemu dla nauczycieli przy wojewodzie małopolskim polecenie prowadzenia postępowania dyscyplinarnego. - Postępowanie się toczy - przekazał w odpowiedzi Wydział Edukacji i Projektów Edukacyjnych UMK. Informacja z kuratorium o jego wszczęciu wpłynęła do magistratu 30 grudnia 2025 roku.

Czasowo dyrektora Mariusza Graniczkę zastępuje Iwona Rzepecka, dotychczasowa wicedyrektor liceum.

31 sierpnia tego roku upływa kolejna 5-letnia kadencja Mariusza Graniczki jako dyrektora XLIV LO. Będzie konkurs na to stanowisko. Urząd Miasta pytany, czy może w nim wystartować dotychczasowy dyrektor, odpowiedział, że „decyzja o udziale w konkursie należy do Mariusza Graniczki”.

Pytaliśmy też magistrat, czy dyrektor może się pojawić na tegorocznej studniówce, jeśli otrzyma zaproszenie od maturzystów swojej szkoły.

„Dyrektor szkoły, który został zawieszony w wykonywaniu obowiązków, powinien być odsunięty od wszystkich oficjalnych funkcji i możliwości reprezentowania szkoły” - odpowiadali urzędnicy. Nie zmienili zdania w tej sprawie, gdy ponownie dopytywaliśmy o to po postanowieniu Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy Wojewodzie Małopolskim, uchylającym decyzję o zawieszeniu.

Z naszych informacji wynika, że Mariusz Graniczka nie pojawił się na studniówce, został tylko odczytany na niej list od dyrektora do uczniów. ©℗

eprasa.pl d6fa0b7efa

Elewacja sądeckiego szpitala odzyskuje blask. Efekty prac są imponujące

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

Sądecki szpital przechodzi metamorfozę. Jeszcze w listopadzie przednią elewację budynku zasłaniały rusztowania. Dziś mieszkańcy Nowego Sącza i pacjenci mogą zobaczyć zmiany. Robią duże wrażenie

Od kilku miesięcy trwają prace związane z remontem głównego gmachu szpitala przy ulicy Młyńskiej w Nowym Sączu. Inwestycja objęła przede wszystkim modernizację elewacji budynku.

Fasada została zabezpieczona rusztowaniami i wykonywano pod nimi prace związane m.in. z odnowieniem ścian zewnętrznych, wymianą stolarki okiennej, a także remont pokrycia dachowego oraz modernizacją instalacji odgromowej. Większość z tych prac została już zakończona.

Skrzydło szpitala zyskało nowe okna, a także zupełnie odmieniony wygląd elewacji. Zniszczone wcześniej ściany pomalowano na biało, co znacząco poprawiło estetykę całego obiektu.

Całkowity koszt inwestycji przekracza 6,5 miliona złotych. Znaczną część tej kwoty stanowią środki pozyskane z dotacji z budżetu województwa małopolskiego. Zgodnie z harmonogramem zakończenie wszystkich prac planowane jest na 31 stycznia. Władze szpitala podkreślają, że mimo prowadzonych robót placówka przez cały czas funkcjonuje bez zakłóceń. Jedynie niektóre oddziały zostały tymczasowo przeniesione, aby ułatwić przebieg prac i zapewnić bezpieczeństwo.

FOT. KLAUDIA KULAK

Sądecki szpital zyskuje nowy wygląd. Mieszkańcy mogą już podziwiać efekty przeprowadzonych prac

To będzie koniec prywatnych kwater w Zakopanem?

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Planowane zmiany prawne wywołały burzliwą dyskusję w Radzie Miasta Zakopanego. Aż zjechał minister Ireneusz Raś, by uspokajać.

Chodzi konkretnie o planowane zmiany w ustawie o najmie krótkoterminowym oraz rygorystyczne wymogi przeciwpożarowe. Jeśli przepisy wejdą w życie w obecnym kształcie, małe pensjonaty i domy góralskie mogą nie przetrwać zderzenia z normami przewidzianymi dla wielkich hoteli.

Sprawa dotyczy planowanego okresu 5 lat na dostosowanie budynków do wytycznych p.poż. Choć z pozoru czas wydaje się długi, lokalni przedsiębiorcy i radni wskazują na techniczny mur, którego wielu mieszkańców nie będzie w stanie przebić.

Radny Paweł Strączek ostrzega, że w przestrzeni publicznej pojawiły się informacje, które budzą przerażenie wśród właścicieli zwykłych pokoi i pensjonatów. Według niego, dostosowanie małych obiektów do standardów apartamentowców jest w wielu przypadkach fizycznie niemożliwe. – Mali kwaterodawcy mogą mieć bardzo duży problem. Przepisy nie są jasno sformułowane w kwestii szerokości korytarzy czy schodów. Strażacy twierdzą, że jeżeli te przepisy wejdą w tej formie, to na dzisiaj prawie 80 procent kwater prywatnych w Zakopanem przestanie istnieć – alarmuje Paweł Strączek. Radny wnioskuje o pilne konsultacje z udziałem straży pożarnej, by doprecyzować wytyczne i uniknąć konfliktów przy odbiorach budynków.

FOT. SZYMON KORTA

Koniec kwater prywatnych w Zakopanem? Nowe przepisy mogą zmieść z rynku 80% obiektów

Największy niepokój budzi fakt, że tradycyjna zabudowa Podhala, nie jest z gumy. Radny Wojciech Tatar pyta retorycznie: – Domy mają po kilkadziesiąt lat, ludzie dostawiają łazienki. Jak rozciągnąć te domy? Jak zrobić klatkę schodową na 1,8 metra? Mało kogo będzie na to stać.

Według prognoz radnego, jeśli ustawa zostanie przyjęta w maju, upadek może ogłosić nawet 60-80% kwaterodawców.

Podobnego zdania jest Tymoteusz Mróz, który podkreśla unikalny charakter regionu. - Jak będziemy chcieli dostosować domy góralskie, które często mają 7-8 pokoi, do wytycznych dla hoteli, to te obiekty znikną z rynku – zauważa.

Przewodniczący Rady Miasta, Grzegorz Jóźkiewicz, przyznaje, że bezpieczeństwo jest kluczowe, ale dostrzega potrzebę kompromisu. Rozwiązaniem może być stworzenie nowej kategorii prawnej. – Problem dotknie lokali powyżej 6 pokoi. Jest taki pomysł, żeby stworzyć termin „dom wypoczynkowy". O tym rozmawialiśmy w Warszawie i to będziemy proponować, żeby dopomóc tym ludziom – wyjaśnia Jóźkiewicz. Podkreśla on, że pięcioletni okres przejściowy ma być czasem na wypracowanie realnych rozwiązań ze strażakami.

„Mali kwaterodawcy mogą mieć bardzo duży problem. Przepisy nie są jasno sformułowane" - mówi Paweł Strączek

– W bazie mamy 3300 legalnie działających obiektów. Każdy, kto taki obiekt otwiera, musi spełnić minimalne wymagania: gaśnice, drogi ewakuacyjne, odbiór sanepidu. To są podstawy – mówi burmistrz Filipowicz. – Rozporządzenie jest z 2004 roku, były 22 lata na spełnienie wymogów. Bronienie szarej strefy nie prowadzi do niczego dobrego.

Uspokoić górali postanowił Ireneusz Raś, wiceminister sportu i turystyki. Wczoraj zorganizował konferencję w Zakopanem. Wyjaśnił, że dla zdecydowanej większości właścicieli kwater proces ten będzie jedynie formalnością.

- Przekażcie wszystkim góralom, że jedna chałupa to jeden numer rejestracyjny. Chałupa góralska jest bezpieczna, to chciałem państwu powiedzieć, żeby nikt tutaj nie jątrzył. Znamy specyfikę tych kurortów i jest dla nas istotne, aby te obiekty funkcjonowały - zadeklarował Raś. Obiekty już działające legalnie zostaną do centralnego rejestru obiektów zaimportowane automatycznie z baz gminnych.©℗

Rada Miasta Bochnia i rezolucja w sprawie Strefy Czystego Transportu

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

Bocheńscy radni zajęli stanowisko w sprawie wprowadzonej od nowego roku SCT w Krakowie. Zwrócono uwagę, że uderza ona w mieszkańców gmin w pobliżu stolicy Małopolski.

Apel Rady Miasta Bochnia został przegłosowany podczas czwartkowej sesji 29 stycznia 2026.

W treści petycji zwrócono uwagę, że wejście w życie SCT minimalnie dotyka mieszkańców Krakowa, natomiast „stwarza poważne utrudnienia (głównie finansowe) dla mieszkańców okolicznych gmin miejskich i wiejskich, których wielu dojeżdża własnymi pojazdami do stolicy Małopolski w celach zawodowych, czy związanych z opieką medyczną lub edukacją. Tylko i wyłącznie te osoby zostały dotknięte skutkami zmian, których dalekosiężne skutki są nieznane, a realizacja założeń - niepewna".

Rada Miasta Bochnia wezwała władze Krakowa do rewizji polityki komunikacyjnej w myśl art. 32 Konstytucji RP, który stanowi, że „wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne."

„Wzywamy także samorządy gmin powiatu bocheńskiego i sąsiednich powiatów, do komunikowania władzom samorządowym Krakowa woli wycofania się z polityki dyskryminującej mieszkańców innych małopolskich gmin, których aktywność zawodowa czy edukacyjna buduje zamożność i prestiż Miasta Krakowa, a którzy mają prawo czuć się traktowani jak niechciani intruzi" - podkreślono.

Rezolucja Rady Miasta Bochnia w sprawie SCT w Krakowie została jedna przyjęta, ale nie jednogłośnie. Nie poparł jej czteroosobowy klub radnych Reaktor B7, którzy wstrzymali się od głosu.

FOT. ANNA KACZMARZ

Kolejny samorząd uważa, że Kraków zapomniał o dialogu z sąsiadami przed wprowadzeniem SCT. I mamy protesty

Przypomnijmy, w sprawie SCT apelowano również do burmistrz Bochni Magdaleny Łacnej. Odesłała pismo przedstawiciela Konfederacji do starosty bocheńskiego z wnioskiem o zajęcie się tematem podczas Konwentu Wójtów i Burmistrzów powiatu bocheńskiego.

Starosta Adam Korta zapowiedział, że SCT oraz jej potencjalnego wpływu na mieszkańców Bochni zostanie omówiona na najbliższym posiedzeniu Konwentu Wójtów i Burmistrzów Powiatu Bocheńskiego.

- Będzie to przestrzeń do wspólnej rozmowy samorządów i wymiany doświadczeń w tym zakresie. Konwent nie jest jednak formalnym organem decyzyjnym. Co za tym idzie nie może wypowiadać się w imieniu poszczególnych gmin - zapowiedział starosta Adam Korta.

Adam Korta dodaje, że jako starosta rozumie i podziela obawy mieszkańców, którzy na co dzień dojeżdżają do Krakowa do lekarzy, pracy i urzędów. - Dla wielu z nich samochód nie jest wyborem, lecz koniecznością. Wprowadzanie ograniczeń bez realnych alternatyw transportowych może prowadzić do wykluczenia komunikacyjnego, dlatego ten głos mieszkańców powinien zostać uwzględniony. Starosta zapowiedział, że wystąpi z wnioskiem o podjęcie podczas najbliższej sesji Rady Powiatu w Bochni „rezolucji w obronie mieszkańców Powiatu Bocheńskiego". - Podjętą Rezolucję skierujemy do Gmina Miasta Kraków i do Naczelnego Sądu Administracyjnego, który będzie rozpatrywać legalność uchwały dotyczącej SCT w Krakowie.

Maksymilian Truś, jeden z radnych Rady Powiatu w Bochni, uważa że obszar objęty Strefą Czystego Transportu jest zbyt duży. - Jeżdżę elektrykiem, więc mnie w ogóle to nie dotyczy. Niemniej na pewno mam bardzo duże zastrzeżenia co do absurdalnie dużego obszaru obowiązywania SCT. Według mnie ścisłe centrum (wokół Plant i Aleje Trzech Wieszczów) to dość logiczna strefa wymagająca ochrony, ale 60 proc. miasta to bardzo dużo. Zwłaszcza, że nie ma do tego odpowiedniej infrastruktury - sieci parkingów P&R itd. - uważa radny Maksymilian Truś

eprasa.pl d6fa0b7efa

„La Grazia". Poruszająca opowieść o dylematach, które nie dają spokoju

FOT. ANDREA PIRRELLO

Toni Servillo jako polityk z moralnymi dylematami w filmie „La Grazia"

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W piątek 6 lutego do krakowskich kin wejdzie nowe dzieło utalentowanego Paolo Sorrentino - „La Grazia". Tym razem odwołuje się on do twórczości Krzysztofa Kieślowskiego.

Jest uznawany za wizjonera kina, którego styl charakteryzuje się oszałamiającą estetyką wizualną, melancholią i częstymi nawiązaniami do twórczości Federico Felliniego. Stworzył takie filmy, jak „Wielkie piękno" (2013), „Młodość" (2015), „To była ręka Boga" (2021) oraz polityczne dramaty „Boski" i „Oni". Zdobył uznanie jako twórca seriali dla stacji HBO: „Młody papież" oraz „Nowy papież" z Jude'em Lawem i Johnem Malkovichem.

Jego najnowszy film „La Grazia" otworzył festiwal w Wenecji w 2025 roku. Produkcja ta jest określana mianem części nieformalnej trylogii politycznej obok „Boskiego" i „Onych". Choć reżyser zachowuje swoją charakterystyczną, wyrafinowaną estetykę wizualną, recenzenci zauważają, że „La Grazia" jest dziełem bardziej stonowanym, refleksyjnym i melancholijnym niż jego poprzednie, pełne blichtru produkcje.

Akcja skupia się na fikcyjnym prezydencie Włoch, Mariano De Santisie (w tej roli Toni Servillo), który pod koniec swojej kadencji dokonuje egzystencjalnych i politycznych podsumowań. Film jest intymnym portretem człowieka władzy, który zmaga się z osobistymi traumami (m.in. relacją z córką i zdradą żony) oraz trudnymi decyzjami państwowymi, jak podpisanie ustawy o eutanazji czy skorzystanie z prawa łaski wobec skazanych.

Kim naprawdę jest Mariano de Santise? Mężczyzna, który mimo upływu lat wciąż nie potrafi wybaczyć zmarłej żonie zdrady. Ojciec, który nie umie odnaleźć drogi do swojej córki. Powszechnie szanowany mąż stanu, na którego barkach spoczywa nie tylko los całego kraju, ale i życie dwojga skazanych na dożywocie. Wreszcie pełen sprzeczności człowiek, który nie potrafi wybaczyć sobie ani innym i wciąż zadaje pytanie: do kogo należą nasze dni?

- Jako młody człowiek byłem olśniony „Dekalogiem" Krzysztofa Kieślowskiego – arcydziełem w całości poświęconym dylematom moralnym. Najbardziej fascynującą z możliwych opowieści. Bardziej wciągającą niż najlepszy thriller. Nie sądzę, bym choćby zbliżył się do poziomu geniuszu Kieślowskiego ani do głębi, z jaką podejmował on kwestie etyczne. A jednak poczułem potrzebę zmierzenia się z nimi w czasach, gdy etyka bywa traktowana jak dodatek: opcjonalna, rozmyta, niejasna. Etyka to sprawa poważna. To ona podtrzymuje świat. A Mariano De Santis jest człowiekiem etycznym i poważnym - mówi Paolo Sorrentino.

Toni Servillo w filmie „La Grazia" wciela się w wielowymiarową i fascynującą postać uwielbianego przez miliony prezydenta, w którego rękach znajduje się prawo łaski.

- „La Grazia" to film o odpowiedzialności. O wartości, która powinna dotyczyć nas wszystkich, lecz w sposób szczególny powinna charakteryzować każdego polityka – osobę reprezentującą innych i podejmującą decyzje w ich imieniu - podkreśla reżyser.

Film „La Grazia" będzie można oglądać w kinach Agrafka, Kika, Kijów, Pod Baranami, Cinema City oraz Multikino.

Siarka, wody i... sztuka. Swoszowice na wystawie

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Jedyna taka dzielnica Krakowa z uzdrowiskiem, a niegdyś także z kopalnią, stała się bohaterką wystawy w Muzeum i Centrum Ruchu Harcerskiego.

Opowieść o miejscu i mieszkańcach „Swoszowice siarką i wodami słynące – nasze miejsce na ziemi – rodzin Sternschuss-Staniewskich i Wodzinowskich" potrwa od 4 lutego do 16 sierpnia. Ekspozycja powstała na zakończenie roku jubileuszu 610-lecia lokacji Swoszowic.

FOT. ADAM WOJNAR

O tym, jak zmieniało się uzdrowisko w Swoszowicach na wystawie w Forcie Jugowice

Historia dwóch rodzin

Wystawa Muzeum Krakowa opowie o Swoszowicach przez pryzmat historii dwóch rodzin związanych z miejscowością: Sternschuss-Staniewskich i Wodzinowskich.

- Miejscowość, malowniczo położona wśród wzgórz i zieleni w bliskości Krakowa przyciągała artystów tworzących na przełomie XIX i XX wieku, jednym z nich był Wincenty Wodziwnowski, malarz, o którym opowiadaliśmy w zeszłym roku na wystawie w Muzeum Krakowa - mówi Wacław Szczepanik z Muzeum Krakowa.

Wincenty Wodzinowski był jednym z bardziej znanych artystów krakowskich końca XIX i pierwszej połowy XX w. Wraz z rodziną mieszkał w dworu Gibkówka w Swoszowicach.

- Sternschuss-Staniewcy to właściciele uzdrowiska od początków do połowy XX wieku. Byli lekarzami, wojskowymi, filantropami, a także kolekcjonerami dzieł sztuki i pamiątek patriotycznych - wylicza Wacław Szczepanik.

Na wystawie znalazły się pamiątki pochodzące z kolekcji rodzinnej spadkobierców rodu Sternschuss-Staniewskich, a także muzeów i instytucji kościelnych. Będzie można także zobaczyć obrazy Wincentego Wodzinowskiego.

Krakowskie zagłębie siarki

- Podczas prac budowlanych na terenie jednej z pohutniczych hałd został odnaleziony dziwny, niezbyt spektakularny kawałek metalu: garnek z rurą do odpływu. To ważny świadek procesów wydobycia siarki w Swoszowicach. Takie przedmioty szybko się zużywały w kontakcie z siarką, ten przetrwał około 150 lat. Jest ewenementem na skalę europejską i będzie można go zobaczyć właśnie na naszej wystawie – mówi Wacław Szczepanik.

Kraków jest wyjątkowym miastem, które miało kopalnię siarki. Dziś jego wyjątkowość polega też, m.in. na tym, że ma w swoich granicach uzdrowisko.

- Pierwsze wzmianki o wydobyciu siarki w Swoszowicach pochodzą z początku XV w. W tym czasie siarka była wykorzystywana jak czynnik alchemiczny, z czasem jako substancja wykorzystywana w rzemiośle i przemyśle – tłumaczy muzealnik, dodając, że Swoszowice miały w tym czasie jedyną na terenie Rzeczypospolitej kopalnię siarki.

W XIX w. leczono tu przy użyciu wody siarczanej zołzy, czyli choroby skóry. Inhalowano się wyziewami z siarczanej wody, a także zażywano kąpieli. Dzisiaj wykorzystuje się lecznicze właściwości wody siarkowej w leczeniu skórnym i nerwowym.

- Pokażemy na wystawie kilkadziesiąt kart pocztowych od początku XX w. do lat 60., na których widnieją Swoszowice. W zbiorach muzeum mamy też całą serię zdjęć poświęconych temu miejscu - mówi Wacław Szczepanik.

Wśród wydarzeń towarzyszących wystawie znalazły się m.in. warsztaty plastyczne, podczas których uczestnicy będą tworzyć pocztówki, ręcznie je malując i wypisując. Inspiracją będą pocztówki, które kuracjusze uzdrowisk wysyłali do bliskich, by podzielić się wrażeniami z pobytu (22.02, godz. 14), 12 lutego o godz. 15 muzealnicy zaproszą do Muzeum i Centrum Ruchu Harcerskiego na wykład „Cień wojny nad uzdrowiskiem - Swoszowice w dniach 18-23 stycznia 1945 roku", by przybliżyć temat mało znanych działań wojennych toczących się na przedmieściach Krakowa i w miejscowościach z nim sąsiadujących.

Jedyny obraz van Gogha w polskich zbiorach można już zobaczyć w Muzeum Narodowym

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

„Wiejskie chaty pośród drzew" - jedyny obraz van Gogha, jaki znajduje się w polskich zbiorach - trafił właśnie do Galerii Sztuki Europejskiej w Gmachu Głównym Muzeum Narodowego.

- To kameralny pejzaż ukazujący skromną zabudowę wiejską wtopioną w gęstą masę drzew. Prostota kompozycji, oszczędność środków formalnych i ciemna, stonowana paleta barw wpisują dzieło w estetykę realizmu i pozostają w wyraźnym kontraście wobec późniejszego, paryskiego okresu twórczości artysty, naznaczonego intensywną kolorystyką i doświadczeniem impresjonizmu - wyjaśnia Miłosz Kargol, kurator Galerii Sztuki Europejskiej MNK.

FOT. NATALIA GĄSOWSKA

„Wiejskie chaty pośród drzew"

„Wiejskie chaty pośród drzew" to płótno z Kolekcji im. Jana Pawła II należącej do Archidiecezji Warszawskiej, które przez rok zwiedzający będą mogli oglądać w Gmachu Głównym MNK. Obraz powstał w 1883 roku, czyli mniej więcej pięć lat przed najsłynniejszymi dziełami van Gogha, jak „Słoneczniki" czy „Pokój w Arles".

- Po opuszczeniu przez artystę Nuenen obraz znalazł się wśród innych jego dzieł, które zostały zapakowane przez jego matkę do skrzyń i na wiele lat zapomniane. Przechowywane na strychu domu stolarza Adrianusa Schrauwena, uznawane były za obiekty bezwartościowe. Dopiero w 1902 roku Johannes Cornelis Couvreur odkupił zawartość strychu za symboliczną sumę i próbował sprzedawać płótna z wózka domokrążcy, a niektóre z nich rozdawał w zamian za piwo - wyjaśnia Miłosz Kargol.

Gdy na początku XX wieku twórczość van Gogha zdobyła międzynarodowe uznanie, „Wiejskie chaty pośród drzew" znajdowały się w kolekcjach prywatnych - najpierw w Belgii, a następnie w Szwajcarii. W latach 80. XX wieku dzieło trafiło do Polski, pozostaje własnością Archidiecezji Warszawskiej, a od 2020 roku w znajduje się w depozycie Muzeum Jana Pawła II i Prymasa Wyszyńskiego w Warszawie.

Kompleksowe badania obrazu, potwierdzające autorstwo mistrza były prowadzone w 2021 roku przez specjalistów z Laboratorium Analiz i Nieniszczących Badań Obiektów Zabytkowych, oddziału Muzeum Narodowego w Krakowie oraz fachowców z amsterdamskiego Van Gogh Museum. Do badań wykorzystano wiele technik, m.in. promieniowanie UV, RTG, mikroskopy, skanery. Obraz przeszedł także trwający wiele miesięcy proces konserwacji. Z płótna usunięto zanieczyszczenia, wzmocniono podobrazie, a dzieło dostało nową ramę. ©℗

eprasa.pl d6fa0b7efa

POLSKA *i* ŚWIAT

PODATKI

Krajowa Administracja Skarbowa od 4 do 14 lutego przygotuje elektroniczne rozliczenia dla podatników w usłudze Twój e-PIT i w tym czasie usługa będzie niedostępna – poinformowało Ministerstwo Finansów. Od 15 lutego podatnicy będą mogli w usłudze Twój e-PIT rozliczyć swój podatek. Usługa Twój e-PIT dostępna jest wyłącznie w e-Urzędzie Skarbowym (e-US), na stronie podatki.gov.pl oraz z poziomu aplikacji mobilnej e-Urząd Skarbowy.

Polska cyberarmia odpiera 99 procent przeprowadzanych ataków hakerskich

Krzysztof Gawkowski, minister cyfryzacji

KRÓTKO

ZIMA

Mróz nie odpuszcza

„Z powodu niskiej temperatury we wtorek zajęcia odwołano w 549 szkołach, w tym: mazowieckie – 217, pomorskie – 153, warmińsko-mazurskie – 74, podlaskie – 71, lubelskie – 14, wielkopolskie – 9, lubuskie – 6, świętokrzyskie – 4, śląskie – 1" – poinformowało Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie X.

„W części placówek dyrektorzy organizują edukację zdalną oraz zajęcia opiekuńcze" – dodał resort.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej poinformował, że w znacznej części kraju nadal obowiązują ostrzeżenia przed silnymi mrozami. Obecnie ostrzeżenia I stopnia obowiązują na terenie województw: pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, kujawsko-pomorskiego, znacznej części woj. mazowieckiego i lubelskiego oraz na północy woj. łódzkiego.

Instytut prognozuje, że na tych terenach temperatura minimalna w nocy wyniesie od minus 18 st. C do minus 13 st. C, a lokalnie do minus 20 st. C.

WYPADEK

Wagony spadły z nasypu

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI / PAP

W nocy z poniedziałku na wtorek w Jaroszowej Woli w powiecie piaseczyńskim doszło do wykolenia pociągu towarowego. Osiem cystern przewożących olej napędowy wypadło z torów. Część z nich przewróciła się i spadła z kilkumetrowego nasypu; pozostałe znalazły się poza torem, w bezpośrednim sąsiedztwie torów.

TYCHY

Pijany sędzia spowodował kolizję

Policja zatrzymała sędziego Sądu Apelacyjnego w Katowicach, który w Tychach po pijanemu spowodował kolizję drogową – prowadzony przez niego samochód zjechał z drogi i wjechał w żywopłot. 63-letni kierujący miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Prokuratura wszczęła śledztwo w tej sprawie. „W toku dotychczasowych czynności od zatrzymanego pobrano próbki krwi, zlecono niezbędne badania laboratoryjne, zabezpieczono monitoring oraz przesłuchano świadków. Po skompletowaniu wszystkich materiałów śledztwo zostanie przekazane do dalszego prowadzenia Wydziałowi Spraw Wewnętrznych Prokuratury Krajowej" – poinformowała prokuratura.

Tusk zapowiada działania w sprawie tzw. afery Epsteina

Marcin Koziestański
Warszawa

Premier Donald Tusk poinformował we wtorek, że powstanie zespół analityczny i być może będzie śledztwo w związku ze skandalem dotyczącym pedofilii w USA – chodzi o tzw. aferę Epsteina.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Premier Tusk przed wtorkowym posiedzeniem rządu podkreślił, że tzw. afera Epsteina musi zostać wyjaśniona

– Zdecydowaliśmy wspólnie z ministrem sprawiedliwości, prokuratorem generalnym i ministrem koordynatorem do spraw służb specjalnych o powołaniu zespołu analitycznego i być może także rozpoczęciu śledztwa, jeśli analizy potwierdzą nasze obawy w związku ze skandalem związanym z pedofilią w Stanach Zjednoczonych – powiedział premier przed rozpoczęciem posiedzenia rządu.

Podkreślił, że to „sprawa zupełnie bez precedensu", która zajmuje uwagę polskiej opinii publicznej oraz ministrów „ze względu na tzw. wątki czy ślady polskie w całej tej sprawie".

Szef rządu oświadczył, że jeśli miał miejsce jakikolwiek przypadek wykorzystania polskich dzieci przez siatkę pedofilów i przez „organizatora tego szatańskiego kręgu, pana Epsteina", to rząd zrobi wszystko, „żeby i ci, którzy są za to odpowiedzialni i ewentualnie pokrzywdzeni, żeby nie tylko widzieli aktywność państwa polskiego, ale żeby też zadośćuczynić, jeśli będzie taka potrzeba i przede wszystkim, żeby skutecznie ścigać tych, którzy dopuszczają się tak koszmarnych zbrodni".

Podkreślił też, że kwestie, których dzisiaj jesteśmy świadkami, nie mieszczą się w głowie i być może dlatego „tak wielu ludzi to wypiera". Zapewnił, że w Polsce „nie będziemy udawali, że nic się nie stało" i zaapelował, by wszyscy w naszym kraju uruchomili wyobraźnię o tym, co miałaby oznaczać dla nas „bezkarność, lekceważenie, udawanie, że nic się nie dzieje wtedy, kiedy dziesiątki, setki osób ze szczytu władzy, z elit całego świata zachodniego uczestniczy w zbrodniczym procederze".

Czy była to operacja rosyjskiego KGB? Tusk nie wyklucza

Jak zauważył premier, w światowej prasie pojawia się coraz więcej komentarzy dotyczących podejrzenia, iż ta „bezprecedensowa afera pedofilska była współorganizowana przez rosyjskie służby specjalne".

– Coraz więcej komentatorów i ekspertów zakłada, że jest bardzo prawdopodobne, że była to operacja rosyjskiego KGB – tzw. „honey trap", słodka pułapka zastawiona na elity świata zachodniego, głównie Stanów Zjednoczonych – powiedział.

Premier nie wykluczył również, że Polska będzie zabiegać o międzynarodowe śledztwo ws. afery Epsteina. „Będziemy namawiać także innych partnerów, aby śledztwo w tej sprawie miało charakter międzynarodowy".

W piątek amerykańskie ministerstwo sprawiedliwości opublikowało około 3 mln stron dokumentów z akt spraw dotyczących Jeffreya Epsteina, nieżyjącego już amerykańskiego finansisty, który utrzymywał kontakty w wieloma bogatymi i wpływowymi ludźmi z całego świata i który, jak się później okazało, zajmował się stręczycielstwem. Akta zawierają korespondencję Epsteina z prominentnymi osobami albo wzmianki o nich.

W materiałach sprawy często pojawiają się wzmianki o „rosyjskich dziewczynach". Są też ślady kontaktów Epsteina z różnymi rosyjskimi urzędnikami i biznesmenami.
PAP

Wieloletni pracownik resortu obrony, podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem, w rękach służb

Tomasz Dereszyński
Warszawa

We wtorek rano zatrzymany został w siedzibie MON w Warszawie wieloletni pracownik resortu podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem.

O zatrzymaniu jako pierwszy poinformował portal Onet. Informację tę resort obrony potwierdził w późniejszym wpisie na platformie X.

„Informujemy, że dzisiaj w godzinach porannych w siedzibie MON (al. Niepodległości, Warszawa) doszło do zatrzymania wieloletniego pracownika resortu obrony narodowej. Zatrzymany podejrzewany jest o współpracę z obcym wywiadem" – podał resort we wpisie zamieszczonym na platformie ok. godz. 11.30. W stosunku do pierwotnej wersji wpisu nastąpiła zmiana, wcześniej pisano bowiem, że „osobie zostały przedstawione zarzuty współpracy z obcym wywiadem".

Resort zaznaczył, że sprawę prowadzi Służba Kontrwywiadu Wojskowego, która – jak podano – podczas zatrzymania współpracowała z Departamentem do Spraw Wojskowych Prokuratury Krajowej oraz Żandarmerią Wojskową. Zatrzymanie to – jak przekazał rzecznik MON Janusz Sejmej – jest efektem wielomiesięcznej współpracy SKW z tym departamentem Prokuratury Krajowej.

Portal Onet napisał, że po godz. 8 we wtorek Służba Kontrwywiadu Wojskowego zatrzymała wieloletniego pracownika MON i że mężczyzna „podejrzany jest o współpracę z rosyjskim wywiadem", a akcja była wynikiem trwającego od dłuższego czasu śledztwa prowadzonego przez SKW. Według źródła portalu, działaniom zatrzymanego mężczyzny „służby przyglądały się od wielu miesięcy".
PAP

eprasa.pl d6fa0b7efa

Opozycja na Węgrzech zwiększa przewagę w sondażach

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Na dwa miesiące przed wyborami na Węgrzech opozycyjna partii TISZA notuje znaczną przewagą nad rządzącym Fideszem – wynika z sondażu Centrum Badań 21.

Sondaż przeprowadzony między 28 stycznia i 2 lutego dał TISZY 35 procent poparcia wśród ogółu wyborców – w porównaniu do 34 proc. z badania przeprowadzonego przez ten sam ośrodek w grudniu. Fidesz uzyskał obecnie 28 proc. poparcia w porównaniu do 26 proc. w grudniu.

Badanie wykazało też, że 53 proc. zdecydowanych wyborców popiera TISZĘ, a 37 proc. Fidesz. Jedyną kolejną partią, która w sondażu przekroczyła 5-procentowy próg wyborczy, jest skrajnie prawicowe ugrupowanie Mi Hazank (Ruch Naszej Ojczyzny).

Opublikowany w poniedziałek sondaż Instytutu Publicus również dał przewagę partii Petera Magyara. Według niego TISZA cieszy się poparciem 48 proc. zdecydowanych wyborców, a Fidesz 40 proc. Także w tym badaniu Mi Hazank otrzymała 5 proc. poparcia. Publicus zauważył, że nadal niezdecydowanych jest 27 proc. węgierskich wyborców.

Wybory parlamentarne odbędą się 12 kwietnia. Węgrzy wybiorą wówczas 199 deputowanych jednoizbowego Zgromadzenia Narodowego (Orszaggyules).
PAP

FOT. ATTILA KISBENEDEK/AFP/EAST NEWS

Viktor Orban może stracić władzę w najbliższych wyborach parlamentarnych, które odbędą się w kwietniu

Rosyjskie drony i rakiety zaatakowały nocą Kijów

oprac. Anna Nagel
Kijów

– Rosyjskie uderzenia w Ukrainę i jej infrastrukturę przy temperaturach poniżej minus 20 st. C to ludobójcze ataki wymierzone w naród ukraiński – oświadczył we wtorek szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha.

FOT. PAP/VLADYSLAV MUSIIENKO

Do Ukrainy powróciły ekstremalne mrozy, a w Kijowie oraz w kilku innych obwodach doszło do niemal całkowitego blackoutu w wyniku rosyjskich ataków

Rosja przeprowadziła we wtorek zmasowany atak na Ukrainę z użyciem rakiet, odpalonych przez samoloty lotnictwa strategicznego, oraz dronów. Wybuchy słychać było m.in. w Kijowie, Charkowie i mieście Dniepr. Są informacje o rannych i uszkodzeniach infrastruktury energetycznej.

W Kijowie, gdzie alarm powietrzny trwał ponad siedem godzin, ranne zostały trzy osoby. Państwowa Służba ds. Sytuacji Nadzwyczajnych powiadomiła o uszkodzeniach bloków mieszkalnych i pożarach. Pociski trafiły m.in. w stację benzynową.

W Charkowie, na północnym wschodzie Ukrainy, intensywne ostrzały ciągnęły się przez ponad trzy godziny. „Cel jest oczywisty: zrujnować jak najwięcej i pozostawić miasto bez ciepła w silne mrozy" – napisał na Telegramie mer Charkowa Ihor Terechow.

„Przywódca Rosji Władimir Putin czekał, aż temperatury spadną, i gromadził drony oraz rakiety, by kontynuować swoje ludobójcze ataki na naród ukraiński" – napisał Andrij Sybiha na platformie X.

„Ani zapowiadane na ten tydzień wysiłki dyplomatyczne w Abu Zabi, ani jego obietnice wobec Stanów Zjednoczonych nie powstrzymały go przed dalszym terrorem wobec zwykłych ludzi w środku najsurowszej zimy" – podkreślił.

Sybiha poinformował, że w nocy, gdy temperatura spadła poniżej 20 stopni, Rosja zaatakowała jego kraj z zastosowaniem 450 dronów oraz ponad 60 rakiet, w tym balistycznych. Głównymi celami była infrastruktura energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach, Odessie i innych regionach – wymienił.

„Mamy do czynienia z terrorystami, których trzeba zmusić do zaprzestania przemocy. Świat dysponuje narzędziami. Należy wzmocnić ukraińską obronę powietrzną i odporność energetyczną. Zwiększyć presję na Moskwę" – zaznaczył.

Głównymi celami była infrastruktura energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach i Odessie

– Niemal 1200 bloków mieszkalnych w Kijowie zostało odciętych od dostaw ciepła po nocnych atakach Rosji – powiadomił we wtorek rano mer stolicy Ukrainy Witalij Kliczko.

„Dzielnice Darnica i Dnieprowska przeważnie bez ciepła w wyniku zmasowanego ataku wroga na infrastrukturę stolicy. Ogólnie w mieście bez dostaw ciepła pozostaje 1170 bloków mieszkalnych" – napisał Kliczko w komunikatorze Telegram.
PAP

Hiszpania zakaże mediów społecznościowych dzieciom

oprac. Anna Nagel
Madryt

Hiszpania wprowadzi zakaz dostępu do sieci społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia – zapowiedział we wtorek premier Hiszpanii Pedro Sanchez.

Nowe przepisy mają też zwiększyć odpowiedzialność właścicieli serwisów za publikowanie nielegalnych treści – zapowiedział hiszpański premier.

– Będziemy chronić nieletnich przed cyfrowym Dzikim Zachodem – powiedział Sanchez, występując we wtorek na Światowym Szczycie Rządów w Dubaju. – Nasze dzieci są narażone na kontakt z przestrzenią, w której nigdy nie powinny poruszać się samodzielnie. Nie będziemy tego dłużej akceptować – dodał premier.

Sanchez zapowiedział też pociągnięcie do odpowiedzialności karnej kierownictw serwisów społecznościowych w przypadku publikowania nielegalnych treści, mowy nienawiści czy manipulacji algorytmami. Rząd w Madrycie i hiszpańska prokuratura zbadają ewentualne naruszenia przepisów przez Groka, TikToka i Instagram.

Rząd Hiszpanii ma przyjąć nowe przepisy w przyszłym tygodniu.

Pierwszym krajem, który wprowadził zakaz korzystania z mediów społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia, była Australia; nowe prawo zostało przyjęte w grudniu.

Sanchez od dawna krytykował funkcjonowanie sieci społecznościowych m.in. za rozprzestrzenianie mowy nienawiści i dezinformacji.
PAP

Sekretarz generalny NATO: Zawarcie pokoju z Rosją będzie wymagało trudnych decyzji

Grzegorz Kuczyński
Kijów

– Osiągnięcie porozumienia pokojowego, które zakończy wojnę Rosji przeciwko Ukrainie, będzie wymagało podjęcia trudnych decyzji – oświadczył we wtorek sekretarz generalny NATO Mark Rutte, który przebywa z wizytą w Kijowie.

FOT. PRESIDENT.GOV.UA

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte z wizytą w Kijowie

Rutte dodał, że Ukraina musi mieć pewność, iż poniesione ofiary się nie powtórzą, a pokój będzie trwały.

– Mamy świadomość, że osiągnięcie porozumienia w celu zakończenia tej wojny będzie wymagało trudnych wyborów. Ukraina musi mieć pewność, że każda ofiara, którą poniosła, każde utracone życie, każda trudna chwila, którą przeżyła, nie powtórzą się w najbliższym czasie, że pokój będzie trwały – powiedział Rutte w Radzie Najwyższej Ukrainy.

Rutte w Kijowie

– Prezydent Trump i jego zespół starają się powstrzymać rozlew krwi. To jasne, że Ukraina jest gotowa to wspierać oraz że osiągnięto tu istotny postęp. Jednak Rosja atakuje, jak podczas ostatniej nocy. To pokazuje brak wystarczająco poważnych intencji pokojowych. Po ich stronie jest już ponad milion ofiar. I mimo gotowości Putina do ponoszenia ofiar, wszelkie postępy na polu walki przychodzą im bardzo drogo – stwierdził sekretarz generalny NATO.

Rutte we wtorek rano przybył do Kijowa. Ostatniej nocy Rosja wystrzeliła na Ukrainę 450 dronów i ponad 60 pocisków rakietowych.

Ukraina ustąpi w Donbasie?

Słowa Ruttego w ukraińskim parlamencie mogą wzmocnić spekulacje, że Kijów rozważa wycofanie się z zajmowanej części Donbasu – czego żąda Rosja – w zamian za zawarcie rozejmu.

Wśród ekspertów i w mediach pojawia się coraz więcej opinii, że dla Zełenskiego kluczowe są silne gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy w razie zamrożenia konfliktu z Rosją. Ceną, jaką jest gotowy zapłacić, może być opuszczenie przez ukraińskie wojska bronionej wciąż części Donbasu. To z kolei miałoby pozwolić Putinowi przedstawić rozejm jako zwycięstwo Rosji.

eprasa.pl d6fa0b7efa

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ten rak rozwija się latami

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych na świecie. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia. Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak „słodka" jest twoja miłość? Naukowcy zbadali wpływ małżeństwa na ryzyko rozwoju cukrzycy
- Wpuszczasz psa lub kota do łóżka? Zobacz, czym to grozi

FOT. PEXELS

Najzdrowsza pizza. Możesz ją jeść, kiedy chcesz. Zobacz, ile ma kalorii

Redakcja Strona Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy kochają pizzę tak jak rodzime potrawy. Pyszny placek drożdżowy to danie włoskie, które może być wartościowym posiłkiem diety śródziemnomorskiej.

FOT. MARIA KORNEEVA/GETTY IMAGES

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego

Pizza powstała najprawdopodobniej 600 lat p.n.e. we włoskim mieście Neapol. Potrzeba przygotowania szybkiego i taniego dania, które pozwoliłoby wyżywić głodnych ludzi sprawiała, że lokalni kucharze stworzyli cienki pszenny placek z różnymi dodatkami. Obecnie pizzę przygotowuje się z najróżniejszymi dodatkami, takimi jak warzywa, mięso, ryby i owoce morza, sery, a nawet słodkie owoce. Jednak do najpopularniejszych rodzajów tego dania zaliczyć można:

- neapolitańska (pizza napoletana, margherita) - oryginalna włoska pizza powinna być wytwarzana z pomidorów San Marzano, rosnących na wulkanicznej glebie oraz mozzarelli z mleka bawolic,
- sycylijska - zazwyczaj prostokątna, zawiera niewiele dodatków, a ser układany jest zawsze pod sosem pomidorowym,
- capricciosa - głównymi składnikami są mozzarella, pieczona szynka, pieczarki oraz karczochy,
- frutti di mare - jej nazwa pochodzi od dodatków, którymi są owoce morze, takie jak krewetki, kalmary i małże.

Jaka pizza jest najzdrowsza? Ile ma kalorii?

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki (najlepiej przygotowana z dodatkiem zakwasu) i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego.

Kaloryczność pizzy zależeć będzie przede wszystkim od użytych składników. Według włoskich źródeł pizza margherita w kawałku o wadze 100 g ma ok. 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal. Wybierając dodatki do pizzy, warto zwrócić uwagę na ich kaloryczność i używać zamienników, które mogą znacznie zmniejszyć całkowitą energetyczność dania.

Tradycyjne składniki pizzy oraz ich mniej kaloryczne zamienniki, które warto wybrać to zamiast salami - szynka z piersi kurczaka, zamiast boczku - chuda polędwica, zamiast sera żółtego - odtłuszczona mozzarella w kulce.

Jak zrobić pizzę w lżejszej wersji?

Wystarczy kilka składników, aby cieszyć się unoszącym się aromatem przepysznej pizzy. Podany przepis wystarczy do przygotowania 2 sztuk pizzy o średnicy ok. 25 cm.

Przepis na ciasto na pizzę z mąką razową. Składniki:

- 175 g mąki pszennej,
- 75 g mąki pełnoziarnistej,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 160 ml ciepłej wody,
- 20 g świeżych drożdży,
- 5 g cukru,
- 10 g oliwy extra vergine.

Przygotowanie:

- Do miski wlać wodę, dodać cukier, oliwę i drożdże, a następnie wymieszać i odstawić na 10 minut.
- Dodać mąkę, wymieszać dokładnie i wyrabiać ciasto przez 10-15 minut.
- Odstawić na 60 min do wyrośnięcia.
- Ciasto podzielić na 2 części i przykryć ściereczką na 20 minut.
- Piekarnik rozgrzać do 250 stopni z termoobiegiem, a blachę natłuścić olejem.
- Ciasto rozgnieść palcami na kształt okręgu i ułożyć na blaszce.
- Posmarować ciasto sosem pomidorowym, ułożyć składniki i wstawić do piekarnika.
- Piec pizzę 10-12 minut.

Według włoskich źródeł, pizza margherita w kawałku o wadze 100 gramów ma około 280 kcal, a capricciosa – 410 kcal

Fakty na temat pizzy

Stugramowy kawałek pizzy na cienkim cieście ma około 266 kcal. Jeśli zamiast mącznego spodu dodamy do naszego ciasta zwykły kalafior, możemy nie tylko znacznie zredukować jej kaloryczność, ale także sprawić, że potrawa ta będzie zdecydowanie mniej ciężkostrawna.

Klasyczna wersja pizzy ma około 10 g białka, nieco ponad 11 g tłuszczu, ponad 26 g węglowodanów, niecałe 2 g błonnika, a także sporo minerałów (m.in. wapń, żelazo, magnez, fosfor, sód, potas, cynk, miedź, mangan i selen) oraz witaminy: A, C, B6, B12, B1, B2, a także kwas foliowy. Około 40 g pizzy stanowi zaś woda.

Wystarczy nieco zmodyfikować ciasto, które posłuży nam za spód do pizzy, by wyczarować pożywne i bardzo smaczne danie, które nasyci nawet najbardziej wykwintnego smakosza. W jaki sposób zrobić lżejszą wersję? Wystarczy jak najcieniej rozwałkować placek, dodać jak najwięcej sosu pomidorowego bez cukru oraz warzyw, a ser ograniczyć lub ominąć całkiem, a oprócz tego dodać tylko przyprawy i oliwę.

Naukowcy z Instytutu Badań Farmaceutycznych w Mediolanie po przeprowadzeniu badań na ponad 8 tys. wielbicieli pizzy udowodnili, że osoby, które jedzą tę potrawę przynajmniej 2 razy w tygodniu, są wyraźnie mniej narażone na rozwój chorób nowotworowych.

Dzięki regularnemu spożywaniu klasycznej, włoskiej pizzy można aż o 59 proc. ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwór jamy ustnej. Wielbiciele pizzy są też o 25 proc. mniej narażeni na raka jelita grubego.

Według badaczy to zasługa wysokiej jakości składników, z których przygotowywana jest tradycyjna włoska pizza (zwłaszcza działającego przeciwnowotworowo likopenu wchodzącego w skład sosu pomidorowego). Badacze z Uniwersytetu Illinois w Chicago uważają natomiast, że amerykańska wersja tej włoskiej przekąski, z dużą ilością sera, na bardzo grubym cieście i z wysokokalorycznymi dodatkami, przyczynia się do epidemii otyłości w Stanach Zjednoczonych, zwłaszcza wśród młodzieży. Tylko w USA co sekundę zjada się aż... 350 kawałków pizzy!

eprasa.pl d6fa0b7efa

Ten rak rozwija się latami. Onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie

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

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia.

FOT. GETTY IMAGES

Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego

Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny, liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

Choć w statystykach rak jelita grubego bywa ujmowany jako jedna jednostka chorobowa, w praktyce obejmuje nowotwory okrężnicy oraz odbytnicy. Różnice te mają znaczenie głównie terapeutyczne. Kluczową sprawą dla pacjenta jest fakt, że nowotwór może długo rozwijać się bez widocznych symptomów.

Przez długi czas rak jelita grubego może nie manifestować się wcale

Jedną z charakterystycznych cech raka jelita grubego jest jego długi, wieloletni przebieg.

– Od momentu pojawienia się polipa do transformacji nowotworowej mija zazwyczaj co najmniej pięć do siedmiu lat. To ogromna szansa na wykrycie zmian na etapie, gdy są jeszcze całkowicie wyleczalne – podkreśla dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg ogólny i onkologiczny z Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa.

Problem w tym, że choroba przez wiele lat może przebiegać bezobjawowo. W przypadku nowotworów okrężnicy symptomy są często subtelne i łatwe do przeoczenia. Mogą pojawiać się wzdęcia, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej, drobne bóle czy poczucie pełności. Czasem pierwszym sygnałem nie są jednak dolegliwości jelitowe, lecz przypadkowo wykryta anemia w badaniach laboratoryjnych.

Objawy łatwe do zbagatelizowania

Inny przebieg ma rak odbytnicy, który ze względu na swoje umiejscowienie częściej daje objawy miejscowe.

Pacjenci mogą odczuwać ciągłe parcie na stolec, mimo że jelito zostało już opróżnione, wrażenie niepełnego wypróżnienia lub wyraźną zmianę w dotychczasowym rytmie wypróżnień.

Charakterystycznym, choć nie zawsze występującym objawem jest też zwężenie stolca, potocznie nazywane „stolcem ołówkowatym". Często pojawia się też krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, które bywa mylnie przypisywane hemoroidom.

– To bardzo ryzykowne uproszczenie. Każde krwawienie, stwierdzona niedokrwistość czy dodatni wynik testu na krew utajoną w stolcu powinny być wskazaniem do wykonania kolonoskopii, nawet jeśli podejrzewamy jedynie chorobę hemoroidalną – zaznacza specjalista.

W późniejszych stadiach choroby mogą występować naprzemienne zaparcia i biegunki, spowodowane stopniowym zwężaniem jelita przez guz i utrudnionym pasażem treści pokarmowej. Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego, wymagająca pilnej interwencji chirurgicznej.

Kto znajduje się w grupie największego ryzyka?

Na rozwój raka jelita grubego wpływa wiele czynników. Niektóre z nich, takie jak wiek czy występowanie choroby w rodzinie, pozostają poza kontrolą pacjenta. Istnieją również rzadkie zespoły genetyczne, które znacząco zwiększają ryzyko zachorowania, choć odpowiadają tylko za niewielką część przypadków. U większości chorych nowotwór rozwija się w wyniku mutacji nabywanych stopniowo przez wiele lat.

Ogromne znaczenie ma również styl życia. Do najważniejszych czynników ryzyka należą dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso, szczególnie przygotowywane w wysokiej temperaturze, nadwaga i otyłość, brak regularnej aktywności fizycznej, palenie tytoniu oraz nadmierne spożycie alkoholu.

Z kolei dieta obfitująca w błonnik, warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste sprzyja prawidłowej pracy jelit.

– Nabłonek jelita grubego intensywnie się odnawia, a dieta bogatoresztkowa wspiera ten proces, w prosty sposób redukując ryzyko rozwoju nowotworu – wyjaśnia chirurg.

Najskuteczniejszym sposobem wykrywania raka jelita grubego pozostaje kolonoskopia, uważana za złoty standard diagnostyki. Pozwala ona dokładnie obejrzeć całą błonę śluzową jelita grubego, a w razie potrzeby usunąć polipy lub pobrać wycinki do badania histopatologicznego. U osób bez obciążeń rodzinnych pierwszą kolonoskopię zaleca się po 50. roku życia, a przy prawidłowym wyniku powtarza co 10 lat. W przypadku dodatniego wywiadu rodzinnego diagnostykę warto rozpocząć wcześniej, zwykle po 40. roku życia.

Badania mogą uzupełniać testy na krew utajoną w stolcu oraz proste badanie palcem przez odbyt.

– Duża część guzów odbytnicy znajduje się w zasięgu palca badającego. To badanie bywa niedoceniane, a może mieć kluczowe znaczenie dla wczesnego rozpoznania – przypomina dr Maciej Kowalewski.

Rak jelita grubego to nowotwór, w którym profilaktyka i wczesna diagnostyka mają bezpośredni wpływ na długość i jakość życia. Kluczowe jest jednak zachowanie czujności i reagowanie nawet na z pozoru mało istotne objawy.

– Najpoważniejszym błędem jest odkładanie badań i próby leczenia się na własną rękę. W tej chorobie czas naprawdę może działać na korzyść pacjenta, jeśli zostanie właściwie wykorzystany – podsumowuje specjalista z Centrum Medycznego SafiMed.

WARTO WIEDZIEĆ

Krew utajona w kale
Krew utajona w kale (fecal occult blood test, FOBT) to badanie, którego nie wykonuje się rutynowo w ramach profilaktycznej diagnostyki. Jest jednym z badań niezbędnych w diagnostyce raka jelita grubego. Krew w kale oznacza krwawienie z przewodu pokarmowego. Test jest prosty i szybki, można go wykonać w laboratorium lub samodzielnie, za pomocą zestawu z apteki. Wynik dodatni należy skonsultować z lekarzem, który stwierdzi, co oznacza krew utajona w kale i jakie kroki podjąć.

Prywatna opieka zdrowotna przejmuje polski rynek

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Prywatna opieka medyczna w Polsce od lat dynamicznie się rozwija, wypełniając lukę pozostawioną przez przeciążony system publiczny.

Rynek prywatnych sieci medycznych w Polsce jest rozdrobniony, ale zdominowany przez kilku dużych operatorów, działających głównie w dużych i średnich miastach. Liderem pozostaje Grupa LUX MED, która w 2025 roku dysponowała około 290 własnymi placówkami medycznymi - przychodniami, punktami diagnostycznymi i szpitalami - oraz rozbudowaną siecią partnerów. Z jej usług korzystają miliony pacjentów w całym kraju.

Drugim istotnym graczem jest Medicover, posiadający własne centra medyczne i szpitale, a także sieć placówek partnerskich. Na rynku obecny jest również Enel-Med, skoncentrowany głównie na dużych aglomeracjach, oraz PZU Zdrowie, które w 2025 roku miało około 130 własnych placówek i współpracowało z ponad 2400 partnerami. Obok nich funkcjonują m.in. Polmed, Scanmed czy CMD, choć ich skala jest wyraźnie mniejsza.

Prywatna opieka medyczna w formie abonamentów to dziś jeden z najpopularniejszych benefitów pracowniczych w Polsce. Według danych branżowych pakiety medyczne oferuje 60-70 proc. firm zatrudniających powyżej 50 pracowników, a w dużych korporacjach - nawet do 90 proc. Jest to najczęściej wybierany benefit pozapłacowy, wyprzedzający m.in. karty sportowe.

Z abonamentów korzystało w ostatnich latach kilka milionów osób, głównie za pośrednictwem pracodawców. Pakiety firmowe są zazwyczaj tańsze i szersze niż indywidualne - dzięki rabatom hurtowym i negocjacjom obejmującym większą liczbę pracowników. Różnice cenowe sięgają często 20-40 proc., a zakres świadczeń bywa bardziej rozbudowany niż w ofertach dla klientów indywidualnych.

Oferta prywatnych sieci medycznych znacząco ewoluowała od prostych pakietów podstawowej opieki na początku lat 2000. do rozbudowanych abonamentów obejmujących diagnostykę, specjalistów, zabiegi i hospitalizację w 2026 roku. Wzrost cen w ostatnich latach był napędzany przede wszystkim inflacją oraz rosnącymi kosztami personelu medycznego.

W 2025 roku opłaty za pakiety medyczne w największych sieciach wzrosły średnio o 8-12 proc., przy czym podwyżki dotyczyły zarówno klientów indywidualnych, jak i ofert firmowych.

W przypadku LUX MED pakiety indywidualne zaczynają się od około 99 zł miesięcznie za wariant podstawowy. Najbardziej rozbudowane pakiety premium wynoszą 899 zł miesięcznie. Abonamenty dla firm są wyceniane indywidualnie i zależą od wielkości przedsiębiorstwa, liczby pracowników oraz zakresu usług.

W Medicoverze jeszcze rok temu ceny pakietów indywidualnych mieściły się w przedziale około 100-160 zł miesięcznie, a w 2026 roku wzrosły do poziomu około 110-180 zł, wraz z rozszerzeniem oferty m.in. o telemedycynę i dodatkowe profile opieki.

Enel-Med oferuje dziś pakiety indywidualne od 83 zł miesięcznie. Ten najtańszy wariant obejmuje m.in. 7 konsultacji specjalistycznych, 18 badań diagnostyki laboratoryjnej oraz 16 zabiegów medycznych. W PZU Zdrowie najniższy pakiet indywidualny kosztuje 88 zł miesięcznie za osobę.

Rozwój prywatnych sieci medycznych jest w dużej mierze odpowiedzią na ograniczoną dostępność świadczeń w systemie publicznym. Dane dotyczące kolejek do specjalistów pokazują, że czas oczekiwania na wizytę w ramach NFZ sięga często kilku miesięcy, a w niektórych specjalizacjach - nawet roku.

Najczęściej prywatnie wybierane są m.in. stomatologia, endokrynologia, ginekologia, okulistyka, psychiatria oraz diagnostyka obrazowa, taka jak rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa.

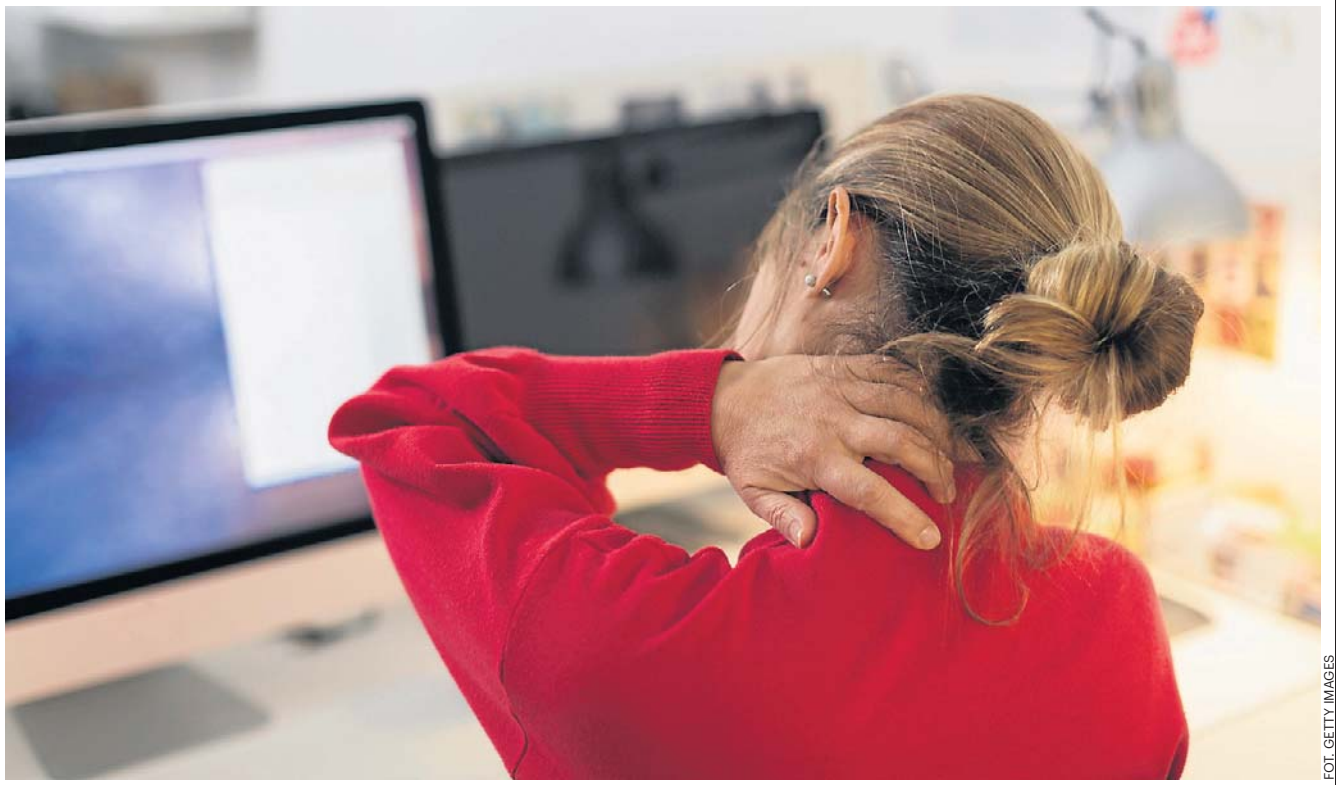
Dla wielu pacjentów prywatny abonament stał się nie dodatkiem, lecz realną alternatywą dla publicznej opieki zdrowotnej.

Rosnące ceny pokazują jednak, że prywatna medycyna - choć coraz bardziej dostępna - przestaje być rozwiązaniem dostępnym dla każdego. Ceny usług, tak jak w innych sektorach, idą w górę znacznie szybciej niż wynagrodzenia. Wszystko wskazuje jednak na to, że sektor prywatnej ochrony zdrowia nadal będzie się rozwijał, przejmując kolejne obszary opieki, z którymi system publiczny nie jest w stanie sobie poradzić.

Krótsze kolejki, szybszy dostęp do specjalistów i coraz szersza oferta sprawiają, że abonamenty medyczne stały się codziennością

eprasa.pl d6fa0b7efa

Co szyja mówi o twoim zdrowiu i dlaczego warto o nią lepiej zadbać



FOT. GETTY IMAGES

Coraz więcej osób cierpi na tzw. tech neck - schorzenie związane z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeśli czytasz ten artykuł na smartfonie, prawdopodobnie twoja szyja jest lekko pochylona do przodu. Nie jest to ani wada, ani rozproszenie uwagi: to po prostu sposób, w jaki dziś żyjemy.

Pracujemy na siedząco, komunikujemy się pochyleni nad ekranami, relaksujemy się w dokładnie takiej samej pozycji. Problem polega na tym, że ciało nie lubi siedzieć nieruchomo.

W ostatnich latach fizjoterapeuci i badacze coraz częściej zaczęli mówić o „tech neck", schorzeniu związanym z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Nie jest to moda językowa, ale rzeczywistość, która dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci. Potwierdzają to nie tylko codzienne doświadczenia, ale także najnowsze badania naukowe, które wykazują wyraźny związek między postawą, siedzącym trybem życia i bólem szyi.

Według Rocco Cavaleri, starszego wykładowcy fizjoterapii, nie chodzi o to, by siedzieć „prosto jak żołnierz", ale by przerywać statyczne pozycje. Siedzenie przez wiele godzin, nawet przy pozornie prawidłowej postawie, nadal powoduje napięcie. Wstawanie co około pół godziny, nawet na minutę, pozwala ciału się zreorganizować. W szczególności szyja korzysta z tych mikroruchów znacznie bardziej, niż można sobie wyobrazić.

Pogląd ten podziela również Julia Treleaven, która podkreśla, jak przydatne są częste drobne korekty. Nie ma potrzeby wywracać dnia do góry nogami ani zamieniać biura w prowizoryczną siłownię. Wystarczy pamiętać o wyciągnięciu szyi, lekkim rozchyleniu ramion, zmianie pozycji. To prosty sposób na powiedzenie ciału: „słucham cię".

Słuchanie sygnałów jest kluczowe. Poonam Mehta zachęca, by nie ignorować pojawienia się napięcia lub dyskomfortu, ponieważ często wtedy ciało prosi o przerwę. Kiedy nie można wstać, nawet zmiana aktywności może coś zmienić. Odwrócenie uwagi od ekranu, wykonanie telefonu, spojrzenie przez okno, powolne poruszanie głową to minimalne, ale skuteczne gesty. Jak przypomina Peter Stubbs, różnorodność ruchu jest często niedocenianą formą profilaktyki.

Badania naukowe również potwierdzają te wskazania. Badanie opublikowane w czasopiśmie Children przez MDPI przeanalizowało zjawisko „tech neck" u dzieci i młodzieży, wykazując, że regularne przerwy, dbałość o postawę i korzystanie z ergonomicznych podpórek są związane ze znacznym zmniejszeniem objawów szyi. Interesujące jest to, że nie mówimy tu o skomplikowanych rozwiązaniach, ale o codziennych nawykach. Ci, którzy zatrzymują się, zmieniają pozycję, zbliżają ekran do poziomu oczu, doświadczają mniejszego bólu i mniejszego wpływu na jakość życia. Przesłanie to dotyczy również dorosłych, zwłaszcza w czasach, gdy praca i rozrywka odbywają się za pośrednictwem tego samego urządzenia.

Wysokość ekranu jest kluczową kwestią. Zbliżenie telefonu lub komputera do oczu, zamiast pochylania szyi w dół, wyraźnie zmniejsza obciążenie szyi. Małe rzeczy, takie jak stojak na laptopa lub prosta winda, pomagają bardziej, niż się wydaje. Nawet lekkie przesuwanie monitora w ciągu dnia zmusza szyję do obracania się w naturalny sposób, unikając fiksacji, która usztywnia mięśnie.

Kiedy pojawia się napięcie, ruch powinien być delikatny. Szarpanie szyją lub wymuszanie rozciągania może przynieść chwilową ulgę, ale nie rozwiązuje problemu. Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane mobilizacje, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia. Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami i trapezami.

Spaceruj, rób krótkie spacery, chodź po schodach, ruszaj się nawet wtedy, gdy masz mało czasu. Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje. Sen również się liczy: spanie z odpowiednim podparciem i w neutralnej pozycji zmniejsza nocne napięcie, które często nosimy ze sobą po przebudzeniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak w prosty sposób pomóc swojej szyi?
W ostatecznym rozrachunku dbanie o szyję nie oznacza dodania kolejnego zobowiązania do niekończącej się listy rzeczy do zrobienia. Oznacza to powrót do zamieszkiwania ciała, pamiętając, że nie jesteśmy zaprojektowani do stania nieruchomo przed ekranem.
Ogromne znaczenie mają:
- „przerwy dla szyi"
- przybliżenie ekranu do poziomu oczu
- regularna aktywność fizyczna.

Szyja nie prosi o cuda, ale o uwagę. A kiedy zaczynamy mu ją poświęcać, często reaguje znacznie lepiej, niż się spodziewamy.

Rzadka choroba atakuje zwłaszcza zimą. Nie do wiary, co wywołuje reakcję alergiczną

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego!

Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć? Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Przed tym uczuleniem najtrudniej uciec zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble.

W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszeniem!).

Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dojść do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd się bierze uczulenie na zimno i jak je wyleczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Silna reakcja już przy 12 stopniach Celsjusza

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna.

Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

FOT. WISELY, GETTY IMAGES, FOT. ILUSTRACYJNA

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar. Lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy

eprasa.pl d6fa0b7efa

Dziennik Polski
Środa, 4.02.2026

Sezon na pomelo - owoc szczęścia

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Trwa sezon, warto więc sięgnąć po smaczne i soczyste pomelo. Ten egzotyczny owoc jest bogaty w witaminę C, dzięki czemu wspiera odporność i opóźnia procesy starzenia się organizmu.

FOT. NATALIA MALISEVA/GETTYIMAGES.COM

W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Odmładza, wspomaga odchudzanie i odporność, pracę serca i układu krążenia, trawienie. To źródło witaminy C lepsze niż cytryna

Pomelo (Citrus maxima), inaczej pomarańcza olbrzymia lub chiński grejpfrut, to tropikalna roślina wieloletnia pochodząca z Azji Południowo-Wschodniej. W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Należy do tej samej rodziny co bardziej znany grejpfrut i jest jego przodkiem, przypomina go również z wyglądu.

Jednak pomelo różni się od grejpfruta wielkością i kolorem, a także smakiem. Pomelo jest od niego większe i ma grubą bladozieloną lub żółtą skórkę i miąższ, podczas gdy skórka grejpfruta jest pomarańczowa, a jego wnętrze różowe lub lekko czerwone. Pomarańcza olbrzymia jest również słodsza niż grejpfrut.

Dlaczego warto jeść pomelo? Z jego cennych właściwości skorzysta serce, żołądek i sylwetka.

Pomelo jest cennym źródłem witaminy C, której ma najwięcej spośród cytrusów – w 100 g owocu jest jej 61,5 mg, tymczasem w takiej ilości cytryny znajdują się 53 mg. Zawiera także witaminę E i A, witaminy z grupy B, w tym B1, B2, B3, B6, a także składniki mineralne, takie jak wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, cynk. Pomelo jest niskokaloryczne, 100 g ma tylko 38 kcal. Ma również niski indeks glikemiczny, który wynosi 30, co oznacza, że mogą je spożywać osoby chorujące na cukrzycę.

Mimo wielu korzyści zdrowotnych, istnieje także kilka przeciwwskazań do spożywania tego owocu.

Pomelo, tak jak inne owoce cytrusowe, a szczególnie grejpfrut i sok z grejpfruta, może zaburzać, czyli osłabiać lub potęgować działanie leków. Z tego powodu należy spożywać ten owoc co najmniej pół godziny przed lub po zażyciu leków, takich jak antybiotyki, leki na serce, nadciśnienie czy cukrzycę.

Z pomelo powinny zrezygnować także osoby uczulone na owoce cytrusowe oraz mające niskie ciśnienie, ponieważ pomarańcza olbrzymia ma właściwości obniżające ciśnienie krwi.

Jeden owoc pomelo zawiera dzienną dawkę witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem. Oprócz tego w owocu znajdziemy także inne antyoksydanty, takie jak karoten i beta-karoten, alkaloidy, flawonoidy, glikozydy flawonowe oraz rutynę. Karotenoidy i rutyna wspierają układ odpornościowy poprzez tworzenie witaminy A.

Owoc jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki. Oprócz dużej dawki witaminy C pomelo zawiera również inny cenny antyoksydant, jakim jest likopen (ten sam co w pomidorach). Składnik ten działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, antybakteryjnie i przeciwnowotworowo. Dzięki temu regularne spożywanie pomelo zapobiega uszkodzeniom komórek i opóźnia procesy starzenia się, a także zmniejsza ryzyko rozwoju raka.

Dodatkowo warto wiedzieć, że olejek ze skórki pomelo również jest bogaty w przeciwutleniacze, dzięki czemu może pomóc zadbać o młody wygląd skóry oraz zniwelować przebarwienia. Wygładza, a także wyrównuje koloryt skóry stymulując wydzielanie melaniny w skórze.

Zawarty w owocu błonnik i białko zapewniają uczucie sytości na dłużej, co sprawia, że zmniejsza się nasz apetyt. Pomelo jest również niskokaloryczne, więc jedzenie go nie powoduje tycia. Dzięki temu podjadanie pomelo zamiast innych przekąsek sprawia, że przyjmujemy mniej kalorii, a równocześnie jesteśmy najedzeni. Będąc na diecie odchudzającej, możemy więc bez obaw sięgać po ten smaczny i sycący owoc.

Badania wykazują, że pomelo korzystnie wpływa na pracę serca oraz całego układu krwionośnego, zmniejszając ilość cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Dzięki temu zapobiega rozwojowi miażdżycy, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. W owocu znajdziemy także sporą ilość potasu, który korzystnie wpływa na pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego.

Pomelo pomaga również obniżyć ciśnienie krwi, dzięki czemu ułatwia krążenie krwi i odpowiednie dotlenienie narządów wewnętrznych.

Pomarańcza olbrzymia zapewnia sporą porcję błonnika, który usprawnia trawienie. Dzięki temu przyspiesza perystaltykę jelit i zwiększa objętość stolca, co ułatwia wypróżnianie i zapobiega zaparciom. Błonnik stanowi również pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych. To sprawia, że jedzenie pomelo wpływa korzystnie nie tylko na trawienie i układ pokarmowy, ale też na odporność organizmu, która w dużej mierze zależna jest od składu mikroflory jelitowej i przewagi „dobrych" bakterii nad patogenami.

WARTO WIEDZIEĆ

Persymona też wymiata
Jesienią i zimą, gdy kończy się sezon na nasze rodzime owoce, w sklepach dostępnych jest dużo owoców egzotycznych. Owoc kaki (persymona) należy właśnie do tych, których jeszcze dobrze nie znamy. Surowy owoc kaki jest bogatym źródłem witaminy C (100 g pokrywa 80 proc. dziennego zapotrzebowania), zawiera także spore ilości beta-karotenu (prowitaminy A) oraz manganu. W owocu znajdziemy także duże ilości cukrów głównie fruktozy i glukozy oraz katechiny, kwas betulinowy i likopen (ten sam, który znajduje się w pomidorach). Owoce persymony są dość kaloryczne, 100 g jest ok. 70 kcal. Jeden owoc o wadze 250 g dostarcza więc prawie 200 kcal.

REKLAMA 0011472297

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

ogłasza przetarg nieograniczony na wybór generalnego wykonawcy

1. Przedmiotem zamówienia jest **budowa Zespołu czterech budynków mieszkalnych wielorodzinnych z garażami podziemnymi; zbiornikami retencyjnymi wraz z kanalizacją deszczową oraz infrastrukturą techniczną** na dz. nr ew. 267/4, 273/2, 274/2, 275/2, 276/2, 266/5 w miejscowości Czarnochowice, gm. Wieliczka.
2. Warunki przetargu zostały określone w specyfikacji istotnych warunków zamówienia, która jest dostępna na stronie Spółdzielni w zakładce przetargi.
3. Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni w terminie **do dnia 4.03.2026 r. do godz. 10.00**.
4. Dodatkowych informacji udziela Dział Inwestycji Spółdzielni tel. 12 633 23 27 lub 12 633 74 06 wew. 131, 132.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011472302

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

ogłasza przetarg nieograniczony

1. Przedmiotem zamówienia jest „Wymiana wodomierzy wody zimnej i ciepłej (524 urządzenia) i ciepłomierzy (821 urządzeń) w budynkach wielorodzinnych w Krakowie".
2. Specyfikację istotnych warunków zamówienia oraz dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej Śnieżka w Krakowie, ul. Opalowa 2, w dziale Administracji lub na stronie internetowej:
https://www.sniezka.krakow.pl/przetargi
3. Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni do dnia 4.03.2026 r. do godziny 10.00 w zamkniętych kopertach.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

DUSZNOŚĆ A PRZEZIĘBIENIE

Co to jest EGPA?

Jednym z przykładów chorób, które przez długi czas mogą manifestować się przede wszystkim objawami ze strony układu oddechowego, jest ziarniniakowatość eozynofilowa z zapaleniem naczyń (EGPA), znana także jako zespół Churga-Strauss.

– EGPA często zaczyna się od objawów, które nie są charakterystyczne: duszności, kaszlu czy przewlekłego zapalenia zatok. Same w sobie nie wskazują jeszcze na chorobę ogólnoustrojową. Kluczowe jest to, co dzieje się później – mówi dr n. med. Michał Konopelko, specjalista laryngolog i ekspert Fundacji Saventic, która bezpłatnie pomaga w diagnostyce chorób rzadkich. EGPA jest chorobą autoimmunologiczną zaliczaną do zapalnych schorzeń naczyń krwionośnych. W jej przebiegu dochodzi do nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego oraz znacznego zwiększenia liczby eozynofilów, czyli jednego z typów leukocytów. W nadmiernej ilości komórki te przestają pełnić funkcję obronną i zaczynają powodować uszkodzenia własnych tkanek organizmu. Jednocześnie rozwija się stan zapalny małych i średnich naczyń, który może prowadzić do niedokrwienia oraz uszkodzenia różnych narządów. Choć początkowo choroba najczęściej dotyczy układu oddechowego, z czasem może obejmować również skórę, układ nerwowy, przewód pokarmowy, serce oraz nerki. Wielonarządowy przebieg EGPA jest jedną z głównych przyczyn trudności i opóźnień w postawieniu właściwej diagnozy.

eprasa.pl d6fa0b7efa

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

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

Matrymonialne

KAWALER 52 lata, rencista, majętny pozna życiową partnerkę pannę, skromną, miss w wieku 20-39 lat, stan wolny. Czekam na miłość. Adam z Oświęcimia, tel. 730-244-629.

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011472709

WÓJT GMINY SŁABOSZÓW

podaje do publicznej wiadomości,

że w siedzibie Urzędu Gminy w Słaboszowie, w dniach od 05.02.2026 r. do 27.02.2026 r. będzie wywieszony wykaz nieruchomości, przeznaczonych do użyczenia, położonych na terenie obrębu Dziaduszyce.

REKLAMA 0011472665

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

PRZETARGI NIEOGRANICZONE
na wykonanie:

1. **Ułożenie płytek terakotowych, wykonanie wylewek w piwnicach i altanach śmietnikowych , wymiana płytek pcv na nowe.**
2. **Remonty kapitalne dachów.**
3. **Modernizację instalacji odgromowych.**
4. **Zabezpieczenie częściowe elewacji przed algami.**

Termin składania ofert
- sukcesywnie od dnia 18.02.2026 r. do dnia 24.02.2026 r.

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

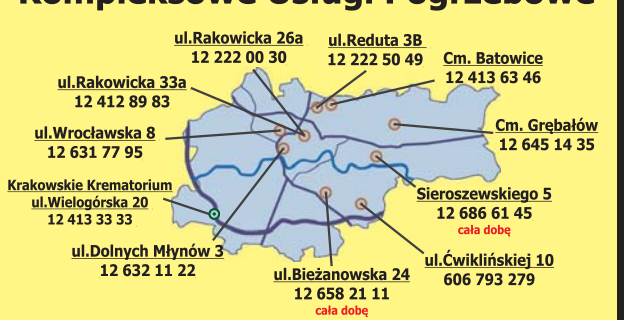
REKLAMA 0011471727

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



0011472998

ŚP

Korneliusz Kulma

Najukochańszy Mąż, Tata, Dziadek, Pradziadek
Przeżywszy lat 92, opatrzony Św. Sakramentami,
zasnął w Panu dnia 31 stycznia 2026 r.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w piątek dnia 6 lutego 2026 r. o godz. 12.00
w kaplicy na Cmentarzu Podgórskim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku

Rodzina

REKLAMA 0011470749

Lilia
zakład pogrzebowy

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

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80
KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07
KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121
CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130
CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY **507 111 211**

AUTOREKLAMA

Nekrologi

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

reklama.krakow@polskapress.pl

0011473340

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 25 stycznia 2026 roku w wieku 98 lat
odeszła od nas
Najukochańsza Mama, Babcia i Teściowa

ś†p

Konstancja Cęckiewicz

z domu Byszewska

Architekt Urbanista

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
w piątek dnia 6 lutego 2026 roku o godzinie 13.00
w kaplicy na Cmentarzu Salwatorskim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
do grobowca rodzinnego.
Pogrążeni w żałobie

Joanna z Wojtkiem i Agnieszka
Michał z Anią, Monika i Adam

0011472935

„Dobro, Ciepło, Życzliwość - To Ty"

ś†p

Danuta Duszyk

Lekarz Medycyny Okulista

Najukochańsza Żona, Mamusia, Babcia, Teściowa i Siostra
Przeżywszy lat 80, po długiej i ciężkiej chorobie,
opatrzona św. sakramentami,
zasnęła w Panu dnia 30 stycznia 2026 roku.

Msza św. żałobna przy Zmarłej odprawiona zostanie
w piątek, dnia 6 lutego 2026 roku o godzinie 11.00
w kaplicy na cmentarzu parafialnym w Borku Fałęckim
przy ul. Zawiłej, po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku *Rodzina*
Prosimy o nieskładanie kondolencji.

REKLAMA 0011471757

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

MIĘDZYNARODOWY TRANSPORT ZMARŁYCH

www.epitafium.krakow.pl

eprasa.pl d6fa0b7efa

Już nigdy nie chciałabym być połączona dzieckiem z żadnym mężczyzną

Maffashion na Instagramie

Z ŻYCIA GWIAZD

Mateusz Damięcki
Nie jest nudny
Popularny aktor z żoną poinformował na Instagramie, że wystawił na WOŚP aukcję, która umożliwi zwycięzcy wspólne wyjście na kolację oraz do teatru. Do postu załączył zdjęcia, na których para zapozowała nago. „Nie jesteśmy tacy nudni, jak mogłoby się wydawać. Licytujcie. Paulina i ja jesteśmy gotowi" – podpisał Damięcki fotografie.

Ewa Chodakowska
Regularnie ma okres
Celebrytka zamieściła na Instagramie zdjęcie w bikini i podpis: „Ważę 55 kg, przy wzroście 168 cm. Mam 17% tkanki tłuszczowej. W biodrach 92 cm czystego mięśnia. Nie będę przepraszać. A! Regularnie mam okres i nie mam problemów z hormonami. Moje ciało jest wysportowane, zdrowe i nie jest to „problem do komentowania".

Julia Wieniawa
Może powiedzieć „koniec"
W tym roku wystawiła na licytację na rzecz WOŚP wspólną nocowankę. Za możliwość spędzenia wieczoru na Mazurach w jej towarzystwie trzeba jednak sporo zapłacić. Teraz wkleiła na Instagram wideo z prawnikiem, który doprecyzowuje. - To, że kupujesz nocowankę, nie znaczy, że kupujesz Julkę. Człowieka nie można kupić, bo byłby to handel ludźmi. A tak mówiąc serio, jeżeli w czasie spotkania komuś z was coś się nie spodoba, no to Julia może powiedzieć „koniec". Ty możesz powiedzieć „koniec" – podkreśla Marcin Kruszewski.

W TELEWIZJI

Sonata
TVP Kultura, 20:00
Oparta na faktach opowieść o niedosłyszącym chłopcu, który marzy o grze na fortepianie. Urodzony przedwcześnie Grzegorz Płonka zostaje uznany za autystyka. Wszystko się zmienia, gdy okazuje się, że problemem jest niedosłuch. Za sprawą implantu słuchowego zaczyna poznawać dźwięki i słyszeć muzykę, która staje się jego największą miłością.

Furioza
TV Puls, 20:00
Dawid pracuje jako lekarz, gdy w jego życiu pojawia się dawna ukochana. Pracująca w policji Dzika składa mu propozycję – albo zostanie informatorem, albo jego brat trafi do więzienia. Mężczyzna podejmuje się infiltracji zorganizowanej grupy przestępczej.

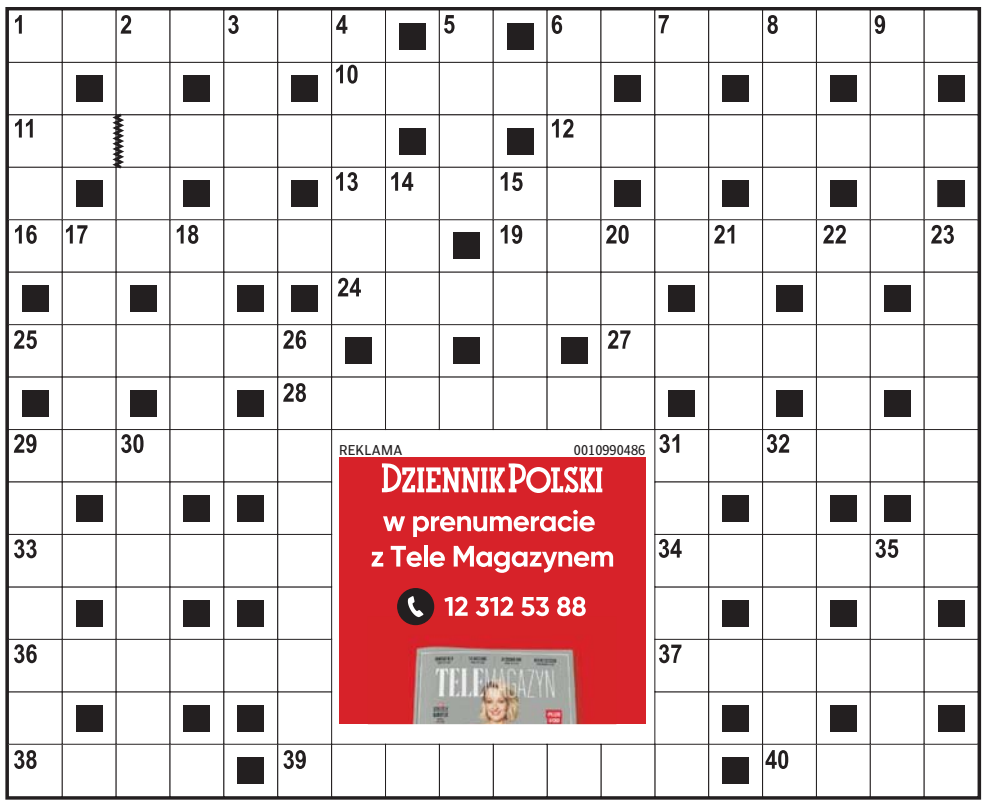
Doktor Larsen
AXN, 21:05
Po urazie mózgu, szefowa oddziału chorób wewnętrznych, dr Amy Larsen, traci pamięć z ostatnich ośmiu lat życia. Walczy o odbudowanie swojego życia i kariery.

Pierwszy strzał
TVP 1, 21:10
Will (Hayden Christensen) zabiera rodzinę do domku w rodzinne strony. Podczas polowania bandyci uprowadzają chłopca. Razem z szefem policji (Bruce Willis) Will stara się odnaleźć syna.

KRZYŻÓWKA NR 18

Poziomo:
1) kubański instrument perkusyjny,
6) ręczna, długa broń palna,
10) jęczmień lub pszenica,
11) serialowa rola Eda O'Neilla,
12) szturm na pozycje nieprzyjaciela,
13) brak środków do życia,
16) … Opałek z baśni o sierotce Marysi,
19) statek o napędzie jądrowym,
24) wydany przez dowódcę,
25) ubezpieczający oddział wojska,
27) najbliższe otoczenie, obszar,
28) najdroższa przyprawa kuchenna,
29) pojemnik wypełniony borowikami,
31) owad koncertujący wieczorami, piewik,
33) majątek osobisty, dobytek,
34) biegłość nabyta przez lata praktyki,
36) szelki dla pudelka,
37) chuligański wybryk, wyskok,
38) część przebywanej drogi,
39) „… Bilko", komedia amerykańska,
40) futro ze skórek tchórzy.

Pionowo:
1) cichy głos mruczka,
2) rysunkowa zagadka z „Rozrywki",
3) największa z antylop, eland,
4) zasuwa w kanale kominowym,
5) małżeńskie w sypialni,
6) imię Dancewicz, aktorki z filmu „Pułkownik Kwiatkowski",
7) miasto w pobliżu Malborka,
8) złe przyzwyczajenie, nawyk,
9) kraj w Ameryce Południowej z Santiago,
14) święty obraz w cerkwi,
15) ważny port i stolica Senegalu,
17) hazardowa gra w karty,
18) płonie w czasie igrzysk,
20) alotropowa odmiana tlenu,
21) pęta na kończynach skazańca,
22) model Seata jak wyspa w Balearach,
23) staropolski strój, węgierka,
26) grecki bóg sztuki lekarskiej,
29) regionalna nazwa zarośli,
30) nie posiada rodziców,
31) … Polski, miał miejsce w 966 roku,
32) piekielne, są szczególnie dolegliwe,
35) odporny na wiedzę, ignorant.



ROZWIĄZANIE NR 17

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja szybkim decyzjom i działaniu. Horoskop dzienny podpowiada, aby uważać na impulsywność w rozmowach z bliskimi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Skup się na porządkowaniu drobnych spraw. Horoskop na dziś zapowiada, że spokój oraz konsekwencja przyniosą dobre efekty.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy i wiadomości będą kluczowe. Horoskop dzienny na środę wróży, że ktoś może zainspirować Cię do ciekawej zmiany planów.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje grają dziś dużą rolę. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o siebie i nie brać cudzych problemów zbyt osobiście.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub w towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie pomoże, ale unikaj przesady.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na planowanie i analizę. Horoskop dzienny na środę mówi, że detale zrobią różnicę, zwłaszcza w sprawach zawodowych.

Lew (23.07 - 22.08)
Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa pomoże przywrócić równowagę i spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe kroki. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie, ale nie zdradzać jeszcze wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę ruchu i zmiany. Horoskop dzienny na środę mówi, że krótka podróż lub nowy pomysł doda Ci energii oraz motywacji.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki mogą się spiętrzyć, lecz dasz sobie radę. Horoskop dzienny zapowiada, że dziś systematyczność zadziała na Twoją korzyść.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność i nieszablonowe myślenie przyniosą ciekawe rozwiązania. Horoskop na dziś stanowczo radzi nie bać się iść pod prąd.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
To dobry dzień na refleksję i odpoczynek. Horoskop dzienny na środę radzi wsłuchać się w potrzeby serca i zwolnić tempo.

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 d6fa0b7efa

Transferowe szaleństwo w Europie z Polską w tle

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W odróżnieniu od naszego podwórka, w europejskich ligach TOP 5 zimowe okno transferowe dobiegło właśnie końca. Jakie ruchy były najbardziej spektakularne?**

Najwięcej za jednego zawodnika zapłacił angielski Manchester City. Ekipę „The Citizens" wzmocnił 26-letni napastnik Antoine Semenyo, przechodząc z AFC Bournemouth za oszałamiające 72 mln euro. Co ciekawe, w Anglii drugi najwyższy transfer przeprowadziło Crystal Palace, czyli potencjalny rywal polskich klubów w fazie pucharowej Ligi Konferencji. Do ekipy zdobywcy Pucharu Anglii za niemal 50 mln euro trafił norweski napastnik Jorgen Strand Larsen.

FOT. EPA/PAP

Najdroższym transferem zimowego okna było przejście Antoine'a Semenyo z Crystal Palace do Manchesteru City

Lookman za Gallaghera

W Hiszpanii transferowe show skradło Atletico Madryt. Popularni „Los Colchoneros" najpierw za 40 mln euro sprzedali Conora Gallaghera do Tottenhamu Hotspur, a później za 35 mln euro pozyskali Ademolę Lookamana z Atalanty Bergamo. Z racji bardzo restrykcyjnych obostrzeń finansowych w La Liga, Real Madryt i FC Barcelona stroniły od wysokich kwot. Do Dumy Katalonii wrócił Joao Cancelo, a na wypożyczenie powędrował Marc-Andre ter Stegen.

Szymański w TOP 10

We Francji w TOP 10 najdroższych transferów znalazł się reprezentant Polski. Sebastian Szymański został ściągnięty do Stade Rennes z tureckiego Fenerbahce Stambuł, a finalna kwota transferu to około 9,5 mln euro. We Włoszech najdroższy okazał się 25-letni napastnik Lorenzo Lucca, który został wykupiony przez SSC Napoli z Udinese Calcio za 26 mln euro. Co ciekawe, Włoch w tym samym oknie transferowym został wypożyczony do angielskiego Nottingham Forest.

Co w niemieckiej Bundeslidze. Otóż zaledwie jeden transfer przekroczył kwotę 10 mln euro. Jego bohaterem został 20-letni francuski napastnik Abdoul Kone, który został sprowadzony przez RB Lipsk za 17,5 mln euro ze Stade Reims. W tym przypadku również postanowiono wypożyczyć młodego snajpera, ale do klubu, z którego został kupiony.

Osłabienia Ekstraklasy

Tej zimy, również podczas poniedziałkowego Deadline Day (ostatni dzień transferów w topowych ligach), nie brakowało ruchów z naszej PKO Ekstraklasy. W naszej lidze zarabia się już dobrze (Lech, Legia, Raków) albo wręcz bardzo dobrze (Widzew). Są nowoczesne stadiony, jest duża publika i kilka drużyn regularnie występujących w Lidze Konferencji. Dla piłkarzy z ponadprzeciętnym talentem to jednak liga wyłącznie przystankowa: wyróżnią się i odchodzą. Czasami wystarczy nawet jedna udana runda.

Kto kogo stracił tym razem? Jedna z historii nadaje się wręcz na dokument na Netfliksie. Oto bowiem reprezentant Wysp Owczych, 25-letni Andrias Edmundsson, przeszedł drogę od drugoligowej Chojniczanki Chojnice, przez Wisłę Płock, z którą wywalczył awans do Ekstraklasy i pozycję lidera po jesieni, aż po wyśniony transfer za 2,5 mln euro do Hellasu Werona, występującego w Serie A. Zagra w niej, naturalnie, jako pierwszy Farerczyk w historii. - Żal się rozstawać, ale taka jest piłka. Mówiąc sobie do zobaczenia, uroniliśmy obydwaj łezkę - wyznał prezes Nafciarzy, Piotr Sadczuk.

Najdroższy Pietuszewski

Transferów do Italii było więcej. Dość niespodziewanie 19-letni Adrian Przyborek zamienił Pogoń Szczecin na Lazio Rzym za kwotę 4,5 mln euro, która wzrośnie do 7 mln za bonusy. Niezwykły interes zrobiła też Cracovia, sprzedając do Pisy po rundzie Filipa Stojilkovicia. Za bramkostrzelnego Szwajcara otrzymała 3 mln euro, uprzednio wydając 300 tys.

Naturalnie najgłośniejszą transakcją okazała się wcześniejsza sprzedaż Oskara Pietuszewskiego z Jagiellonii Białystok do FC Porto (za około 10 mln euro). Tej zimy ważnych piłkarzy stracili też Górnik Zabrze (Ousmane Sow za 3 mln euro do Broendby) czy Raków Częstochowa (Peter Barath za 2 mln euro do Sigmy Ołomuniec). Do skutku nie doszedł za to transfer Steve'a Kapuadiego z Legii Warszawa do Cremonese, chociaż uczestnik Pucharu Narodów Afryki nawet pofatygował się przedwczoraj do Włoch. ©℗

Aleksandra Mirosław ogłosiła zakończenie kariery sportowej w 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

WSPINACZKA NA CZAS. **Aleksandra Mirosław, mistrzyni olimpijska, trzykrotna mistrzyni świata i rekordzistka globu we wspinaczce na czas, ogłosiła, że po sezonie 2026 zakończy karierę.**

Aleksandra Mirosław o swojej decyzji poinformowała w internecie w dniu swoich 32. urodzin.

„Od dłuższego czasu wiedziałam, jak chciałabym się pożegnać ze światem sportu w tej roli. Na szczycie. Na swoich warunkach. W swój sposób. I teraz, jak skończyłam 32 lata, ten dzień nadszedł. Chciałabym wam powiedzieć, że sezon 2026 będzie moim ostatnim sezonem startowym" - napisała mistrzyni olimpijska i świata na Instagramie.

Pochodząca z Lublina zawodniczka poinformowała, że ostatnimi imprezami w jej zawodowej karierze będzie tegoroczny Puchar Świata oraz mistrzostwa Europy. Z polskimi kibicami będzie mogła się pożegnać w dniach 3-5 lipca podczas zawodów PŚ w Krakowie.

„Tylko kilka ostatnich startów i ten rozdział dobiegnie końca. Sport zawsze pozostanie ważną częścią mnie, chociaż moja rola będzie się stopniowo zmieniać. To ogłoszenie jest głównie dla was - dla fanów, którzy byli ze mną przez te wszystkie lata. Chciałabym was zaprosić, byście dołączyli do mnie w tych ostatnich miesiącach i szczególnie w Krakowie, gdzie wystąpię w Pucharze Świata po raz ostatni" - napisała Mirosław.

W mediach społecznościowych do ogłoszenia mistrzyni olimpijskiej krótko odniósł się jej trener - a prywatnie mąż - Mateusz Mirosław. Udostępnił post żony z dopiskiem „one. last. ride." (ostatnia przejażdżka - przyp. red.).

32-letnia zawodniczka nie doprecyzowała, czym zajmie się po zakończeniu sportowej kariery. ©℗

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Aleksandra Mirosław ogłosiła na Instagramie, że rok 2026 będzie jej ostatnim w karierze zawodniczej

Zimowe igrzyska jeszcze się nie zaczęły, a już jest pierwszy skandal

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. **Zimowe igrzyska w Mediolanie i Cortinie d' Ampezzo rozpoczynają się za trzy dni, w piątek, 6 lutego, a już mamy pierwszy skandal: na dopingu przyłapano biathlonistkę.**

Biathlonistka gospodarzy Rebecca Passler uzyskała pozytywny wynik testu antydopingowego jako pierwsza wśród sportowców mających uczestniczyć w igrzyskach. Informacja ta została już potwierdzona przez Włoską Agencję Antydopingową. U 24-letniej Włoszki wykryto letrozol.

Letrozol to substancja stosowana w terapii onkologicznej, ale także w redukcji poziomu estrogenów. Stosuje się też tę substancję w... hormonalnym leczeniu raka piersi, ale u kobiet po menopauzie.

Passler to 8-krotna medalistka mistrzostw świata juniorów w latach 2020-2022. W Pucharze Świata nie miała sukcesów, choć w Oberhofie zajęła 10. miejsce. W obecnym sezonie Pucharu Świata zajmuje 33. miejsce w klasyfikacji generalnej. Zdobyła dwa brązowe medale w sztafetach na etapach Pucharu Świata.

Passler miała marzenia o starcie na igrzyskach i zdobycie medalu tak jak jej tata - Johann Passler. To właśnie on jest legendą włoskiego biathlonu, bo był pierwszym włoskim medalistą olimpijskim w historii: zdobył brązowy medal w Calgary w 1988 roku.

Według materiałów komitetu organizacyjnego Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Mediolanie i Cortinie dziennikarze mogą posiadać żywność wyłącznie w rozsądnych ilościach i wyłącznie na własny użytek. Istnieją jednak pewne wyjątki. Dotyczą one specjalnej żywności dla niemowląt, mleka i produktów niezbędnych ze względów medycznych.

Dokumenty szczegółowo określają zasady dotyczące alkoholu. W centrum prasowym dozwolone są wszystkie rodzaje napojów alkoholowych, ale ich ilość jest ściśle ograniczona: „W pomieszczeniach dozwolone jest spożywanie wszelkiego rodzaju napojów alkoholowych, ale nie więcej niż 1 litr na osobę".

Jednak w innych strefach olimpijskich obowiązują surowsze ograniczenia. Wnoszenie napojów alkoholowych na teren wioski olimpijskiej jest całkowicie zabronione niezależnie od statusu akredytacji.

„Przedstawiciele mediów mogą wnieść do centrum prasowego rozsądną ilość jedzenia wyłącznie do osobistego spożycia" - czytamy w materiałach komitetu organizacyjnego ZIO 2026. - „Wyjątki obejmują specjalną żywność dla niemowląt i mleko, a także ze względów medycznych. W budynku dozwolone są wszelkiego rodzaju napoje alkoholowe, ale nie więcej niż 1 litr na osobę".

Komitet organizacyjny zakazał wnoszenia frisbee i wuwuzeli na obiekty olimpijskie. Na terenie zawodów, w centrum medialnym oraz w wiosce olimpijskiej zabrania się korzystania z rowerów, hulajnóg, rolek, żyropodów i desek latających. Nie wolno również używać składanych krzeseł, mat i namiotów. ©℗

eprasa.pl d6fa0b7efa

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
11.20 Eurosport 1, IO, trening zjazdu mężczyzn; **13.50 Canal + Sport, Canal + Sport 5**, piłka nożna, Liga Młodzieżowa: Legia Warszawa - Ajax Amsterdam; **16.05 Eurosport 2**, kolarstwo, Wyścig dookoła Walencji, 1. etap; **17.45 Polsat Sport 1**, siatkówka, Liga Mistrzyń: KS DevelopRes Rzeszów - SSC Palmberg Schwerin; **20 Polsat Sport 1**, siatkówka Plus Liga: Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Aluron CMC Warta Zawiercie; **20.15 Polsat Sport 2**, siatkówka, LM: A.Carraro Prosecco Doc Imoco Conegliano - ŁKS Commercecon Łódź. **(ŻUK)**

LOTTO
Poniedziałek, 2.02, Multi Multi (22): 8, 12, 15, 16, [17], 21, 24, 29, 35, 37, 41, 43, 45, 52, 53, 64, 66, 73 76, 77; **Kaskada (22):** 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 20, 21, 22, 24; Mini Lotto: 3, 9, 20, 26, 36; **Ekstra Pensja:** 3, 12, 23, 32, 35 + 1; **Ekstra Premia:** 15, 17, 21, 28, 35 + 4;
Wtorek, 3.02, Multi Multi (14): 6, 7, 9, 10, 12, 16, 24, 26, 31, 32, 35, 38, [41], 43, 44, 48, 58, 66, 74, 76; **Kaskada (14):** 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 19

Pierwszy „wiosenny” skalp Cracovii na przekór kłopotom

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. **W meczu kończącym 19. kolejkę w Niecieczy Bruk-Bet Termalica przegrał z Cracovią 0:1.**

Był to pierwszy mecz w tak zwanej wiosennej części sezonu, ale aura z wiosną nie ma nic wspólnego. Piłkarze zmagali się z zimnem, było -10 stopni Celsjusza. „Pasy” awansowały na 4. miejsce w tabeli, Bruk-Bet Termalica ją zamyka.

„Pasy” przed meczem były na 6. miejscu i marzyły o europejskich pucharach. Zimą doznały jednak osłabień. Nie ma już w ich szeregach Filipa Stojilkovicia, Mikkela Maigaarda, a Otar Kakabadze jest kontuzjowany. To spora wyrwa, bo to byli podstawowi zawodnicy.

Bruk-Bet Termalica wygrał wszystkie pięć zimowych sparingów, z kolei „Pasy” zremisowały wszystkie trzy mecze. Ale nie miało to już znaczenia, liczyło się tu i teraz.

Trener Cracovii Luka Elsner nie mógł skorzystać z kontuzjowanego Gustava Henrikssona i pauzującego za kartki Dominika Piły. Za to szansę debiutu otrzymał Hiszpan Pau Sans, wypożyczony z Realu Saragossa. I był to debiut ze wszechmiar udany. Po podaniu Karola Knapa, który z konieczności, za kontuzjowanego w trakcie gry Mauro Perkovicia zagrał na lewej obronie podał piłkę w pole karne, a Pau kapitalnie ją dotknął, tak, że skierował do siatki. Okazał się ojcem zwycięstwa.

– On jest bardzo kreatywny, ma szybkość, jesteśmy szczęśliwi, że znaleźliśmy takiego zawodnika. Ma dobry start. Kocha bramki, chciałby punktować co tydzień - cieszył się po meczu szkoleniowiec Krakowian.

A tak mówił o innych debiutantach Maxime Dominguezie i Beno Selanie: - Maxime to z kolei bardzo techniczny zawodnik, widać było po pierwszych kontaktach z piłką dużą intensywność. Beno z kolei da nam stabilizację defensywną. Z Mateuszem Klichem, Praszelikiem i Amirem tworzą zestaw pomocników.

- Ciężko znaleźć coś negatywnego w naszej grze, patrząc na warunki w jakich odbywał się mecz i boisko, które nie było w idealnym stanie - dodawał krakowski szkoleniowiec.

FOT. ANNA KACZMARZ

Pau Sans (z prawej) ledwo co dołączył do Cracovii, a już zapewnił jej zwycięstwo

Karol Knap – defensywny pomocnik zagrał na lewej obronie. To mogło zaskakiwać. Zwłaszcza, że Knap to piłkarz, który przed obozem był już jedną nogą poza klubem.

- Karol ma profil bocznego obrońcy, lubi biegać, ma defensywne atrybuty – mówi trener. - Próbowaliśmy tego rozwiązania na treningach w ostatnich tygodniach. To dla nas opcja.

Z konieczności na pozycji napastnika zagrał Martin Minczew.

- Zagrał świetny mecz, bardzo ciężko pracuje dla drużyny – mówi Elsner. - Pozytywnie oceniam jego występ, czekamy na jednego może dwóch napastników o różnych profilach, może dołączą przed końcem okienka. Będziemy się póki co grać z Martinem lub Kahvehem, który też jest opcją gry na „9”.

Jakie są rokowania co do kontuzjowanych piłkarzy? - Mauro podkręcił kostkę, nie wyglądało to dramatycznie, będziemy potrzebowali 3 - 4 dni, by to ocenić – mówi Elsner. – Poza tym nie ma Kakabadze na długi czas, około 3 miesięcy. Jeśli chodzi o Henrikssona to mam nadzieję, że dojdzie do siebie, ma lekki problem. Liczymy też na to, że Charpentier dojdzie w ciągu dwóch tygodni.

„Pasy” są w grze o puchary, ale kolejne mecze będą weryfikowały ich możliwości - najbliższy już 6 lutego o godz. 20.30 z Lechią w Gdańsku.

- Zagraliśmy bardzo efektywny mecz, byliśmy bardzo kompaktowi w defensywie, agresywni w obronie. Wiedzieliśmy , że będzie ciężko, ale cieszymy się, że przywozimy trzy punkty do Krakowa - cieszył się Elsner.

Na drugim biegunie w tabeli są niecieczanie. W razie zwycięstwa opuściliby ostatnie miejsce w tabeli i awansowali na 13. Tak się jednak nie stało.

- Liczyliśmy na pewno na lepszy początek z naszej strony. W pierwszych minutach było widać dużą odpowiedzialność z naszej strony – mówi ich trener Marcin Brosz. - Czym dłużej trwał mecz, akcje nie były takie, na jakie liczyliśmy, że będą. Trzeba docenić przeciwnika. Szkoda, że za późno zagraliśmy bardziej odważnie, mieliśmy rzuty wolne rożne.

Czy łatwo było szkoleniowcowi Bruk-Betu rozpracować Cracovię?

- Widzieliśmy Cracovię w meczach kontrolnych, jaki jest pomysł trenera – mówi Brosz. – Wiedzieliśmy, że będzie zmiana systemu. Patrzyliśmy, co się dzieje, ale skupialiśmy się bardziej na sobie, by jak najlepiej być przygotowanym do tego spotkania.

W okresie przygotowawczym Bruk-Bet Termalica wygrał wszystkie sparingi, czy to nie „uśpiło” zespołu.

- Okres przygotowawczy jest po to, by się przygotować – mówi Brosz. – Zdajemy sobie sprawę, by nie wyciągać daleko idących wniosków. W meczach kontrolnych chcieliśmy sprawdzić pewne rzeczy. Ale dla nas liczy się to, co w lidze.

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - CRACOVIA 0:1 (0:0)
Bramka: 0:1 Sans 54.
Bruk-Bet: Chovan – Isik, Kopacz, Kasperkiewicz – Hilbrycht, Kubica, Kurzawa (63 Trubeha), Wolski (81 Boboc) – Romero (63 Ambrosiewicz), Jimenez (46 Fassbender) – Zapolnik (63 Durdov).
Cracovia: Madejski – Sutalo, Wójcik, Traore, Perković (43 Knap) – Klich (88 Selan), Al-Ammari, Praszelik (74 Kameri) – Hasić, Minczew, Sans (74 Dominguez).
Sędziowali: Damian Kos (Wejherowo) oraz Bartosz Heinig, Artur Zakrzewski (obaj Gdańsk).
Widzów: 3459.
©℗

Wyjątkowa wystawa w Myślenicach kibica Wisły Kraków dla kibiców

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W Myślenicach w Muzeum Niepodległości otworzono wystawę „Wisła Kraków oczami kibiców”. Powstała dzięki zaangażowaniu Rafała Zawiejskiego, kibica „Białej Gwiazdy”.**

Wystawa składa się z szalików, koszulek, biletów, programów, proporczyków i wielu zdjęć. W skrócie - to, co kibic może zbierać, gdy klub staje się jego pasją. A dla Rafała Zawiejskiego Wisła taką pasją niewątpliwie jest od kilku dekad, bo jak zdradził, pierwszy raz jej mecz oglądał na żywo w 1992 roku w czasie derbów z Hutnikiem na Suchych Stawach. Zapytany, co było dla niego inspiracją, żeby teraz taką wystawę stworzyć, powiedział nam: - Pomysł narodził się, gdy miałem okazję zobaczyć Muzeum R48 Krzysztofa Gawła. Do dzisiaj jestem pod ogromnym wrażeniem jego zbiorów. Pomyślałem, że ja ze swoimi zbiorami, nie tak unikatowymi, jakie ma w swoim muzeum Krzysztof, też mogę wyjść do kibiców. Chciałem tą wystawą podziękować zwykłym kibicom za tyle lat bycia z Wisłą, bycia przy Wiśle czy było dobrze czy źle. Ta wystawa to jest mój hołd dla nich.

Zapytany, jak długo trwały przygotowania do wystawy, Rafał Zawiejski dodaje: - Pomysł narodził się dwa lata temu, a od 1,5 roku wszystko już podporządkowałem, żeby do tej wystawy doszło. Jestem też pozytywnie zaskoczony, że tyle osób przyszło na otwarcie. Dla mnie to jest fantastyczna sprawa i dowód na to, że warto to było wszystko zorganizować.

Sama pasja Rafała Zawiejskiego nie przyniosłaby jednak tak efektownego efektu, gdyby nie życzliwość innych osób i pozytywne podejście do tematu. Począwszy od burmistrza Myślenic Jarosława Szlachetki, poprzez dyrektora Muzeum Niepodległości w Myślenicach Łukasza Malinowskiego, prywatnych sponsorów, a na Wiśle i otaczających ją organizacjach ze Stowarzyszeniem Historia Wisły na czele, kończąc. Zresztą na otwarciu wystawy obecny był prezes Jarosław Królewski, który w swoim przemówieniu podkreślił m.in., jakimi wartościami wiślacy kierowali się od początku istnienia klubu, jeszcze w początkach swoich dziejów pod zaborami, gdy kultywowali polskość i nie kolaborowali z zaborcą. Obecni byli też liczni przedstawiciele Historii Wisły z prezesem Dariuszem Zastawnym na czele, a samą oficjalną część poprowadził Michał Gelata.

Z kolei piękny wykład na temat związków Myślenic z Wisłą Kraków przedstawił Zdzisław Skupień, również ze Stowarzyszenia Historia Wisły. A te związki są oczywiste, bo przecież tutaj „Biała Gwiazda” ma swoją bazę, tutaj mieszka Bogusław Cupiał, architekt złotej ery w historii klubu, ale są również takie, o których wie znacznie mniej osób i o tym właśnie wspominał Skupień. Te z początku dziejów Wisły wiążą z pochodzącym z okolic Myślenic Franciszkiem Pustelnikiem, piłkarzem Wisły, ale też żołnierzem, który odegrał kluczową rolę w wyzwalaniu Krakowa spod władzy austriackiego zaborcy w 1918 roku.

Podobnymi gromkimi brawami nagrodzony został Adam Dobek za brawurowe i piękne zarazem wykonanie hymnu Wisły „Jak długo na Wawelu”.

Wystawę w Myślenicach kibice mogą oglądać przez cały luty. O szczegółach można przeczytać na stronie Muzeum Niepodległości pod adresem muzeum.myslenice.pl ©℗

FOT. BARTOSZ KARCZ

Rafał Zawiejski zebrał zbiory swoje i przyjaciół

eprasa.pl d6fa0b7efa