Abp Wiesław Śmigiel: Polska ma niższy odsetek rozwodów niż na Zachodzie **str. 2**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy? - str. 8
Przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego - str. 10

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 7.01.2026

Nr 4 (5762)
Nakład: 4.430 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Zadzwonił „pracownik banku" i stracili ponad 20 tys. Padli ofiarą oszustwa **str. 4**

Słupsk. DKF Projekcja w Kinie Rejs zaczyna kolejny rok **str. 14**

Poradnik. ZUS ponownie przeliczy tzw. emerytury czerwcowe **str. 13**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

REGION

Proces ws. odpadów w Kamieńcu ruszy w marcu **str. 4**

FOT. STRAŻ POŻARNA/ARCHIWUM

To nie Marchwicki mordował kobiety w Zagłębiu?

Choć od tej historii minęło ponad pół wieku, coraz głośniej mówi się, że stracony został niewinny człowiek. Są kolejne wątpliwości w głośnej sprawie „wampira z Zagłębia" **str. 5**

Kraj. Przed wylotem do Paryża premier Donald Tusk przypomniał kwestię Grenlandii **str. 6**

Świat. Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie zrobili w Wenezueli **str. 7**

REGION OBFITE OPADY ŚNIEGU UTRUDNIAJĄ KOMUNIKACJĘ

Zima uderzyła z początkiem roku

Wojciech Frelichowski
Region

W miniony weekend region słupski zaatakował zima. W sobotę i niedzielę spadło od 40 do 70 centymetrów śniegu, a tam, gdzie teren był narażony na podmuchy wiatru, tworzyły się zaspy do wysokości nawet metra. W poniedziałek i wtorek trwało mozolne odśnieżanie Słupska i okolicy. Sytuacja jest nadal ciężka.

Meteorolodzy przewidywali taki scenariusz. W piątek, 2 stycznia, pojawiły się prognozy zapowiadające w najbliższych dniach opady śniegu na Pomorzu. I tak też się stało już w nocy z piątku na sobotę, 3 stycznia. Śnieg sypał, z różnym natężeniem, przez całą sobotę i niedzielę, 4 stycznia. W efekcie w nocy z niedzieli na poniedziałek drogi w mieście i regionie zostały pokryte grubą warstwą śniegu.

„W związku z utrzymującymi się bardzo intensywnymi opadami śniegu warunki na drogach są wyjątkowo trudne i niebezpieczne. Apelujemy o pozostanie w domach oraz ograniczenie podróży wyłącznie do niezbędnego minimum. Unikajcie tras prowadzących przez tereny leśne, szczególnie między mniejszymi miejscowościami - w godzinach nocnych drogi te mogą być całkowicie nieprzejezdne" - brzmiał komunikat Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Jak poinformował kpt. Piotr Basarab, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku, w niedzielę wieczorem, 4 stycznia, strażacy pomagali karetce pogotowia, która ugrzęzła w miejscowości Żochowo w gminie Potęgowo.

W okresie od godziny 21 4 stycznia do 6 rano 5 stycznia doszło do trzech kolejnych zdarzeń. Strażacy pomagali w transporcie karetki pogotowia w miejscowości Damno oraz w Słupsku. W Ustce interweniowano także przy drzewie, które spadło na samochód. Łącznie od 4 stycznia do rana 5 stycznia jednostki Państwowej i Ochotniczej Straży Pożarnej z regionu słupskiego odnotowały dziesięć interwencji bezpośrednio związanych ze skutkami śnieżycy.

Cztery interwencje stanowiła pomoc dla zespołów ratownictwa medycznego, których pojazdy ugrzęzły w zaspach śnieżnych. Jeden raz strażacy zabezpieczali miejsce wypadku samochodowego w Budowie, gdzie poszkodowana została jedna osoba. Pozostałych pięć zdarzeń to akcje związane z usuwaniem powalonych przez wiatr i śnieg drzew oraz dużych gałęzi, które zablokowały drogi lub uszkodziły pojazdy. ©℗

Więcej str. 3

FOT. OSP DAMNICA

Strażacy pomagają wyciągać z zaspy pojazd pogotowia ratunkowego w okolicy Damna

eprasa.pl 2ccae59177

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

„Rambo – Pierwsza krew" wszedł na amerykańskie ekrany 22 października 1982 r. W Polsce zdelegalizowano właśnie „Solidarność".

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

KALENDARIUM

7 STYCZNIA

POLSKA

1520
Król Zygmunt I Stary wydał przywilej toruński wprowadzający jeden dzień pańszczyzny tygodniowo, w miejsce 2-4 dni w roku.

1601
Wojna polsko-szwedzka o Inflanty: wojska polsko-litewskie odniosły miażdżące zwycięstwo nad Szwedami w bitwie pod Kiesią.

1795
Ostatni król Polski Stanisław August Poniatowski został wywieziony na zesłanie do Grodna.

1971
Bokser Jerzy Kulej zakończył karierę sportową.

1993
Sejm RP przyjął tzw. ustawę antyaborcyjną.

ŚWIAT

1131
Książę Jutlandii i Szlezwiku Kanut Lavard został zamordowany przez swoich kuzynów Magnusa Silnego i Henryka Skadelaara w zasadzce zorganizowanej w lesie koło Haraldstedu [w innych językach] na Zelandii.

1551
Na zamku Grimnitz zawaliła się podłoga komnaty, w której przebywali elektor Brandenburgii Joachim II Hektor i jego żona, królewna polska Jadwiga Jagiellonka, która w wyniku wypadku została kaleką. Jej mąż zdołał w ostatniej chwili chwycić się wystającej belki.

1559
Papież Paweł IV wydał brewe, upoważniające wielkiego inkwizytora Fernando de Valdésa do zbadania spraw wszystkich hiszpańskich biskupów pod kątem szerzenia protestantyzmu.

1774
Austriackie wojsko dokonało masakry ok. 400 zbuntowanych węgierskojęzycznych Seklerów we wsi Madéfalva (obecnie Siculeni w Rumunii).

1839
Louis Jacques Daguerre ogłosił, że używając srebra i miedzianej płytki wynalazł proces zwany dagerotypem. Data ta jest przyjęta za dzień narodzin fotografii.

1928
W Londynie wezbrana z powodu nagłej odwilży Tamiza zatopiła centrum miasta, powodując śmierć 14 osób.

Polska ma niski wskaźnik rozwodów w porównaniu z Zachodem

Magdalena Gronek
Rozmowa

W porównaniu do Hiszpanii czy Francji, Polska ma niski wskaźnik rozwodów, co wynika z silnych więzi rodzinnych- mówi przewodniczący Rady KEP ds. Rodziny abp Wiesław Śmigiel.

Coraz więcej osób pozostaje w związkach bez zawarcia sakramentalnego małżeństwa. Co zmienia sakrament?
Przewodniczący Rady Konferencji Episkopatu Polski ds. Rodziny, abp Wiesław Śmigiel: Według Kościoła katolickiego sakrament małżeństwa nie jest zwykłą umową, którą można rozwiązać. Jest widzialnym znakiem niewidzialnej łaski, umacniającym i wspierającym związek kobiety i mężczyzny. Do ludzkiej miłości zostaje zaproszony Bóg, który tę miłość uszlachetnia, podtrzymuje, a nawet pomnaża. Dodaje sił i mądrości, aby pokonywać przeszkody życia rodzinnego. Znaczenie sakramentu trudno zrozumieć bez wiary. Jest związkiem zawieranym na całe życie, by zapewnić dwojgu ludziom ochronę i trwałość oraz bezpieczeństwo ich dzieciom.

Skoro sakrament ma być wsparciem, dlaczego z roku na rok coraz więcej małżeństw się rozpada?
Kraje, w których zawiera się głównie związki cywilne, mają znacznie liczniejsze rozwody. Najwyższe ich wskaźniki odnotowujemy w Belgii, Luksemburgu, Hiszpanii i Francji, czyli w krajach od dawna dotkniętych laicyzacją. Zestawianie z sytuacją w innych państwach nie są pocieszeniem, ale pokazują tendencję, że wraz ze zeświecczeniem postępuje rozpad małżeństw. W porównaniu do tych krajów Polska ma stosunkowo niski wskaźnik rozwodów, co niewątpliwie jest wynikiem silnych więzi rodzinnych, tradycji i siły sakramentu małżeństwa. Sakrament małżeństwa bardzo pomaga, ale nie gwarantuje sam

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Abp Wiesław Śmigiel: Małżeństwo to związek kobiety i mężczyzny.Ochrona małżeństwa jest zapisana w Konstytucji Polski

z siebie trwałości związku, bo to nie magia, ale zaproszenie małżonków do współpracy z łaską Boga.

Czym różni się stwierdzenie nieważności małżeństwa od rozwodu?
Rozwód to rozkład pożycia małżeńskiego, rozwiązanie umowy pomiędzy ludźmi i potwierdzenie tego w sądzie. W Kościele katolickim rozwodów nie ma. Jeśli sakrament małżeństwa został zawarty ważnie i dopełniony, to może go rozwiązać wyłącznie śmierć jednego z małżonków. Odwołując się do sądu kościelnego, można jednak zbadać, czy małżeństwo zostało ważnie zawarte. W procesie kościelnym badane są okoliczności, które mogły uniemożliwić zawarcie małżeństwa sakramentalnego. W danym momencie nikt o ich istnieniu mógł nie wiedzieć lub mogły zostać zatajone. Kodeks prawa kanonicznego określa wszystkie podstawy do stwierdzenia nieważności małżeństwa, które można ująć w trzy grupy: przeszkody zrywające, wady zgody małżeńskiej oraz wady formy kanonicznej. Jeśli z różnych powodów wierni mają wątpliwości co do ważności swojego małżeństwa, to mogą poprosić o pomoc w rozeznaniu konkretnej sytuacji sąd kościelny.

Jako powód rozpadu związku często wskazuje się niedojrzałość psychiczną jednej ze stron. Na ile przygotowania do sakramentu weryfikują dojrzałość ludzi i uzmysławiają im świadomość, czym jest sakrament małżeństwa?
Rzeczywiście niedojrzałość psychiczna, zwłaszcza emocjonalna, może być podstawą do stwierdzenia nieważności małżeństwa sakramentalnego. Kodeks prawa kanonicznego mówi o niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn psychicznych. Nie chodzi o potoczną niedojrzałość, lecz o trwałą niezdolność psychiczną, która uniemożliwiała realizację celów małżeństwa w chwili jego zawierania, często wynikającą z problemów rodzinnych (np. alkoholizmu rodziców, doświadczenia przemocy) lub zaburzeń psychicznych. Proces sądowy jest skomplikowany, wymaga dowodów i diagnozy psychologicznej, a jego celem jest udowodnienie, że zgoda małżeńska była wadliwa. Przygotowanie do małżeństwa na pewno pomaga rozeznać sytuację narzeczonych i uświadomić im ważność sakramentu, ale nigdy nie jest w stanie całkowicie wykluczyć wad i przeszkód. Ostatecznie kapłan przygotowujący i dopuszczający narzeczonych do małżeństwa winien mieć moralną pewność, która nie jest absolutna, że będzie ono zawarte ważnie i godziwie. Wymaga tego szacunek dla świętości małżeństwa.

Dlaczego Kościół dopuszcza sytuację, w której kapłan może zostać zwolniony z przysięgi życia w celibacie i wejść w związek małżeński, a w przypadku osób świeckich rozwód zamyka drogę do życia z innym partnerem? Dla części opinii publicznej to stosowanie podwójnych standardów.
Sakramenty święceń i małżeństwa mają sporo wspólnego, ponieważ są nastawione na zbawienie innych ludzi. Mówimy, że są one w służbie komunii. Przez służbę innym przyczyniają się także do zbawienia osobistego tych, którzy je przyjmują. Jednak małżeństwo i kapłaństwo to z punktu widzenia prawa kanonicznego i praktyki Kościoła różne sytuacje. Mężczyzna, przyjmując sakrament święceń w Kościele katolickim, zobowiązuje się do życia w celibacie. Święcenia zatem stanowią przeszkodę do zawarcia małżeństwa, ale ta przeszkoda pochodzi z prawa kościelnego, czyli ludzkiego, a nie Bożego, dlatego po przeniesieniu do stanu świeckiego można od niej uzyskać dyspensę. Celibat dla kapłanów wprowadzono dopiero na Soborze Laterańskim II w 1139 r. Warto zwrócić uwagę, że obowiązek jego zachowania, czyli życia bezżennego, może zostać zmieniony i co jakiś czas jest przedmiotem dyskusji. W Kościołach wschodnich, także katolickich, kandydaci do święceń mogą przed przyjęciem święceń diakonatu zawrzeć związek małżeński. W przypadku sakramentu małżeństwa sprawa wygląda inaczej. Nierozerwalność małżeństwa oparta jest na nauce Chrystusa, a więc jest to prawo Boże, a nie ludzkie, dlatego nie ma możliwości uzyskania od niej dyspensy. Tu nie ma podwójnych standardów, ale jest inna sytuacja prawna i teologiczna.

Pod jakimi warunkami osoby żyjące bez sakramentu małżeństwa mogą przystąpić do komunii św.?
Jeśli są to osoby żyjące razem bez sakramentu małżeństwa i nie mają przeszkód, to powinny uregulować swoją sytuację, czyli zawrzeć sakramentalny związek. Dopiero wówczas mogą przystąpić do komunii św. Natomiast wierni związani wcześniej węzłem małżeńskim nie mogą zawrzeć nowego małżeństwa sakramentalnego z osobą, z którą pozostają w związku pozasakramentalnym. Mogą wejść na drogę rozeznania swojej sytuacji. Powinno ono najpierw prowadzić do udzielenia na drodze kościelnego procesu sądowego odpowiedzi na pytanie, czy można stwierdzić nieważność pierwszego związku małżeńskiego. Jeśli nieważność nie może zostać stwierdzona, można kontynuować rozeznanie o charakterze pastoralnym. To zadanie wymaga pomocy duszpasterza. Trzeba rozeznać, czy osoby żyjące w nieuregulowanych związkach zachowują wierność, poświęcają się dla dzieci, angażują się w życie chrześcijańskie, są świadome nieprawidłowości swego związku i życia w grzechu oraz czy pragnęłyby zmienić sytuację, w której się znajdują. Takie rozeznanie może prowadzić do coraz głębszych form integracji ze wspólnotą kościelną. Powinno ono mieć formę indywidualnego i długotrwałego kierownictwa duchowego. Podjęcie odpowiedniej decyzji - wspólnie przez kierownika duchowego i zainteresowaną osobę - powinno być owocem procesu rozeznania, a nie jednego czy nawet kilku spotkań. Niektóre diecezje opracowały jeszcze bardziej szczegółowe wskazania, jak należy w takich sytuacjach postępować.

Wyrok TSUE z 25 listopada 2025 r. stwierdza, że Polska ma obowiązek uznać małżeństwa jednopłciowe zawarte legalnie w innych krajach UE. Jakie jest oficjalne stanowisko Kościoła katolickiego wobec związków jednopłciowych?
Jest ono jasne. Kongregacja Nauki Wiary w 2003 r. wyraziła swoje stanowisko w tej sprawie: szacunek dla osób homoseksualnych nie może w żadnym wypadku prowadzić do aprobowania zachowania homoseksualnego albo do zalegalizowania związków jednopłciowych. Prawne uznanie związków jednopłciowych albo zrównanie ich z małżeństwem oznaczałoby nie tylko aprobatę zachowania wewnętrznie nieuporządkowanego i w konsekwencji uczynienie go modelem dla aktualnego społeczeństwa, ale też zagubienie podstawowych wartości należących do wspólnego dziedzictwa ludzkości.

eprasa.pl 2ccae59177

Zamknięty aquapark, wstrzymane kursy i utrudnienia w komunikacji

Wojciech Frelichowski
Temat z pierwszej strony

Intensywne opady śniegu i trudne warunki drogowe w dniu 5 stycznia znacząco zakłóciły funkcjonowanie miasta. Park Wodny Trzy Fale był nieczynny, a przewoźnik NORD Express zawiesił kursy dwóch głównych linii. Miejska komunikacja zbiorowa zmagała się z licznymi objazdami i dużymi opóźnieniami. Podobnie jak kolej.

W poniedziałek Park Wodny Trzy Fale został zamknięty. Decyzja została podjęta z powodu złych warunków atmosferycznych oraz związanych z nimi problemów z dojazdem zarówno dla klientów, jak i personelu.

Kilka kursów autobusów odwołał przewoźnik Nord Express. Powodem były warunki na drogach.

Poważne utrudnienia miał również PKS Słupsk.

O kłopotach w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej informował także Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. Wprowadzono szereg zmian w trasach i wyłączono z obsługi wiele przystanków na terenie całego miasta, między innymi na osiedlach Zachód i Słowińskie.

Opóźnienia notowały również połączenia kolejowe.

W poniedziałek, po całodziennej akcji odśnieżania Słupska, efekty były połowiczne. Główne ulice były przejezdne, choć śnieg, czy też błoto pośniegowe nadal zalegały na jezdni. Przy głównych ulicach przetarto także chodniki. Ale na bocznych ulicach, także w śródmieściu, nadal ciężko było poruszać - i pieszym, i kierowcom.

- Do godziny 13 (5 stycznia - dop. red.) z terenu miasta wywieźliśmy już około 30 ton śniegu i zużyliśmy ponad 650 ton soli - informuje spółka i dodaje, że służby odśnieżania ulic (w tym podwykonawcy) pracują nieprzerwanie przez 24 godziny oraz monitorują sytuację pogodową i drogową.

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

W poniedziałkowy wieczór PGK Słupsk informowało, że na drogach pracowały 34 jednostki oraz od 70 do ponad 100 osób. Na zdjęciu odśnieżanie ul. Armii Krajowej

Jak poinformował „Głos" Krzysztof Ścibor ze słupskiego Biura Prognoz Pogody Calvus, opady śniegu, które przez weekend dały się mocno we znaki, na razie ustaną.

- W regionie pokrywa śnieżna ma od 40 do 70 centymetrów grubości. Natomiast tam, gdzie jest otwarty teren, to z powodu wiatru mogły się utworzyć zaspy o grubości nawet do jednego metra - mówi Krzysztof Ścibor.

Meteorolog przypomina, że ostatnie tak duże opady śniegu w naszym regionie miały miejsce w 2010 roku.

- Zima ma to do siebie, że śnieg sypie. To, że przez kilka lat zimy były raczej łagodne, nie oznacza, że jest to normą - podkreśla Krzysztof Ścibor.

Opady śniegu wrócą dopiero w piątek i w sobotę, choć tego dnia będą już raczej przelotne. Za to chwyci spory mróz.

- W dzień będzie to temperatura od minus 4 do minus 6 stopni Celsjusza, natomiast nocą spadnie do minus 10 - informuje Krzysztof Ścibor.

©℗

Współpraca: Patryk Czerwiński

AUTOPROMOCJA

GŁOS DZIENNIK POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA 0011458236

Ogłoszenie Burmistrza Kępic

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu uchwał Rady Miejskiej w Kępicach w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji

W dniach od 8.01.2026 do 12.02.2026 r. zostaną przeprowadzone konsultacje społeczne projektu uchwał Rady Miejskiej w Kępicach w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji.

Konsultacje zostaną przeprowadzone w następujących formach:
1. otwartego spotkania konsultacyjnego z interesariuszami rewitalizacji, które odbędzie się w dniu 3.02.2026 r. o godz. 14.00 w Urzędzie Miejskim w Kępicach przy ul. Niepodległości 6.
2. zbierania uwag za pomocą formularza w postaci:
   a) papierowej, poprzez wypełnienie formularza i dostarczenie go drogą korespondencyjną na adres: Urząd Miejski w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępice, lub osobiście do sekretariatu Urzędu Miejskiego;
   b) elektronicznej, poprzez wypełnienie formularza i przesłanie go pocztą elektroniczną na adres e-mail: poczta@kepice.pl;
3. zbierania uwag ustnych podczas otwartego spotkania konsultacyjnego w dniu 3.02.2026 r.

Formularz uwag będzie dostępny:
a) na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Kępicach: www.kepice.pl
b) w sekretariacie Urzędu Miejskiego w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępice,
c) podczas otwartego spotkania konsultacyjnego w dniu 3.02.2026 r.

Uwagi, propozycje i opinie przekazane w innej formie niż na formularzu uwag, z wyjątkiem tych zgłoszonych w trakcie otwartego spotkania z interesariuszami rewitalizacji, nie będą rozpatrywane.

Burmistrz Kępic
Magdalena Majewska

REKLAMA 0011456497

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz" w Słupsku

ogłasza drugi **przetarg ustny** na uzyskanie pierwszeństwa do ustanowienia prawa odrębnej własności lokalu mieszkalnego przy **ul. Szczecińskiej 69 m. 83** w Słupsku o powierzchni użytkowej **65,80 m²**, położonego na IX piętrze budynku (wieżowiec X piętrowy z windą), składającego się z 3 pokoi, kuchni, przedpokoju, łazienki, wc oraz prawa do korzystania z jednej piwnicy. Wejście do budynku - do windy z poziomu terenu. Mieszkanie wyposażone w instalacje centralnego ogrzewania i centralnej ciepłej wody, instalację gazową, media opomiarowane. Mieszkanie do opróżnienia i remontu.

Przetarg odbędzie się w dniu 14.01.2026r. o godz. 9.00
w pok. nr 14 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku (II p.)

Cena wywoławcza wynosi: 250.000,00 zł,
wadium stanowiące 10% ceny wywoławczej wynosi: 25.000,00 zł
Sprzedaż zwolniona z podatku VAT.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium w terminie do dnia 12.01.2026r.** na konto Spółdzielni nr **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736,** w tytule należy wpisać **„wadium – Szczecińska 69/83".** Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto Spółdzielni.

Lokal mieszkalny zostanie udostępniony do oglądania **w dniu 08.01.2026r. w godzinach 13.30 – 14.30 lub w innym terminie uzgodnionym z Administracją Osiedla nr tel. 883 396 842**

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu wraz z dowodem osobistym komisji przetargowej przed rozpoczęciem przetargu.
Osoby przystępujące do przetargu zobowiązane są do zapoznania się z regulaminem w sprawie zasad organizowania przetargów na uzyskanie pierwszeństwa do ustanowienia prawa odrębnej własności lokalu, dostępnym na stronie internetowej Spółdzielni.
Osoby przystępujące do przetargu w charakterze pełnomocnika oferenta zobowiązane są do posiadania pełnomocnictwa w formie aktu notarialnego lub pełnomocnictwa z co najmniej notarialnym poświadczeniem podpisu (dotyczy również współmałżonka). Podmioty inne niż osoby fizyczne zobowiązane są do przedłożenia aktualnego dokumentu, z którego wynikać **będzie** upoważnienie do reprezentowani a teg o podmiotu w niniejszym przetargu.
Osoby nie posiadające obywatelstwa polskiego w rozumieniu ustawy z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (Dz. U. 2017 r., poz. 2278) powinny posiadać zgodę Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji na zakup nabywanej nieruchomości, bądź wskazać przepis, na mocy którego są zwolnione z uzyskania zezwolenia, zgodnie z ustawą. Dokumenty przedkładane w postępowaniu przetargowym, sporządzone w języku innym niż polski, powinny być przedłożone wraz z uwierzytelnionym tłumaczeniem na język polski. Z cudzoziemcem nie władającym językiem polskim, w przetargu winien uczestniczyć tłumacz przysięgły.

Osobie, która wygra przetarg a uchyli się od zawarcia umowy, wpłaconego wadium nie zwraca się.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny, bez prawa dochodzenia jakichkolwiek roszczeń przez uczestników przetargu.
Dodatkowych informacji udziela Dział Członkowsko – Lokalowy Spółdzielni **pod nr tel. 883 396 815 (pok. nr 15, ul. Br. Gierymskich 1).**

eprasa.pl 2ccae59177

Proces w sprawie odpadów w Kamieńcu ruszy w marcu

oprac. Krzysztof Głowinkowski
Region

W marcu przyszłego roku przed Sądem Okręgowym w Słupsku ma ruszyć proces czworga oskarżonych w związku z nielegalnym składowaniem łatwopalnych odpadów tekstylnych w Kamieńcu i sprowadzeniem bezpośredniego niebezpieczeństwa pożarów, które na składowisku wybuchały 39 razy.

Pierwszy termin rozprawy został wyznaczony przez sąd w uzgodnieniu ze stronami postępowania na grudniowym posiedzeniu wstępnym. Zgodnie z tymi ustaleniami, proces ma ruszyć 9 marca 2026 r.

Na ławie oskarżonych staną mieszkańcy Środy Wielkopolskiej i Kamieńca w powiecie lęborskim: 46-letni Dariusz Z., 43-letnia Magdalena Z., 62-letni Jerzy B. i 35-letnia Anna K.

To ich prowadząca śledztwo Prokuratura Okręgowa w Słupsku uznała za osoby „faktycznie odpowiedzialne" za nielegalne składowanie łatwopalnych odpadów tekstylnych w Kamieńcu. W różnym okresie czasu byli prezesami zarządu lub pełnomocnikami firmy, do której należało składowisko.

Śledczy przedstawili tym czterem osobom także zarzuty sprowadzenia bezpośredniego niebezpieczeństwa pożaru i rozprzestrzenienia się substancji trujących, duszących lub parzących, zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób oraz mieniu w wielkich rozmiarach, czym działali oni na szkodę gminy Cewice. Akt oskarżenia został skierowany do sądu w styczniu 2025 r.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa, o których informował po jego zakończeniu rzecznik Prokuratury Okręgowej w Słupsku Paweł Wnuk, w Kamieńcu składowano piętrowo ponad 19 tys. ton używanej odzieży. Tekstylia spakowane były w workach z tworzywa sztucznego lub typu big-bag.

FOT. STRAŻ POŻARNA/ARCHIWUM

Między 28 października 2021 r. a 31 października 2023 r. składowisko płonęło 39 razy

Zdaniem prokuratury - ze względu na ilość odpadu, skład chemiczny, warunki i sposób składowania, brak prewencji przeciwpożarowej, położenie składowiska - mogło to stanowić zagrożenie dla życia lub zdrowia człowieka lub spowodować obniżenie jakości wody, powietrza lub zniszczenie w świecie roślinnym i zwierzęcym.

Na składowisku doszło do 39 pożarów między 28 października 2021 r. a 31 października 2023 r.

Po pierwszych pożarach Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo. Ustalenia biegłych wskazywały, że w co najmniej kilkunastu z nich doszło prawdopodobnie do podpalenia. Osób bezpośrednio za nie odpowiedzialnych śledczym nie udało się ustalić.

Dariusz Z. był pierwszym, który w sierpniu 2023 r. usłyszał zarzuty. Po nim prokuratura przedstawiła je Magdalenie Z., Jerzemu B. i Annie K. W śledztwie nie przyznali się do zarzucanych im czynów, odmówili złożenia wyjaśnień lub składając je, kwestionowali swoje zawinienie.

Wobec oskarżonych stosowany jest dozór policji, mają też nakaz powstrzymywania się od prowadzenia działalności polegającej na składowaniu, zbieraniu i transporcie odpadów. Ponadto nie mogą opuszczać kraju. Zastosowano wobec nich poręczenia majątkowe w kwocie od 10 tys. zł do 40 tys. zł.

Dariusz Z. oraz Jerzy B. byli wcześniej karani sądownie.

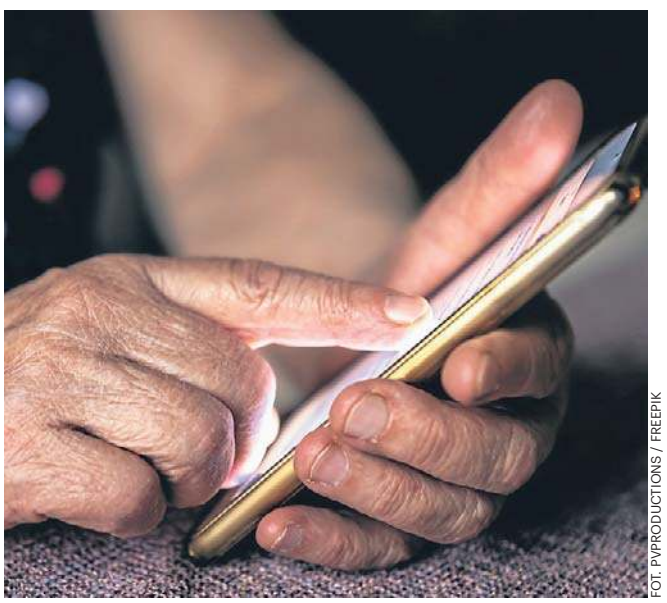
Oskarżonym grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Na składowisku w Kamieńcu odpadów tekstylnych nie przybywa. Oszacowany wówczas koszt usunięcia odpadów przekracza 40 mln zł. PAP

Zadzwonił „pracownik" banku i stracili ponad 20 tysięcy. Padli ofiarą oszustwa

Patryk Czerwiński
Region

W Łebie 69-letnia kobieta padła ofiarą wyjątkowego oszustwa. Oszust podający się za pracownika banku, który zadzwonił do jej męża, powiadomił o rozpoczęciu procedury kredytowej. Następnie miał zadzwonić ktoś z działu bezpieczeństwa banku, który nakłonił małżeństwo na przelanie pieniędzy na inne konto. Stracili ponad 20 tysięcy złotych


FOT. PVPRODUCTIONS / FREEPIK

Pomysłowość oszustów nie zna granic. Do Komisariatu Policji w Łebie przyszła kobieta, która złożyła zawiadomienie o oszustwie. Jak twierdziła, dzień przed wigilią, do niej i jej męża, zadzwonił ktoś podający się za pracownika banku. Poinformował on, że została rozpoczęta procedura udzielania kredytu, a w związku tym, potrzebuje danych, aby umieścić je we wniosku.

Mąż 69-latki poinformował „pracownika banku", że nie stara się o kredyt. Rozmówca wypytał o bank, w którym ofiara ma konto, a następnie stwierdził, że należy to zgłosić na policję i do banku, ponieważ mogło dojść do przestępstwa. Następnie miał zadzwonić ktoś z działu bezpieczeństwa banku i po krótkiej chwili tak się stało.

- Telefon szybko zadzwonił. Po drugiej stronie słychać było mężczyznę z rosyjskim akcentem, który przedstawił się jako pracownik techniczny banku. Polecił przelać wszystkie środki na bezpieczny rachunek. Podał numer konta, który wzbudził w mężczyźnie i jego żonie wątpliwości, bo nie pochodził z banku, w którym mają konto - pisze Komenda Powiatowa Policji w Lęborku

Rozmówca zapewnił jednak, że to „losowe konto techniczne" z innego banku, który uczestniczy, jak stwierdził, w „międzybankowym systemie bezpieczeństwa", natomiast swój akcent wytłumaczył tym, że jedno z rodziców jest obcokrajowcem. W efekcie, małżeństwo przelało ponad 20 tysięcy złotych.

- Policjanci pracują nad sprawą oszustwa i apelują o ostrożność. Cechą charakterystyczną opisanych działań przestępczych jest podszycie się pod przedstawicieli instytucji zaufania publicznego takich jak banki, informując o zagrożeniu pieniędzy ulokowanych przez klienta i potrzebie podjęcia natychmiastowych działań w celu ich zabezpieczenia przed kradzieżą. Aby zapobiec utracie oszczędności nigdy nie należy podawać przez telefon szczegółowych danych na temat konta i zgromadzonych na nim środków, nawet kiedy bank rzekomo ich wymaga (pracownicy banku i tak mają je w systemie), ani wykonywać operacji na koncie, które sugerują dzwoniący. Trzeba też zachować ostrożność w kontakcie z osobami, które proszą o pilną wypłatę pieniędzy. W razie wątpliwości najlepiej skontaktować z infolinią banku pod numerem podanym na oficjalnej stronie internetowej, a gdy nasuwa się podejrzenie oszustwa - niezwłocznie powiadomić Policję - informuje Komenda Powiatowa Policji w Lęborku.

©℗

KRÓTKO

SŁUPSK

Uniwersytet Pomorski w Słupsku podsumował miniony rok.

Podsumowanie roku oraz życzenia noworoczne dla społeczności akademickiej, partnerów i przyjaciół uczelni przekazał Rektor, dr hab. inż. Zbigniew Osadowski, prof. UP.

W roku 2025 Uniwersytet Pomorski w Słupsku poszerzył swoją ofertę kształcenia. Uruchomione zostały nowe studia podyplomowe, w tym kierunki związane z tematyką sztucznej inteligencji. Uczelnia utrzymała również swoją pozycję w ogólnopolskim rankingu szkół wyższych „Perspektywy".

W obszarze umiędzynarodowienia Uniwersytet Pomorski odnotował w 2025 roku znaczący sukces. Uczelnia pozyskała rekordową kwotę dofinansowania w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+.

Jak podkreślono, uczelnia wchodzi w nowy rok z przygotowanymi planami i wyzwaniami.

PACZ

0011458085

Panu Tadeuszowi Michońskiemu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Dyrektor oraz pracownicy
Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku

0011458226

Wyrazy szczerego żalu i współczucia
Rodzinie
w związku ze śmiercią
śp. Mirosława Gawrona
wieloletniego pracownika
Oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
składają Dyrekcja i pracownicy Oddziału ZUS w Słupsku

eprasa.pl 2ccae59177

To nie Marchwicki mordował kobiety w Zagłębiu?

Grzegorz Olma

Choć od tej historii minęło ponad pół wieku, coraz głośniej mówi się, że stracony został niewinny człowiek. Są kolejne wątpliwości i nowe dowody w głośnej sprawie „wampira z Zagłębia"

FOT. ARCHIWUM

Zdzisław Marchwicki podczas procesu w Katowicach. Wyrok wykonano przez powieszenie w 1977 roku w garażu Aresztu Śledczego w Katowicach

Po pół wieku od ogłoszenia pierwszego wyroku skazującego na karę śmieci Zdzisława Marchwickiego powraca sprawa „wampira z Zagłębia". Dwie adwokatki z kancelarii prawnej z Torunia wraz autorem książki o sprawie, która rozbudzała emocje w latach 60. i 70. XX wieku, zapowiadają złożenie wniosku do Sądu Najwyższego o wznowienie postępowania sądowego. Twierdzą, że Marchwicki padł ofiarą zbrodni sądowej. Deklarują przy tym, że znają prawdziwą tożsamość wampira.

Wyrok w sprawie „wampira z Zagłębia" zapadł 50 lat temu

Dokładnie 50 lat temu, 28 lipca 1975 roku, sędzia sądu wojewódzkiego w Katowicach, Władysław Ochman, ogłosił wyrok w jednej z najgłośniejszych spraw kryminalnych PRL-u - sprawie „wampira z Zagłębia". Sąd uznał Zdzisława Marchwickiego za winnego zamordowania 14 kobiet i usiłowania zabójstwa kolejnych 6. Wyrok wykonano przez powieszenie pod koniec kwietnia 1977 roku w garażu Aresztu Śledczego w Katowicach. Marchwickiego pochowano w nieoznaczonym grobie na cmentarzu w Katowicach-Panewnikach.

Zagłębie i Śląsk sparaliżowane strachem

To była jedna z najsłynniejszych, najgłośniejszych i do dziś budząca spory sprawa seryjnego mordercy w PRL. Przez sześć lat na Śląsku i Zagłębiu panowała psychoza strachu. Kobiety bały się wychodzić wieczorem z domu, mężczyźni drżeli o zdrowie i życie swoich żon i córek. Prasa donosiła o kolejnych zabójstwach, które miały miejsce w Zagłębiu i na Śląsku. Ich ofiarami padały przypadkowe kobiety. Jedną z nich była bratanica Edwarda Gierka, wówczas I sekretarza Komitetu Wojewódzkiego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej w Katowicach, niedługo później najważniejszej osoby w państwie.

Ówczesna Milicja Obywatelska pod naciskiem władz wprost dwoiła się i troiła, by przerwać spiralę strachu, położyć i powstrzymać seryjnego zabójcę, który zyskał miano „wampira z Zagłębia". Kilkuletnie śledztwo prowadzone było na niespotykaną dotąd skalę. Przez milicyjne kartoteki przewinęło się kilkadziesiąt tysięcy mężczyzn. Poszukiwanie symbolicznej igły w stogu siana wydawało się czynnością beznadziejną. W ustronnych miejscach mordowano kolejne kobiety.

Na Marchwickiego doniosła żona

Trop Zdzisława Marchwickiego śledczym z Katowic podrzuciła jego własna żona. Na komisariacie milicji miała zeznać, że zabójcą kobiet jest jej mąż. Został zatrzymany w 1972 roku. Śledztwo trwało ponad 2 lata. Proces poszlakowy rozpoczął się 18 września 1974 r. w Klubie Fabrycznym Zakładów Cynkowych „Silesia" w Katowicach. Był pokazowy, z udziałem licznej publiczności; wejście na salę umożliwiała tylko specjalna wejściówka. Po niemal roku zakończył się wyrokiem skazującym.

Jednak już wówczas, 50 lat temu, jak przekonuje Przemysław Semczuk, autor książki „Wampir z Zagłębia", który od kilkunastu lat drąży ten temat, nie brakowało osób, które nie wierzyły w sprawstwo i winę Marchwickiego. Wśród nich byli milicjanci i prawnicy. Wątpliwości te na przestrzeni ostatnich lat były wielokrotnie podnoszone. Dziś po raz kolejny.

Zdzisław Marchwicki dla jednych jest ofiarą dawnego systemu, który za wszelką cenę chciał mieć zabójcę i przykładnie ukarać go na oczach społeczeństwa. Dla drugich sprawca kilku zabójstw, któremu przypisano kolejne zbrodnie, których nie popełnił. Jest i trzecia grupa, która twierdzi, że Marchwicki był człowiekiem, który nie popełnił żadnego morderstwa, a sam stał się ofiarą zbrodni sądowej i tę sprawę sprzed pół wieku trzeba teraz wyjaśnić.

Nowe dowody w sprawie „wampira"

Adwokatki Klaudia Mokrzewska-Kowalczyk i Aneta Nowotarska wraz Przemysławem Semczukiem od kilku lat wspólnie badają i pod kątem prawnym analizują sprawę Zdzisława Marchwickiego. Jak twierdzą, dysponują nowymi materiałami dowodowymi, które umożliwią złożenie wniosku do Sądu Najwyższego o wznowienie postępowania w jego sprawie.

- W ostatnim czasie zgłosiło się kilka osób, które posiadają dość istotne informacje i wskazały kilka tropów do poszukiwań dokumentów, które znajdują się w paru instytucjach państwowych. Teraz musimy dotrzeć do oryginałów tych dokumentów bądź ich uwierzytelnionych kopii, a relacje, które się pojawiły, trzeba spisać. Mogę potwierdzić, że są to osoby mieszkające dziś za granicą, ale były w istotny sposób powiązane ze sprawą i mają o niej wiedzę - mówi w rozmowie z DZ Przemysław Semczuk.

Jak wskazuje autor książki „Wampir z Zagłębia", istotne dowody w sprawie zabójstw kobiet na Śląsku i w Zagłębiu mogą znajdować się w utajnionych aktach przetrzymywanych w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Katowicach. Przez wiele lat policja nie przyznawała się do ich posiadania, nie wiadomo więc, co skrywają i dlaczego właśnie tam nadal się znajdują, choć powinny spoczywać w innych miejscach do tego przeznaczonych (archiwach państwowych).

Semczuk: My wiemy, kim był wampir. Biegła wskazała go bez wahania. Znamy jego imię i nazwisko. Wiemy, kim był, gdzie mieszkał i co robił

Sprawa „wampira z Zagłębia" wraca po raz kolejny

Obecny powrót do sprawy „wampira z Zagłębia" jest kolejnym na przestrzeni kilkudziesięciu lat. W 1997 roku reżyser Maciej Pieprzyca nakręcił swój głośny i nagradzany dokument „Jestem mordercą". Tam po raz pierwszy po zmianie systemu politycznego padają pierwsze głosy o manipulacjach procesowych i podnoszone są wątpliwości co do winy Marchwickiego.

W tym czasie dzieci Marchwickiego i pełnomocnik rodziny pisali do rzecznika praw obywatelskich, apelując o rewizję procesu, bo „doszło najprawdopodobniej do tragicznej pomyłki sądowej". Rzecznikiem był wtedy prof. Andrzej Zoll, karnista. W 2001 roku poprosił sąd o akta Marchwickich. Po ich analizie nie podjął żadnych kroków prawnych. Nie zakwestionował wyroku z 1975 roku.

Przemysław Semczuk komentuje to dziś tak:

Nie sądzę, by prof. Zoll osobiście czytał akta. Być może urzędnicy jego biura sprawdzili pod względem formalnym tryb postępowania. Gdyby przeczytali te akta, to by się złapali za głowę. Tam są kuriozalne zeznania, dziś nie do przyjęcia w procedurze sądowej.

O sprawę Marchwickiego pytano także w Sejmie RP. W 2004 roku poseł Michał Figlus dopytywał, czy jest możliwe wznowienia takiego postępowania. Odpowiedział mu zastępca prokuratora generalnego Ryszard Stefański:

Sprawa Zdzisława Marchwickiego i innych obejmuje bardzo obszerny i niejednolity materiał dowodowy. Postępowanie w tej sprawie prowadzone było przez kilka lat. Akta składają się ze 169 tomów zawierających wielką ilość różnorodnych dowodów osobowych i rzeczowych. (...) Procedura karna określa szczegółowo reguły postępowania w takich sytuacjach, zmierzające do zapobieżenia wydaniu przez sąd orzeczenia nieopartego na miarodajnych podstawach dowodowych. Wydany w sprawie Zdzisława Marchwickiego i innych wyrok skazujący nie naruszał tych reguł, brak jest więc podstaw do wzruszenia tego prawomocnego wyroku w trybie nadzwyczajnym.

Znają tożsamość „wampira z Zagłębia"

- My wiemy, kim był wampir. Biegła wskazała go bez wahania. Znamy jego imię i nazwisko. Wiemy, kim był, gdzie mieszkał i co robił. Ale to nic nie zmienia. Poza opinią biegłej nie można tego już udowodnić, a ten człowiek od trzech lat nie żyje. W świetle prawa te zabójstwa już się przedawniły. Ustaliliśmy jednak, że nie ujawnimy jego tożsamości, bo żyją jego dzieci, rodzina. To nazwisko znajduje się w aktach sprawy Marchwickiego - mówi w rozmowie z DZ Przemysław Semczuk.

50 lat temu na pytanie sądu, czy jest mordercą, Zdzisław Marchwicki odpowiedział: No z tego, co słyszałem, co się dowiedziałem, no to chyba tak.

eprasa.pl 2ccae59177

POLSKA *i* ŚWIAT

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny". Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej".

„Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynaście dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarciu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kolędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!" - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie" autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego".

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol proroctwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech kościołów w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio" zbierali ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie.

PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckienie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiekolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej.

PAP

eprasa.pl 2ccae59177

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico" amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.

FOT. FEDERICO PARRA/AFP/EAST NEWS

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezueli grozi interwencja wojskowa.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagranicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stworzenie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbollahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywa w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmowie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypomnijmy - obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się - na wniosek Kolumbii - Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmowie narkoterrorystycznej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych" ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

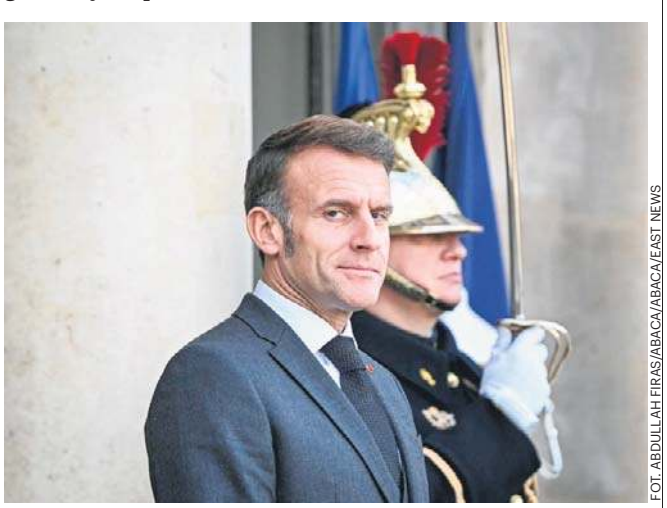
Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych", czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji poleciał też premier Donald Tusk.

- Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona - powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. - Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych" i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe - dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z pre-mierem Kanady Markiem Carney'em i następnie z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.
PAP


FOT. ABDULLAH FIRAS/ABACA/EAST NEWS

Spotkanie „koalicji chętnych" w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny" na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times" zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Laia Ching-te za „separatystę" i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy" od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. - Jeśli wróg robi postępy, my również musimy iść naprzód - oświadczył wiceminister obrony.

FOT. SAM YEH/AFP/EAST NEWS

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzę-tu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co stanowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskie-go uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

eprasa.pl 2ccae59177

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- **Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsny jadłospis**
- **Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych**

FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Po nich nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektem co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świętach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału. Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodyczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekraczamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzeli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta" w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku. W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świętach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świętach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu jedzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

eprasa.pl 2ccae59177

Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?
Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Koncepcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

FOT. WIRESTOCK/FREEPIK/MARZENA SEKUŁA

Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?
Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?
Tak jak wspomniałam, niesieni na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą do załamywania samokontroli i porzucania postanowień:
- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągane postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłyśnięci efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podejmowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?
Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają machinę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycznych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?
Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności - czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych.
Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzje o odchudzaniu od stycznia?
Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:
- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.
Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień
Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:
- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.

eprasa.pl 2ccae59177

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 7.01.2026

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 - to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

FOT. GETTY IMAGES

Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapie celowane. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica - SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis - ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurozwyrodnieniowym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmaga się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego" opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne".

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

- Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy zaproponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurolodzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybciej i sprawniej diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne - mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

- Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecania takich badań w polskich realiach - dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

- W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia - w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem rodzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować - podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długo, zważywszy na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi - pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

- Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby - wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

- Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych - mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

- Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych - wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty - hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

eprasa.pl 2ccae59177

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wiekiem", wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byliby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajętą karierę i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub łatwe wchodzenie i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczniesz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukałbym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi".

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

- Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy
- Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłonie na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprostuj łokcie
- Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty
- Zwiększaj ciężar stopniowo.
- Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.
- Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

- Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

- Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

- Reakcja trzustki: insulina

FOT. GETTY IMAGES

Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

- Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

- Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wytężoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwiastunem cukrzycy lub hipoglikemii.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy podjąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzeniem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzenie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia – nadmierny apetyt,
- polidypsja – wzmożone pragnienie,
- wielomocz – zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy" lub „acetonowy" zapach z ust, oddech kwasiczy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

eprasa.pl 2ccae59177

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc

Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż
Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę
Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Vivą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniały przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”
Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Samiec Alfa
TVP Kultura, 20:00
Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

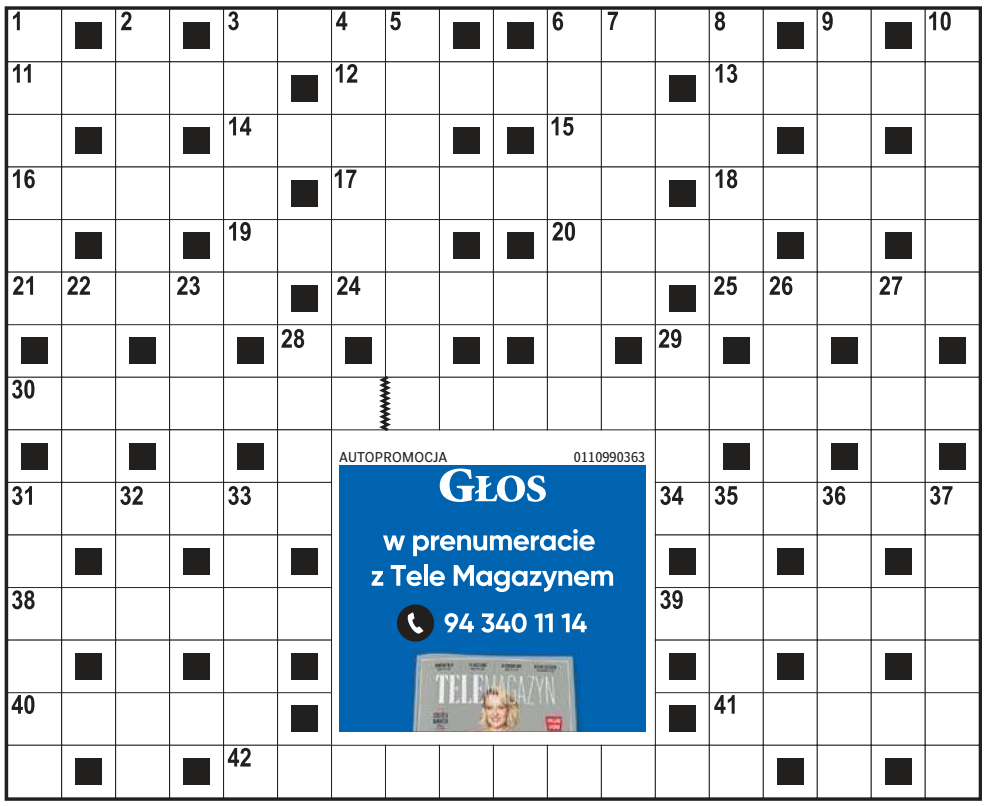
Nieobecni 2
TVN, 20:55
Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymało się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie
Metro, 22:05
Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady.
W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce.
Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:
3) wydzielona część stajni dla konia,
6) planeta Układu Słonecznego,
11) Barack, 44. prezydent USA,
12) stan świecki w kościele,
13) podawane przed odzewem,
14) towot do konserwacji maszyn,
15) wydzielony obszar, strefa,
16) pionowa ściana grani,
17) delikatna, barwiona skóra kozia,
18) Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
19) bóg wojny w mitologii greckiej,
20) dokucza krasulom,
21) światło rzucane przez latarnię,
24) dawny zakład fryzjerski,
25) rzezimieszek z francuskiej stolicy,
30) sankcje gospodarcze,
31) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
34) kapusta abisyńska,
38) związek państw, przymierze,
39) poprzedza Boże Narodzenie,
40) Marszałkowska w naszej stolicy,
41) miasto nad Notecią,
42) ekwipunek strażaka.

Pionowo:
1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
2) groźna choroba oczu,
3) średniowieczny namiestnik mongolski,
4) album ze znaczkami,
5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
6) chłodzący napój z kawy, cukru i alkoholu,
7) obniżenie napięcia mięśniowego,
8) piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
9) osoby towarzyszące królowi,
10) Cezary Zamana lub Rafał Majka,
22) roślinny symbol niewinności,
23) na twarzy krótkowidza,
26) dzierżawa sprzed lat, arenda,
27) badanie opinii społecznej,
28) stawia piece kaflowe,
29) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
31) potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
32) roślina zielna, grubosz,
33) rozległy teren, powierzchnia,
35) polski herb szlachecki,
36) chrząstka w kolanie,
37) nawał pracy lub myśli.



ROZWIĄZANIE NR 1

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerość łatwo rani innych!
Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.
Byk (20.04 - 20.05)
Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość.
Rak (22.06 - 22.07)
Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.
Lew (23.07 - 22.08)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę...
Panna (23.08 - 22.09)
Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczera rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie.
Waga (23.09 - 22.10)
Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
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
PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Aktualnym 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 2ccae59177

ZUS ponownie przeliczy tzw. emerytury czerwcowe, ale wyrównań za poprzednie lata jednak nie będzie

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Tzw. czerwcowi emeryci tracili nawet po kilkaset złotych, bo nie mieli uwzględnianych dodatkowych waloryzacji kwartalnych. W styczniu br. ZUS rozpocznie ponowne przeliczenie ich świadczeń.

Osoby urodzone po 1948 r., które zostały objęte reformą emerytalną i składały w latach 2009-2019 wniosek o emeryturę w czerwcu, otrzymywały świadczenie niższe niż gdyby przechodziły na nią np. w maju czy lipcu. - W przypadku ustalania wysokości emerytury w czerwcu ówczesne przepisy nie przewidywały uwzględniania dodatkowych waloryzacji kwartalnych, a wyłącznie roczną. W rezultacie emeryci, którzy przechodzili na emeryturę w czerwcu, mogli mieć świadczenie nawet o kilkaset złotych niższe - wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS w woj. kujawsko-pomorskim.

Jak dodaje, pracownicy ZUS-u doradzali, by nie przechodzić na świadczenie w czerwcu, lecz jeśli to możliwe poczekać przynajmniej do lipca. Te działania przynosiły efekty, bo udało się znacznie ograniczyć skalę przyznawanych emerytur w tym miesiącu. Np. w latach 2018-2019 liczba osób, które przeszły na emeryturę w czerwcu, stanowiła ok. 1 proc. ogółu przyznanych w danym roku emerytur.

Problem rozwiązano

Od 2020 roku udało się wyeliminować problem tzw. emerytur czerwcowych. Doraźne rozwiązanie tej kwestii, z którego skorzystały osoby przechodzące na emeryturę w czerwcu 2020 roku, zawiera Ustawa z 14 maja 2020 roku o zmianie niektórych ustaw w zakresie działań osłonowych w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2. W przypadku ustalania wysokości emerytury w czerwcu 2020 roku waloryzacji składek stanowiących podstawę obliczenia emerytury dokonuje się w taki sam sposób jak przy ustalaniu wysokości emerytury w maju 2020 roku, jeżeli jest to korzystniejsze dla ubezpieczonego.

Natomiast kwestia nowo przyznawanych tzw. emerytur czerwcowych została uregulowana w Ustawie z 24 czerwca 2021 roku o zmianie ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych oraz niektórych innych ustaw. Zmiany weszły w życie z dniem 18 września 2021 roku i dotyczyły emerytur ustalonych w czerwcu 2021 roku oraz miały obowiązywać na przyszłość. Ustawą tą na stałe wprowadzono rozwiązanie, które zafunkcjonowało w 2020 roku.

FOT. FREEPIK.COM

Emerytury będzie miało przeliczone ok. 100 tys. seniorów

Co ważne, we wspomnianej ustawie z 2021 roku nie przewidziano regulacji, które dawałyby możliwość ustalenia na nowo wysokości emerytury tym, którym już ustalono wysokość emerytury w czerwcu w latach 2009-2019, gdyż przyjęto generalną zasadę, że proponowane przepisy dotyczą jedynie przechodzących na emeryturę począwszy od czerwca 2021 roku.

Komu ZUS przeliczy emeryturę

Pokrzywdzonym emerytom pomógł Trybunał Konstytucyjny. W listopadzie 2023 roku uznał, że sposób naliczania tzw. emerytur czerwcowych jest niezgodny z konstytucją. Blisko 100 tysięcy Polaków będzie miało teraz przeliczone świadczenia.

Wysokość świadczenia zostanie ponownie ustalona w przypadku, gdy:

- w latach 2009-2019 emerytura została przyznana od czerwca albo przeliczona od tego miesiąca lub
- przysługuje prawo do renty rodzinnej po osobie zmarłej, której emerytura została ustalona lub przeliczona od czerwca w latach 2009-2019 lub
- przysługuje prawo do renty rodzinnej po osobie zmarłej, która osiągnęła wiek 60 lat (kobieta) lub 65 lat (mężczyzna), zmarła w czerwcu w latach 2009-2019 i nie miała ustalonego prawa do emerytury.

Ponownie zostanie wyliczona jedynie wysokość emerytury ustalone od czerwca w latach 2009-2019 na podstawie Ustawy z 17 grudnia 1998 roku o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. W przypadku posiadania prawa do emerytury pomostowej lub nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, wysokość tego świadczenia nie może zostać ponownie ustalona na podstawie nowej ustawy.

Jak ZUS obliczy nową wysokość emerytury

Wysokość świadczenia zostanie ustalona tak, jak gdyby była wyliczana w maju danego roku, jeżeli będzie to korzystniejsze. Emerytura zostanie obliczona na dzień jej ustalenia w latach 2009-2019, a następnie świadczenie zostanie zwaloryzowane. Jeżeli w wyniku przeliczenia wysokość świadczenia byłaby niższa, jego wypłata będzie kontynuowana w dotychczasowej wysokości. - ZUS z urzędu ponownie przeliczy świadczenia. Jeżeli konieczne będzie podjęcie działań przez osobę uprawnioną, zostanie ona o tym poinformowana - mówi Krystyna Michałek.

Jak dodaje, przepisy nowej ustawy nie przewidują wyrównania świadczenia za okres od dnia jego przyznania lub przeliczenia. ©℗

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

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

SZUKAM pokoju bądź taniej stancji do wynajęcia, 692-843-439.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW tel. 508-158-100 GK

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Zwierzęta

INNE

ODDAM w dobre ręce psa - sukę o imieniu Bella, 692-843-439.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl 2ccae59177

Dobre kino dla każdego: smutne, radosne, ciekawe

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

DKF Projekcja w Kinie Rejs w Słupsku zaczyna kolejny rok przygody ze świetnymi filmami, o których po seansie warto porozmawiać.

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

„Hamnet" obejrzymy na pokazie klubowym w Kinie Rejs 22 stycznia

- Nowy Rok to czas, gdy warto podejmować nowe wyzwania (zobaczę więcej filmów w kinie) i wyznaczać sobie nowe cele (będę na wszystkich dyskusjach klubowych). Wychodząc naprzeciw tym ambitnym, ale nie niemożliwym do realizacji planom, zapraszamy na styczniowe seanse Dyskusyjnego Klubu Filmowego PROJEKCJA im. Grażyny Bożek-Szczepłockiej - zachęca do klubowych seansów Kino Rejs w Słupsku.

O miłości

Spotkania Dyskusyjnego Klubu Filmowego Projekcja otworzą 8 stycznia „Dźwięki miłości" Evy Libertad. Podobnie jak wcześniejsze „Sound of metal", film sięga po temat głuchoty, pozwalając widzom w wyjątkowy sposób doświadczyć tego, z czym mierzą się osoby niesłyszące. Szczera do bólu, poruszająca do głębi opowieść o relacji i macierzyństwie, została okrzyknięta jedną z najlepszych hiszpańskich produkcji minionego roku, zdobywając również uznanie publiczności na międzynarodowych festiwalach.

Kolejny film Jarmuscha

W kolejnym tygodniu, 15 stycznia, zobaczymy nagrodzony w Wenecji nowy film Jima Jarmuscha. „Father Mother Sister Brother" to pełen błyskotliwych obserwacji, momentami melancholijny, ale też zaskakująco zabawny portret rodzin, które na nowo próbują się odnaleźć i usłyszeć.

Kostiumowy hit z polskim akcentem

22 stycznia sięgniemy po „Hamneta", najnowsze dzieło Chloé Zhao, laureatki Oscara za „Nomadland". Film jest adaptacją bestsellerowej książki Maggie O'Farrell, a historia, choć ubrana w kostium i osadzona pod koniec XVI wieku, jest ponadczasową opowieścią o miłości i stracie. To jeden z najczęściej wymienianych tytułów w kontekście oscarowych nominacji, w którym znajdziemy również polski akcent - autorem zdjęć do filmu jest Łukasz Żal.

Głos z kraju wojny

Miesięczne spotkania zwieńczy 29 stycznia obraz Kaouther Ben Hani „ Głos Hind Rajab". Reżyserka wraca do wydarzeń sprzed dwóch lat, kiedy to wolontariusze organizacji humanitarnej odebrali telefon alarmowy od 6-letniej dziewczynki uwięzionej pod ostrzałem w samochodzie w Gazie. Ta przejmująca, głęboko humanistyczna historia, została uhonorowana Srebrnym Lwem w Wenecji, a przez wielu widzów i krytyków określana jest najważniejszym filmem dekady.

Informacje praktyczne

Pokazy klubowe odbywają się w każdy czwartek w sali Kina Rejs (Emcek, al. 3 Maja 22) o godzinie 18:00 i rozpoczynają się zwykle około piętnastominutową prelekcją filmoznawcy Bartosza Murawskiego. Wszystkich, którzy mają ochotę porozmawiać jeszcze o filmie przy herbacie i ciasteczkach, kino Rejs zaprasza po seansach do sali Tango (wejście z holu kina).

Miesięczny karnet w cenie 56 zł można nabyć wyłącznie w kasie kina. Na seanse prowadzona jest również sprzedaż pojedynczych biletów, dostępnych stacjonarnie i online. ©℗

KRÓTKO

SZCZECIN

Wernisaż wystawy w Krzemieniu

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Dom Kultury „Krzemień" w Szczecinie zaprasza w czwartek o godz. 18 na wernisaż wystawy Grupy Malachit z Domu Kultury Kolejarza w Stargardzie. To nie jest zwykła wystawa, a dowód na to, co dzieje się, gdy ludzie z różnych środowisk po godzinach zamieniają codzienność na pędzel i obiektyw. MARA

SZCZECIN

Kabaret w hiszpańskim stylu

Teatr Polski w Szczecinie zaprasza od 8 do 11 stycznia na wydarzenie „Qué Viva España, czyli potomek Azteków w Szczecinie". To wieczór kabaretowy w hiszpańskim stylu (Klub Świętokradców Parafii Czarnego Kota Rudego).
„Qué viva España" to historie miłosne wplecione w muzyczne opowieści, a wyśpiewane przez aktorkę Sylwię Różycką oraz tenora, pochodzącego z Chile Felipe Céspedesa Sàncheza. „Recuerdo", „La Bruja", „Granada", „Bésame mucho", i inne zrodzone pod gorącym słońcem Południa pieśni, ułożą się w odwieczny, niekończący się i nigdy nie nudzący dialog Kobiety i Mężczyzny.
Reżyseria: Adam Opatowicz, choreografia: Jarosław Staniek. Obsada: Sylwia Różycka, Michał Janicki, Adam Opatowicz, Felipe Céspedes Sànchez, Krzysztof Baranowski. Wstęp 100 zł. MARA

SZCZECIN

Spektakl dla dzieci

FOT.MATERIAŁY PROMOCYJNE

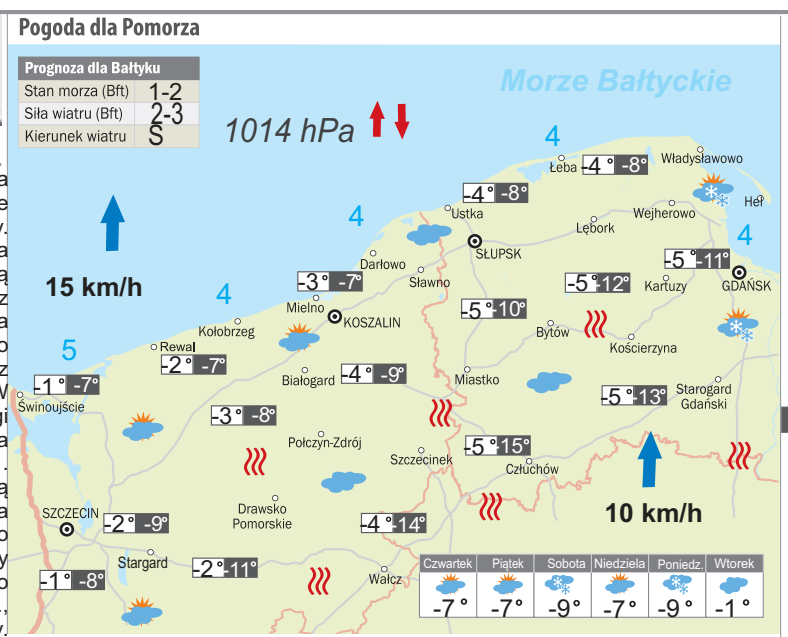
Teatr Pleciuga w Szczecinie zaprasza na początku stycznia na spektakl „Trzy świnki". Adaptacja klasycznej angielskiej baśni ludowej we współczesnym wydaniu. Historia o nieustannie kłócącym się rodzeństwie, o różnicach między nimi, skrajnie odmiennych temperamentach i braku porozumienia w związku z tym i o tym, że aby pokonać wilka, czyli sprostać niebezpieczeństwu przychodzącemu z zewnątrz, potrzebna jest jednak współpraca, kooperacja, a nie rywalizacja i stawianie na swoim, bo w grupie i w jej różnorodności siła. MARA

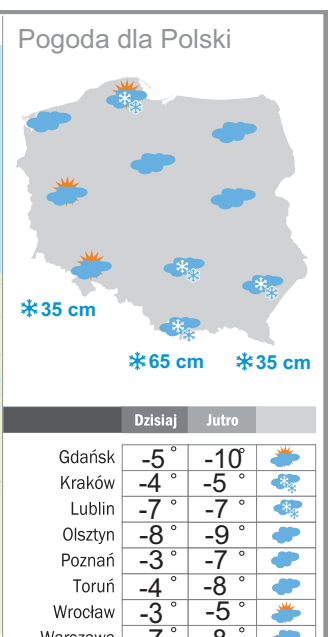
POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze napływa mroźne arktyczne powietrze z północy. W ciągu dnia dominować będą przejaśnienia, bez opadów i mroźno. Na termometrach max do -1:-5 °C. Wiatr z południa słaby. W nocy pogodnie i tęgi mróz. Do końca tygodnia zimowo. Opady śniegu pojawią się na weekend. Na termometrach mróz do -6:-8 °C, w nocy przy rozpogodzeniach do -10-18°C. Wiatr wsch., od piątku silniejszy.





	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	-5°	-10°
Kraków	-4°	-5°
Lublin	-7°	-7°
Olsztyn	-8°	-9°
Poznań	-3°	-7°
Toruń	-4°	-8°
Wrocław	-3°	-5°
Warszawa	-7°	-8°
Karpacz	-2°	-6°
Ustrzyki Dolne	-5°	-7°
Zakopane	-7°	-7°

LEGENDA: pogodnie; zachmurzenie umiarkowane; przelotny deszcz; przelotne deszcze i burza; pochmurno; mżawka; ciągły deszcz; ciągły deszcz i burza; przelotny śnieg; ciągły śnieg; przelotny śnieg z deszczem; ciągły śnieg z deszczem; mgła; marznąca mgła; śliska droga; marznąca mżawka; marznący deszcz; zamieć śnieżna; opad gradu; kierunek i prędkość wiatru; 19° temp. w dzień; 11° temp. w nocy; 15° temp. wody; 112 cm grubość pokrywy śnieżnej; 1011 hPa ciśnienie i tendencja; smog

eprasa.pl 2ccae59177

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. **O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbkiem, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.**

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?
To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?
Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczkowie nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?
Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.

FOT. GRZEGORZ MOMOT

Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

A trzecia?
Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?
W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych - tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Biało-Czerwonymi?
Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbytnio gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dosyć ekstremalne warunki - spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40 skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.
Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?
Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Biało-Czerwonych?
Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki.
©℗

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalczonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.**

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy - już tradycyjnie - zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñii, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w półfinale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią.

Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletikiem Bilbao zaplanowano na środę, 7 stycznia, na godzinę 20.00. Transmisja dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finalistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético.
©℗

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Transfer Pietuszewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Oskar Pietuszewski z hitowym transferem do FC Porto. To już nie kwestia, czy zostanie nowym piłkarzem portugalskiego giganta, tylko kiedy - oficjalnie zostanie to ogłoszone.**

17-letni skrzydłowy Jagiellonii Białystok w poniedziałek i wtorek przebywał w Portugalii, gdzie przechodził testy medyczne przed podpisaniem kontraktu. Jak informowały media w nocy z poniedziałku na wtorek, w święto Trzech Króli (6 stycznia) zaplanowano testy medyczne, po których nastoletni Pietuszewski miał zyskać status najdrożej sprzedanego piłkarza Dumy Podlasia i podpisać pięcioletni kontrakt z FC Porto.

Rekordowa kwota

Spekulowano o kwocie niemal rekordowej - strony ustaliły warunki transferu, które mogą przejść do historii PKO Ekstraklasy, czyli około 11 milionów euro z (relatywnie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

- Jednym z klubów, które mogę wymienić, jest Bournemouth - stwierdził natomiast o zainteresowaniu z Wysp Brytyjskich Janem Ziółkowskim dziennikarz Fabrizio Romano. Przypomnijmy, że mowa o polskim obrońcy, który w ubiegłym roku trafił do AS Romy z Legii Warszawa, a włoski klub wydał na niego 6 milionów euro. Początkowo 20-latek, urodzony i wychowany w stolicy, odgrywał rolę rezerwowego (rzadko pojawiając się na boisku), jednak od pewnego czasu trener Gian Piero Gasperini coraz chętniej na niego stawia w obliczu problemów kadrowych. A reprezentant Polski odpłaca się obiecującymi występami.

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika przekazał trener Juventusu Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

- Ma drobny problem. Musimy to dokładnie przeanalizować - zaznaczył na konferencji, dodając, że napastnik może nie być dostępny na kolejny mecz w 18. kolejce Serie A. Włoscy dziennikarze podali, że reprezentant Polski będzie pauzował co najmniej trzy tygodnie.

Co potwornie smuci w tym wszystkim? Na poprzednie dwa mecze Juventusu Milik wrócił do kadry po 575 dniach przerwy spowodowanej inną kontuzją, ale trener Spalletti nie dał mu ani minuty na boisku. 73-krotny reprezentant Polski przesiedział całe spotkania z Romą i Pisą na ławce rezerwowych.

Ostatni raz w Serie A Arek pojawił się w ostatniej kolejce sezonu 2023/24 przeciwko (2:0), po czym wyjechał na zgrupowanie reprezentacji Polski przed Euro 2024, gdzie doznał kontuzji kolana w sparingu z Ukrainą. I od tamtej pory zmaga się z jej skutkami...
©℗

eprasa.pl 2ccae59177

PIŁKA NOŻNA Z GDAŃSKA WYJECHAŁ ELIAS OLSSON, A KOLEJNĄ SZANSĘ POKAZANIA SIĘ OTRZYMA KARL WENDT

Lechia powróciała do pracy po urlopach

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Piłkarze Lechii Gdańsk badaniami medycznymi rozpoczęli przygotowania do rundy rewanżowej w PKO Ekstraklasie.

Zawodników na starcie czekały testy motoryczne, a po nich przyjdzie czas już na treningi piłkarskie na boisku. Zajęcia w Gdańsku będą jednak bardzo krótkie, bo już w czwartek drużyna uda się na zgrupowanie do Belek w Turcji, które potrwa do 23 stycznia. Zespół wróci do Gdańska przed startem rundy rewanżowej, a na jej inaugurację biało-zieloni zmierzą się w Poznaniu z Lechem (31.01, godz. 20.15).

Przed zespołem Lechii w Turcji cztery mecze sparingowe z zagranicznymi rywalami. Kolejni rywale biało-zielonych, to: Żeleznicar Pancevo (Serbia) - 14.01, Lokomotiv Sofia (Bułgaria) - 17.01, FC Hradec Kralove (Czechy) - 20.01 oraz Mladost Lucani (Serbia) - 22.01.

Żeleznicar Pancevo to aktualnie piąta drużyna serbskiej ekstraklasy, która w tym sezonie wygrała dziewięć meczów, cztery zremisowała i sześć przegrała. Ma tylko jeden punkt mniej niż Novi Pazar, który latem przegrał dwa razy (1:3 na wyjeździe i 1:2 u siebie) z Jagiellonią Białystok w kwalifikacjach Ligi Konferencji. Lokomotiv Sofia to z kolei drużyna, która zajmuje ósme miejsce w bułgarskiej ekstraklasie. Ten zespół w tym sezonie ligowym wygrał sześć meczów, osiem zremisował, a pięć przegrał. Lokomotiv nie strzela dużo goli, ale też mało traci. Kolejny rywal, z którym będą mogli sprawdzić się biało-zieloni, to FC Hradec Kralove. Ta drużyna z kolei plasuje się na siódmej pozycji w czeskiej ekstraklasie. FC Hradec Kralove wygrał siedem meczów w tym sezonie ligowym, a po sześć zremisował i przegrał.

Wreszcie czwarty i ostatni przeciwnik sparingowy Lechii to Mladost Lucani. Ten zespół zajmuje dziewiąte miejsce w serbskiej ekstraklasie, a bilans to sześć zwycięstw, siedem remisów oraz sześć porażek. Warto wspomnieć, że piłkarzem tego serbskiego zespołu jest Żarko Udovicić, który w przeszłości grał w zespole biało-zielonych.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Anton Carenko (numer 17) może wrócić do Dynama. Tomas Bobcek chce zostać

W kadrze zespołu prowadzonego przez trenera Johna Carvera na razie nie zaszło zbyt wiele zmian. Najważniejsze, że nie odszedł żaden z kluczowych piłkarzy z Tomasem Bobckiem na czele. Zresztą Słowak nie pali się do opuszczenia Lechii już w zimowym oknie transferowym i jeśli nie pojawi się superoferta, to w rundzie wiosennej nadal będzie reprezentować barwy biało-zielonych. Zresztą Lechia zgodzi się na transfer tylko w przypadku naprawdę świetnej propozycji, o której mówi się, że jest nie do odrzucenia.

Nie było też jeszcze transferów przychodzących. Trener Carver chce rozwijać zawodników, których ma w kadrze, ale zdecydowanie liczy też na wzmocnienie składu. To jest konieczne, aby sztab szkoleniowy miał więcej piłkarzy z jakością i dzięki temu lepsze pole manewru. Wiosną w zespole biało-zielonych na pewno nie zagra Elias Olsson. Szwed do końca sezonu został wypożyczony do Wieczystej Kraków z opcją transferu definitywnego. Do składu nie może przebić się Anton Carenko, więc Dynamo Kijów będzie chciało skrócić wypożyczenie i już teraz sprowadzić zawodnika do siebie, aby go wypożyczyć do klubu, w którym będzie mógł grać więcej.

Jeśli chodzi o nowych zawodników, to z wypożyczenia wrócił Karl Wendt. Ponadto mówi się, że do Lechii mógłby trafić Jakub Goliński, 20-letni środkowy obrońca z Chojniczanki Chojnice. ©℗

Arka poleciła na obóz do Turcji. Trener Dawid Szwarga wciąż czeka na transfery

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Arka Gdynia w sobotę rozpoczęła przygotowania do rundy rewanżowej w PKO Ekstraklasie, a we wtorek wyleciała do Turcji.**

Piłkarze Arki po powrocie z urlopów przechodzili testy motoryczne, a już we wtorek drużyna pod wodzą trenera Dawida Szwargi udała się do Turcji, gdzie odbędzie się główny etap przygotowań do rundy rewanżowej. W Larze w hotelu Titanic Deluxe żółto-niebiescy będą do 22 stycznia. Ligę zaczną w Radomiu (30 stycznia).

- Pogoda w Polsce nie jest problemem, bo możemy w podobnych warunkach grać w pierwszych kolejkach ekstraklasy, ale musimy mieć warunki, żeby odbywać treningi takie, jakie chcemy, aby pracować intensywnie na dobrych boiskach. Będziemy pracować nad elementami, które do tej pory funkcjonowały średnio albo po prostu wzmocnimy te elementy, które już funkcjonowały dobrze - powiedział trener Szwarga dla oficjalnego serwisu klubowego.

Arka w Turcji będzie pracować nad formą, aby w rundzie rewanżowej pozostać na miejscu dającym utrzymanie w PKO Ekstraklasie. Drużyna nadal będzie chciała być mocna w Gdyni, ale też poprawić zdecydowanie punktowanie na wyjazdach. Jesienią żółto-niebiescy na boiskach rywali zdobyli tylko jeden punkt i muszą być pod tym względem skuteczniejsi, bo runda rewanżowa będzie też z pewnością znacznie trudniejsza. Arka ma w planach rozegranie czterech meczów sparingowych.

Pierwsze spotkanie kontrolne podopieczni trenera Szwargi rozegrają już 10 stycznia (sobota), a rywalem będzie zespół Csikszereda M.Ciuc. To beniaminek rumuńskiej ekstraklasy, który zajmuje 14 miejsce w ligowej tabeli. Potem poprzeczka zostanie zawieszona wyżej, bowiem Arka zmierzy się z zespołem FC Gangwon, a ten sparing rozegrany zostanie 15 stycznia (czwartek). Ten rywal to wicemistrz Korei Południowej z 2024 roku i uczestnik obecnej edycji Azjatyckiej Ligi Mistrzów. Trzecia i czwarta gra kontrolna rozegrana zostanie 20 stycznia (wtorek). Pierwszym rywalem będzie Spartak Subotica, który zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli serbskiej Super Ligi. Drugim będzie FK Radnicki Nis. To 14 zespół serbskiej Super Ligi.

- Co do sparingów kluczowe dla nas było to, aby rozegrać 4 sparingi, żeby każdy zawodnik zagrał taką samą liczbę minut. Ostatnie 2 sparingi zagramy w ten sam dzień, tak aby każdy zawodnik zagrał pełne 90 minut i miał taką samą szansę na rywalizację o pierwszy skład jak inni - wyjaśnił szkoleniowiec żółto-niebieskich.

Zmiany zaszły w kadrze pierwszego zespołu w porównaniu z rundą jesienną. Trener Szwarga zdecydował, że trzech zawodników może szukać sobie nowych klubów, a jeden uda się na wypożyczenie, aby się jeszcze ograć i nabrać doświadczenia. Z Arką żegnają się Adam Ratajczyk, Szymon Sobczak oraz Przemysław Stolc. Ci trzej zawodnicy aktualnie szukają sobie nowych klubów, ale z pierwszym zespołem żółto-niebieskich na pewno nie będę trenować, nie polecą też na zgrupowanie do Turcji. Jeśli nie odejdą, to pozostaną im treningi w zespole rezerw Arki. Z kolei w klubie z Gdyni nie skreślają Hide Vitalucciego, w którym drzemie potencjał, ale piłkarz na razie nie przebił się w PKO Ekstraklasie. Stąd decyzja o wypożyczeniu do końca sezonu i do tego piłkarza ustawiła się kolejka chętnych. Ostatecznie ma on trafić do pierwszoligowego ŁKS-u Łódź. Z rezerwami trenować będzie Marcel Predenkiewicz, który też jest przewidziany do wypożyczenia.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Piłkarze Arki Gdynia już wznowili przygotowania do rundy rewanżowej

Z Arką na zgrupowanie do Turcji poleci dwóch nowych piłkarzy. To napastnik Vladislavs Gutkovskis, który związał się kontraktem jako wolny zawodnik oraz Oskar Kubiak, który jesienią na wypożyczeniu rewelacyjnie spisywał się w Sokole Kleczew. Ponieważ zakontraktowany został Gutkovskis, to Arka musiała pożegnać się z innym napastnikiem. Padło na Diego Percana i to nie jest zaskoczenie, bo zawodnik kompletnie się nie sprawdził i nie strzelił ani jednego gola. Percan zatem w Arce już nie zagra, a podpisał kontrakt z hiszpańskim klubem Cordoba FC. Z pierwszym zespołem treningi wznowił Michał Rzuchowski, który jesienią grał w rezerwach.

Roszady nastąpiły w sztabie. Z klubem pożegnali się analityk Marcin Moruś i fizjoterapeuta Jordan Kordykiewicz, a w ich miejsce przyszli fizjoterapeuci Krystian Czapiewski - jako szef działu - i Dawid Machalewski oraz analityk Oskar Formella. ©℗

eprasa.pl 2ccae59177