Rozmowa. 60 lat temu po raz pierwszy w Polsce udanie przeszczepiono nerkę **str. 2**

FOT. WUM

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu – str. 10

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 28.01.2026

Nr 22 (5780)
Nakład: 4.430 egz.

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

Słupsk. Miejski Zakład Komunikacji szuka nowego prezesa **str. 4**

Region. Policjant po służbie zatrzymał mężczyznę, który próbował ukraść alkohol **str. 5**

Poradnik. W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu **str. 8**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

9 770137 952039 05

SŁUPSK

Najdłuższe połączenie Polregio odjeżdżą ze stacji Słupsk i jedzie do Nowej Soli **str. 5**

FOT. WOJCIECH LESNER

Reklamacja zagranicznych bubli bywa trudna

Chińskie platformy zakupowe szturmują europejskie rynki, w tym Polski. Jednak zdaniem ekspertów, dokonując wyboru towaru, trzeba zachować rozsądek **str. 13**

Kraj. Członkowie rządu dyskutowali założenia polityki zagranicznej Polski **str. 6**

Świat. Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód **str. 7**

USTKA Z NOŻEM W RĘKU ZAATAKOWAŁ SWOJĄ RODZINĘ

Nie żyje czteroletnia dziewczynka

Michał Borkowski, Wojciech Lesner
Region

W poniedziałek (27 stycznia) późnym wieczorem w Ustce doszło do niewyobrażalnej tragedii. 44-letni mężczyzna zaatakował swoją rodzinę nożem. Niespełna czteroletnia dziewczynka nie przeżyła ataku nożownika, którym okazał się jej ojciec. Został zatrzymany przez policję. Sprawca jest funkcjonariuszem Służby Ochrony Państwa.

Do tragicznych zdarzeń doszło w mieszkaniu w bloku przy ul. Bałtyckiej w Ustce. 44-letni mężczyzna zaatakował z nożem w ręku swoją rodzinę. W tym czasie w mieszkaniu było – oprócz napastnika – pięć osób: dwoje jego dzieci (córka i syn), żona oraz jego teściowie.

Sąsiedzi, zaalarmowani krzykami przez jedną z kobiet obecnych w mieszkaniu, wezwali policję. Funkcjonariusze po przybyciu na miejsce stwierdzili, że w wyniku ataku poszkodowani zostali wszyscy obecni w mieszkaniu.

– Funkcjonariusze, którzy przyjechali na miejsce, obezwładnili agresywnego 44-latka, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Ranne osoby zostały przewiezione do szpitali. Napastnik został zatrzymany i w asyście policjantów również został zabrany do szpitala. Trwają czynności procesowe pod nadzorem prokuratora – poinformowała pomorska policja.

Dwie kobiety znajdują się w ciężkim stanie. Niestety, rana kłuta klatki piersiowej córki okazała się śmiertelna. Pomimo kilkudziesięciominutowej reanimacji, dziewczynka zmarła. Miała cztery lata.

Jak poinformował Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku, zatrzymany jest funkcjonariuszem Służby Ochrony Państwa.

– Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP, który zaatakował nożem swoją rodzinę w Ustce i śmiertelnie ranił czteroletnią córkę. W środę prokuratura planuje przedstawienie mu zarzutów – poinformował PAP Patryk Wegner, szef Prokuratury Okręgowej w Słupsku.

Prokurator zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury jeszcze w środę.

Podkreślił, że na tym etapie śledztwa za wcześnie na ustalenie okoliczności zdarzenia i motywu działania sprawcy

PAP

Więcej na str. 4

FOT. MARIUSZ JASŁOWSKI

Interwencja policji i ratowników medycznych w bloku przy ul. Bałtyckiej w Ustce

eprasa.pl 2fea8e04a0

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Józef Piłsudski nie bał się kontaktów z agentami Japonii i Austro-Węgier. Zasada była prosta: wróg jego wroga jest przecież jego przyjacielem.

KALENDARIUM

28 STYCZNIA
POLSKA
1576
Szlachta na zjeździe w Jędrzejowie uznała elekcję Stefana Batorego na króla Polski.
1950
Na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie odsłonięto zrekonstruowany pomnik Adama Mickiewicza.
1979
Odbył się ingres abp. Franciszka Macharskiego do katedry wawelskiej.
2006
Podczas wystawy gołębi pocztowych, pod ciężarem nieusuniętego śniegu zawalił się dach jednej z hal Międzynarodowych Targów Katowickich, w wyniku czego zginęło 65 osób, a 170 zostało rannych.

ŚWIAT
1870
Z kanadyjskiego portu Halifax wypłynął w rejs do Liverpoolu brytyjski statek pasażerski „City of Boston" ze 191 osobami na pokładzie, po czym zaginął bez śladu.
1933
Prezydent Niemiec Paul von Hindenburg zdymisjonował rząd Kurta von Schleichera i dwa dni później powierzył misję utworzenia nowego rządu Adolfowi Hitlerowi.
1935
Islandia jako jeden z pierwszych krajów na świecie zalegalizowała aborcję z przyczyn pozamedycznych.
1985
Supergrupa USA for Africa nagrała singiel charytatywny „We Are the World". Nagranie miało miejsce w nocy 28 stycznia 1985 roku po rozdaniu nagród American Music Awards. wzięło w nim udział 45 amerykańskich artystów. Celem tego przedsięwzięcia było zebranie pieniędzy na pomoc dla głodujących w Afryce. Utwór został przebojem roku i przyniósł 60 mln dolarów zysku.
1986
Krótko po starcie eksplodowała rakieta nośna wahadłowca Challenger, w wyniku czego zginęło wszystkich 7 astronautów na pokładzie.
1989
Założono stowarzyszenie Memoriał, zajmujące się badaniami historycznymi i propagowaniem wiedzy o ofiarach represji radzieckich i ochroną praw człowieka w krajach byłego ZSRR.

60 lat temu po raz pierwszy w Polsce udanie przeszczepiono nerkę

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Zbigniewem Gałązką, kierownikiem Kliniki Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej, Endokrynologicznej i Transplantacyjnej UCK WUM.

26 stycznia minęło 60 lat od pierwszego udanego przeszczepu nerki w Polsce. Dlaczego to wydarzenie było tak przełomowe?
To był absolutny kamień milowy. Trzeba pamiętać, że w połowie lat 60. transplantologia była na świecie w powijakach. Łącznie wykonano wtedy nie więcej niż 400 przeszczepów nerek. W Polsce był to zabieg pionierski nie tylko z punktu widzenia medycyny, ale też organizacji systemu i prawa. Dwaj wybitni lekarze - chirurg Jan Nielubowicz i internista Tadeusz Orłowski - połączyli swoje kompetencje i odwagę. To byli ludzie, którzy nie bali się odpowiedzialności.
Moi nauczyciele opowiadali mi później, że atmosfera wokół tego zabiegu była niemal jak przed lotem w kosmos. Każdy zdawał sobie sprawę, że albo wydarzy się coś przełomowego, albo cała dziedzina na lata zostanie zahamowana.

Rok wcześniej we Wrocławiu podjęto próbę przeszczepu nerki, która się nie powiodła. Jak dziś się to ocenia?
To bardzo ważny, a często pomijany wątek. We Wrocławiu rzeczywiście podjęto próbę przeszczepienia nerki wcześniej, ale zakończyła się ona niepowodzeniem. I to jest coś absolutnie naturalnego w medycynie. Historia zna wiele takich przypadków - jako pionierów zapamiętuje się tych, którym się udało, ale droga do sukcesu jest usiana próbami, także nieudanymi. Zawsze powtarzam młodym lekarzom: nie chodzi o to, żeby „zaistnieć w historii", tylko żeby działać odpowiedzialnie. Można zrobić coś jako pierwszy, ale źle - i to nie jest postęp. Warszawski przeszczep był pierwszym,

FOT. WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

Zbigniew Gałązka: - Transplantologia stała się jedną z wizytówek polskiej medycyny. Dziś mamy się czym pochwalić

który się powiódł i dlatego stał się symbolem.

Kim była pierwsza pacjentka?
Biorczynią była 18-letnia Danuta Milewska. Straciła obie nerki w wyniku ciężkiej infekcji. Dializy, które ją podtrzymywały przy życiu, były wówczas prymitywne i dostępne dla nielicznych. Polska była bardzo biednym krajem. Opowiadano mi, że jeśli ktoś miał cukrzycę i niewydolność nerek, to często w ogóle nie kwalifikowano go do dializ - był po prostu skazany na śmierć.

Ten przeszczep był także ogromnym wyzwaniem prawnym.
Ogromnym. Nie istniało pojęcie śmierci mózgowej ani ustawa transplantacyjna. Dawczyni zmarła w wyniku rozległego urazu czaszki po wypadku komunikacyjnym. Aby pobrać narządy, konieczna była zgoda prokuratora, ponieważ formalnie odbywało się to w ramach sekcji sądowej.
Moi starsi koledzy mówili wprost: gdyby nie otwarty umysł ówczesnego prokuratora, ta dziewczyna by nie żyła. To pokazuje, jak wielką rolę odgrywały wtedy pojedyncze decyzje ludzi.

Pacjentka przeżyła pół roku. Zmarła wskutek powikłań leczenia immunosupresyjnego, które zrujnowało jej trzustkę. Czy to faktycznie był sukces?
Z dzisiejszej perspektywy brzmi to skromnie, ale w tamtym czasie był to ogromny sukces. Leki immunosupresyjne były bardzo prymitywne i toksyczne. U pacjentki doszło do ciężkiego zapalenia trzustki. Ale fakt, że nerka funkcjonowała i że udało się przedłużyć jej życie o te parę miesięcy, otworzył drogę do dalszego rozwoju transplantologii w Polsce.

Jak ten jeden zabieg wpłynął na dalszy rozwój tej dziedziny?
Dał potężny impuls, niesamowitego wręcz „kopa". Przez wiele lat Warszawa była jedynym ośrodkiem wykonującym przeszczepy nerek. Potem przyszły przeszczepy wątroby, serca. Z czasem transplantologia stała się jedną z wizytówek polskiej medycyny. Dziś możemy powiedzieć, że mamy się czym pochwalić na arenie międzynarodowej.

W jakim miejscu jesteśmy obecnie?
W bardzo dobrym. Roczne przeżycie z przeszczepioną nerką wynosi w Polsce około 96 proc., przy średniej europejskiej rzędu 92 proc. Po pięciu latach dobrze funkcjonujący przeszczep ma około 85 proc. biorców. To są twarde dane Poltransplantu.

Dlaczego przeszczep nerki jest lepszy niż dializy?
Bo pacjent po przeszczepie żyje średnio dwa razy dłużej niż ten dializowany. Ale jeszcze ważniejsza jest jakość życia. Dializy oznaczają, że trzy razy w tygodniu trzeba się stawić w szpitalu i spędzić tam kilka godzin, co najmniej pięć. To oznacza uzależnienie od maszyny, brak swobody. Natomiast pacjent po przeszczepie może pracować, podróżować, żyć normalnie. To jest ogromna różnica.

Jakie są najczęstsze komplikacje po przeszczepie?
Największym wyzwaniem pozostaje immunosupresja. Przed transplantacją obniżamy odporność pacjenta, by zapobiec odrzutowi, ale płacimy za to większym ryzykiem infekcji, nowotworów i gorszego gojenia. Objawy są często nietypowe, „przyciszone", dlatego tak ważna jest opieka w doświadczonych ośrodkach.

Czy wiek biorcy przestał być obecnie barierą?
Tak. Przeszczepiamy nerki także osobom po 70. roku życia. Najstarszy biorca w mojej klinice miał 78 lat i żyje już pięć lat z dobrze funkcjonującą nerką. Stosujemy zasadę „old for old" - narząd od starszego dawcy trafia do starszego biorcy.

Jak zmienia transplantologię technologia - robotyka i sztuczna inteligencja?
Chirurgia robotyczna zmniejsza uraz operacyjny i poprawia precyzję. Sztuczna inteligencja dopiero wchodzi do transplantologii - głównie w diagnostyce obrazowej. Na razie nie zastąpi lekarza. Prognozowanie odrzutu przez AI to obiecujące, ale jeszcze niepotwierdzone klinicznie koncepcje.

A przyszłość - ksenotransplantacja i hodowla narządów?
To najbardziej ekscytujące obszary. Przeszczep nerki od genetycznie zmodyfikowanej świni w USA funkcjonował blisko półtora roku - to ogromny krok. Hodowla narządów z komórek macierzystych to wciąż badania laboratoryjne, ale jeśli się uda, zniknie problem odrzutu. Jednym z najbardziej obiecujących kierunków rozwoju transplantologii są także prace nad miniaturowymi, wszczepialnymi sztucznymi nerkami, które w przyszłości mogłyby częściowo lub całkowicie zastąpić dializy, a być może nawet konkurować z klasycznym przeszczepem. Rozwój bioinżynierii, nanotechnologii i materiałów biokompatybilnych sprawia, że koncepcja niewielkiego urządzenia przejmującego funkcje filtracyjne nerki przestaje być wyłącznie wizją science fiction. Choć obecnie takie rozwiązania pozostają w fazie badań, eksperci podkreślają, że podobne przełomy - jak pompy insulinowe czy sztuczne zastawki serca - jeszcze kilkadziesiąt lat temu również wydawały się nierealne.

Ilu pacjentów czeka dziś w Polsce na przeszczep nerki?
Około 1300-1500 osób. Dializowanych jest natomiast blisko 20 tys. Najczęstszą przyczyną niewydolności nerek pozostaje cukrzyca - nefropatia cukrzycowa to dziś numer jeden.

Co najbardziej zagraża transplantologii?
Nie technologia, lecz utrata zaufania społecznego. Sensacyjne publikacje o rzekomym handlu narządami mają efekt mrożący. Tymczasem w jednym przeszczepie uczestniczy nawet 80 osób. To jedna z najbardziej kontrolowanych procedur w medycynie.

Co daje lekarzowi największą satysfakcję?
Widzieć pacjentów, którzy po przeszczepie żyją pełnią życia - pracują, podróżują, uprawiają sport. Dla lekarza nie ma większej nagrody niż świadomość, że jego wiedza realnie komuś to życie przywróciła.
Nie bez powodu Dzień Transplantologii obchodzony jest w Polsce 26 stycznia - w rocznicę pierwszego udanego przeszczepu nerki, który wykonano w 1966 roku w Warszawie. Data ta ma symboliczne znaczenie dla środowiska medycznego i pacjentów, ponieważ zapoczątkowała rozwój transplantologii w kraju i stała się fundamentem jednej z najskuteczniejszych dziś metod leczenia schyłkowej niewydolności narządów. Współcześnie dzień ten jest okazją do przypominania o roli dawstwa narządów, znaczeniu zaufania społecznego oraz potrzebie ciągłego rozwoju tej dziedziny medycyny.
PAP

eprasa.pl 2fea8e04a0

AUTOPROMOCJA

GŁOS POMORZA

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”

gp24.pl

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011465650

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**Prezydent Miasta Słupska ogłasza
przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska**

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 6a o pow. użytkowej **22,71 m²** wraz z pomieszczeniem przynależnym o powierzchni 6,60 m² (piwnica) składający się z 2 pokoi i kuchni (w.c. w częściach wspólnych nieruchomości do wyłącznego korzystania), położonego na I piętrze (II kondygnacji) w budynku przy ul. Na Wzgórzu 1 w Słupsku wraz z udziałem **266/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 315/5** o powierzchni **557 m²** w obrębie **nr 0013** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00059236/0.**

**Cena wywoławcza wynosi 95 000,00 zł
wadium 9 500,00 zł**

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 poz. 775).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Na Wzgórzu” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej – 07.08.MW. Budynek przy ul. Na Wzgórzu 1 w Słupsku figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. Wobec tego podlega zapisom obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Na Wzgórzu”.

**Przetarg odbędzie się w dniu 2.03.2026 r. o godz. 11.00 w sali nr 212
Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 24.02.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 18.02.2026 r. o godz. 14:30

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 848 83 32.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011468765

Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**o V nieograniczonym przetargu ustnym
na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej stanowiącej własność Miasta Słupska,
położonej w Słupsku przy ulicy Klonowej, Lawendowej**

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość niezabudowana położona w obrębie nr 0014 miasta Słupska, złożona z działek nr 57/3, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590 - KW nr SL1S/00084725/9 oraz działki nr 57/1 - KW SL1S/00034185/6 o łącznej powierzchni 11.808 m².

Cena wywoławcza wynosi 1.500.000,00 zł, wadium 150.000,00 zł
Do wylicytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT w stawce 23%.

Nieruchomość znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Przy Lesie” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej - 03.24.MN, 01.25 MN, tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, tereny zieleni ogrodowej 05.26 MN(ZO), drogi wewnętrzne - 20.59.KDW.

Przetarg odbędzie się w dniu 30.03.2026 r. o godz. 10^{00}
w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 24.03.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/ (mapa i plan zagospodarowania).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011468894

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY POTĘGOWO

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących:

- **projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu Radosław oraz części obrębów Nieckowo i Rzechcino, w gminie Potęgowo,**
- **projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu Żochowo, Dąbrówno, Skórowo Nowe i Głuszynko, w gminie Potęgowo.**

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), w związku z:

- uchwałą nr IV/31/2024 z dnia 20 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu Radosław oraz części obrębów Nieckowo i Rzechcino,
- uchwałą nr XIII/90/2025 Rady Gminy Potęgowo z dnia 26 lutego 2025 roku zmieniającą uchwałę Rady Gminy Potęgowo Nr XII/85/2025 z dnia 30 stycznia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu Żochowo, Dąbrówno, Skórowo Nowe i Głuszynko, w gminie Potęgowo,

informuję, że w dniach:
od 28 stycznia 2026 r. do 25 lutego 2026 r. odbędą się konsultacje społeczne
do ww. projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego.

W trakcie trwania konsultacji społecznych, można zapoznać się z projektami miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego: **dla obrębu Radosław oraz części obrębów Nieckowo i Rzechcino, w gminie Potęgowo** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko oraz **dla fragmentu obrębu Żochowo, Dąbrówno, Skórowo Nowe i Głuszynko, w gminie Potęgowo** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, udostępnionych na stronie BiP Urzędu Gminy Potęgowo pod adresem: https://bip.potegowo.pl/m,590,miejscowe-plany-zagospodar-przestrzen-gminy.html na stronie internetowej voxly.pl Voxly - konsultacje społeczne, dane przestrzenne i geoankiety oraz w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo, w godzinach urzędowania.

W ramach konsultacji społecznych przewidziano trzy formy konsultacji, tj. zbieranie uwag, spotkanie otwarte oraz dyżur projektanta.

Uwagi do ww. projektów planów można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **25 lutego 2026 r.** Uwagi należy składać na formularzu w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo albo drogą pocztową na jego adres albo w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: *sekretariat@potegowo.pl* lub adres skrzynki ePUAP: /83vb8xb7mi/SkrytkaESP lub adres e-doręczeń AE:PL-14719-25749-UWDVU-16

Formularz dostępny jest na stronie https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Spotkanie otwarte dotyczące ustaleń projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu Radosław oraz części obrębów Nieckowo i Rzechcino, w gminie Potęgowo odbędzie się w dniu **10 lutego 2026 r**. o godzinie 15:30 w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo. **Dyżur projektanta dotyczący ustaleń projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu Radosław oraz części obrębów Nieckowo i Rzechcino, w gminie Potęgowo** odbędzie się w dniu **11 lutego 2026 r**. w godzinach 16:00-18:00.

Spotkanie otwarte dotyczące ustaleń projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu Żochowo, Dąbrówno, Skórowo Nowe i Głuszynko, w gminie Potęgowo odbędzie się w dniu **16 lutego 2026 r**. o godzinie 16:30 w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo.

Dyżur projektanta dotyczący ustaleń projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu Żochowo, Dąbrówno, Skórowo Nowe i Głuszynko, odbędzie się w dniu **17 lutego 2026 r**. w godzinach 16:00-18:00.

Osoby zainteresowane konsultacją w ramach dyżuru projektanta proszone są o zgłoszenie takiej chęci najpóźniej dzień przed terminem dyżuru. Chęć udziału w dyżurze można zgłaszać:

- drogą mailową na adres Urzędu Gminy Potęgowo, tj; *sekretariat@potegowo.pl*,
- telefonicznie pod numer 59 841 69 41 w godzinach pracy Urzędu,
- ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo w pok. 28 w godzinach pracy Urzędu.

Informuję, że zgodnie z art. 46 ust. 1 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie przeprowadzanych konsultacji społecznych istnieje możliwość zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo, w godzinach urzędowania oraz na stronie BiP Urzędu Gminy Potęgowo pod adresem: https://bip.potegowo.pl/m,590,miejscowe-plany-zagospodar-przestrzen-gminy.html

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko:

- w formie pisemnej,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Potęgowo w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: *sekretariat@potegowo.pl* lub adres skrzynki *ePUAP: /83vb8xb7mi/SkrytkaESP*

Uwagi i wnioski w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 25 lutego 2026 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanych terminów pozostaną bez rozpatrzenia.

eprasa.pl 2fea8e04a0

Ociec zaatakował swoją rodzinę. Od ciosu nożem zginęła dziewczynka

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

W nocy z poniedziałku na wtorek w mieszkaniu przy ulicy Bałtyckiej w Ustce doszło do rodzinnej tragedii. 44-letni mężczyzna zaatakował nożem swoich bliskich. W wyniku ataku rany odniosło pięć osób, a niespełna czteroletnia dziewczynka zmarła.

Policję wezwali sąsiedzi, zaniepokojeni krzykami, płaczem dzieci i waleniem do drzwi.

- Koło dwudziestej trzeciej to było, mniej więcej. W sumie do spania człowiek już się szykował. Nagle krzyk na klatce i walenie do drzwi. To waliła ta starsza pani. Zadzwoniłem po policję. Przyjechali szybko. No się pytali o wszystko. Mówię, tu się dzieje tragedia, bo dzieci krzyczą. Pytał, czy to awantura, może małżeńska. Ja mówię, to nie jest awantura małżeńska. To małżeństwo się nie kłóci. Nigdy nie kłóciło. Ale co się tak naprawdę wydarzyło, kto, to teraz wie - relacjonował nam świadek, który mieszka w tym samym bloku.

Na miejsce przybyły liczne służby. Jak mówił mieszkaniec sąsiedniego mieszkania, ratownicy medyczni reanimowali na miejscu ciężko ranne dziecko. Niestety, obrażenia okazały się śmiertelne.

Funkcjonariusze, którzy przybyli na miejsce, obezwładnili agresywnego 44-latka. Mężczyzna, który również odniósł rany został zatrzymany. W asyście policjantów zabrano go do szpitala.

- Prawdopodobnie się zamknął w pokoju. Nie chciał wyjść. Policja go tam pilnowała, ale wyprowadzili go. Skutego położyli - relacjonował świadek.

Ranne osoby, w tym teść napastnika, zostały przewiezione do szpitali w Sławnie i Słupsku. Dwie kobiety - żona i jej matka znajdują się w ciężkim stanie.

Napastnikiem okazał się funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa. Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że mężczyzna przyjechał z rodziną do Ustki do teściów na ferie.

Jak potwierdził rzecznik Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski, zatrzymany funkcjonariusz zostanie dyscyplinarnie wydalony ze służby. Mężczyzna posiadał aktualne badania psychologiczne. Formacja zadeklarowała pomoc psychologiczną dla rodziny ofiar oraz dla swoich funkcjonariuszy.

- Funkcjonariusz SOP, który zaatakował nożem swą rodzinę w Ustce i śmiertelnie ranił czteroletnią córkę, nie brał bezpośredniego udziału w czynnościach ochronnych najważniejszych osób w państwie - przekazał we wtorek Tomasz Kułakowski z Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI
Przed klatką schodową, w której znajduje się mieszkanie gdzie doszło to tragedii, ktoś postawił zapalony znicz

W komunikacie Służba Ochrony Państwa złożyła kondolencje i wyrazy głębokiego współczucia rodzinie i bliskim funkcjonariusza. Dodała, że jest w kontakcie z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Słupsku, gdzie przebywają ranni.

Poinformowała także, że zatrzymany funkcjonariusz SOP od 23 lat służy w formacji, a na początku października 2025 r. przeszedł badania okresowe, w tym psychologiczne i został dopuszczony do dalszej służby.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku informuje, że 44-letni mężczyzna na pewno usłyszy zarzut zabójstwa

Czynności procesowe na miejscu tragedii prowadzili policjanci pod nadzorem prokuratora. Śledczy analizują relacje świadków oraz zabezpieczony materiał dowodowy.

Sąsiedzi ze zdumieniem przyjmują wiadomość o sprawcy, którego dotąd postrzegali jako spokojnego człowieka.

- Jak tu przyjeżdżał z nią, to normalny chłopak. Nic nie wskazywało. Jeszcze w niedzielę to się z nim widziałem. Dzieci wyszły, ona - to znaczy jego żona - jeszcze nie schodziła. Staliśmy tu chwilę pod klatką, pogadaliśmy - mówił inny świadek.

W wtorek rano obraz na klatce schodowej w bloku przy u;. Bałtyckiej był zatrważający. Krew jest widoczna na podłodze dwóch pięter. Drzwi do mieszkania, w którym doszło do tragedii, zostały zabezpieczone, a wejścia pilnowali funkcjonariusze policji.

Natomiast przed klatką schodową ktoś ustawił zapalony znicz.

Zapytaliśmy psychologów, co mogło doprowadzić do takiej sytuacji, jednak zgodnie twierdzą, że jest to wróżenie z fusów.

O ewentualne motywy postępowania 44-letniego mężczyzny „Dziennik Bałtycki" zapytał prokurtora Patryka Wegnera.

- Jest za wcześnie. Mam nadzieję, że ten motyw poznamy, ale tak drastyczny i tak tragiczny finał tego zdarzenia sprawia, że on się po prostu nie mieści w głowie - stwierdził prokurator.

©℗

Miejski Zakład Komunikacji w Słupsku szuka nowego prezesa

Wojciech Lesner
Słupsk

Miejski Zakład Komunikacji w Słupsku szuka nowego prezesa. To pokłosie rezygnacji, jaką złożył obecny szef spółki, Rafał Zieliński. Sprawdziliśmy, jakie wymagania musi spełnić kandydat na to stanowisko.

Przypomnijmy, Rafał Zieliński, prezes MZK Słupsk, zrezygnował ze stanowiska. Obowiązki ma pełnić jeszcze do końca marca 2026 roku. Stanowisko szefa miejskiej spółki piastował niecałe dziewięć miesięcy - od kwietnia bieżącego roku.

Władze miejskie pochwaliły pracę, jaką przez niecały rok wykonał w MZK prezes Zieliński. Inne zdanie na temat sytuacji w spółce miała m.in. część pracowników. W maju bieżącego roku kierowcy domagali się podwyżek, skarżąc się przy tym na atmosferę panującą w zakładzie. Kontrowersje wzbudził także fakt utworzenia dodatkowego stanowiska w zarządzie spółki.

Szefa firmy przewozowej wyłoni konkurs ogłoszony przez radę nadzorczą spółki. Kandydat na to stanowisko musi m.in. posiadać co najmniej 5-letnie doświadczenie zawodowe - w tym co najmniej trzech lat pracy na stanowisku kierowniczym lub kierowania zespołem w prowadzonej działalności gospodarczej. Musi także posiadać wykształcenie wyższe.

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI
Siedziba Miejskiego Zakładu Komunikacji - biura i zajezdnia - znajduje się w Kobylnicy

Do konkursu nie mogą przystąpić osoby, któresą zatrudnione w biurach parlamentarzystów czy europarlamentarzystów. Potencjalni kandydaci nie mogą także wchodzić w skład organów partii politycznych i być przez nie zatrudnieni.

W postępowaniu konkursowym dodatkowo premiowane będą „kompetencje menedżerskie w zakresie zarządzania przedsiębiorstwem, zarządzania i kierowania złożonymi projektami (w tym projektami inwestycyjnymi) oraz zespołem pracowników; doświadczenie w zarządzaniu podmiotami gospodarczymi z sektora transportu; znajomość zasad funkcjonowania spółek prawa handlowego oraz doświadczenie w zakresie planowania i zarządzania finansami".

©℗

KRÓTKO

REGION

Wczoraj przed południem w Kobylnicy podczas prac naprawczych w jednym z warsztatów samochodowych doszło do wybuchu.

- Trzy osoby poszkodowane, przekazane zostały Zespołowi Ratownictwa Medycznego. Na miejsce skierowaliśmy cztery zastępy PSP i WSP - poinformował „Głos" kpt. Piotr Basarab, oficer prasowy Komendanta Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku.

Strażacy po przybyciu na miejsce nie stwierdzili pożaru, a ich działania skupiły się na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, sprawdzeniu czy nie ma innych osób zagrożonych oraz na udzieleniu wsparcia medycznego.

Bezpośrednia przyczyna wybuchu nie została jeszcze ustalona. Funkcjonariusze prowadzą oględziny miejsca zdarzenia w celu wyjaśnienia okoliczności incydentu. Prawdopodobnie do wybuchu doszło podczas naprawy samochodu, jednak szczegóły techniczne pozostają przedmiotem śledztwa. **PACZ**

0011469537

Z powodu śmierci naszej Pracownicy oraz Koleżanki
Genowefy Selmaj
najszczersze wyrazy współczucia
Rodzinie i Bliskim
składają
Prezes i Pracownicy
Powiatowego Zakładu Usług Medycznych w Słupsku

eprasa.pl 2fea8e04a0

Najdłuższe połączenie Polregio rozpoczyna się w Słupsku

Wojciech Lesner
Słupsk

Od połowy stycznia podróżni ze Słupska mogą jeździć jeszcze dalej. Dotychczasowa relacja Polregio ze Słupska do Zielonej Góry została wydłużona do Nowej Soli, tworząc najdłuższe połączenie w siatce przewoźnika.

FOT. WOJCIECH LESNER

Pociąg Polregio Regalica wyjeżdża ze Słupska w dni powszednie o godz. 8:12

Wydłużona trasa liczy 468 kilometrów i prowadzi - jak dotąd - przez Szczecin, łącząc trzy województwa - pomorskie, zachodniopomorskie i lubuskie. Pociąg Regalica zatrzymuje się na 81 stacjach, a cała podróż trwa około 7,5 godziny. Pociąg wyjeżdża ze Słupska w dni powszednie o 8:12 i dociera do ostatniej stacji o godz. 14:44.

Co mieszkaniec Słupska może zobaczyć w Nowej Soli? Lubuski samorząd zachęca turystów do odwiedzin Nadodrzańskiego Parku Rekreacyjnego i Parku Krasnala, gdzie można zobaczyć największego krasnala na świecie wpisanego do Księgi Rekordów Guinnessa - Solusia. Jest też Park Fizyki, w którym znajduje się kilkadziesiąt urządzeń edukacyjnych wyjaśniających prawa fizyki.

Tymczasem już na początku lutego, podróżni ze Słupska będą musieli liczyć się z kolejnymi utrudnieniami - tym razem w stronę Szczecina.

Wstrzymanie ruchu pociągów dla potrzeb przebudowy stacji Słupsk oraz prac na przystanku Reblino planowane jest w okresie 1 luty-13 czerwca na odcinku Słupsk-Wrześnica (linia nr 202) oraz Kobylnica Słupska-Słupsk (linia nr 405). Obowiązywać będzie zastępcza komunikacja autobusowa. ©℗

Chciał wynieść ze sklepu dwie butelki whisky. Został zatrzymany

Wojciech Lesner
Region

W Bytowie policjant po służbie zatrzymał w sklepie mężczyznę, który próbował wyjść z dwiema butelkami alkoholu omijając kasy.

Będący na zakupach z rodziną starszy posterunkowy Patryk Nowicki z Komendy Powiatowej Policji w Bytowie zauważył 20-latka znanego mu z wcześniejszych interwencji. Na co dzień pełniący służbę w patrolu policjant zaczął obserwować mężczyznę. Ten przez chwilę na dziale z alkoholami nerwowo się rozglądał czy nikt go nie widzi, po czym wziął w ręce dwie butelki whisky i kroczył ku wyjściu bez zamiaru zapłacenia.

- Gdy tylko wyszedł z marketu policjant natychmiast za nim pobiegł. Zareagowała i wybiegła za złodziejem również pracownica ochrony. Zaskoczony mężczyzna już po chwili był w rękach funkcjonariusza. Patrol, który przyjechał na miejsce ukarał sprawcę mandatem w wysokości 500 zł, a towar w nienaruszonym stanie wrócił na półkę - relacjonuje sierż. szt. Dawid Łaszcz, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Bytowie. - Skuteczna i zdecydowana reakcja policjanta pokazuje, że nasi funkcjonariusze nigdy nie są obojętni, gdy widzą łamanie prawa i bez wahania podejmują działają nawet w czasie wolnym - dodaje.

REKLAMA 0011465649

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego nr 2 o pow. użytkowej **40,02 m²** składający się z 3 pomieszczeń, położonego na I piętrze (II kondygnacji) w budynku przy ul. Juliusza Słowackiego 2 w Słupsku wraz z udziałem **1656/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 470/2** o powierzchni **130 m²** w obrębie **nr 0013** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00030420/8.**

Cena wywoławcza wynosi 105 000,00 zł
wadium 10 500,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 poz. 775).
Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Jaracza" na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne – 01.13.MW. Budynek przy ul. Juliusza Słowackiego 2 w Słupsku figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wskazany do ochrony przez Prezydenta Miasta Słupska w porozumieniu z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Wobec tego podlega zapisom obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Jaracza".

Przetarg odbędzie się w dniu 2.03.2026 r. o godz. 13.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 25.02.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.
Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 19.02.2026 r. o godz. 14:30
Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami, pokój 215, pod nr tel. 59 848 83 32.
Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011465643

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2 o pow. użytkowej **35,38 m²** wraz z pomieszczeniem przynależnym o powierzchni 4,92 m² (piwnica) składający się z 2 pokoi, kuchni i łazienki z w.c., położonego na parterze (I kondygnacji) w budynku przy ul. Juliusza Słowackiego 8 w Słupsku wraz z udziałem **551/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 498/2** o powierzchni **483 m²** w obrębie **nr 0013** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00057737/8.**

Cena wywoławcza wynosi 140 000,00 zł
wadium 14 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775).
Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Park Kultury" na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne – 02.25.MW. Budynek przy ul. Juliusza Słowackiego 8 w Słupsku figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. Wobec tego podlega zapisom obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Park Kultury".

Przetarg odbędzie się w dniu 2.03.2026 r. o godz. 12.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 24.02.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.
Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 13.02.2026 r. o godz. 13.30.
Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 84 88 332.
Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011465631

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza II rokowania na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II rokowania na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 8 o pow. użytkowej **50,63 m²** wraz z pomieszczeniem przynależnym (komórka) o powierzchni 10,01 m² składający się z 2 pokoi, kuchni, przedpokoju, łazienki i w.c. położonego na I piętrze w budynku przy ul. Ogrodowej 2b w Słupsku wraz z udziałem **945/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych **nr 47 i 51/1** o łącznej powierzchni **1051** m² w obrębie **0013**, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW **SL1S/00050719/7.**

Cena wywoławcza do rokowań 78 000,00 zł
zaliczka 7 800,00 zł,

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 poz. 775).
Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Centrum-Południe-C" na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne (01.6.MW). Budynek przy ul. Ogrodowej 2 w Słupsku nie jest objęty ochroną konserwatorską.

Rokowania odbędą się w dniu 2.03.2026 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do rokowań jest wpłacenie zaliczki do dnia 24.02.2026 r. na konto Miasto Słupsk mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. W tytule wpłaty zaliczki należy wpisać „Rokowania ul. Ogrodowa 2B/8" oraz wpisać dane uczestników rokowań (nazwę podmiotu lub imię i nazwisko). Za datę wniesienia zaliczki uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska oraz złożenie pisemnego zgłoszenia udziału w rokowaniach do dnia 24.02.2026 r. do godz. 15^{00} w zamkniętych kopertach opisanych „Rokowania ul. Ogrodowa 2B/8 – nie otwierać koperty do dnia 2.03.2026 r." w sekretariacie Wydziału Zarządzania Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Słupsku w pok. nr 217.
Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 12.02.2026 r. o godz. 14:30
Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.
Szczegółowe informacje dotyczące rokowań uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami, pokój 215, pod nr tel. 59 84 88 332.
Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania rokowań z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

eprasa.pl 2fea8e04a0

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Sąd wydać ma we wtorek wyrok w procesie prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z oskarżenia prywatnego europosła KO Krzysztofa Brejzy. Sprawa dotyczy słów prezesa PiS, które padły na posiedzeniu sejmowej komisji śledczej ds. Pegasusa w marcu 2024 r. Lider partii mówił wówczas odnosząc się do Brejzy: „Znaczący polityk formacji opozycyjnej dopuszcza się bardzo poważnych, a przy tym odrażających przestępstw".

„Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi"

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

KRÓTKO

POLITYKA

Jest data wyborów w Polsce 2050

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Klosa zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Członkowie ugrupowania zagłosują online. W partii atmosfera dalej jest napięta, padają wzajemne oskarżenia o wynoszenie prywatnych rozmów. Jak podał portal interia.pl, minister kultury Marta Cienkowska, odpowiedzialna za organizację II tury wyborów przewodniczącej w partii Polska 2050, ogłosiła już członkom ugrupowania, że głosowanie online odbędzie się w sobotę, 31 stycznia, w godz. 16-22.

Pierwotnie II tura odbyła się 12 stycznia, jednak po „problemach technicznych" została ona unieważniona.

O stanowisko przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Obie członkinie rządu dostały najwięcej głosów w pierwszej turze. PAP

OŚWIĘCIM

Ocalali przed Ścianą Straceń

FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

– Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali dokumenty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego – powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie. PAP

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym - powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu" i „trochę z dala od linii frontu". Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i - jak dodał - „z całą pewnością" nie będzie ono rutynowe.

- Sytuacja jest - nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym - bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji - powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojuszniczymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank - oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wnioskowała o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

- Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską - dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. - Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda - podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. - Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę - powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej". PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu", prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę prowadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. - Proszę uważać - zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko", a także zapewnił, że „jeździ naprawdę bezpiecznie".

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa" - napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisariatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia - poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie. PAP

eprasa.pl 2fea8e04a0

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono" - napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na lądzie przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów.We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ċirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta" potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.

FOT. CIVIL PROTECTION MALTA

Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi - poinformowała agencja Reutera.

FOT. USS ABRAHAM LINCOLN

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność - przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzą też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji - dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek" zmierza potężna amerykańska armada, ale wolałby, gdyby nie musiała zostać użyta.

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakiekolwiek decyzje - przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Te maszyny mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspomaganym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. - ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec".

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres". Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi woda wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwe od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od ćwierćwiecza, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda" - powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gaza zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą?

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczynał swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepełnym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiarę inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji — wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.

eprasa.pl 2fea8e04a0

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- **Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?**
- **Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.**

FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (Pe). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobiny mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak:stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnego użytku.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe dostępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Drobiny mikroplastiku przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do naszych narządów

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzą się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej eko zgodnie z zasadą zero waste (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułatwia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

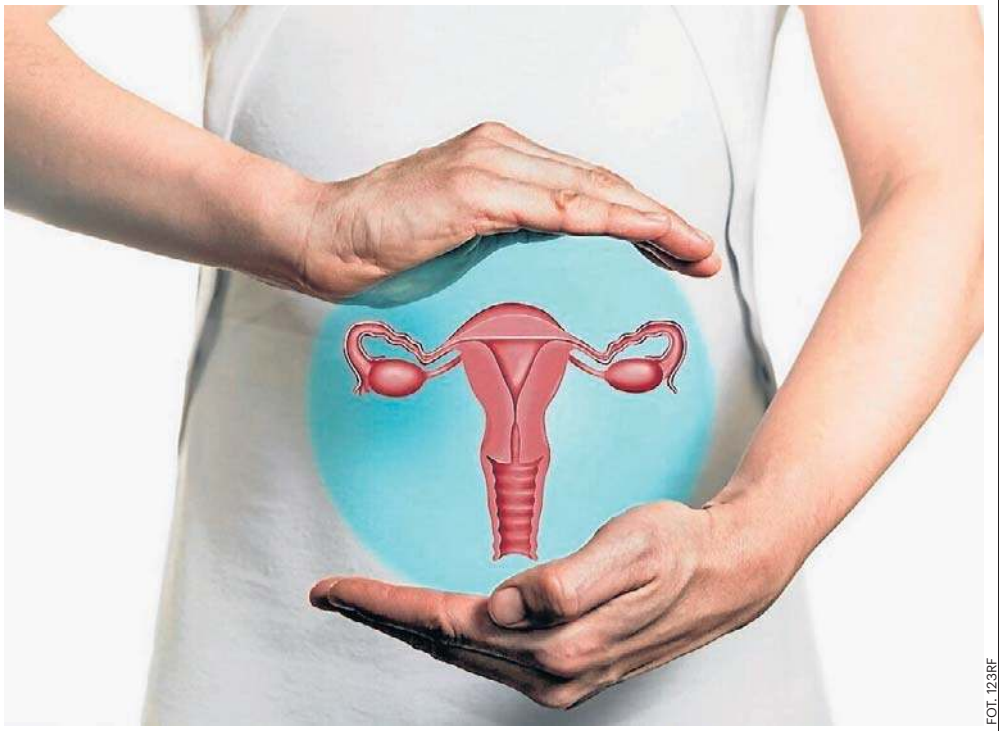
Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.

eprasa.pl 2fea8e04a0

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.



FOT. 123RF

Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrznabłonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie komórek wyściełających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chlamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szanse na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesiączkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesiączkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brunatny. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rozrodczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?
Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu" – karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

FOT. 123RF

Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (Hyssopus officinalis), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztuśnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślazy

Rośliny ślazowate (ślazy), takie jak ślaz dziki (Malva sylvestris, na zdjęciu), prawoślaz lekarski (Althaea officinalis) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawoślaz różowy (Althaea rosa) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, łagodząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (Eucalyptus globulus), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynią eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skutecznym w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (Pulmonaria officinalis) zawiera składniki o działaniu wykrztuśnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuc i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.

FOT. 123RF

Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

eprasa.pl 2fea8e04a0

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 28.01.2026

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu

FOT. 123RF

W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwań jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklarowało takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce", przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do poradni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog,psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmianę utrwalonych wzorców myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychoterapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatry bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu liczonym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

WARTO WIEDZIEĆ

Płatne wizyty dostępne są niemal od ręki

W sektorze prywatnym dostępność jest nieporównywalnie lepsza. Pierwszą wizytę u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry często można umówić w ciągu kilku dni, a czasem nawet tego samego dnia – również online.

Koszty są znaczące: psycholog lub psychoterapeuta liczy sobie 150-350 złotych za 50-60 minut, psychiatra 250-500 zł za wizytę.

Mimo długich kolejek, Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej w ramach bezpłatnego leczenia niż prywatnie. 42 procent badanych deklaruje korzystanie z pomocy psychologa w ramach NFZ.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

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

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związek kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicą takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej – nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czujność zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem kancerogennym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czujności klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.

FOT. GETTY IMAGES

Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

eprasa.pl 2fea8e04a0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZATRUCIA POKARMOWE W PODRÓŻY

Jakie są przyczyny?

Biegunka podróżnych, nazywana również potocznie „zemstą faraona" lub „zemstą sułtana", związana jest z podróżą najczęściej do kraju o słabych standardach higienicznych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, przez skażoną wodę i pokarm lub przez nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. W 80 proc. przypadków biegunka podróżnych spowodowana jest przez zakażenie pałeczką okrężnicy (Escherichia coli) - mowa tu o enterotoksycznych i enteroagregacyjnych szczepach tej bakterii. Co ważne, istnieje zależność między prawdopodobieństwem zachorowania na biegunkę podróżnych a docelowym miejscem naszej podróży.

Jakie są najczęstsze czynniki ryzyka?

Bezpośrednią przyczyną biegunki w podróży jest zakażenie patogenami chorobotwórczymi na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad. Przebywając w krajach o wysokim ryzyku zakażenia biegunką podróżnych, należy wystrzegać się spożywania takich produktów, jak: ciasta z kremem lub ze śmietaną, wody z kranu, wody z lodem, owoce morza, sery, zimne przekąski, ostre sosy, sałatki, surowe warzywa i mleko. Warto też unikać spożywania posiłków w takich miejscach, jak: przydrożne bary i zajazdy, bary uliczny oraz restauracje bez certyfikatu bezpieczeństwa.Kluczowe czynniki ryzyka to kierunek wyjazdu (tropiki), pora roku (lato), młody wiek, obniżona odporność oraz styl podróżowania (niskobudżetowy, samodzielny).

Jaki zapobiegać biegunce w podróży?

Osoby, które podróżują do krajów o wysokim ryzyku zachorowania na biegunkę podróżnych, powinny pamiętać o kilku najważniejszych zasadach profilaktycznych. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej: myć ręce przed posiłkiem i przed przygotowaniem posiłków. Trzeba unikać picia wody i spożywania pokarmów niewiadomego pochodzenia (np. od ulicznych sprzedawców). Zawsze myć i obierać owoce ze skórki. Unikać spożywania surowych warzyw i owoców. Pić wyłącznie wodę butelkowaną.

Jakie są najczęstsze objawy biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych jest zaliczana do ostrych infekcji układu pokarmowego. Trwa ona zazwyczaj 3-5 dni, a wśród jej głównych objawów można wymienić: ogólne osłabienie organizmu, wodniste stolce, wzdęcia, nudności i wymioty, podwyższona temperatura ciała, wzdęcia, obniżone łaknienie, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tydzień). Dolegliwości ustępują z reguły po kilku dniach. Czasami symptomy choroby ujawniają się po powrocie z wyjazdu.

Jak przebiega leczenie biegunki w podróży?

Leczenie biegunki podróżnych nie różni się od leczenia stosowanego przy innych ostrych infekcjach układu pokarmowego. Podstawą jest picie dużych ilości wody po to, by zapobiec odwodnieniu organizmu. Oprócz tego można stosować loperamid, który zmniejsza liczbę wypróżnień i łagodzi dotkliwość objawów choroby. W ciężkich przypadkach biegunki podróżnej można zastosować antybiotykoterapię. Najczęstszym antybiotykiem stosowanym przy biegunce podróżnych jest rifaksymina, która charakteryzuje się szerokim spectrum działania antybakteryjnego. W przypadku ostrego przebiegu biegunki podróżnych zaleca się jednodniową głodówkę, uzupełnianie płynów, wyeliminowanie warzyw, owoców, mleka, a także napojów zawierających kofeinę. Wraz z upływem czasu i ustępowaniem objawów choroby należy stopniowo uzupełniać dietę.

Jakie leki stosować w leczeniu biegunki w podróży?

W podróżnej apteczce na biegunkę warto mieć loperamid (Stoperan, Imodium) do szybkiego hamowania objawów, nifuroksazyd działający odkażająco oraz probiotyki (Enterol) i elektrolity (np. Orsalit) w celu nawodnienia. W przypadku cięższych, bakteryjnych infekcji lekarz może zalecić antybiotyki takie jak azytromycyna lub rifaksymin.

Czy jedzenie śniegu jest bezpieczne?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść".

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży wewnętrzną temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwala tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

- Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży - zastrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży.

- Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust - powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal thekitchn.com. Wiąże się to z zanieczyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi.

FOT. PIXABAY

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj!

„Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi" - czytamy na thekitchn.com.

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,
- stary, topniejący,
- śnieg, który świeżo spadł.

Jaki śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni" - podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedzenie zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

- Wszystko z umiarem, nawet śnieg - mówi dr Diane Calello, dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamarznięta woda, przez co nadaje się do spożycia,szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali - nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślmy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty - zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czystego śniegu można porównać do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdatny do spożycia.

WAŻNE

Cenny w warunkach ekstremalnych

Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces topienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody – najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych – od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

eprasa.pl 2fea8e04a0

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek”

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie
18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkiem.

Roksana Węgiel spędziła girls day
Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę” – napisała Roksana pod filmikiem. „Wyglądacie jak dwie krople wody” – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju
Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas”.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

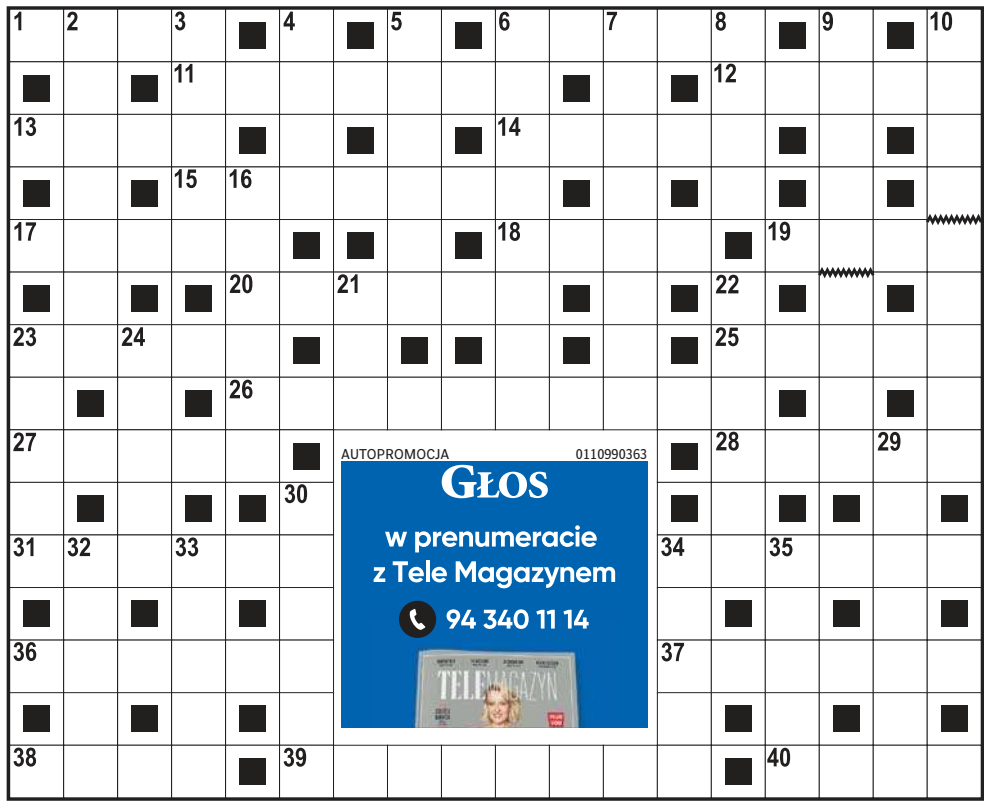
Sposób na świętego
TV Puls, 20:00
Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odpłacił mu pięknym za nadobne.

Chrzciny
TVP Kultura, 20:00
Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzciny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona mila
TVN, 20:55
Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykłej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem?
BBC Brit, 22:00
Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

KRZYŻÓWKA NR 14



Poziomo:
1) uderza z jasnego nieba,
6) oferowanie towarów na sprzedaż,
11) ozdobna chustka na szyję,
12) początkujący w jakimś zawodzie,
13) roślina do majenia, tatarak,
14) duże wiadro z drewnianych klepek,
15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
17) broń Wilhelma Tella,
18) boisko dla Huberta Hurkacza,
19) dokuczliwe zimno, chłód,
20) Małgorzata …-Błońska, marszałek senatu,
23) pieniąca się kostka,
25) pustynia pokryta otoczakami skalnymi,
26) Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
27) dawna miara długości i powierzchni,
28) woreczek na miedziaki,
31) rosyjski taniec ludowy,
34) płytki lub głęboki w zastawie,
36) przełożony zakonu krzyżackiego,
37) barwi lakmus na niebiesko,
38) Piotr, skoczek narciarski,
39) przedmiot przynoszący szczęście,
40) rasa królików futerkowych.

Pionowo:
2) grube, wełniane rajstopy,
3) wojskowy, utwór muzyczny,
4) pomyślna okoliczność, powodzenie,
5) niezły numer, ancymonek,
6) twórca niezbyt wartościowych obrazów,
7) rasa psa obronnego,
8) opowiastka z dowcipną puentą,
9) mało dokuczliwy chłód,
10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
16) zakręt rzeki, meander,
21) drzewo liściaste z żołędziami,
22) dowcipna odmiana krzyżówki,
23) wysoki słup z flagą,
24) okrągłe, twarde cukierki,
29) centrum gospodarcze,
30) baśniowy dobry duszek domowy,
32) resztki średniowieczny budowli,
33) figura akrobacji lotniczej,
34) piąta część kopy,
35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.

ROZWIĄZANIE NR 13

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozproszyć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmienić więcej, niż myślisz.
Panna (23.08 - 22.09)
Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

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 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 2fea8e04a0

ŚWIĘTA 2025 REKLAMACJA ZAGRANICZNYCH BUBLI BYWA DROGA I TRUDNA

Uwaga na chiński towar – tani, ale może być niebezpieczny

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Chińskie platformy zakupowe szturmują europejskie rynki, w tym Polski. Jednak zdaniem ekspertów dokonując wyboru towaru trzeba zachować rozsądek.

FOT. ARC DZ LUCYNA NENOW

Towary polskich wytwórców są często znacznie droższe niż te z metkami Made in China. Ale warto je wybrać, bo są nie tylko lepsze jakościowo, ale przede wszystkim bezpieczne

A metki nie kłamią - prawie wszystkie, zwłaszcza najtańsze towary, mają napis „Made in China". Nasze polskie, droższe produkty, często nie wytrzymują z nimi cenowej konkurencji, choć mają inne ważne zalety: lepszą jakość, a nade wszystko sprawdzone i gwarantowane bezpieczeństwo. A jednak często wolimy tę chińską taniochę. Dobrze zatem wiedzieć, co kupujemy.

Jak europejski rynek stał się wyjątkowo atrakcyjny

- Chińskie platformy zakupowe szturmują europejskie rynki. Lecz według najnowszego rapor-tu Korea Consumer Agency (KCA), aż 31 procent badanych produktów oferowanych na tych platformach, nie spełnia elementarnych standardów bezpieczeństwa - przestrzega Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów.

I dodaje. - W przeprowadzonym badaniu stwierdzono, że w poddanych analizie kosmetykach zawarte były szkodliwe substancje, takie jak smoła, ołów czy chrom powodujący nowotwory. Najbardziej niebezpieczne były sprzedawane cienie do powiek, które zawierały ołów w stężeniu 65 razy wyższym niż dopuszczalne normy. Ponadto zabawki wodne dla dzieci wykazały obecność toksycznych składników, takich jak ftalany, metale ciężkie oraz substancje konserwujące.

Kosmetyki sprzedawane na chińskich platformach nie muszą spełniać europejskich wymogów regulacyjnych i surowych standardów

Zagrożenie stanowią nie tylko kosmetyki i zabawki. Według analiz Koreańczyków, aż 90 proc. kasków rowerowych dostępnych na jednej z chińskich platform, nie spełnia norm dotyczących absorpcji wstrząsów. Tego typu produkty mogą nie zapewniać odpowiedniej ochrony podczas wypadku. W odpowiedzi na takie wyniki badań, platformy dobrowolnie zaprzestały sprzedaży. Zobowiązały się do przeprowadzania regularnych kontroli bezpieczeństwa swoich produktów na podstawie danych dostarczanych przez rząd koreański oraz inne podmioty monitorujące.

Mimo ryzyka liczba konsumentów rośnie, bo chińskie platformy uzyskują rządowe ulgi podatkowe, powstają dla nich parki przemysłowe i dotacje na infrastrukturę magazynowo-logistyczną. Więcej, CIT w Chinach wynosi zaledwie 4 proc. zamiast 25 proc. jak w Europie, więc dla konsumentów rynku europejskiego ceny są coraz korzystniejsze.

Bardzo tanie produkty zawsze są podejrzane

Jak chronić się przed niebezpiecznymi produktami z Chin?

-Trzeba sprawdzać certyfikaty: upewnijmy się, czy produkt ma odpowiednie oznaczenia bezpieczeństwa, takie jak CE. Przeglądajmy recenzje innych użytkowników, bo to pomoże nam ocenić jakość i bezpieczeństwo produktu. Unikajmy podejrzanie tanich ofert i bardzo niskich cen; jeśli jest zbyt niska, istnieje duże prawdopodobieństwo, że produkt może być niskiej jakości lub niebezpieczny. Kupujmy od renomowanych sprzedawców z wysokimi ocenami i pozytywnymi opiniami. Sprawdzajmy krajowe normy bezpieczeństwa i to, czy oferowane produkty je spełniają - radzi I. Zapart.

Z okazji świętego Mikołaja i pod choinkę szukamy ładnych, niedrogich zabawek. Klienci szukający oszczędności często kupują je na chińskich platformach. Sprawdźmy, czy są odpowiednie dla najmłodszych. Brak oznaczeń CE może sugerować, że zabawki zawierają być może małe, łatwo odpadające elementy, które mogą spowodować zadławienie się dziecka. Materiały używane do produkcji też mogą zawierać substancje szkodliwe, np. ftalany czy ołów. Tanie zabawki często są nietrwałe i mogą się łatwo rozpaść podczas użytkowania.

Chemia w kosmetykach zawsze jest szkodliwa

Chińskie platformy kuszą tanimi kosmetykami, ale tu również należy zachować ostrożność. Niektóre produkty mogą zawierać niebezpieczne substancje, takie jak metale ciężkie czy nieprzebadane chemikalia, które mogą powodować podrażnienia skóry lub alergie. Produkty kosmetyczne sprzedawane w Chinach nie muszą spełniać europejskich wymogów regulacyjnych, takich jak standardy REACH czy GMP. Często też znane marki są podrabiane, a skład fałszywych kosmetyków bywa nieznany.

Wiele towarów już wycofano ze sklepów w całej Polsce z powodu zawartości w nich rakotwórczych aminów i toluenu. Aminy są wykorzystywane głównie jako regulatory pH i składniki między innymi farb do włosów, które w wysokich stężeniach mogą uszkadzać włosy i skórę. ©℗

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

DOMY - KUPIĘ

DOM jednorodzinny o powierzchni 300m^2 z 1895r., na działce 3000m^2, w miejscowości SUMIAK, gm. Nowogródek Pomorski. Oferty od zainteresowanych na adres e-mail: biuro@sekretpro.pl., lub dzwonić tel. 603 399 378.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Matrymonialne

WOLNY 72 lat pozna Panią do 70 lat z prawem jazdy z Koszalina. tel. 794 131 664.

Rolnicze

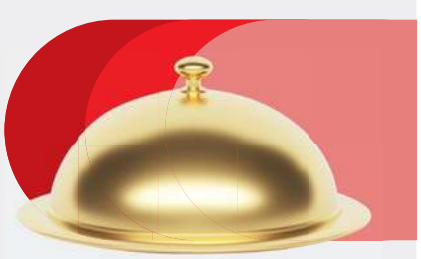
MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

Strona Kuchni



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

eprasa.pl 2fea8e04a0

Klub Cudownych Kobiet i ich dzieła „Widziane”

Jerzy Wicher
Ekspozycja

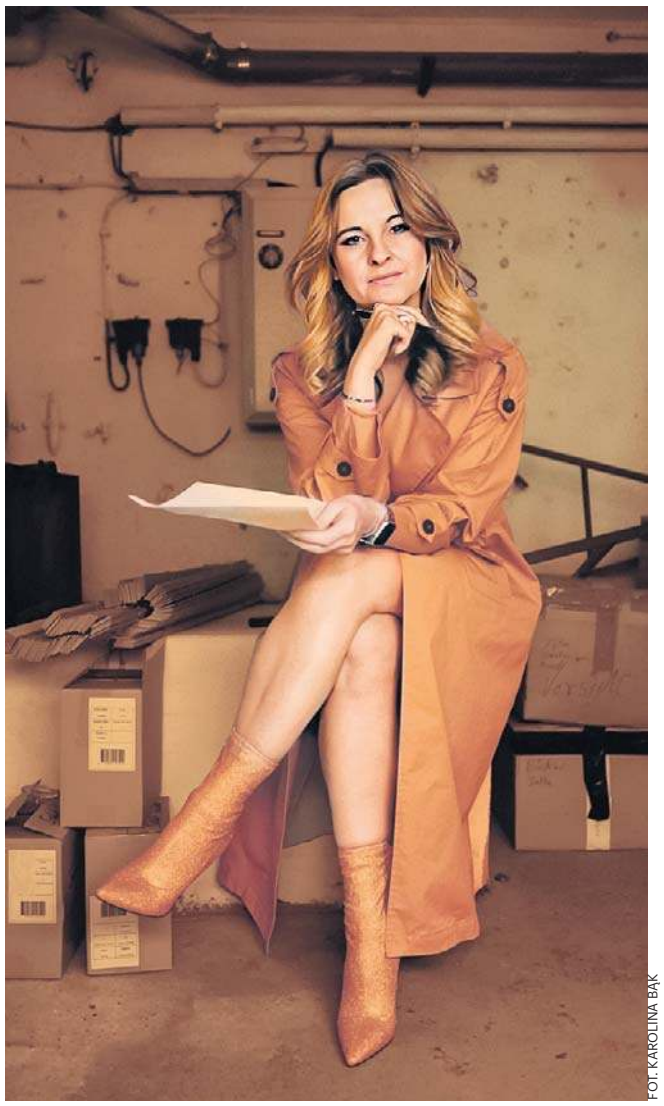
Wernisaż wystawy fotografii i kolaży pt. „Widziane", który odbędzie się w Mozaice już 30 stycznia o godz. 18:00. Wystawa potrwa do końca lutego, wstęp wolny.

WIDZIANE to tytuł wystawy tematycznej wokół berlińskiego Klubu Cudownych Kobiet i antologii „Lepiej. Opowieści emigrantek”. Wystawa składa się z dwóch części: fotografii i kolaży.

Klub Cudownych Kobiet to grupa Polek mieszkających w Berlinie, która pod przewodnictwem, pisarki i animatorki kultury ze Szczecina, Beaty Zuzanny Borawskiej tworzy w nurcie herstory. Pierwszym efektem działań jest dwujęzyczny zbiór tłumaczony na język niemiecki przez dr Agatę Jagnę

Czarkowską i wydany dwujęzycznie nakładem wydawnictwa KLAK w maju 2025 roku. Do każdego tekstu siedmiu autorek Agnieszka Karaś stworzyła metodą analogową kolaże, które są jednocześnie integralną częścią książki.

Czy kobiecie trudno nazwać siebie pisarką? I co to słowo znaczy, jaki rysuje kształt postaci, jej pozę, okoliczności? Karolina Bąk, przy współpracy z Agnieszką Ogrodniczak (MUA) i Anetą Jenis Dolegą (producentka wykonawcza), wykonała sesję wizerunkową



FOT. KAROLINA BĄK

Na portretach występują: Beata Zuzanna Borawska, Basia Borowska, Agata Jagna Czarkowska, Magdalena Deniz.

dla Klubu Cudownych Kobiet, tworząc fotografie, w których dominuje niepowtarzalność chwili, charakter i dynamika każdej z autorek oraz to “coś” czym wabi Berlin.

Nic o nas bez nas, to feministyczne credo już nie jest tylko rodzajem buntu, manifestu, to poczucie, że mamy swobodę wypowiedzi. Ma ono moc, jak się okazuje, nie tylko kulturotwórczą, polityczną, ale często również terapeutyczną. Sprawia, że czujemy się widoczne, słyszalne i docenione.

Na portretach występują: Beata Zuzanna Borawska, Basia Borowska, Agata Jagna Czarkowska, Magdalena Deniz.

Wystawa i projekt były prezentowane w październiku i listopadzie 2025 w berlińskiej galerii Begine - Treffpunkt und Kultur für Frauen, a teraz przyszedł czas na Szczecin.

Karolina Bąk urodziła się w 1985 roku w Szczecinie. Studiowała fotografię w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Polsce. Tworzy fotografie, które łączą estetykę z emocjami, zamieniając każdą klatkę w punkt spotkania sztuki z autentycznością. Inspirują ją ludzie, ich historie i energia chwili.

Mecenasem wystawy jest Krużganek Sztuki, wystawę przygotowała ekipa Mozaiki oraz Beata Zuzanna Borawska, Aneta Jenis Dolega oraz Karolina Bąk.

KRÓTKO

SZCZECIN

Spotkanie z laureatem NIKE

FOT. ARCHIWUM GS24.PL

„Aglo. Banką po Śląsku” to tytuł najnowszej książki laureata Nagrody NIKE - Zbigniewa Rokity, który dziś o godz. 18 odwiedzi Szczecin. Spotkanie odbędzie się w filii nr 7 Biblioteki Publicznej (pl. Matki Teresy z Kalkuty 8). Rozmowę poprowadzi Krzysztof Lichtblau. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

SŁUPSK

Kameralna środa w filharmonii

Polska Filharmonia „Sinfonia Baltica” im. Wojciecha Kilara w Słupsku zaprasza 28 stycznia o godzinie 18 na koncert kameralny w nastrojowym wnętrzu górnego foyer. Publiczność będzie miała okazję wsłuchać się w kameralne brzmienie duetu obojowo-fortepianowego w wykonaniu Marty Różańskiej i Bogumiły Weretki-Bajdor, a także w solową prezentację młodego pianisty Mathisa Veschiego. W programie znajdą się zarówno pełne wirtuozerii i rytmicznej energii utwory Napoleona Costy i Zygmunta Singera, jak również liryczne i subtelne Fantazje Henri'ego Broda i Theodore'a Lallieta. Słuchacze będą mogli także podziwiać urokliwą Berceuse Fryderyka Chopina oraz impresjonistyczne pejzaże fortepianowe Maurice'a Ravela, w tym Jeux d'eau i „Ondine” z cyklu Gaspard de la nuit. Bilety w cenie 20 zł.
MARA

SZCZECIN

Koncert bardzo kameralny

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

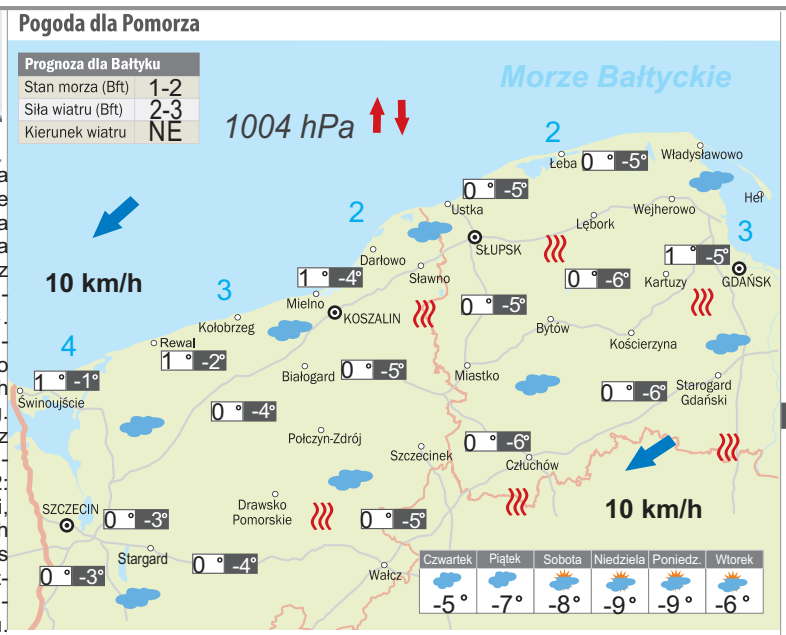
Wyjątkowy wieczór muzyki kameralnej. W czwartek o godz. 18.00, w zabytkowych wnętrzach willi wystąpi Guimarães String Quartet. Kwartet tworzą wybitni muzycy: Emanuel Salvador (skrzypce), Inês Marques (skrzypce), Emilia Goch Salvador (altówka) oraz Luís Cruz (wiolonczela). Zespół od lat zachwyca publiczność w Europie interpretacjami zarówno klasycznego, jak i współczesnego repertuaru. Koncert w Willi Lentza będzie nie tylko spotkaniem z wysokiej klasy wykonawstwem, lecz także okazją do poznania mniej znanej, a niezwykle interesującej tradycji portugalskiej muzyki kameralnej.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze napływa łagodne i wilgotne powietrze z południa Polski. W ciągu dnia pochmurno i bez opadów. Na termometrach do 0:1°C. Wiatr słaby z płn.-wsch. W nocy mroźno tylko na Kaszubach możliwy słaby śnieg. Jutro pochmurno i bez opadów. Na termometrach mróz do -2:-7°C. Wiatr wschodni, słaby. W kolejnych dniach będzie do nas docierać bardzo mroźne arktyczne powietrze ze wschodu.



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	0°	-7°
Kraków	4°	-2°
Lublin	1°	-1°
Olsztyn	-2°	-10°
Poznań	1°	-2°
Toruń	0°	-6°
Wrocław	2°	-2°
Warszawa	0°	-4°
Karpacz	2°	-2°
Ustrzyki Dolne	3°	-1°
Zakopane	1°	-2°

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 2fea8e04a0

Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. **Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz skrytykował Polski Związek Narciarski w sprawie powołania reprezentantów kraju na igrzyska w Mediolanie.**

Szef PKOl nie zostawił suchej nitki na Adamie Małyszu i zarządzanym przez niego PZN.

– Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. Zarząd PKOl jednogłośnie postanowił zmienić decyzję Polskiego Związku Narciarskiego – zamiast Nikoli Komorowskiej jedzie Aniela Sawicka, a zamiast Piotra Habdasa – Michał Jasiczek. To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które później nie są przestrzegane, to – jak sięgam pamięcią – nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła – powiedział Radosław Piesiewicz podczas briefingu w Centrum Olimpijskim w Warszawie.

Pierwotnie w składzie PZN znalazła się Komorowska, mimo że drugą pod względem wyników FIS zawodniczką była Sawicka. Związek tłumaczył decyzję tym, że Sawicka może wystartować tylko w jednej konkurencji, natomiast Komorowska otrzymała kwalifikację do wszystkich. Później zarząd PZN zmienił pierwotną decyzję, ale jej publicznie nie ogłosił, a zanim to nastąpiło Komorowska wysłała do mediów oświadczenie, że wobec fali hejtu rezygnuje z udziału w igrzyskach.

Z kolei w kwestii rywalizacji Jasiczka z Habdasem problemem było finansowanie.

– Jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane – tłumaczył prezes PKOl.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Prezes PKOl Radosław Piesiewicz podczas prezentacji chorążych reprezentacji Polski na ZIO Milan/Cortina 2026

Przedstawiając skład olimpijskiej reprezentacji, Piesiewicz nawiązał do kontrowersji związanych z narciarstwem alpejskim. Polski Związek Narciarski powołał Marynę Gąsienicę-Daniel, Nikolę Komorowską i Piotra Habdasa, ale zarząd PKOl jednogłośnie zdecydował o zmianie dwóch z tych nominacji: Komorowską zastąpi Aniela Sawicka, a Habdasa – Michał Jasiczek.

– Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. (...) To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które potem nie są przestrzegane, to – jak sięgam pamięcią – nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła – powiedział szef PKOl.

– Jest do niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejczyków – jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane – stwierdził Radosław Piesiewicz.

Sprawę wyjaśnić miał sekretarz generalny PZN, Tomasz Grzywacz. Miał, ale nie wyjaśnił, bo... nie został na zarząd PKOl wpuszczony.

– PKOl powołał się na nasze wytyczne, w nich jest, że zawodnik musi spełnić wymagania kwalifikacyjne FIS. Jasiczek ich nie spełnił – mówił Grzywacz.

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8), przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydopingowych.

Ojciec narciarza Dariusz Jasiczek przesłał do PZN wiadomość, że jego syn pojawił się w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej na przełomie maja i czerwca, próbując uwiarygodnić wykonane na warszawskim AWF-ie testy i badania, ale, według sekretarza Grzywacza, nic takiego nie miało miejsca. Co więcej, Michał Jasiczek był wielokrotnie ponaglany do wykonania takich badań w COMS.

Ojciec narciarza domagał się od PZN wyjaśnień, dlaczego związek nie skierował syna na badania. Zdaniem Dariusza Jasiczka, Michał przejdzie badania przed igrzyskami, ale będzie musiał za nie zapłacić PZN.

Prezes PKOl ogłosił, że skoczek narciarski Kamil Stoch i panczenistka Natalia Czerwonka będą chorążymi 60-osobowej olimpijskiej reprezentacji Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo.

Stoch, który już wcześniej zapowiedział, że to jego ostatni sezon w karierze, wystąpi w najważniejszej zimowej imprezie czterolecia po raz szósty. Jest trzykrotnym złotym medalistą tej imprezy. Czerwonka pojedzie na piąte igrzyska. ©℗

Ostatki fazy zasadniczej LM. Barcelona niepewna bezpośredniego awansu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wieczorem odbędzie się ósma, czyli ostatnia kolejka fazy ligowej Ligi Mistrzów. Na wszystkich 18 stadionach pierwszy gwizdek wybrzmi o jednakowej godzinie – 21.00.**

Niepewna bezpośredniego awansu do 1/8 finału pozostaje Barcelona, w której składzie przeciwko Kopenhadze powinniśmy zobaczyć Roberta Lewandowskiego. Tego spotkania nie zobaczymy w TVP, lecz na kodowanym kanale Canal+ Extra 2.

Przed finałową kolejką dwa zespoły są pewne udziału w 1/8 finału rozgrywek. To liderujący Arsenal z kompletem zwycięstw i Bayern Monachium, który uległ tylko właśnie jemu. O pozostałych sześć miejsc walczy nawet kilkanaście drużyn. Już wiemy, że co najmniej jednego z przegranych poznamy po hicie na Signal Iduna Park. Tam zagrają bowiem szesnasta Borussia Dortmund z czternastym Interem Mediolan. Włoski gigant (z fenomenalnym ostatnio Piotrem Zielińskim w składzie) ma punkt więcej, ale też serię trzech porażek z rzędu. Musi wygrać i jeszcze liczyć na potknięcie innych, żeby znaleźć się w upragnionej fazie. Mecz pokaże TVP 1 i TVP Sport.

Prawa do pokazywania tego i pozostałych spotkań posiada Canal+. Z powodu ograniczonej liczby kanałów większość z nich przeniósł do internetu – na platformę streamingową. W telewizji na kodowanym kanale Canal+ Extra 1 obejrzymy za to Multiligę, podczas której zapowiedziano łączenie z poszczególnych aren. Właśnie tam najszybciej obejrzymy gole i tzw. wirtualną tabelę, pokazującą zmiany miejsc.

Przed północą wyłoniona zostanie nie tylko obsada 1/8 finału, ale także tzw. fazy play-off, czyli poprzedzającej rundy zwanej 1/16. W niej znajdą się zespoły z miejsc 9-24. Póki co listę otwiera dziewiąta Barcelona, której zwycięstwo da zapewne awans do 1/8. Niepewny awansu bezpośredniego jest też trzynasty Manchester City. ©℗

FOT. EPA/PAP

Raphinha i Robert Lewandowski postarają się zapewnić Barcelonie bezpośredni awans do fazy pucharowej LM

Julia Szeremeta: Były różne myśli, ale zostaję w boksie olimpijskim

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

BOKS. **Wicemistrzyni olimpijska z Paryża Julia Szeremeta podjęła decyzję co do swojej przyszłości. W rozmowie z Polska Press zdradza najbliższe plany.**

Szeremeta walczy w wadze piórkowej (do 57 kg). We wrześniu 2025 roku zdobyła srebro mistrzostw świata w Liverpoolu, w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nowej federacji World Boxing przegrała w finale z Jaismine Lamborią z Indii. Wzięła też udział w Pucharze Świata w Brazylii, gdzie również była druga.

W 2025 roku Szeremeta przebywała na zgrupowaniach i zawodach przez ok. 260 dni, a w domu spędziła tylko 100.

– Ubiegły rok miał być dla mnie trochę luźniejszy, ale nic z tego nie wyszło. Cieszę się jednak, bo było intensywnie, przeszliśmy do nowej federacji i udało się stoczyć dużo ciekawych walk w zawodach Pucharu Świata. Bardzo cieszę się także ze srebra mistrzostw świata, choć oczywiście marzyłam o złotym medalu. Bardzo doceniam także młodzieżowe mistrzostwo Europy, a był to ostatni rok dla mnie w tej kategorii – mówi nam Julia Szeremeta.

Największy sukces jej dziełem był jednak w 2024 roku, gdy w Paryżu zdobyła srebrny medal olimpijski. Był to pierwszy finał igrzysk w boksie z udziałem reprezentanta Polski od czasu srebrnego medalu Pawła Skrzecza w 1980 roku oraz pierwsze olimpijskie podium Biało-Czerwonych od brązu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

– Moje życie po igrzyskach bardzo się zmieniło. Jestem rozpoznawalną osobą, ale też mogę skupić się w stu procentach na treningach i zawodach, bo o stronę finansową nie muszę się martwić. Polski Związek Bokserski oraz Centralny Wojskowy Zespół Sportowy zapewniają nam jak najlepsze z możliwych warunki do treningu – dodaje wicemistrzyni świata.

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałczu.

– To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprinty, siłownię, boksu było mniej – mówi Julia Szeremeta.

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026 roku będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii – Sofii.

– Na pewno ten rok będzie intensywny, ale chciałabym trochę odpocząć przed 2027 rokiem, gdy zaczną się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Los Angeles, a ja całą uwagę chcę właśnie skupić na tym, aby na igrzyska w 2028 roku się zakwalifikować – podkreśla w rozmowie z Polska Press Szeremeta.

Wicemistrzyni olimpijska z Paryża przekazała nam właśnie, że do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku nie zamierza przechodzić na boks zawodowy.

– Były w głowie takie pomysły, ale na razie zostaję przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczymy – podsumowała pięściarka. ©℗

eprasa.pl 2fea8e04a0

PLEBISCYT POWRÓT ZAWODÓW MARATOŃSKICH W GDAŃSKU TO KANDYDAT NA SPORTOWY SUKCES 2025 ROKU

Królewski bieg znów na naszych ulicach

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Gdańsk zdecydował się wrócić do organizacji maratonu. Ta impreza to kandydat do Sportowego Sukcesu 2025 roku w Plebiscycie Sportowym Dziennika Bałtyckiego i Głosu Pomorza.

Wielotysięczne tłumy biegaczy na ulicach miasta to wielki wysiłek organizacyjny, do którego dochodzi się latami pracy. To także duże wyzwanie finansowe, bo mowa o budżecie od 1,5 do 2 mln złotych. Powrót maratońskiego biegu do Gdańska w kwietniu 2025 roku przyjęty został z dużym entuzjazmem wśród miłośników aktywnego stylu życia. Stolica Pomorza ma przecież wiele do zaoferowania w swoich dzielnicach.

Powrót maratonu do Gdańska był możliwy dzięki pozyskaniu przez organizatorów sponsora tytularnego, czyli Energi z Grupy Orlen. W kwietniu na dystansie 42,195 km metę osiągnęło dokładnie 1503 uczestników. I tylko pogoda nie sprzyjała, aby w pełni cieszyć się z tego wydarzenia. Mroźna wiosna dała się wszystkim we znaki.

- Cieszę się, że w Gdańsku jestem jednym z bardziej utytułowanych biegaczy, jeśli chodzi o ulicę. Na pewno ambicje mam dużo większe, niż tylko wygrywanie biegów w Trójmieście. Zawsze będę tutaj startował, ponieważ podoba mi się atmosfera tych biegów i jak organizatorzy do tego podchodzą. Mam nadzieję, że to dopiero początek fajnej przygody z bieganiem. Jeśli chodzi o przyszłość, to bieganie uczy pokory i nie chcę nic obiecywać. Myślę jednak, że na pewno nieraz się spotkamy - cieszył się na mecie Florian Pyszel, triumfator maratońskiego biegu w Gdańsku w 2025 roku.

Reaktywowany po trzyletniej przerwie Energa Gdańsk Maraton zgromadził uczestników z 19 krajów. Wystartowało ponad 120 czteroosobowych sztafet oraz prawie 1600 biegaczy na królewskim dystansie. Na listach startowych znalazło się aż 617 debiutantów.

FOT. JAKUB STEINBORN

Po trzech latach przerwy maratończycy znów wyruszyli na trasę w Gdańsku

- My na ten maraton patrzymy w perspektywie 5-10 lat. Chcemy go sukcesywnie budować i chcemy, żeby frekwencja rosła. A chcemy walczyć o klienta tylko dobrą jakością organizacji tej imprezy. Za te kilka lat to patrzymy na 5-10 tysięcy ludzi. Oczywiście, do tego trzeba dojść. A dojść można, jak powiedziałem, tylko jakością imprezy, ciężką pracą. Nie ma tutaj drogi na skróty - mówi o planach na następne edycje Adam Grecyło, prezes spółki Energy Events i dyrektor Energi Gdańska Maratonu.

Start i meta biegu zlokalizowane były wewnątrz stadionu Polsat Plus Arena Gdańsk, gdzie czekał na finiszerów wielki, ogrzewany namiot z ciepłym posiłkiem i napojami. Trasa przebiegała obok Europejskiego Centrum Solidarności, bramy Stoczni Gdańskiej, Neptuna, hali Ergo Arena, a także przez Park Ronalda Reagana.

Następna edycja Martonu Gdańsk zaplanowana została na 18-19 kwietnia 2026 roku. Trwa już rejestracja do wyzwania na królewskim dystansie (indywidualnie i w sztafecie) oraz w imprezach towarzyszących, czyli biegu na 5 km oraz rywalizacji dzieci i młodzieży. W sprzedaży jest także oficjalna koszulka inspirowana hasłem „Biegnij w mieście wolności".

Plebiscyt Sportowy „Głosu Pomorza" i „Dziennika Bałtyckiego" rozgrywa się na dwóch płaszczyznach. Trwa głosowanie wśród czytelników na najpopularniejszych sportowców i trenerów z Pomorza. W tym przypadku wszystko w rękach kibiców. Systematycznie przedstawiamy także sylwetki zawodników, drużyn i wydarzeń, które w naszym przekonaniu znacząco wyróżniły się w 2025 roku. Tutaj wskażemy najlepszych, którzy będą mieli największe poparcie w gronie naszej kapituły. ©℗

PARTNERZY

GMINA RYJEWO
GMINA STAROGARD GDAŃSKI
POWIAT SŁUPSKI
GMINA ZBLEWO
Kobylnica
MZK Wejherowo
.gmg
TRZY FALE
GRUPA VICTORIA DOM
Gmina Redzikowo
Gmina Luzino Kwiat Kaszub
NORD EXPRESS
JAKUBOWSCY Piekarnia - Cukiernia

Pochodzi z Koszyc, ale zakochała się w Gdyni

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Zazwyczaj koszykarskie kontrakty wiążą sportowców z danym miejscem na rok, góra dwa. Tej regule wymyka się Barbora Wrzesiński, która z powodzeniem od lat gra dla Gdyni.

Wiosną 2018 roku pojawiła się w Gdyni jako Barbora Bálintová. Słowacka obwodowa bardzo szybko i bardzo mocno związała się z Arką. I chociaż z Gdyni wyjechała w 2021 roku na dwa sezony do euroligowego ZVVZ USK Praga, to wróciła nad polskie morze. Od wakacji 2022 roku na parkietach przedstawia się jako Barbora Wrzesiński, ponieważ poza pasją do gry w żółto-niebieskich barwach znalazła tu miłość. W efekcie wyszła za mąż za klubowego fizjoterapeutę Norberta Wrzesińskiego.

- Gdynia jest moim drugim domem, teraz nawet pierwszym - mówiła po powrocie popularna „Barcia".

Wrzesiński to niekwestionowana liderka zespołu VBW Gdynia. Jej gra przełożyła się na wiele sukcesów drużyny. W kwietniu 2025 roku dołożyła kolejną cegiełkę, kiedy to zespół sięgnął po 14 mistrzostwo Polski, pokonując w finałach AZS AJP Gorzów Wielkopolski. W polskiej lidze był to kolejny „skalp" reprezentantki Słowacji. Niespełna 31-letnia rozgrywająca ma na koncie już trzy złote i dwa brązowe medale w barwach gdyńskiej ekipy w Orlenie Baskecie Lidze Kobiet. Przed przyjazdem nad Bałtyk seryjnie notowała tytuły mistrzowskie w klubie Dobrí Anjeli Koszyce. - Z czym mi się

FOT. JAKUB STEINBORN

Barbora Wrzesiński decyduje o rytmie gry zespołu VBW Gdynia

kojarzyła kiedyś Polska? Z futrami, krówkami i pierogami. Obecnie z Polską kojarzy mi się mój mąż, morze oraz koszykówka. Jestem zawodniczką VBW Gdynia i to jest świetne miejsce do życia. Znajdujemy się w Trójmieście, gdzie łatwo można się przemieszczać. Można być w Gdańsku, Sopocie i Gdyni, a każde z tych miast jest unikatowe - wyjaśnia w mediach społecznościowych Barbora Wrzesiński.

W listopadzie w Bratysławie, w przerwie meczu Słowacja - Polska w ramach kwalifikacji do EuroBasketu 2027, Wrzesiński oficjalnie zakończyła występy w drużynie narodowej naszych południowych sąsiadów. A jej przygoda w seniorskiej kadrze Słowacji trwała aż dziesięć lat i zaowocowała m.in. występami na mistrzostwach Europy.

Barbora Wrzesiński to kandydatka w Plebiscycie Sportowym „Głosu Pomorza" i „Dziennika Bałtyckiego" na Sportsmenkę 2025 roku. Jej wyróżnikiem są nieszablonowe asysty. W styczniu 2025 zapisała się w historii gdyńskiego klubu przekraczając barierę 1000 kluczowych podań. Wychodząca niemal zawsze w pierwszej piątce rozgrywająca w mistrzowskim sezonie 2024/2025 notowała średnio ponad 8 asyst na mecz oraz ponad 9 punktów na spotkanie.

Plebiscyt Sportowy organizowany przez redakcje „Głosu Pomorza" i „Dziennika Bałtyckiego" składa się z dwóch części. Głosują czytelnicy na najpopularniejszych sportowców i trenerów Pomorza. Przedstawiamy też sylwetki sportowców, trenerów czy wydarzeń, które zasłużyły na wyróżnienie kapituły. ©℗

eprasa.pl 2fea8e04a0