Łukasz Pietrzak: Nielegalny handel w sieci lekami narkotycznymi zaczyna się od legalnej recepty **str. 2**

FOT. ARCHIWUM

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz – str. 8
Przemarzłeś? Szybki sposób na ogrzanie organizmu – str. 9

STRONA ZDROWIA

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 14.01.2026

Nr 10 (5768)
Nakład: 4.430 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Drogi. S6 domknie trasę Trójmiasto - Szczecin. Znamy drogowe plany na 2026 rok **str. 4**

Koszalin. Basen przy ulicy Głowackiego już po remoncie. Można już pływać **str. 4**

Koszykówka. Kotwica pod kreską. Play-offy jej uciekają **str. 16**

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

REGION

Pol'and'Rock Festiwal – będą rozmowy o przyszłości imprezy **str. 3**

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Wzrósł zasiłek pogrzebowy. Teraz to 7000 zł

Od 1 stycznia wzrósł zasiłek pogrzebowy. Kto może otrzymać taki zasiłek i w jaki sposób można go uzyskać?
str. 13

Kraj. Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione **str. 6**

Świat. W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer **str. 7**

ZDROWIE RUSZA INWESTYCJA ZA PONAD 30 MLN ZŁOTYCH

Nowa inwestycja na terenie szpitala

Wojciech Frelichowski
Region

Koszaliński szpital szykuje się do kolejnej inwestycji. Na miejscu „baraku", który kiedyś pełnił funkcję szpitalnej administracji, stanie czterokondygnacyjny budynek, w którym znajdzie się m.in. miejsce na rehabilitację.

Podczas oficjalnego otwarcia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Koszalinie po metamorfozie marszałek województwa Olgierd Geblewicz przekazał dobrą wiadomość dotyczącą kolejnego wsparcia finansowego dla Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

- Proces inwestycyjny nigdy się nie kończy - mówił.

- Realizujemy kolejny etap, a kończąc, myślimy o kolejnym. Jedną z ostatnich decyzji zarządu województwa w starym roku była decyzja z 31 grudnia. Zarząd zdecydował o przyznaniu kolejnego finansowania na inwestycję wartą ponad 30 milionów złotych.

W koszaliński szpital przez ostatnie 20 lat zainwestowano około pół miliarda złotych. Wśród najważniejszych inwestycji, poza oddanym właśnie do użytku SOR (koszt ok. 19 mln zł), jest m.in. modernizacja Oddziału Onkologii i Chemioterapii (obecnie to Oddział Onkologii Klinicznej z Pododdziałem Chemioterapii Jednodniowej) za 13 milionów złotych - tyle wyniósł koszt generalnego remontu wraz z wyposażeniem Oddziału.

W październiku 2023 roku lecznica - wykorzystując 4 mln zł - otworzyła zmodernizowaną Pracownię Hemodynamiki na Oddziale Kardiologii. Dzięki dofinansowaniu z Urzędu Marszałkowskiego ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego została nie tylko zmodernizowana Pracownia, ale również zakupiono nowy kardioangiograf.

W pandemii szpital zmodernizował Oddział Chirurgii Urazowej i Ortopedycznej oraz Pracownię Endoskopową. Wartość całego projektu obejmującego też Oddział Obserwacyjno - Zakaźny wyniosła ponad 21 mln złotych.

Remont przeszedł również Oddział Dziecięcy, Oddział Chirurgii Dziecięcej z Blokiem Operacyjnym, Oddział Anestezjologii, Intensywnej Terapii Dziecięcej i Neonatologicznej, Izba Przyjęć Dziecięca, a także Dział Żywienia. Całość za ok. 20 mln złotych.

Na co obecnie trafią obiecane przez marszałka miliony? Wracając do zaplanowanej nowej inwestycji: w miejscu starego budynku, przy bramie wjazdowej na teren szpitala (dziś mieści się tam archiwum i pomieszczenia ochrony), który musi być rozebrany m.in. ze względu na to, że budowany był z wykorzystaniem azbestu, ma stanąć nowy czterokondygnacyjny obiekt. Zostaną w nim zlokalizowane poradnie specjalistyczne diagnostyki i leczenia dzieci: Diabetologii Dziecięcej, Chirurgii Dziecięcej, Neurologii Dziecięcej, Otolaryngologiczna, Medycyny Sportowej oraz Preluksacyjna (wykrywanie ewentualnych wad wrodzonych stawów biodrowych u noworodków i niemowląt).

Na wyższych kondygnacjach budynku będzie działać Przychodnia Kompleksowej Rehabilitacji dla Dzieci i Dorosłych. Ponadto projekt obejmuje zakup specjalistycznego sprzętu i wyposażenia medycznego.

Teraz gdy szpital ma pewność finansowania, może rozpocząć proces inwestycyjny.

- Jego realizacja jest przewidziana do końca 2029 - zdradził podczas otwarcia SOR dyrektor szpitala Piotr Sołtysiński. ©℗

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Obecny budynek musi zostać rozebrany. Stanie tam nowy czterokondygnacyjny obiekt.

eprasa.pl 05c0cb5084

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W serialu „Peaky Blinders" Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Niewiele ma to jednak wspólnego z faktami

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Nielegalny handel w sieci lekami narkotycznymi zaczyna się od legalnej recepty

Mira Suchodolska
Rozmowa

z Łukaszem Pierzakiem, głównym inspektorem farmaceutycznym

Co jest dziś największym zagrożeniem dla rynku farmaceutycznego?
Leki sfałszowane. To największe zagrożenie w całej Unii Europejskiej. W jednej z akcji Europolu prawie połowa podejrzanych przesyłek zawierała nielegalne leki. To biznes bardziej opłacalny niż handel narkotykami, dlatego gangi zajmujące się wcześniej narkotykami teraz przestawiają się na farmaceutyki.
Z analiz prowadzonych przez Główny Inspektorat Farmaceutyczny we współpracy z organami ścigania i administracją skarbową wynika, że nielegalny obrót i przemyt leków do krajów Europy Zachodniej oraz Ameryki Północnej mają wyraźnie zdefiniowane kierunki i profile produktowe. Najważniejszym źródłem substancji farmaceutycznych wykorzystywanych w nielegalnym obrocie pozostają kraje azjatyckie, przede wszystkim Chiny oraz Indie, a w przypadku wybranych produktów biologicznych, jak np. toksyny botulinowej - również Korea Południowa.
Na rynek europejski najczęściej przemycane są sfałszowane leki na odchudzanie (GLP-1), nielegalny botoks i wypełniacze dla branży estetycznej, opioidy i leki psychotropowe, produkty na potencję i sterydy anaboliczne.
Według danych przywoływanych przez Światową Organizację Zdrowia (World Health Organization, WHO - PAP) zysk z fałszowania leków może sięgać 250-500 tys. dolarów przy inwestycji rzędu tysiąca dolarów. To sprawia, że fałszowanie leków staje się bardziej opłacalne niż handel narkotykami, natomiast ryzyko wykrycia jest niższe.
Skala zjawiska rośnie, dlatego potrzebujemy wyspecjalizowanych służb do walki

FOT. GOV.PL

Łukasz Pierzak: - Lek, którego opakowanie kosztuje w aptece kilkuset złotych, w sieci bywa sprzedawany po 50–80 zł za jedną tabletkę

z przestępczością farmaceutyczną, bo to zupełnie nowy typ zagrożeń.

W ostatnich miesiącach dużo mówi się o fałszywych receptach na środki narkotyczne. Czy rzeczywiście mamy do czynienia z plagą podrabiania recept?
To ważne doprecyzowanie - w większości przypadków nie mówimy o fałszywych receptach sensu stricto. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których dochodzi do kradzieży certyfikatu lekarza, przejęcia jego tożsamości cyfrowej i wystawiania recept bez jego wiedzy. Takie przypadki były wykrywane, a certyfikaty natychmiast blokowane. Niestety, w zdecydowanej większości ujawnionych spraw recepty były wystawiane świadomie przez lekarzy działających w ramach zorganizowanych grup przestępczych.

Jak wygląda mechanizm takiego procederu?
Lekarz staje się de facto dostawcą recept.
Recepty są realizowane legalnie w aptekach, a następnie leki - najczęściej silne opioidy - trafiają na czarny rynek. Tam sprzedawane są przez internet za wielokrotność ceny aptecznej. Lek, którego opakowanie kosztuje w aptece kilkuset złotych, w sieci bywa sprzedawany po 50-80 zł za jedną tabletkę.

Kto kupuje takie leki w internecie?
Czasami są ludzie ciężko uzależnieni, lecz również osoby eksperymentujące z substancjami psychoaktywnymi. Boją się „proszku z bramy", więc wybierają lek - produkt kojarzony z legalnością, kontrolą jakości i bezpieczeństwem. To bardzo złudne poczucie bezpieczeństwa.

Dlaczego przyjmowanie takich leków jest tak niebezpieczne?
Opioidy działają na receptory w ośrodkowym i obwodowym układzie nerwowym. W dużych dawkach dochodzi do porażenia ośrodka oddechowego. To nie jest mechaniczne uduszenie - człowiek po prostu przestaje oddychać, bo mózg zapomina o tej funkcji. Najpierw oddech się spłyca, potem zanika całkowicie. Dla osoby, która nigdy nie przyjmowała opioidów, dawki dostępne na czarnym rynku mogą być śmiertelne, zwłaszcza że niejednokrotnie te preparaty dodatkowo poddawane są modyfikacji przez nielegalnych sprzedawców.

Jednak lekarze, całkiem legalnie, przepisują takie leki pacjentom.
Tak, ale w zupełnie innym kontekście. Terapia zaczyna się od niskich dawek, zwykle po wyczerpaniu innych metod leczenia bólu. Najwyższe dawki są zarezerwowane dla wąskiej grupy pacjentów, często w leczeniu paliatywnym. Lekarz zna pacjenta, jego choroby współistniejące, inne leki. Samoleczenie w tym obszarze to ogromne ryzyko.

Gdzie skala problemu jest największa?
To zjawisko ogólnopolskie. Od marca Centrum e-Zdrowia skutecznie monitoruje preskrypcje. My, we współpracy z Ministerstwem Zdrowia, rzecznikiem praw pacjenta i organami ścigania, analizujemy ogromną liczbę recept rocznie. Stosujemy algorytmy, które pozwalają wyłapywać nietypowe wzorce - recepty wystawiane seryjnie, nierealne czasy realizacji, które sugerują brak badań fizykalnych.

Jak algorytmy wykrywają nadużycia?
Administracja dysponuje wszystkimi informacjami powiązanymi z preskrypcją i realizacją recept. Dodatkowo mamy informacje o drodze leku na każdym etapie dystrybucji. Umiejętne analizy tych danych, często także ich krzyżowanie, dają nam wiedzę o każdej aktywności przy danym leku. Łączenie systemów monitorujących - wykorzystywane przez Centrum e-Zdrowia z danymi MZ i GIF - tworzy pełny obraz.
Współpraca tych instytucji i wymiana informacji pozwalają efektywnie wykrywać różne nadużycia lekowe. Takie przypadki są automatycznie oznaczane, a następnie analizowane przez administrację i przekazywane do organów ścigania.

Czy lekarze mają świadomość, że system ich widzi?
Coraz większą. Co tydzień lub co dwa tygodnie pojawiają się informacje o kolejnych zatrzymaniach. Mit, że nikt tego nie sprawdza, już nie istnieje.
Dodam, że od 7 listopada 2024 r. obowiązują w Polsce przepisy, które nakładają bezwzględny obowiązek badania fizykalnego pacjenta przed wystawieniem recepty na wybrane substancje psychotropowe i środki odurzające. Na liście znajdują się: morfina, oksykodon, fentanyl, medyczna marihuana - susz i ekstrakty. W przypadku tych substancji nie wystarczy ankieta ani uproszczona teleporada. Lekarz musi mieć bezpośredni kontakt z pacjentem, a systemy monitorujące analizują, czy taki kontakt mógł faktycznie mieć miejsce.

Pomówmy o tzw. receptomatach.
Nazwa się przyjęła, choć dotyczyła pierwotnie jednego podmiotu. Nie jestem zwolennikiem rozwiązań, w których recepta jest efektem ankiety bez realnej konsultacji. Natomiast nie wrzucajmy wszystkiego do jednego worka. Duże platformy telemedyczne dostosowały się do prawa - nie przepisują opioidów bez dokumentacji, prowadzą rozmowy audio lub wideo.
Nasza praktyka pokazuje, że częściej identyfikujemy potencjalne nadużycia w przypadku indywidualnych praktyk lekarskich.

A medyczna marihuana? Farmaceuci mówią o wysypie recept.
Dane pokazują coś odwrotnego. Po wejściu w życie rozporządzenia jesienią 2024 r. rynek skurczył się o 50-60 procent. Dane Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego, który wydaje zgody na import medycznej marihuany do Polski, pokazują wyraźny spadek rynku po wejściu w życie nowych regulacji dotyczących preskrypcji substancji psychotropowych.
W 2024 r. do Polski trafiło ok. 12 ton suszu marihuany medycznej. Tymczasem od stycznia do września 2025 r., czyli już po wejściu w życie rozporządzenia z listopada 2024 r., import wyniósł ok. czterech ton, przy czym nie doszło do załamania rynku, a obecnie popyt utrzymuje się na stabilnym poziomie.

Dlaczego nadzór nad substancjami wykazującymi działanie narkotyczne jest ważny?
Z danych GUS wynika, że w wyniku zaburzeń psychicznych spowodowanych substancjami psychoaktywnymi umiera w Polsce prawie 4 tys. osób rocznie. Co ważne, są to oficjalne dane, które mogą być mocno niedoszacowane, w dodatku liczby te rosną.
Dla porównania: ofiary śmiertelne wypadków drogowych w Polsce to około 1,8 tys. osób rocznie, co oznacza, że nieprawidłowe stosowanie substancji psychoaktywnych - w tym leków na receptę - powoduje ponaddwukrotnie więcej zgonów niż wypadki na drogach.
Również dane NFZ budzą duży niepokój, ponieważ według sprawozdań Funduszu co roku mamy około 30 tys. hospitalizacji spowodowanych działaniami niepożądanymi i zatruciami lekami. Koszt tych świadczeń przekracza 92 mln zł.
Dane te są spójne z szacunkami WHO, które wskazują nieprawidłowe używanie leków jako jedno z najszybciej rosnących zagrożeń zdrowia publicznego w krajach rozwiniętych.

W sieci pojawiają się też zamienniki leków na odchudzanie, analogi GLP-1.
Analogi GLP-1 są dziś jednymi z najbardziej poszukiwanych leków, a popyt wciąż przewyższa podaż. To preparaty wydawane wyłącznie na receptę, ponieważ ich stosowanie wymaga oceny stanu zdrowia pacjenta i jasnych wskazań medycznych. Nie są to leki na szybkie odchudzanie. Niewłaściwie stosowane mogą prowadzić m.in. do niedoborów żywieniowych czy działań niepożądanych. Dlatego farmakoterapia powinna być elementem szerszego planu leczenia obejmującego dietę, monitorowanie efektów i bezpieczeństwa pacjenta.
To ogromny problem. Fałszywe preparaty zawierają czasem insulinę, czasem sól fizjologiczną, bywają mikrobiologicznie zanieczyszczone. Leki na receptę nie mogą być sprzedawane wysyłkowo, a co najważniejsze, decyzja o rozpoczęciu leczenia nimi zawsze powinna być po stronie lekarza. Każda oferta sprzedaży leków na receptę na odległość jest nielegalna i powinna budzić natychmiastową ostrożność pacjentów.

eprasa.pl 05c0cb5084

Co dalej z Festiwalem Pol'and'Rock? Będą rozmowy

Marzena Góra
Czaplinek

Sprawa organizacji kolejnych edycji Festiwalu Pol'and'Rock w dotychczasowej lokalizacji budzi w Czaplinku wiele emocji. Są jednak szanse, że impreza u nas pozostanie.

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

W internercie pojawił się list wystosowany przez Fundację WOŚP do właścicieli parkingów. - Po 4 latach organizowania Festiwalu na lotnisku Czaplinek-Broczyno poprosiliśmy Państwa, aby społeczność lokalna (...) wsparła tworzenie Festiwalu, po raz pierwszy przeznaczając część środków z opłat za parking i pola namiotowe na tworzenie infrastruktury Festiwalu. Wszystkie środki, które musimy pozyskać pochodzą od partnerów, sponsorów i wpłat ludzi dobrej woli. W związku z tym pozostaniemy na lotnisku Czaplinek-Broczyno z organizacją Festiwalu Pol'and'Rock w tym roku, 2026, i tym samym kończymy organizację Festiwalu w tym miejscu w kolejnych latach - czytamy we wspomnianym piśmie.

Wydawać by się mogło, że sprawa jest przesądzona i Pol'and'Rock „wyprowadzi" się z Broczyna pod Czaplinkiem i od przyszłego roku zacznie być organizowany w innej lokalizacji. Jednak organizatorzy nie mówią jeszcze ostatecznego słowa i są otwarci na rozmowy z parkingowcami. - Fundacja jest otwarta na kontynuowanie rozmów z lokalną społecznością, zatem tego pisma nie traktujemy jako ostateczne zamknięcie tematu organizacji festiwalu na Lotnisku Czaplinek-Broczyno - powiedziała nam Aleksandra Rutkowska, dyrektorka Działu Komunikacji i rzeczniczka prasowa Fundacji WOŚP.

W poniedziałek w czaplineckim urzędzie gminy odbyło się spotkanie pomiędzy burmistrz a osobami prowadzącymi prywatne parkingi w sąsiedztwie festiwalu.

- Przyszła duża grupa osób, które organizują parkingi. I oni są skłonni prowadzić dalej rozmowy z panem Owsiakiem. Jesteśmy wstępnie umówieni, że prawdopodobnie po styczniowym Finale Wielkiej Orkiestry do takiego spotkania dojdzie. Będziemy dalej rozmawiać. Najważniejsze, że to pismo ani nie jest ostateczne, ani też decyzja parkingowców również nie jest ostateczna - mówi nam Katarzyna Szlońska-Getka, burmistrz Czaplinka.

Organizatorzy zaproponowali prywatnym właścicielom okolicznych terenów przerobionych na prowizoryczne parkingi, aby 20 proc. wspomnianych przychodów przekazali na festiwal jako partycypację w kosztach przygotowania infrastruktury festiwalu. Jak się nieoficjalnie dowiedzieliśmy, właściciele prywatnych parkingów zarabiają po średnio 2 mln zł w kilka dni dzięki temu, że festiwal Pol'and'Rock odbywa się nieopodal ich prywatnej ziemi, nie partycypując w kosztach jego organizacji. Właściciele parkingów zaoferowali, że mogą na festiwal przekazać ok. 2 proc. swoich przychodów. Na to z kolei nie chce zgodzić się organizator.

REKLAMA 0011460209

BURMISTRZ KALISZA POMORSKIEGO
informuje, że
w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim przy ul. Wolności 25
wywieszono na okres 21 dni:

- **dnia 7 stycznia 2026 r.** wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 2/2026 z dnia 7 stycznia 2026 r.),
- **dnia 7 stycznia 2026 r.** wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 3/2026 z dnia 7 stycznia 2026 r.),
- **dnia 8 stycznia 2026 r.** Zarządzenie Nr 4/2026 z dnia 8 stycznia 2025 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do przekazania w użyczenie.

REKLAMA 0011460585

OBWIESZCZENIE
STAROSTY KOSZALIŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. 2024, poz. 311) podaje się do publicznej wiadomości, że na wniosek Wójta Gminy Świeszyno z dnia 22 października 2025 r. (uzupełniony w dniu 27.12.2025 r.) wszczęte zostało postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:

„Rozbudowa i przebudowa pasa drogowego drogi gminnej o drogę dla pieszych w m. Giezkowo, gm. Świeszyno"

Lokalizacja inwestycji:
miejscowość **Giezkowo,** gm. Świeszyno, obręb ewidencyjny **0072 Giezkowo**
Działki przeznaczone pod inwestycję o nr ewidencyjnych:
30/1, 57, 19/8 (projektowana z podziału działki 19/4), **38/1** (projektowana z podziału działki 38)
Działki z których korzystanie będzie ograniczone o nr ewidencyjnych: **15/18, 15/24, 15/32**
Z materiałami i dowodami w sprawie oraz z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Koszalinie przy ul. Racławickiej 13 w Wydziale Budownictwa, pokój nr 215 w **terminie 14 dni od daty publikacji niniejszego obwieszczenia,** w godz. od 8^{30} do 13^{30} w dniach urzędowania, tel. 94 714 01 07.

REKLAMA 0011460130

22-23.01.2026
4DESIGN DAYS
Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice

Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ

www.4dd.pl

eprasa.pl 05c0cb5084

S6 domknie trasę Trójmiasto–Szczecin. Znamy drogowe plany na 2026 rok

Tomasz Chudzyński
Komunikacja

Ukończenie odcinka trasy S6 na Pomorzu wymienia Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad jako jeden z najważniejszych planów na rok 2026 rok.

W 2026 r. udostępnimy ponad 290 km dróg – chwali się Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. Dzięki temu już w I kwartale 2026 r. przekroczona ma zostać granica 5,5 tys. km tras szybkiego ruchu w Polsce.

- Duże inwestycje na drogach krajowych rozłożone są na lata. I choć każdy z etapów realizacyjnych ma kluczowe znaczenie, to dopiero oddanie do ruchu jest tym momentem, w którym wieloletnia praca zaczyna przekładać się na realną poprawę czasu, komfortu i bezpieczeństwa podróży dla tysięcy kierowców – informuje rzecznik GDDKiA, Szymon Piechowiak.

Jednym z najważniejszych zadań na przyszły rok jest ukończenie prac na pomorskim odcinku S6, między Słupskiem a Bożympolem Wielkim. Prace są na bardzo zaawansowanym etapie. Był to jeden z trudniejszych inżynieryjnie odcinków na całej trasie.

Szczególnie pracochłonny był 2-kilometrowy przejazd między węzłami Lębork Wschód i Zachód. Wykonawca musiał się tu przekopać przez wzgórze, miejscami schodząc w dół nawet o 27 m. - Wykopaliśmy niespełna 3 mln metrów sześciennych piasku. Cały ten materiał został wykorzystany do budowy nasypu trasy między Leśnicami a Bożympolem Wielkim oraz do wykonywania wymian gruntu – mówił „Dziennikowi Bałtyckiemu" kierownik budowy. - W swojej karierze nie spotkałem się jeszcze z wykopem na taką skalę w tym rejonie Polski.

2026 rok oznacza ukończenie prac na S6 między Słupskiem a Bożympolem Wielkim

Kierowcy mają zacząć jeździć odcinkiem S6 między Bożympolem Wielkim a Słupskiem w kwietniu 2026 r. Będzie to finisz całości trasy. Fragment S6 na Pomorzu (składają się na niego cztery etapy budowy) jest ostatni na trasie ekspresowej łączącej Trójmiasto ze Szczecinem. Tu zaznaczmy, odcinek S6 między Koszalinem a Słupskiem został otwarty 22 grudnia.

- W 2026 roku, dzięki oddaniu do ruchu czterech odcinków drogi ekspresowej S6 od Słupska do Bożepola Wielkiego – będziemy mogli pojechać wzdłuż wybrzeża Bałtyku wygodną i nowoczesną trasą szybkiego ruchu o długości ponad 300 km. Pozwoli ona również na drogowe skomunikowanie portów w Szczecinie i Świnoujściu z portami w Gdańsku i Gdyni, a także ułatwi, zwłaszcza w okresie wakacyjnym, dojazd do nadmorskich miejscowości. Ponadto na węźle Łęczyce w przyszłości będzie można zjechać na drogę prowadzącą bezpośrednio do pierwszej polskiej elektrowni jądrowej – zaznacza rzecznik GDDKiA.

Dodajmy, że Trasa Kaszubska łączy się w Chwarznie z oddaną do użytku, tuż przed świętami, Metropolitalną Obwodnicą Trójmiasta (w ciągu S7), w kierunku Gdańska i Warszawy.

W tym roku dokończona ma zostać również obwodnica Żukowa, jej pozostały fragment o długości 1,3 km (w ciągu drogi krajowej nr 20, w kierunku Kaszub).

Jak przyznawał tuż przed świętami minister infrastruktury Dariusz Klimczak (w czasie otwarcia odcinka trasy S7 Żukowo – Gdańsk Południe) w tym roku GDDKiA oddała to użytku kierowców niemal 400 km nowych dróg. - Przeważnie to są drogi ekspresowe, autostrady, obwodnice miast, drogi krajowe, które zmieniają funkcjonowanie, zmieniają jakość życia – mówił minister.

KTÓRE DROGI GDDKIA ZBUDUJE W TYM ROKU?

Plan prac GDDKiA na rok 2026 zakłada zakończenie następujących odcinków 57,5 km autostrad:
- A2 Siedlce Wschód - Malinowiec (10,9 km)
- A2 Malinowiec - Łukowisko (19,9 km)
- A2 Łukowisko - Swory (12,5 km)
- A2 Swory - Biała Podlaska (14,1 km)

171,6 km dróg ekspresowych:
- S1 Bieruń - Oświęcim wraz z obwodnicą Bierunia (2,9 km S1 oraz 2,4 km DK44)
- S6 koniec obwodnicy Słupska - Bobrowniki (16,1 km)
- S6 Bobrowniki - Skórowo (13,2 km)
- S6 Skórowo - Leśnice (10,9 km)
- S6 Leśnice - Bożepole Wielkie (22,1 km)
- S7 Mistrzejowice - Grębałów (2,7 km)
- S11 Bobolice - Szczecinek (24,4 km)
- S19 Krynice - Dobrzyniewo - Białystok Zachód (10,2 km)
- S19 Deniski - Haćki (6,5 km)
- S19 Boćki - Malewice (15,9 km)
- S19 Malewice - Chlebczyn (25,1 km)

Natomiast w tym roku gotowych ma być 290 km nowych tras. Chodzi o 57,5 km autostrad, 171,6 km dróg ekspresowych i 49 km obwodnic w ciągu dróg krajowych.

Obok wspomnianego wyżej odcinka S6 na Pomorzu, prace mają zakończyć się na łącznie czterech etapach we wschodniej części autostrady A2 (od Siedlec do Białej Podlaskiej) oraz sześciu fragmentach trasy S19 – tzw Via Carpatii.

- Blisko 700 km długości będzie miał na terenie Polski międzynarodowy szlak Via Carpatia, kluczowy korytarz transportowy łączący Europę Północną i Południową. Obecnie kierowcy korzystają już z ponad 300 km tej trasy. W 2026 r. do ruchu oddamy kolejnych blisko 60 km, na które złożą się cztery odcinki w woj. podlaskim. Na dwóch kolejnych w woj. lubelskim i podkarpackim, o łącznej długości niemal 22 km, dobudujemy drugą jezdnię, co w dużym stopniu wpłynie na poprawę komfortu i bezpieczeństwa podróży – dodawał Szymon Piechowiak.

0011462490

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 12 stycznia 2026 roku odeszła od nas Kochana
MAMA, SIOSTRA, BABCIA i PRABABCIA

śp. IRENA NOWCZYK

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się
15 stycznia 2026 roku o godzinie 11.00
w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie
Pogrążona w smutku Rodzina

ZAKŁAD POGRZEBOWY ATENA

0011462576

WROTNIEWSCY.PL

„Pokój Ci wieczny w cichej krainie, gdzie ból nie sięga i łza nie płynie".

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 stycznia 2026r. odszedł Kochany Mąż, Tata, Teść, Dziadek, Brat, Szwagier i Wujek

Włodzimierz Kaczmarek

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny rozpocznie się w sobotę, 17 stycznia 2026r. o godzinie 13:00 w sali ceremonialnej Domu Pogrzebowego Wrotniewscy, przy ul. Różanej 8 w Koszalinie.

Po zakończeniu kondukt uda się na cmentarz w Koszalinie pod wejście główne (około godziny 13:45).

Pogrążona w smutku Rodzina

Basen przy ulicy Głowackiego już po remoncie. Można już w nim pływać

Joanna Boroń
Koszalin

4 miliony złotych kosztował remont basenu przy ulicy Głowackiego w Koszalinie. Stalowa niecka basenu ma być praktycznie niezniszczalna.

Firma Anchem zakończyła remont basenu rekreacyjnego (treningowego) przy ulicy Głowackiego. Wartość inwestycji to 3 972 900 zł - w tym koszaliński samorząd zdobył dofinansowanie w wysokości 1 589 100 zł z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki w ramach Programu Sportowa Polska –Edycja 2024.

Jak mówił podczas wtorkowej konferencji Tomasz Sobieraj, prezydent Koszalina, remont był koniecznością, bo niecka basenu przeciekała.

Zakres remontu był szerszy niż tylko nowa niecka (została wykonana ze stali nierdzewnej, podobnie jak wymieniona kilka lat temu niecka basenu rekreacyjnego). M.in. wymieniono instalację, zamontowano nowy sufit wraz z energooszczędnym oświetleniem, wyremontowano pomieszczenia natrysków i łazienek, łącznie z wymianą instalacji hydraulicznych, schodów do basenu (co wiązało się z usunięciem części stropu, wylaniem nowych fundamentów).

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK
Remont basenu kosztował 4 miliony złotych. Nowa stalowa niecka basenu będzie służyć przez lata

- Basen został przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zainwestowaliśmy też w nowe atrakcje np. przeciwprąd - mówiła Monika Tkaczyk, prezes Zarządu Obiektów Sportowych, który koszalińskimi basenami zarządza.

To, że basen jest już otwarty to dobra wiadomość, dla najmłodszych koszalinian, którzy będą mogli wypróbować jak pływa się w nowym basenie podczas zbliżających się ferii zimowych - wstęp na basen dla koszalińskich uczniów (za okazaniem legitymacji) kosztował będzie 2 złote.

©℗

eprasa.pl 05c0cb5084

Policyjny pościg za kierowcą BMW

Patrycja Chojnacka
Powiat drawski

Policjanci z Drawska Pomorskiego podjęli próbę zatrzymania do kontroli kierującego pojazdem marki BMW. Pomimo wydawanych sygnałów świetlnych i dźwiękowych, kierowca nie zastosował się po poleceń i rozpoczął ucieczkę.

FOT. ARCHIWUM

Jak relacjonuje asp. Karolina Żych, z drawskiej policji, mężczyzna gwałtownie przyspieszył, ignorując polecenia do zatrzymania się. W trakcie ucieczki, na oblodzonej nawierzchni, stracił panowanie nad pojazdem, w wyniku czego wypadł z drogi i wjechał do rowu.

Po zatrzymaniu pojazdu z BMW wybiegli mężczyzna oraz kobieta, jadąca na miejscu pasażera. Obydwoje podjęli próbę ucieczki.

Jeden z funkcjonariuszy po krótkim pościgu zatrzymał kobietę. Drugi policjant kontynuował pościg za mężczyzną, który ukrył się w pobliskim lesie.

Dzięki reakcji policjantów mężczyzna został szybko odnaleziony i zatrzymany.

Zatrzymany to 23-letni mężczyzna, mieszkaniec powiatu łobeskiego. Badanie jego stanu trzeźwości wykazało, że miał ponad 1,6 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Pojazd został zabezpieczony, a mężczyzna i kobieta zostali zatrzymani do dalszych czynności.

REKLAMA 0011459537

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY BRZEŻNO

o wyłożeniu do publicznego wglądu
projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Brzeżno (obręby Więcław, Brzeżno i Wilczkowo) wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.), zgodnie z art. 39 i art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.) oraz w związku z uchwałą Nr XXV/147/2021 Rady Gminy Brzeżno z dnia 18 czerwca 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, zmienionego uchwałą Nr XXXV/210/2022 z dnia 29 września 2022 r. w sprawie zmiany uchwały nr XXV/147/2021 Rady Gminy Brzeżno z dnia 18 czerwca 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

zawiadamiam

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Brzeżno (obręby Więcław, Brzeżno i Wilczkowo) wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Projekt planu miejscowego oraz prognoza będą wyłożone w dniach **od 21.01.2026 r. do 11.02.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Brzeżno, Brzeżno 50, 78-316 Brzeżno, pok. 10 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej https://brzezno.biuletyn.net/ i na stronie internetowej urzędu https://brzezno.pl/

Osoby chcące zapoznać się z ustaleniami projektu planu miejscowego, będą mogły to zrobić po uprzednim umówieniu wizyty pod nr tel.: 943642742.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **28.01.2026 r. o godzinie 10.00** w sali ślubów Urzędu Gminy.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać do Wójta Gminy Brzeżno z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy i adresu zamieszkania lub siedziby oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy w nieprzekraczalnym terminie do **25.02.2026 r.** w formie papierowej na adres Urzędu Gminy, elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres sekretariat@gmina.brzezno.pl lub formularzy zamieszczonych w Biuletynie Informacji Publicznej https://brzezno.biuletyn.net/?bip=1&cid=84

Uwagi złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie wyłożenia projektu ww. planu miejscowego do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacja sprawy tj. projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, prognozą oddziaływania na środowisko planu, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Świdwinie, opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Szczecinie. Zainteresowani udziałem w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania ww. projektu planu na środowisko, mogą składać do ww. dokumentacji uwagi i wnioski, które mogą być wnoszone: w formie pisemnej do Wójta Gminy Brzeżno na adres Urzędu Gminy, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres sekretariat@gmina.brzezno.pl w nieprzekraczalnym terminie do dnia **25.02.2026 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko będą rozpatrywane przez Wójta Gminy Brzeżno.

Wójt Gminy Brzeżno

Obowiązek informacyjny dla stron postępowania

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Brzeżno z siedzibą w Brzeżnie, Brzeżno 50, 78-316 Brzeżno. Dane osobowe przetwarzane będą w celu wypełnienia obowiązków wynikających z przepisów prawa. Pozostałe informacje w zakresie ochrony danych osobowych dostępne są na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Brzeżno, w zakładce Ochrona Danych Osobowych pod adresem https://brzezno.biuletyn.net/

Zgodnie z art. 8a ust. 1 oraz art. 17a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Brzeżno danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

REKLAMA 0011461351

OBWIESZCZENIE O WYDANIU DECYZJI

Zgodnie z art. 11f. ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Kołobrzeski zawiadamia, że w dniu 12 stycznia 2026 r. na wniosek Wójta Gminy Dygowo została wydana decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

rozbudowie drogi gminnej wraz z budową odwodnienia i oświetlenia drogowego w miejscowości Gąskowo; działka numer 1/3, 1/48, 1/55, 3, 26/2, 30, 162/1; obręb Gąskowo; gmina Dygowo;

Działki objęte inwestycją przeznaczone w całości lub w części pod pas drogowy:

gmina Dygowo, obręb Gąskowo: działki numer 1/3, 1/55, 26/2, 30;

Działki z ograniczonym sposobem korzystania dla obowiązku budowy/przebudowy sieci uzbrojenia terenu i/lub obowiązku budowy/przebudowy innych dróg publicznych i/lub obowiązku budowy/przebudowy zjazdów: gmina Dygowo, obręb Gąskowo: działki numer 1/48, 3, 162/1;

Jednocześnie, zgodnie z art. 10 ustawy z 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691, z późn. zm.), zawiadamia się, że z zebranymi materiałami dotyczącymi tego postępowania można zapoznać się w Wydziale Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu.

Zapoznanie się przez strony postępowania z zebranymi dokumentami dotyczącymi prowadzonego postępowania może nastąpić w formie podania na piśmie, jak również za pośrednictwem środków komunikacji zdalnej (tj. za pośrednictwem skrzynki e-Doręczenia). Zgodnie z art. 63 § 1 Kodeksu postępowania administracyjnego podania wniesione na adres poczty elektronicznej organu administracji publicznej pozostawia się bez rozpoznania.

W przypadku gdy realizacja prawa czynnego udziału stron w postępowaniu za pośrednictwem ww. środków nie będzie możliwa, zapoznanie się z zebranymi dokumentami dotyczącymi postępowania może nastąpić w Starostwie Powiatowym w Kołobrzegu (ul. Gryfitów 4-6), od poniedziałku do piątku, w godzinach od 7:30 – 15:30 - uwaga środa i piątek dzień bez interesanta, po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym daty wizyty (dane do kontaktu: tel.: 94 35 33 675).

Zgodnie z art. 49 § 2 Kpa wskazuje się 14 stycznia 2026 r. jako dzień, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie.

Wskazuje się 29 stycznia 2026 r. jako rozpoczęcie biegu terminu do wniesienia odwołania od decyzji. Odwołanie od decyzji Starosty Kołobrzeskiego wnosi się w terminie 14 dni od 29 stycznia 2026 r. do Wojewody Zachodniopomorskiego, za pośrednictwem Starosty Kołobrzeskiego, ul. Gryfitów 4-6, 78-100 Kołobrzeg.

REKLAMA 0011461350

OBWIESZCZENIE O WYDANIU DECYZJI

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Kołobrzeski zawiadamia, że w dniu 12 stycznia 2026 r. na wniosek Wójta Gminy Ustronie Morskie została wydana decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

budowie publicznej drogi gminnej w miejscowości Ustronie Morskie; działki numer 83/1, 1035, 1081/3; obręb Ustronie Morskie; gmina Ustronie Morskie.

Działki objęte inwestycją przeznaczone w całości lub w części pod pas drogowy:

Gmina Ustronie Morskie, obręb Ustronie Morskie: działka numer 1081/3.

Działki z ograniczonym sposobem korzystania dla obowiązku budowy/przebudowy sieci uzbrojenia terenu i/lub obowiązku budowy/przebudowy innych dróg publicznych i/lub obowiązku budowy/przebudowy zjazdów:

Gmina Ustronie Morskie, obręb Ustronie Morskie: działki numer 83/1, 1035.

Jednocześnie, zgodnie z art. 10 ustawy z 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691, z późn. zm.), zawiadamia się, że z zebranymi materiałami dotyczącymi tego postępowania można zapoznać się w Wydziale Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu.

Zapoznanie się przez strony postępowania z zebranymi dokumentami dotyczącymi prowadzonego postępowania może nastąpić w formie podania na piśmie, jak również za pośrednictwem środków komunikacji zdalnej (tj. za pośrednictwem skrzynki e-Doręczenia). Zgodnie z art. 63 § 1 Kodeksu postępowania administracyjnego podania wniesione na adres poczty elektronicznej organu administracji publicznej pozostawia się bez rozpoznania.

W przypadku gdy realizacja prawa czynnego udziału stron w postępowaniu za pośrednictwem ww. środków nie będzie możliwa, zapoznanie się z zebranymi dokumentami dotyczącymi postępowania może nastąpić w Starostwie Powiatowym w Kołobrzegu (ul. Gryfitów 4-6), od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30 - uwaga, środa i piątek to dni bez interesanta - po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym daty wizyty (dane do kontaktu: tel. 94 35 33 675).

Zgodnie z art. 49 § 2 Kpa wskazuje się 14 stycznia 2026 r. jako dzień, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Zawiadomienie uważa się z dokonane po upływie czternastu dni od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie.

Wskazuje się 29 stycznia 2026 r. jako rozpoczęcie biegu terminu do wniesienia odwołania od decyzji. Odwołanie od decyzji Starosty Kołobrzeskiego wnosi się w terminie 14 dni od 29 stycznia 2026 r. do Wojewody Zachodniopomorskiego, za pośrednictwem Starosty Kołobrzeskiego, ul. Gryfitów 4-6, 78-100 Kołobrzeg.

eprasa.pl 05c0cb5084

POLSKA *i* ŚWIAT

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. – poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że malutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

– Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie maltretowania dziecka – powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki - Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwróciliśmy się z oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czekamy na odpowiedź.

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie

FOT. PAP/EPA

Wtorek był drugim dniem roboczej wizyty Karola Nawrockiego w Wielkiej Brytanii. Około południa prezydent Polski spotkał się w Londynie z premierem Wielkiej Brytanii Keirem Starmerem. Obaj przywódcy wyrazili zadowolenie z silnych relacji, jakie łączą oba kraje.

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło we wtorek (13 stycznia) około godziny 5.35 na drodze krajowej nr 88, czyli Alei Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Zabrzu.

– Pojazd po dachowaniu zatrzymał się przy torowisku kolejowym, które biegnie wzdłuż drogi, i zahaczył go nadjeżdżający pociąg osobowy – poinformowały służby.

Kobieta kierująca samochodem w porę opuściła pojazd. Wśród pasażerów pociągu nikt nie został poszkodowany.

Od rana w województwie śląskim sypał śnieg. Jak przekazała śląska policja, warunki na drogach są szczególnie wymagające w godzinach porannych, gdy jest jeszcze ciemno lub panuje półmrok.

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych".

FOT. ADAM JANKOWSKI

O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kloska (z prawej)

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdobyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania na przewodniczącego Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

Politolog, prof. Maria Wincławska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne". - Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska 2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną klapą - dodała.

„Jaśmina" to aplikacja Polski 2050. Jej uruchomienie miało na celu m.in. bezpośredni wpływ obywateli na program i najważniejsze decyzje ruchu. Aplikacja była „gościem specjalnym" kongresu Polski 2050 - wtedy już partii - jesienią 2021.

Prof. Wincławska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach przewodniczącej. - Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli minister Hennig-Kloski i Joanny Muchy, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne - uważa prof. Wincławska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

- Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość - powiedziała prof. Wincławska. PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terlikowski spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie". - Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno - przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument".

- Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczegóły", nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier - przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

- To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia - mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejęcia" prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamiatania pod dywan korupcji i złodziejstwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)".

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski. PAP

eprasa.pl 05c0cb5084

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilkanaście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po niedługim czasie dołączyło do niego kilkadziesiąt pojazdów, których przejazd odbył się pod eskortą policji. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

FOT. PAP/EPA

Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili baner z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona".

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych - FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE - Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

Greffin dodał, że rolnicy będą demonstrować także 20 stycznia przed Parlamentem Europejskim w Strasburgu.

Państwa Unii Europejskiej, przy sprzeciwie m.in. Francji i Polski, zgodziły się w piątek na zawarcie umowy z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem.
PAP

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów - przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemyca się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprowadzali je także komercyjni pośrednicy - podał dziennik „Wall Street Journal".

FOT. PAP/EPA

Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną" w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częścio-wo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane scenariusze". Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących - przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel" izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej wojny między Izraelem a Iranem.

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapaść kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii. PAP

REKLAMA 0011460152

O potrzebie i sile dialogu – w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress – EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdą się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdą się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowieka w gospodarce opartej na danych i technologiach.

– Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy – podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

eprasa.pl 05c0cb5084

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznięte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci

FOT. FREEPIK

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele - począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

FOT. MARCO_PIUNTI/GETTY IMAGES

Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Zalet jest wiele

Wegatarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.
- Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.
- Lepsze efekty odchudzania - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów - nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutriton and Dietetics". Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogramów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm - nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.
- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease" na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produkty powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

- Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine", dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg(w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.
- Lepszy lipidogram - dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews" czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych - 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego" cholesterolu LDL.
- Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą - donosi „Progress in Cardiovascular Disease".
- Mniej nowotworów - jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa" dieta.

eprasa.pl 05c0cb5084

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczące o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a pojawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmroziny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz piciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie zakazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zasłabnięcia.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zacznij od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na biały lub żółty, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wyziębionego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu ?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbytniego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!
Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrym kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz wspomogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

eprasa.pl 05c0cb5084

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 14.01.2026

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami

FOT. FOTOLIA

Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

- Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutantem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektoratu.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.
- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętaj, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiwiru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprejów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szałwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, oregano, dziewanna, jeżówka, czarny bez, pelargonia afrykańska, miodunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych. Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wynalezienie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy – oseltamivir i zanamivir. Choć zanamiwir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie" takim praktykom

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

- Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów - mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

- Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

FOT. FREEPIK

Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta – grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

eprasa.pl 05c0cb5084

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dną moczanową.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez zażółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo składników odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyjaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.
Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego" cholesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K – jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C – 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka – 1,2 g; tłuszcze – 0,32 g; węglowodany – 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga kapusta pekińska

- Na mocne kości i zęby – ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska dobrze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomoc opóźnić rozwój osteoporozy.
- Na anemię – duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.
- Na nadciśnienie – jako bogate źródło wapnia i potasu, przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.
- Na odporność – zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.
- Na oczy – beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu plamki żółtej i zaćmie.
- Na trawienie – ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.
- Na bóle stawów – w medycynie naturalnej okłady z liści kapusty pekińskiej stosowane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

Kto nie powinien jeść kapusty pekińskiej?

Ze względu na zawartość progoitryny – substancji antyodżywczej, zaburzającej wchłanianie jodu i należącej do związków wolotwórczych, jedzenie kapusty pekińskiej powinno być ograniczone przez osoby z niedoczynnością tarczycy i jej chorobami zapalnymi. Jako warzywo kapustne, nie jest wskazana do spożywania przez osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS). Także osoby z zapaleniem trzustki oraz z przewlekłymi chorobami układu żołądkowo-jelitowego powinny zrezygnować z jedzenia warzyw kapustnych.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane)przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymywać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

FOT. GETTY IMAGES

Błonnik i pełne ziarna – to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżać poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jelitach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżać poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włącz do codziennej diety kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krążenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżać poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyk, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszemu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.
Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też. Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

eprasa.pl 05c0cb5084

Chcę dawać ciepło i je dostawać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami
W ostatnich dniach celebrytka udała się na urlop do Dubaju wraz z mamą i synkiem. W ciągu dnia wszyscy troje zwiedzali miasto, zaś wieczorem Opozda wybrała się na imprezę. Na zamieszczonych zdjęciach widać, że towarzyszyli jej dwaj przystojniacy – jeden z nich to finalista dwóch reality-shows, a drugi – model.

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę
Młoda piosenkarka i jej mąż udzielili krótkiego wywiadu Radiu Eska. Kiedy prezenter zapytał, czy odnawianie przysięgi małżeńskiej to klasa czy obciach, Kevin Mglej powiedział: – Klasa. My już też odnawialiśmy. A Roksana dodała: – Odnawialiśmy po roku. Może jesteśmy psychiczni?

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę
Niedawno młoda wokalistka odwiedziła studio „Dzień dobry TVN". Podczas rozmowy nie zabrakło oczywiście pytania o romski ślub Gabor z Giovannim Trojankiem i medialne zamieszanie wokół tego wydarzenia. – Ja nie mówię za bardzo o swoim życiu prywatnym. Jestem, żeby śpiewać, pisać, a nie żeby mówić o tym, jak będzie wyglądać mój ślub – powiedziała. I dodała: – Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby odnaleźć swoją połówkę, bo każdy człowiek tego potrzebuje.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Wędrówki z dinozaurami
BBC Earth, 19:45
Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych okryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały te prehistoryczne stworzenia.

Bo we mnie jest seks
Kino Polska, 20:00
Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnej skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego
Polsat Film, 21:00
Zespół US Navy SEALs s, w tym John Kelly (Michael B. Jordan), ratuje agenta CIA wziętego jako zakładnika. Okazuje się, że porywacze to rosyjscy żołnierze, a trzy miesiące później kilku członków zespołu zostaje zamordowanych. Ginie też żona Kelly'ego...

Fighter
TVP 1, 21:10
Obsypana nagrodami autentyczna historia dwóch braci bokserów: jeden (nagrodzony Złotym Globem i Oscarem Christian Bale) stacza się i trafia do więzienia, drugi (Mark Wahlberg) chce wspiąć się na szczyt.

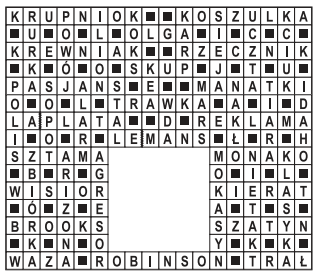
KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:
3) tatrzański szczyt z krzyżem,
10) naprawiane przez szewca,
11) tytułowa bohaterka tragedii Eurypidesa,
12) skrytka w sekretarzyku,
13) jeden z trzech rodzajów literackich,
15) … Narodowy w Warszawie,
17) wydeptana ścieżka polna,
18) miasto z Dworem Artusa,
20) urzędnik nadworny opiekujący się stołem panującego,
22) nisko położone tereny,
23) osiedle mieszkaniowe na Targówku,
26) drogocenne rzeczy w Sezamie,
28) Miki z kreskówek Disneya,
29) działanie na coś z pewną siłą,
32) kobiecy kostium plażowy jak atol,
34) chętka jak dzielnica Warszawy,
35) pracuje wśród drzew,
36) kary koń w stadninie,
37) grecka bogini miłości.

Pionowo:
1) gorąca parówka w bułce z sosem,
2) symbol władzy hetmańskiej,
3) umowny znak ręką,
4) aktor z filmu „Apollo 13" i „Truman Show",
5) ciężarek stawiany na szali,
6) mocne spodnie, farmerki,
7) krzykliwy ptak nadmorski,
8) futerał na naszyjnik,
9) miesza benzynę z powietrzem,
14) trujący niemetal o symbolu As,
16) litera w greckim alfabecie,
19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
24) obrotowe lub wahadłowe,
25) biała niewolnica w haremie sułtana,
27) minerał dla przemysłu szklarskiego,
28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano" i „Gry uliczne",
33) część szkieletu kręgowców,
34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

AUTOPROMOCJA 0110990363
GŁOS
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 5



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...
Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach.
Waga (23.09 - 22.10)
Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
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.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 05c0cb5084

Wzrósł zasiłek pogrzebowy. Teraz jest to 7000 złotych

Jadwiga Jenczelewska
jadwiga.jenczelewska@polskapress.pl

Od 1 stycznia wzrósł zasiłek pogrzebowy. Kto może otrzymać taki zasiłek i w jaki sposób można go uzyskać.

To pilnie oczekiwana zmiana i pierwsza znacząca podwyżka zasiłku pogrzebowego od 2011 r.; wtedy wprowadzono obowiązującą do końca 2025 roku kwotę - 4000 zł. Od 1 stycznia 2026 roku wzrosła ona znacząco - z 4000 do 7000 zł, a do tego Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapowiada coroczną waloryzację świadczenia, jeżeli inflacja przekroczy 5 procent. Ma to na celu dostosowanie pomocy do rosnących kosztów pogrzebu, które dla wielu rodzin oznaczają poważne wydatki, by godnie pożegnać kogoś bliskiego.

O tym, jak ważny jest to problem i finansowy, i społeczny, świadczą liczby. W 2024 r. ZUS wypłacił w całej Polsce 359,6 tys. zasiłków pogrzebowych na łączną kwotę 1,44 mld zł. Najwięcej wypłacił ich w województwie śląskim - 50,5 tys. i w woj. mazowieckim - 48,7 tys., najmniej w woj. podlaskim - 8,5 tys.

FOT. ARCHIWUM DZ

Wyższa kwota zasiłku pogrzebowego wspomoże rodziny, które muszą zmierzyć się z nagłym i dużym wydatkiem

Komu przysługuje zasiłek

Zasiłek pogrzebowy przysługuje osobie, która pokryła koszty pogrzebu zmarłego ubezpieczonego w ZUS-ie (pracownika, emeryta, rencisty) lub członka jego rodziny. Do rodziny zalicza się m.in. małżonka, dzieci (własne, przys-posobione, z rodziny zastępczej), rodziców, dziadków, wnuki, rodzeństwo oraz osoby pod opieką prawną. Świadczenie mogąotrzymać także pracodawcy, domy pomocy społecznej, gminy, powiaty czy instytucje religijne, jeśli pokryły koszty pogrzebu.

- Członkom rodziny osoby zmarłej przysługuje pełna kwota zasiłku niezależnie od poniesionych kosztów pogrzebu. Jeśli koszty pogrzebu zostaną pokryte przez osobę spoza rodziny, świadczenie przysługuje w wysokości faktycznie poniesionych wydatków, nie wyższej jednak niż obowiązujący limit, czyli do 4 tys. zł - do końca 2025 roku lub do 7 tys. zł - od 2026 roku. Gdy koszty pogrzebu poniosło kilka osób lub instytucji, zasiłek pogrzebowy przyznaje się proporcjonalnie do ich udziału w tych kosztach - wyjaśnia Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS-u w województwie śląskim.

Konieczne dokumenty

Aby ZUS mógł wypłacić zasiłek pogrzebowy, należy przygotować wniosek (formularz Z-12) i złożyć go w oddziale ZUS-u lub wysłać tradycyjną pocztą. Można go też złożyć elektronicznie przez PUE/eZUS.

Może to też zrobić upoważniony zakład pogrzebowy, dołączając skrócony odpis aktu zgonu i dowody poniesienia kosztów pogrzebu. Co ważne - rachunki wszystkich wydatków muszą być złożone w oryginałach, a nie elektronicznie przez PUE/eZUS, chyba że zostały wystawione w formie elektronicznej. Jeśli oryginały rachunków zostały przekazane do banku, należy dołączyć kopie potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem.

Do wniosku należy załączyć odpis skrócony aktu zgonu osoby zmarłej, dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo ze zmarłym osoby składającej wniosek, np. skrócone odpisy aktów stanu cywilnego czy dowód osobisty zawierający odpowiednie dane.

- W sytuacji gdy osoba zmarła była ubezpieczona albo była członkiem rodziny osoby ubezpieczonej, należy dołączyć zaświadczenie płatnika składek (np. pracodawcy) o podleganiu ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym przez osobę, której dotyczy wniosek lub przez osobę zmarłą w dniu jej śmierci. Wymogu tego nie stosuje się wobec osób prowadzących działalność na własny rachunek czy też osób z nimi współpracujących - informuje Beata Kopczyńska. ©℗

WARTO WIEDZIEĆ

- Od sierpnia br. zmieniły się przepisy dotyczące zasiłku pogrzebowego w sytuacji, gdy dziecko urodzi się martwe, ale nie zostanie sporządzony akt jego urodzenia z adnotacją, że urodziło się martwe. Dokumentem, który wystarczy do tego, by ubiegać się o świadczenie, jest karta zgonu lub zaświadczenie lekarza bądź położnej. Dotąd, jeśli nie został sporządzony akt urodzenia dziecka z adnotacją, że urodziło się martwe, kobiety po stracie ciąży nie mogły skorzystać z prawa do zasiłku pogrzebowego.
- Na zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy jest 12 miesięcy od dnia śmierci, po której przysługuje zasiłek. Gdy ten termin nie zostanie dotrzymany, wówczas nie przysługuje, choć są wyjątki niezależne od osoby uprawnionej (np. późniejsze odnalezienie zwłok).

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

Handlowe

SPORT I REKREACJA

KAJAK 2-osobowy- polietylen sprzedam tel. 606-992-768.

INNE

WANNA metalowa - parawan nawannowy sprzedam tel. 606-992-768.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Turystyka

WYCIECZKI

WYJAZD na narty w Arta Terme - Włochy, 30.01-7.02.2026r. tel. 606-992-768.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl 05c0cb5084

Rodzinny Mini Finał 34.WOŚP w zagrodzie w Swołowie

Anna Czerny-Marecka
Gmina Redzikowo

Zagroda Inicjatyw Twórczych w Swołowie zaprasza na mini finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który odbędzie się w piątek 23 stycznia o godzinie 11:00 w przestrzeni zabytkowej zagrody. Jak piszą organizatorzy, wydarzenie skierowane jest do rodzin z dziećmi oraz wszystkich osób, które chcą włączyć się we wspólne pomaganie w przyjaznej, międzypokoleniowej atmosferze.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Na finał WOŚP zaprasza zabytkowa zagroda w Swołowie

Jak informuje Karolina Gębuś, specjalista ds. marketingu Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej Gminy Redzikowo, głównym punktem programu będą bezpłatne warsztaty dla dzieci w wieku od 5 do 12 lat, łączące twórczą zabawę z nauką manualnych umiejętności.

Pierwsze z nich poprowadzi Marta Kotusiewicz, zapraszając najmłodszych do świata majsterkowania. Podczas zajęć dzieci będą tworzyć drewniane konstrukcje i ludziki, korzystając z młotków, gwoździ oraz przygotowanych elementów z drewna. Warsztaty zostały zaplanowane z myślą o bezpieczeństwie - dzieciom będą towarzyszyć rodzice i opiekunowie, pomagając w ich pierwszych stolarskich doświadczeniach.

Kolejną propozycją będą warsztaty plastyczne, które poprowadzi Karolina Gębuś z Zagrody Inicjatyw Twórczych. Pod jej okiem dzieci stworzą owieczki nawiązujące do historii Swołowa oraz jego wiejskiego dziedzictwa. Zajęcia te nie tylko pobudzą wyobraźnię, ale również pozwolą najmłodszym lepiej poznać lokalną tradycję i symbolikę miejsca, w którym się znajdują.

Na uczestników czekać będzie również dodatkowa atrakcja w postaci wielkoformatowej gry „Spy Guy Pomorskie!" z drobnymi upominkami dla uczestników, która w angażujący sposób przybliża dzieciom region Pomorza i zachęca do wspólnego odkrywania lokalnych tajemnic.

O poczęstunek zatroszczą się Jacek i Sylwia Przybyszowie z Gospody Spiżarnia w Kratę, którzy po warsztatach zaproszą najmłodszych na ciepłą zupę przygotowaną z lokalnych produktów.

Po zakończeniu warsztatów dzieci wraz z przewodnikiem będą miały możliwość zwiedzenia Swołowa i zabytkowych zagród, co stanowić będzie naturalne dopełnienie dnia pełnego aktywności edukacyjnych i twórczych.

- Mini finał WOŚP w Zagrodzie Inicjatyw Twórczych w Swołowie to propozycja dla całych rodzin - łącząca działania artystyczne, edukację regionalną oraz ideę wspólnego pomagania. Wydarzenie wpisuje się w ogólnopolskie działania Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, pokazując, że nawet w kameralnej, lokalnej formule można tworzyć inicjatywy o dużym społecznym znaczeniu - mówi Karolina Gębuś.

Zainteresowane rodziny proszone są o kontakt telefoniczny: tel. 510 575 489.

Wstęp na wydarzenie odbywa się w formie cegiełki na rzecz WOŚP.

©℗

KRÓTKO

SZCZECIN

Dozwolone od lat 15

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Teatr Współczesny w Szczecinie zaprasza w czwartek o godzinie 19 na spektakl „Edukacja seksualna" w reżyserii Michała Buszewicza. - Będziemy mówić o seksie, bo brakuje bezpiecznej i otwartej przestrzeni, żeby o nim mówić. Jesteśmy tu po to, aby się odważyć. Żeby „odwstydzić" temat seksu - zapowiada TW. MARA

SŁUPSK

Warsztaty kręcenia rolek

W sobotę w godzinach 10-15 w SSiP przy ul. Tuwima 23 w Słupsku odbędą się warsztaty znagrywania rolek. Poprowadzi je Piotr Czarny Ziębakowski, który filmami zajmuję się od blisko 20 lat. Plan warsztatów: Dlaczego warto robić rolki, jak przełamać opór i nagrywać siebie, skąd brać pomysły, jaki sprzęt? - smartfon, aparat, gimbal, statyw i akcesoria, zasady filmowania: ruch, perspektywy, plany, ustawienia: auto vs manual , światło: naturalne, domowe, profesjonalne, dźwięk: mikrofony i zasady czystego nagrania, prawa autorskie do muzyki i materiałów, montaż: rytm, zmiany kadrów, układanie historii, CapCut / YouCut / Edits - praktyczne workflow, kreatywne podejście, jak sprawdzać, które rolki działają w Twoim biznesie/pasji. Cena: 290 zł, zapisy: https://app.evenea.pl/event/-909051-1/. MARA

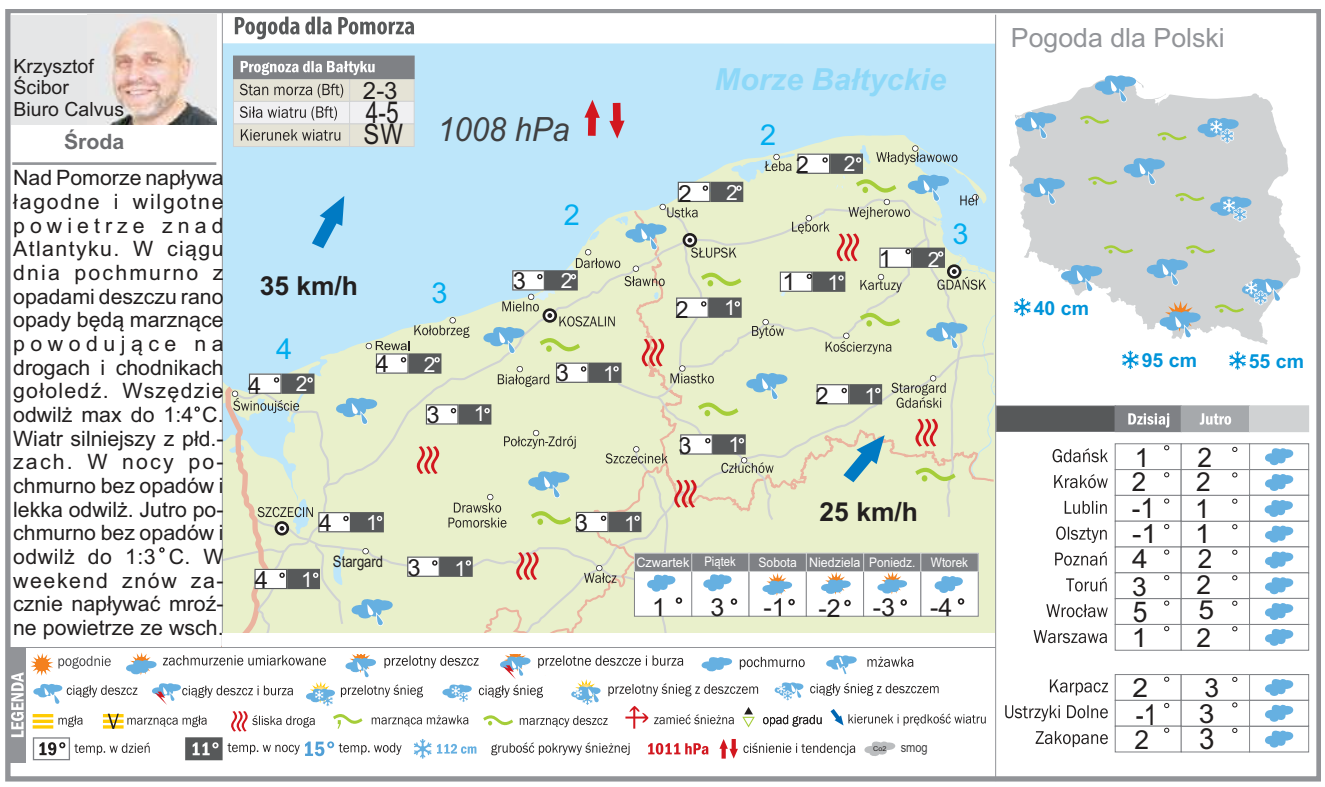
SZCZECIN

Smaki i dotyki - monodram

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Teatr Mały w Szczecinie zaprasza w czwartek o godzinie 17 na monodram „Smaki i dotyki" Ingi Iwasiów w reżyserii Stanisława Miedziewskiego i w wykonaniu Krystyny Maksymowicz. Z zapowiedzi: Jak bardzo może odsłonić się kobieta? Jestem niemal taka jak inne - precyzyjnie skrojona kobieta, córka, matka, żona, siostra, przyjaciółka, obywatelka z romansem, ślubem, porodem i doktoratem. Mówią przeze mnie one, każda innym głosem. Raz jestem alkoholiczką, raz prostytutką. Poddaję się, a potem szukam zadośćuczynienia. Koprodukcja Teatru Współczesnego w Szczecinie i Teatru Rondo w Słupsku. MARA

POGODA



eprasa.pl 05c0cb5084

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. **Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.**

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego". Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?
Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadedykować nagrodę?
Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?
Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawałam na głowie, żeby promować naszą dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI/PAP

Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią plebiscytu „Przeglądu Sportowego" na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku. Wyniki ogłoszono podczas sobotniej Gali Mistrzów Sportu

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.
Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?
Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?
I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy. Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe" mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali".
Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zaprocentuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?
Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymywać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrywać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?
W 2026 r. rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłynę podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028 roku. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować. ©℗

Czas na półfinały Pucharu Narodów Afryki. Gwiazda Królewskich w roli głównej?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Gospodarz tegorocznego Pucharu Narodów Afryki - reprezentacja Maroka - pędzi po drugi triumf od 1976 roku. W półfinałowym starciu Lwy Atlasu podejmą Super Orły z Nigerii.**

Reprezentacja Maroka w rozgrywanym u siebie Pucharze Narodów Afryki idzie jak burza. Lwy Atlasu pozostają niepokonane i straciły dotąd zaledwie jedną bramkę - w fazie grupowej przeciwko Mali. Co więcej, 26-letni skrzydłowy Brahim Díaz trafiał do siatki w każdym kolejnym meczu turnieju. W 1/8 finału jego jedyne trafienie przesądziło o wyeliminowaniu Tanzanii, natomiast w ćwierćfinale napoczął Kamerun już w 26. minucie rywalizacji.

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż cztery. Podopieczni selekcjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszone łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21.00. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mané, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło" rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyło w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18.00. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo. ©℗

FOT. PAP/EPA

Reprezentacja Maroka, z niesamowitym Brahimem Diazem na czele, pędzi po drugi triumf od 1976 roku

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwczoraj transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latka, nazywanego „polskim Yamalem", wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.**

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10 milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiwiorem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami" z 2004 roku i były reprezentant Portugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu.

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie rezerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

Dzięki występom w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować się i dostosować do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbona.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie powinni wystąpić dwaj Biało-Czerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej, i Jakub Kiwior. Warto dodać, że dla Bednarka to już czwarta taka nagroda z rzędu!

Mecz FC Porto skomentuje legenda

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbona rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, TVPSPORT.PL i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje legendarny komentator Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek. ©℗

eprasa.pl 05c0cb5084

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT I FINANSE

W gminie Postomino podzielono pieniądze na sport na 2026 r.: Uczniowski Klub Sportowy Czarni Pieszcz (sekcje modelarstwa, piłki siatkowej, lekkoatletyki, tenisa ziemnego i stołowego, gier zespołowych) - 120 tys. zł, SPR Victoria (piłka ręczna) - 60 tys., Wieża (piłki nożnej seniorska i grup młodzieżowych) - 180 tys. - Pula środków była na podobnym poziomie jak w 2025 roku - informuje Janusz Bojkowski, wójt gminy Postomino.

FOT. BAŁTYK KOSZALIN

PIŁKA NOŻNA

Michał Wiewióra (Bałtyk Koszalin) przebywał na testach w drugoligowym zespole Świtu Szczecin. Pomocnik zagrał w sparingowym meczu z Pogonią Szczecin. Wypadł dobrze, ale szanse na szybki transfer są małe.

Kotwica pod kreską. Play-offy jej uciekają

Jakub Lisowski
sport@gk24.pl

I LIGA KOSZYKARZY. **Kotwica Port Morski Kołobrzeg drugą rundę rozgrywek miała dobrze rozpocząć i jednocześnie wejść na wyższy poziom. Nic z tego nie wyszło.**

Kołobrzeżanie na swoim parkiecie przegrali z WKK Wrocław i z bilansem 6 zwycięstw i 11 porażek zajmują 13. pozycję w tabeli pierwszoligowców. To dużo poniżej oczekiwań, bo te sięgały przed sezonem przynajmniej miejsca w ósemce.

Drużyna Kotwicy wciąż jednak gra niestabilnie. Długo to było spowodowane kłopotami kadrowymi - słaby początek sezonu wymusił rotacje, więc kadra zespołu wciąż nie jest zamknięta. W ostatnich tygodniach dołączyli Wojciech Siembiga, Paweł Leończyk czy Isaiah Osborne. Przez moment w drużynie był też Szymon Rduch. Dodajmy, że zakontraktowany tydzień temu Kanadyjczyk Osborne nie zadebiutował w drużynie. Przez wiele tygodni trener Rafał Frank grał wąską rotacją, a jeszcze jedyny obcokrajowiec w ekipie - Remon Nelson też zjechał z formą strzelecką. I stąd kłopoty, kiepskie wyniki i np. bilans 2:6 na swoim parkiecie.

Teraz Kotwica ma przed sobą wolny weekend, a w kolejny podejmie Spójnię Stargard.

- Przez drobne urazy, przylot nowego gracza to nie mieliśmy w zasadzie żadnej przerwy. Teraz chłopcy muszą się posklejać po tych drobnych urazach, zregenerować, odpocząć psychicznie. Przerwa potrwa kilka dni i przez tydzień będziemy się szykować na mocnego rywala, czyli Spójnię Stargard. Ona przyjedzie do nas po zwycięstwo, więc musimy zrobić wszystko, by ta koncentracja i egzekucja była lepsza niż w ostatnim meczu z WKK Wrocław - mówi Frank.

FOT. KAROL SKIBA/KOTWICA KOŁOBRZEG

Słabsza dyspozycja Remona Nelsona (26 proc. skuteczności za 3) wpływa na wyniki Kotwicy

Celem Kotwicy pozostanie awans do play-offów. Obecnie 8. miejsce zajmuje GKS Tychy, który ma bilans 9:8. Straty są więc duże, ale do nadrobienia. Kołobrzeżanie potrzebują jednak dobrej serii i w końcu zbudowania twierdzy w hali Milenium.

Liderem I ligi jest Astoria Bydgoszcz (14:3), która wyprzedza ŁKS Łódź i SKS Starogard (13:4). Ta trójka ma największe szanse, by wywalczyć miejsca w czołówce po rundzie zasadniczej.

©℗

Pogoń w Belek razem z Grosickim

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dobra wiadomość dla kibiców jeszcze przed wylotem Portowców na obóz w Turcji - nowa umowa Kamila Grosickiego. Mało? To blisko klubu jest kolejny pomocnik.**

Kapitan Pogoni Szczecin podpisał w poniedziałkowy wieczór nowy kontrakt z klubem. Umowa ma obowiązywać do 30 czerwca 2027 r. i może być przedłużona o rok po spełnieniu pewnych warunków (systematyczne występy w sezonie 2026/27).

Dotychczasowa umowa miała obowiązywać do czerwca tego roku. Grosickiemu zależało, by ją przedłużyć o 2 lata (bezwarunkowe). Alex Haditaghi odrzucił tę opcję, sprawa zrobiła się głośna w Polsce i mogła zakończyć się różnie.

Haditaghi w piątek przyleciał do Szczecina i rozpoczął kolejny etap negocjacji. Finalizacja nastąpiła w poniedziałek.

- Ostatnie trzy dni negocjacji z Kamilem i jego zespołem prawnym były intensywne, wymagające, otwarte i szczere. W trakcie tych rozmów osobiście widziałem ofertę z innego klubu, z wyraźnie wyższym wynagrodzeniem i pakietem finansowym. Byliśmy bardzo jasno i transparentnie nastawieni. Powiedzieliśmy Kamilowi wprost, że nie będziemy konkurować finansowo z klubami gotowymi płacić więcej. Nasza oferta była uczciwa, odpowiedzialna i właściwa dla klubu, szatni oraz przyszłości Pogoni Szczecin - mówi Haditaghi.

Prezes klubu tym razem przedstawił Grosickiego w bardzo ciepłym świetle (kilka tygodni temu zarzucił mu pazerność na kasę).

- Kamil wybrał wyzwanie zamiast komfortu i pieniędzy. Lojalność zamiast skrótów. Dziedzictwo zamiast pieniędzy. Zdecydował się zostać nie dlatego, że była to najłatwiejsza decyzja, lecz dlatego, że była właściwa. Pieniądze to nie wszystko. Kamil ma teraz szansę zakończyć karierę tutaj jako kapitan, zapisać się w historii i stać się prawdziwą legendą tego klubu. A gdy zakończy grę, drzwi do naszej siedziby będą dla niego otwarte, aby dołączył do zarządu i zespołu zarządzającego tą organizacją - podsumował prezes Alex Haditaghi.

FOT. POGONSZCZECIN.PL

Kamil Grosicki i Alex Haditaghi

- Nie będę ukrywał, że to były dla mnie trudne dni. Dużo ważnych rozmów, dużo myśli i emocji. Jedno jest niezmienne - są rzeczy, których nie da się przeliczyć. Herb, ludzie, szatnia, miasto. Poczucie, że jesteś w domu i grasz dla wszystkich granatowo-bordowych kibiców, którzy wspierają Cię każdego dnia. Dla mnie to największa wartość i zaszczyt. Ta decyzja nie była najłatwiejsza, ale była szczera. Zostaje w Szczecinie, bo wierzę w Pogoń i wiem, że jesteśmy w stanie dokonać razem rzeczy wielkich. Czuję odpowiedzialność za ten klub i właśnie w nim chcę zakończyć swoją drogę, zostawiając po sobie coś więcej niż wspomnienie. Ostatni czas – choć pełen niespodziewanych zwrotów akcji – pozwolił uzyskać wiele odpowiedzi i sprawił, że moje relacje z klubem wyniesione zostały na wyższy poziom. Teraz wszystko jest jasne – w takiej rzeczywistości chcę funkcjonować i w tym klubie chcę zakończyć swoją karierę - zakomunikował Grosicki.

W czerwcu Grosicki będzie świętował 38. urodziny, ale mimo dojrzałego wieku - wciąż jest gwiazdą PKO Ekstraklasy i występuje w reprezentacji Polski. Jest też wychowankiem Pogoni. W ekstraklasie debiutował w sezonie 2006/07 (jeszcze u schyłku ery Antoniego Ptaka). W młodym wieku rozegrał 23 mecze, strzelił 2 gole. Po upadku tamtej Pogoni - Grosicki odszedł do Legii, grał też w Szwajcarii, Jagiellonii, w Turcji, Francji i Anglii. W sierpniu 2021 wrócił do Pogoni. Od tamtej pory zagrał w 169 meczach we wszystkich rozgrywkach, zdobył 55 gole i zanotował 53 asysty. Rok temu zakończył, ale szybko wrócił do gry w reprezentacji Polski. Ma już 100 występów na liczniku.

We wtorek razem z drużyną wyruszył na 11-dniowy obóz w tureckim Belek. Pogoń będzie tam budować formę na rundę wiosenną, która dla Portowców rozpocznie się 1 lutego w Lublinie. Pomóc w tym mają zaplanowane trzy mecze sparingowe.

Do Belek ostatecznie nie polecieli Kacper Kostorz (klub pracuje nad rozwiązaniem umowy z napastnikiem), Patryk Paryzek i Maciej Wojciechowski (obaj mogą wiosnę spędzić na wypożyczeniu). W ich przypadku żadnych zaskoczeń nie ma, bo takie decyzje były już wcześniej sygnalizowane.

Trener Thomas Thomasberg na obóz zabrał 29 piłkarzy, w tym czterech bramkarzy oraz 5 młodych zawodników z zespołu rezerw.

Być może szybko do drużyny dołączy kolejny pomocnik. Ma nim zostać 30-letni Kellyn Acosta. To były reprezentant USA (ostatni występ w kadrze w kwietniu 2023), a ostatnio też zawodnik Chicago Fire. W sezonie 2025 grał jednak mało, głównie jako rezerwowy i miał wolną rękę w poszukiwaniu nowego klubu. Wcześniej reprezentował inne kluby MLS. W najlepszym okresie był wyceniany na 3 mln euro. Acosta to defensywny pomocnik, co może świadczyć, że Pogoń nie wyciągnie Patryka Dziczka z Piasta Gliwice (jego umowa ma obowiązywać od lipca).

©℗

eprasa.pl 05c0cb5084