

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



FOT. GOV.PL

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

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
14.01.2026

Nr 10 (5768)
Nakład: 4.430 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

SPORT

Kamil Grosicki przedłużył kontrakt. Pogoń pracuje nad kolejnymi transferami **str. 16**



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Posel Matecki świadkiem w sądzie

Posel PiS Dariusz Matecki stawiał się w sądzie, by wyjaśnić swoje zatrudnienie w Lasach Państwowych. Prokuratura zarzuca byłym dyrektorom LP przekroczenie uprawnień i niedopełnienie obowiązków. **str. 3**

Unieważnione wybory przewodniczącej Polski 2050. Powodem problemy techniczne **str. 6**

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują w Paryżu przeciw umowie Unii Europejskiej z Mercosur **str. 7**

SPÓR NAJPIĘKNIEJSZY FESTIWAL ŚWIATA OSTATNI RAZ W CZAPLINKU?

Wojna o parkingi na Pol'and'Rock

Marzena Góra
Powiat drawski

Parkingi stały się dziś największym zagrożeniem dla przyszłości Festiwalu Pol'and'Rock w Czaplinku. Od tygodni w tle rozmów między Fundacją WOŚP a władzami gminy toczy się bowiem twardy spór z prywatnymi właścicielami gruntów, którzy na festiwalu zarabiają miliony.

Choć oficjalnie Fundacja WOŚP i władze Czaplinka zapewniają o dobrej współpracy, to prawdziwa batalia rozgrywa się poza ratuszem. Chodzi o prywatne działki zamieniane na parkingi i zewnętrzne pola namiotowe dla tysięcy festiwalowiczów.

Jak ustaliliśmy nieoficjalnie, właściciele prywatnych parkingów w trakcie kilku festiwalowych dni zarabiają nawet po 2 mln zł. Pieniądze inkasują z opłat pobieranych od uczestników, którzy nie mają innej możliwości zaparkowania w pobliżu terenu imprezy.

Problem w tym, że – jak podkreśla Fundacja – ci, którzy sporo zarabiają na festiwalu, nie dokładają się do jego organizacji.

Dlatego WOŚP zaproponowała, aby właściciele parkingów i pól namiotowych przekazywali 20 procent swoich przychodów na budowę i utrzymanie infrastruktury festiwalu: dróg, zabezpieczeń, zaplecza sanitarnego i logistycznego.

Odpowiedź parkingowców była jednak zimnym prysznicem. – Właściciele zaproponowali zaledwie około 2 proc. swoich przychodów – dowiadujemy się nieoficjalnie. Na to Fundacja nie chce się zgodzić.

Napięcie wybuchło publicznie, gdy do sieci trafił list Fundacji WOŚP skierowany do właścicieli parkingów. Organizatorzy nie kryją w nim rozczarowania: „Szanowni Państwo, żalujemy, że nie

zechcieliście Państwo przyjąć naszej propozycji współpracy na rzecz Najpiękniejszego Festiwalu Świata Pol'and'Rock 2026. Żalujemy, że to największe, darmowe święto muzyki i spotkania ludzi, którym chcemy podziękować za Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, nie znalazło w Państwa oczach zrozumienia. Po 4 latach organizowania Festiwalu na lotnisku Czaplinek-Broczyńsko poprosiliśmy Państwa, aby społeczność lokalna (...) wsparła tworzenie Festiwalu, po raz pierwszy przeznaczając część środków z opłat za parkingi i pola namiotowe na tworzenie infrastruktury Festiwalu. (...) W związku z tym pozostaniemy na lotnisku Czaplinek-Broczyńsko z organizacją Festiwalu Pol'and'Rock w tym roku, 2026, i tym samym kończymy organizację Festiwalu w tym miejscu w kolejnych latach”.

Choć Fundacja zastrzega, że rozmowy nie są definitywnie zamknięte, sygnał jest jasny: bez porozumienia z parkingowcami Pol'and'Rock może zniknąć z Czaplinka.

– To prawdziwe pismo, fragment korespondencji z właścicielami par-

kingów – potwierdza Aleksandra Rutkowska z Fundacji WOŚP. – Nadal jesteśmy otwarci na rozmowy z lokalną społecznością – dodaje.

Burmistrz Czaplinka Katarzyna Szłońska-Getka podkreśla, że gmina nie jest stroną sporu. – Te rozmowy między Fundacją a parkingowcami odbywają się poza urzędem. Ale zrobię wszystko, by festiwal został w Czaplinku – zapewnia.

Zaprosiła właścicieli parkingów na rozmowy, próbując mediować w konflikcie, który może kosztować gminę utratę największego wydarzenia w jej historii.

Stawka jest ogromna. Jeśli właściciele parkingów zgodzą się na 20-procentową partycypację, Pol'and'Rock prawdopodobnie zostanie w Czaplinku. Jeśli nie, festiwal może przenieść się do innej gminy. A chętnych nie brakuje. Jak słyszymy nieoficjalnie, kilka samorządów już szykuje oferty dla Fundacji WOŚP, licząc na przejęcie imprezy, która przyciąga setki tysięcy ludzi i milionowe obroty. ©

Więcej w www.gs24.pl



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Jeżeli festiwal, który przyciąga setki tysięcy ludzi, wyprowadzi się z Broczyna, właściciele działek stracą ogromne pieniądze

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Nielegalny handel w sieci lekami narkotycznymi zaczyna się od legalnej recepty

Mira Suchodolska
Rozmowa

z Łukaszem Pierzakiem, głównym inspektorem farmaceutycznym

Co jest dziś największym zagrożeniem dla rynku farmaceutycznego?

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



FOT. GOWPL

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

z przestępczością farmaceutyczną, bo to zupełnie nowy typ zagrożenia.

W ostatnich miesiącach dużo mówi się o fałszywych receptach na środki narkotyczne. Czy rzeczywiście mamy do czynienia z plagą podrabiania recept?

To ważne doprecyzowanie - w większości przypadków nie mówimy o fałszywych receptach sensu stricto. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których dochodzi do kradzieży certyfikatu lekarza, przejęcia jego tożsamości cyfrowej i wystawiania recept bez jego wiedzy. Takie przypadki były wykrywane, a certyfikaty natychmiast blokowane. Niestety, w zdecydowanej większości ujawnionych spraw recepty były wystawiane świadomie przez lekarzy działających w ramach zorganizowanych grup przestępczych.

Jak wygląda mechanizm takiego procederu?

Lekarz staje się de facto dostawcą recept. Recepty są realizowane legalnie w aptekach, a następnie leki - najczęściej silne opioidy - trafiają na czarny rynek. Tam sprzedawane są przez internet za wielokrotność ceny aptecznej. Lek, którego opakowanie kosztuje w aptece kilkaset złotych, w sieci

bywa sprzedawany po 50-80 zł za jedną tabletkę.

Kto kupuje takie leki w internecie?

Czasami są ludzie ciężko uzależnieni, lecz również osoby eksperymentujące z substancjami psychoaktywnymi. Boją się „proszku z bramy”, więc wybierają lek - produkt kojarzony z legalnością, kontrolą jakości i bezpieczeństwem. To bardzo złudne poczucie bezpieczeństwa.

Dlaczego przyjmowanie takich leków jest tak niebezpieczne?

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

Jednak lekarze, całkiem legalnie, przepisują takie leki pacjentom.

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

Gdzie skala problemu jest największa?

To zjawisko ogólnopolskie. Od marca Centrum e-Zdrowia skutecznie monitoruje preskrypcje. My, we współpracy z Ministerstwem Zdrowia, rzecznikiem praw pa-

cjenta i organami ścigania, analizujemy ogromną liczbę recept rocznie. Stosujemy algorytmy, które pozwalają wykrywać nietypowe wzorce - recepty wystawiane seryjnie, nierealne czasy realizacji, które sugerują brak badań fizykalnych.

Jak algorytmy wykrywają nadużycia?

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

Czy lekarze mają świadomość, że system ich widzi?

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

Pomówmy o tzw. receptomatach.

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

A medyczna marihuana? Farmaceuci mówią o wysypie recept.

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

Dlaczego nadzór nad substancjami wykazującymi działanie narkotyczne jest ważny?

Z danych GUS wynika, że w wyniku zaburzeń psychicznych spowodowanych substancjami psychoaktywnymi umiera w Polsce prawie 4 tys. osób rocznie. Co ważne, są to oficjalne dane, które mogą być mocno niedoszacowane, w dodatku liczby te rosną.

Dla porównania: ofiary śmiertelne wypadków drogowych w Polsce to około 1,8 tys. osób rocznie, co oznacza, że nieprawidłowe stosowanie substancji psychoaktywnych - w tym leków na receptę - powoduje ponaddwukrotnie więcej zgonów niż wypadki na drogach. Również dane NFZ budzą duży niepokój, ponieważ według sprawozdań Funduszu co roku mamy około 30 tys. hospitalizacji spowodowanych działaniami niepożądanymi i zatruciami lekami. Koszt tych świadczeń przekracza 92 mln zł. Dane te są spójne z szacunkami WHO, które wskazują nieprawidłowe używanie leków jako jedno z najszybciej rosnących zagrożeń zdrowia publicznego w krajach rozwiniętych.

W sieci pojawiają się też zamienniki leków na odchudzanie, analogi GLP-1.

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

nasz REGION

POLICE

Ostatnia szansa na zagłosowanie w Polickim Budżecie Obywatelskim. Głosowanie trwa tylko do 14 stycznia. W głosowaniu mogą brać udział wszyscy mieszkańcy gminy Police, z tym że w imieniu mieszkańców, którzy nie ukończyli 13 roku życia, głosują opiekunowie prawni. Do wydania jest 1.500.000 zł w tym 1 mln zł na projekty miejskie. Głosowanie odbywa się na stronie www.police.budzetobywatelski.pl. **JASZ**



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Marek Jaszczynski,
tel. 601 742 819

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Poseł Dariusz Matecki zeznawał w sądzie

Leszek Wójcik
Szczecin

Poseł Dariusz Matecki zeznawał we wtorek przed Sądem Rejonowym Szczecin-Centrum w Szczecinie jako świadek w procesie byłych dyrektorów Lasów Państwowych oskarżonych o jego fikcyjne zatrudnienie.

W toczącym się w szczecińskim sądzie procesie, na ławie oskarżonych siedzą Michał C., Józef K. i Andrzej Sz. Zarzuty dotyczą przekroczenia uprawnień w związku z fikcyjnym zatrudnieniem Dariusza Mateckiego w Centrum Informacyjnym Lasów Państwowych oraz w Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Szczecinie. Według prokuratury polityk praktycznie nie pojawiał się w pracy, nie świadczył

usług nawet zdalnie, a zarobił ponad 480 tys. zł. Oskarżeni: były dyrektor generalny LP Józef K., Andrzej Szelażek (były szef RDLP w Szczecinie, zgodził się na podanie danych) i Michał C. (kierował Centrum Informacyjnym LP) nie przyznali się do stawianych im zarzutów.

Podobnie jak Dariusz Matecki. Choć w tej sprawie jest tylko świadkiem, ale w innym procesie będzie już występował jako oskarżony za współdziałanie z dyrektorami przy jego fikcyjnym zatrudnieniu i pobieraniu nienależnej mu wypłaty. To dlatego wczoraj, zeznając przed sądem, udawał, że rzeczywiście był w Lasach Państwowych zatrudniony i miał przydzielony zakres obowiązków, z których (jak twierdzi) się wywiązywał.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Z akt śledztwa wynika, że wynagrodzenie Mateckiego wynosiło 9900 zł brutto miesięcznie plus 450 zł dodatku

Zanim jednak wtorkowa rozprawa się rozpoczęła, szczeciński polityk prawnicy „wystąpił” przed kamerami

na sądowym korytarzu. Przekonywał, że stawianie mu zarzutów dotyczących fikcyjnego zatrudnienia nie jest po-

parte dowodami. Zapewnił także, że nie zamierza wyjeżdżać na Węgry i prosić o polityczny azyl.

Potem, już na rozprawie, świadek rozwinął te wątki (związane z jego zatrudnieniem w Lasach Państwowych). Podkreślił, że zanim związał się z LP przez kilka lat wykonywał zlecenia dla Ministerstwa Sprawiedliwości - dotyczyły mediów społecznościowych. Potem, już jako pracownik LP, również wykonywał podobne zadania.

- Jestem w tych sprawach specjalistą - zeznał. - Mam ogromne osiągnięcia. Rekordowe na skalę europejską.

Dariusz Matecki twierdzi, że w „lasach” pracował na etacie od 2020 r. do 2023 r.

- Zająłem się obsługą mediów społecznościowych - przyznał. - A, że w tym czasie panowała pandemia COVID,

było naturalne, że pracowałem zdalnie.

Składając zeznania poseł korzystał z całej przyniesionej ze sobą dokumentacji. Dzięki temu, ze szczegółami podawał terminy i miejsca organizowanych przez niego spotkań, konferencji, akcji (choinka za krew, sadzenie drzew) i szkoleń. Poza tym miał zajmować się monitoringiem życia publicznego i politycznego, kontaktować się z samorządami i przedstawicielami nadleśnictw (m.in. w celu ujednolicenia ich fanpage'ów) i, co ważne, próbować przeciwdziałać dezinformacji.

- Moim zdaniem, takich pracowników jak ja, powinno być w Lasach Państwowych więcej - dodał. Polityk przekazał sędziemu wydrukowane przykłady korespondencji będących dowodem jego zaangażowania w pracę. ©

Wielkie wietrzenie budynku przy ul. Małopolskiej. Mieszkańcy marzną

Leszek Wójcik
Szczecin

Na dworze mróz dochodzi w nocy do minus 10 st. Celsjusza, poza tym wieje wiatr i pada śnieg. Mimo to na poddaszu bloku przy ul. Małopolskiej większość okien jest pootwierana na oścież, a te nieliczne zamknięte nie mają szyb.

Mieszkańcy bloku przy ul. Małopolskiej 54 w Szczecinie są bezradni, sfrustrowani i zaniepokojeni dalszym losem ich budynku oraz bezpieczeństwem jego konstrukcji. Czują się pozostawieni sami sobie, pomimo regularnego ponoszenia opłat na rzecz zarządcy.

- O tym, że okna na poddaszu są wypaczone, a w niektórych z nich brakuje szyb, zgłaszaliśmy zarządcy już w ubiegłym roku - zapewniają. - Wtedy jeszcze można było tanim kosztem je zabezpieczyć. Dziś jest na to za późno. Przez wilgoć okna już się wypaczyły, nie można ich zamknąć.

Jak tłumaczą mieszkańcy klatki nr 54, to doprowadziło do dalszej degradacji. - Wiatr trząsał pootwieranymi oknami



FOT. NADKSIANE

Zarządca twierdzi, że wspólnota nie ma już pieniędzy na wykonanie kolejnej inwestycji

aż powypadały szyby - wyjaśniają.

Dziś na poddaszu temperatura utrzymuje się poniżej zera. - To powoduje znaczne straty ciepła w całym budynku, co bezpośrednio wpływa na komfort mieszkańców oraz wysokość kosztów ogrzewania - twierdzą przedstawiciele wspólnoty. - Co więcej, istnieje realne ryzyko zamarznięcia rur centralnego ogrzewania i instalacji wodnej, co może doprowadzić do poważnych awarii technicznych.

Choć mieszkańcy wielokrotnie interweniowali, zarządca (ich zdaniem) problem ignoruje. Wskazują, że okna, które można było do niedawna naprawić, dziś trzeba natychmiast wymienić. Ale kto za to zapłaci?

Zarządcą nieruchomości jest firma „Cesja”, z siedzibą przy al. Piastów w Szczecinie. Jej przedstawiciel zapewnił nas, że zna problem.

- W tym roku w kłatkach nr 53-54 wymieniliśmy w trybie pilnym dwa piony wodno-kanalizacyjne za około 40 tys. zł -

mówi Marek Kałowski, pracownik firmy „Cesja”.

Zdaniem przedstawiciela zarządcy, wspólnota nie ma już pieniędzy na wykonanie kolejnej inwestycji. - Zwróciliśmy się już do firmy remontowej, by zabezpieczyła okna, ale nie mamy na to funduszy - przyznaje Marek Kałowski.

A awaryjne zabezpieczenie okien przed utratą ciepła? - Postaramy się coś z tym zrobić - zapewnia zarządca. - Proszę zadzwonić jutro.

Do tematu wrócimy. ©

AUTOPROMOCJA

Czwartek
z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA

0011461367

Burmistrz Dziwnowa informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Dziwnowie wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do najmu i dzierżawy, stanowiący załącznik do zarządzenia numer IX/229/2026 z dnia 10.01.2026 r.

REKLAMA

0011461170

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Stargardzie Jacek Onyszkiewicz, Kancelaria Komornicza nr VII w Stargardzie (tel. 91 577 12 39) ogłasza, że w dniu **05-02-2026 r. o godz. 10:00** w budynku Sądu Rejonowego w Stargardzie mającego siedzibę przy ul. Stefana Okrzei 8, w sali nr 222 odbędzie się **pierwsza licytacja nieruchomości gruntowej, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem działki 6/25, z obrębu ewidencyjnego Golczewo, gmina Stargard.**

Na nieruchomości gruntowej o powierzchni 1958 m² jest rozpoczęta budowa budynku mieszkalnego, jednorodzinnego w zabudowie wolnostojącej, jednokondygnacyjnego, niepodpiwniczonego z garażem dwustanowiskowym oraz poddaszem.

Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Stargardzie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **SZ17/00119415/2**.

Właścicielem nieruchomości jest dłużnik P. Krystian Jaros.

Suma oszacowania wynosi **676 000,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i wynosi **507 000,00 zł**. Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rekojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **67 600,00 zł** - najpóźniej do dnia 05.02.2026 r.

Rekojmia powinna być złożona w gotówce albo książeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rekojmi.

Rekojmię można uiścić także na konto komornika: **Bank Polska Kasa Opieki S.A. I O/Stargard 80 12403901 1111 0000 4223 7738**.

Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

Wioleta Słoka pełni obowiązki szefa Zamku Książąt Pomorskich

Leszek Wójcik
Szczecin

Wioleta Słoka będzie p.o. dyrektora Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. Konkurs na dyrektora odbędzie się pod koniec marca.

Wioleta Słoka jako p.o. dyrektora ma kierować Zamkiem co najmniej do końca pierwszego kwartału, czyli do czasu wyłonienia w konkursie nowego dyrektora.

Dotychczasowa dyrektorka Zamku, Barbara Igielska przeszła na emeryturę - po 15 latach kierowania instytucją. Jej obowiązki przejęła jej dotychczasowa zastępczyni.

Jak się dowiedzieliśmy, nowa kierująca zamkiem będzie miała co robić. Marszałek województwa Olgierd Geblewicz oczekuje bowiem, że w tym czasie p.o. dyrektora dokończy inwestycję pn. „Odbudowa skrzydła północnego Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie oraz kompleksowe zagospodarowanie tarasu północnego i skarpy północ-

nej” oraz rozpocznie inwestycję związaną z modernizacją zamkowych dziedzińców.

Wśród priorytetów wyznaczonych na najbliższy czas są m.in.: uruchomienie zamkowej restauracji i prace nad koncepcją scenariusza wystawy pn. „Tajemnica Gryfitów - nowa wystawa stała w skrzydle północnym Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie”.

Ale to nie wszystkie zmiany. Zastępca dyrektora, Jędrzej Wijas (dyrektor merytoryczny ds. edukacji i organizacji wydarzeń), przejmie odpowiedzialność za działalność artystyczną.



Konkurs na dyrektora zamku zostanie ogłoszony pod koniec marca

Teatr Lalek Pleciuga będzie teraz w kolorze ametystowym

Leszek Wójcik
Szczecin

Teatr Lalek „Pleciuga” się zmienia. A właściwie jego identyfikacja wizualna. To dlatego już wkrótce na stronach internetowych teatru, na plakatach i w samym teatrze zobaczymy nowe logo, nową kolorystykę i nowe liternictwo.

To już postanowione. Teatr Lalek „Pleciuga” w Szczecinie przejdzie wkrótce zmianę wizerunkową. Co najbardziej się zmieni? Kolorystyka. Głównym kolorem naszego teatru będzie fiolet.

- A właściwie ametyst - poprawia Anna Wolska, zastępczyni dyrektora teatru.

Wszystko więc, co będzie związane z „Pleciugą”, będzie w tonacji fioletowej. Ametystowe ma być także nowe logo, które, choć będzie nawiązywało do historii, znacznie się zmieni. Dlaczego właśnie fiolet?

- Bo to kolor wciąż jeszcze rzadko używany w przestrzeni - tłumaczy Tomasz Tobys, dyrektor artystyczny Studnia FNC Kraków. - Dlatego łatwo go będzie skojarzyć z teatrem, tak jak np. firmę Orange z kolorem pomarańczowym. Chodzi o budowanie identyfikacji: ametyst-„Pleciuga”.

Jak tłumaczy Tomasz Tobys, kolor fioletowy jest kolorem będącym na pograniczu barw zimnych i ciepłych.



Rewolucja w Teatrze Lalek „Pleciuga”: inne logo, inna kolorystyka, inne litery

- Dzięki temu sam kolor identyfikacji teatru będzie łatwo dopasować do dodatkowych kolorów poszczególnych spektakli - mówi Tobys.

Zdaniem Tomasza Tobysa, budowanie identyfikacji opiera się na trzech filarach: kolorze, logo i typografii. Dlatego logo także się zmieni. Nowe nawiązuje do starego, ale jest „uporządkowane”.

- Stare było trudne do dalszej kompozycji, nie miało np. osi symetrii - dodaje dyrektor FNC Kraków.

Teraz ma być łatwiej: logo jest lepsze do wykorzystania w kompozycji.

Zmieni się też krój pisma. Jest też nowy szablon plakatów. Na dole przyszłych plaka-

tów (z informacją o sztuce, łącznie z tytułem) będzie dominował fiolet. Góra ma być zajęta przez ilustrację, część artystyczną.

- To ułatwi pracę ilustratorom, bo znikną problemy związane z typografią. Plakaty Pleciugi były piękne ale wymagały bardzo dużej pracy, a i tak było trudno osiągnąć spójność - mówią eksperci.

Przy okazji wizerunkowej rewolucji instytucji, wprowadzone też zostaną zmiany w foyer. Ale powoli. Wszystkie nowości pojawią się w mediach społecznościowych i w samej instytucji stopniowo, rozłożone w czasie.

Co najbardziej rzuci się w oczy? Neon na elewacji. On

zostanie ale zniknie wizerunek startej „pleciuski”. Pojawi się nowy.

Koszt zaproponowanych zmian oszacowano na około 80 tys. zł. Po co zostały wprowadzone?

- Chodziło o ujednolicenie wizerunku we wszystkich kanałach komunikacyjnych, facebooku, Tik-Toku, instagramie... - tłumaczy Anna Wolska. - Nasza strona internetowa także wymagała uporządkowania, bo, nawiasem mówiąc, mieliśmy już z nią spore trudności. A znak nie spełniał wymagań współczesnego świata - mam na myśli komunikację w przestrzeni internetowej. ©P

Sowa śnieżna poszukiwana. Niecodzienny gość pojawił się w centrum miasta

Agata Maksymiuk
Szczecin

Sowa śnieżna odwiedziła centrum Szczecina. Młodziutki samiec najprawdopodobniej uciekł z hodowli i wymaga pilnego zlokalizowania. Na szali może leżeć jego życie.

Poszukiwania rozpoczął „Zwierzogórd” Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Wielgowie. Mieszkańcy Szczecina, których śnieżna sowa odwiedziła na balkonie, skontaktowali się z obrączkarzem współpracującym z ośrodkiem. Autentyczność zdjęcia nieoczywistego gościa została zweryfikowana i tak zarówno specjaliści, jak i chętni do pomocy, ruszyli tropem ptaka.

- Przeprowadziliśmy też weryfikację wśród właścicieli, któ-



Sowy nie da się pomylić z innym ptakiem

rzy lokalnie hodują śnieżne sowy, czy aby któryś z ptaków nie uciekł, ale wszystkie sowy są bezpieczne w swoich domach - mówi nam Paulina Seweryniak z Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Wielgowie. - Bierzemy też pod uwagę, że może

być to uciekinier np. z Niemiec. Szansa, że jest to dziko żyjąca sowa śnieżna, która zatrzymała się w centrum miasta na balkonie, nie jest nikła. Choć nie tak dawno na Regalicy pojawiły się delfiny, więc oczywiście niczego wykluczyć nie możemy.

Poszukiwania ptaka trwały praktycznie cały poniedziałek. Ale koordynatorzy akcji apelują o czujność. W przypadku zauważenia ptaka, wystarczy wskazanie jego lokalizacji.

- Czasem nie trzeba go nawet widzieć - dodaje Paulina Seweryniak. - Ptaki żyjące u nas na co dzień mocno reagują na nowych przybyszy - szczególnie gatunki krukowate. Jeśli usłyszymy nieoczywisty i intensywny harmider też można dać nam znać. Czekamy pod telefonem: 67653160.

Jak się dowiedzieliśmy sowy śnieżne nie są gatunkiem nie-

możliwym do spotkania w naszym regionie. Jednak ich obecność jest niesłychanie rzadka. Okaz uchwycony na zdjęciu to najprawdopodobniej ok. 2-letni samiec. Można to określić po bardzo jasnym upierzeniu. Samiczki odznaczają się mocniej nakrapianymi piórami, które z wiekiem mogą pociemnieć. Usamców jest odwrotnie - mniej plamek i jaśniejsza barwa. Co istotne sowy śnieżne nie są gatunkiem nocnym. Jednak światła miasta mogą zaburzyć ich percepcję pory dnia.

Co jeśli sowy odłowić się nie da? - Możliwe, że polecą dalej, ale możliwe też, że po prostu padnie - szczególnie jeśli jest to sowa hodowlana - wyjaśnia Paulina Seweryniak. - Do tej pory udało się wypatrzyć ją dwa razy. Liczymy na pomoc mieszkańców Szczecina. ©P

0011462622

Pani
Justynie Żak

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



Taty

składają

Dyrekcja i pracownicy Unity Line Limited Sp. z o.o.
Oddział w Polsce

0011462617

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 12 stycznia 2026 r. zmarł były długoletni
pracownik Polskiej Żeglugi Morskiej P.P.

 **Jerzy Lesiak**

Starszy mechanik

wyróżniony odznakami „Zasłużony Pracownik Morza”,
„Zasłużony Pracownik PŻM P.P.” oraz uhonorowany
„Srebrnym Medalem za Długoletnią Służbę”.



Wyrazy szczerzego współczucia
Rodzinie Zmarłego

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Polskiej Żeglugi Morskiej P.P.

Jednogroszówki i dwugroszówki znów są na językach. A ciężki portfel wcale nie oznacza, że jesteśmy bogaci

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Amerykanie zrezygnowali z jednocentówek. Czy taki sam los czeka nasze monety o nominale 1 i 2 grosze? Taka petycja wpłynęła niedawno do prezydenta.

Kilka dni temu mennica w Filadelfii wybiła ostatnią jedno-centówkę. Amerykański resort finansów tłumaczy, że odejście od tych monet pozwoli zaoszczędzić 56 mln dolarów rocznie, ponieważ koszt produkcji ponad trzykrotnie przewyższa wartość.

Itak za sprawą historycznego wydarzenia za oceanem znów wrócił u nas temat, co dalej z polskimi jednogroszówkami i dwugroszówkami?

Według nieoficjalnych szacunków, wyprodukowanie jednej monety 1-groszowej kosztuje od 5 do nawet 8 groszy. Państwo jest na tym stratne, skoro wartość nominalna jednogroszówki wynosi zaledwie 1 grosz.

Ostatnio temat likwidacji monet o najniższych nomina-



Bilonomat w oddziale NBP. Można tutaj wpłacać dużo zmieszanych monet o nominałach od 1 grosza do 5 zł i w kasie obok wziąć całość w „grubszych” pieniądzach

łach był szeroko komentowany w pandemii koronawirusa, bo wtedy chętniej korzystaliśmy z płatności bezgotówkowych. Mało kto chciał dotykać „brudnych” bankomarów.

Od tego czasu zapotrzebowanie na monety jeszcze bardziej zmalało. Coraz mniej Polaków w ogóle płaci gotówką

na rzecz płatności bezgotówkowych - kartą, BLIK-iem oraz telefonem.

Choć Narodowy Bank Polski nie publikuje danych, ile rocznie trafia do obiegu jednogroszówek i dwugroszówek, muszą to być śladowe liczby, skoro coraz mniej produkowanych jest również monet o większych nomi-

nałach. I tak np. w 2023 roku do obiegu trafiło ponad 43 mln krążków 5 zł (nasza największa wartość).

Niedawno o likwidację monet o nominale jeden grosz oraz dwa grosze był pytany prezydent. Karol Nawrocki stwierdził, że to ciekawa propozycja i byłby za takim rozwiązaniem. Do Kancelarii Pre-

zydenta trafiła petycja w tej sprawie i aktualnie jest analizowana przez prezydenckich prawników.

To petycja od jednego z obywateli, który postuluje, by monety o nominale jeden grosz oraz dwa grosze zniknęły z rynku. Autor swój pomysł tłumaczy, że koszt wybita takiej monety jest większy niż wartość pieniędzy i proponuje, by ceny zaokrąglić.

W Stanach Zjednoczonych część sprzedawców detalicznych skarży się, że pożegnanie się z jednocentówkami nastąpiło nagle i nie mogli się do tego przygotować. Niektórzy zaokrągliли ceny w górę, inni dół, kolejni prosili klientów o przyniesienie odliczonej kwoty. Warto dodać, że w USA większość cen, tak zwanych promocyjnych, od dawna i tak już kończyła się nie na .99, a na .95.

Jednak na ten sam problem zwracali i nadal zwracają uwagę polscy sprzedawcy.

- Rezygnacja z monet o najniższych nominałach oznaczałaby spore utrudnienia dla sklepów, ponieważ musielibyśmy usunąć z metek np. 9,99 zł czy

15,99 zł. Ceny musiałyby zostać zaokrąglone - komentuje pani Krystyna, właścicielka sklepiu w Inowrocławiu i żartuje: - To już nie będę mogła być winna groszika?

Jako społeczeństwo nie dostrzegamy wartości monet. Ma to też swoje konsekwencje konsumenckie. Oznacza, że np. cena 1,99 zł za 100 gramów wydaje się tańsza niż 19,90 za kilogram. Wychodzimy z założenia, że to niespełna 2 zł. Zazwyczaj o monetach myślimy dopiero wtedy, kiedy portfel staje się ciężki, choć wcale nie jesteśmy z tego powodu bogaci.

Wiemy, co zrobić, gdy zbiera się ich całkiem sporo, w tym m.in. o nominale 1 i 2 grosze. W bydgoskim oddziale NBP są bilonomaty. W nich można łatwo i bezpłatnie zamienić drobny bilon wpłacając dużo zmieszanych monet o nominałach od 1 grosza do 5 zł. Uzyskamy potwierdzenie w postaci wydruku, a na miejscu, w kasie NBP, jest wypłacana równowartość przyjętych monet.

©

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4DESIGN DAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży
architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ

www.4dd.pl



KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

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

- Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podej-

zienie maltretowania dziecka - powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

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

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

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie



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

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

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

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

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

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

ZATRUDNIENIE

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

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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



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

Politolog, prof. Maria Winclawska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne”. - Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska 2050 miała

być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko zarządzie Jaśmina okazało się spektakularną kląpą - dodała.

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

Prof. Winclawska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach przewodniczącej. - Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał

błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli minister Hennig-Kloska i Joanny Muchy, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne - uważa prof. Winclawska.

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

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

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

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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

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

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

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

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

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

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

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i trak-



Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

tory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona”.

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

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

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

PAP

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

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

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

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemycia się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, spro-



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

wadzała je także komercyjni pośrednicy - podał dziennik „Wall Street Journal”.

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

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów w Iranie, oceniła w po-

niedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięć dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja infor-

macji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

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

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

REKLAMA

0011460152

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

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

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

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



W NUMERZE:**Przemarznęte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą**

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest,

kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

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

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Zalet jest wiele

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

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

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



FOT. MARCO PUNTI/GETTY IMAGES

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

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

● Dłuższe życie – osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jeżdzące mięso.

● Niższa masa ciała – wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

● Lepsze efekty odchudzania – już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów – nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogramów zrzucali męż-

czyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm – nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

● Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 – wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu bezmięsne pomaga

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

chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

● Niższe ciśnienie krwi – jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi.

To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

● Lepszy lipidogram – dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych – 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

● Rzadsze choroby serca – już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia metabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcową (o

40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą – donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

● Mniej nowotworów – jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jeżdzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawiennego.

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

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

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

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



Przemarznętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

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

Objawy przemarznięcia świadczą o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a po-

jawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

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

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

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

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

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpiel. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie za-

kazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zaskórniaka.

Co na przemarznęte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

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

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

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

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

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

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

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

Jaka powinna być temperatura w domu?

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



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

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

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

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

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwpalne i przeciwbólowe oraz wspo-

mogą pracę układu odpornościowego.

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

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

Składniki

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

Przygotowanie

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!

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

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



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

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

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

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

Najszybsza obrona szczepieniami

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

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

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może być za późno. Sezon

na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

● Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.

● Trzeba zwiększyć higienę rąk

● Należy zachowywać higienę kaszlu

● Pamiętaj, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń

● W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2

● Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej

● Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

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

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

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy możemy zastosować leczenie

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wyneleżenie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy - oseltamivir i zanamivir. Choć zanamivir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

przeciwwirusowe preparatem oseltamiviru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

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

● leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,

● leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,

● preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprayów donosowych lub doustnej.

● przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

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

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

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

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

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

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



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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY
PEKIŃSKIEJNa surowo, kiszona
i gotowana. Dobra
przez cały rok

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

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez żółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego

przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo
składników
odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.

Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego” cho-

lesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K - jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C - 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka - 1,2 g; tłuszcze - 0,32 g; węglowodany - 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga
kapusta pekińska

- Na mocne kości i zęby - ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska do brze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomóc opóźnić rozwój osteoporozy.
- Na anemię - duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.
- Na nadciśnienie - jako bogate źródło wapnia i potasu,



przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.

● Na odporność - zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.

● Na oczy - beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu siatkówki żółtej i zaćmie.

● Na trawienie - ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.

● Na bóle stawów - w medycynie naturalnej okładki z liści kapusty pekińskiej stosowa-

wane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

Kto nie powinien
jeść kapusty
pekińskiej?

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

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

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

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

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

Po pierwsze: serwuj
sobie owsiankę,
najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jeli-



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

tach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

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

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa

przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włóż
do codziennej diety
kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krą-

żenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

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

cym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj
po produkty
z jęczmieniem

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

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

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

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.

Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też. Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwzapalnie, wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

Chcę darować ciepło i je dostarczać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami

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

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę

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

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę

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

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Wędrowki z dinozaurami BBC Earth, 19:45

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

Bo we mnie jest seks

Kino Polska, 20:00

Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnicy skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

Polsat Film, 21:00

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

Fighter

TVP 1, 21:10

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

KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:

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

Pionowo:

- 1) gorąca parówka w bułce z sosem,
- 2) symbol władzy hetmańskiej,
- 3) umowny znak ręką,
- 4) aktor z filmu „Apollo 13” i „Truman Show”,
- 5) ciężarek stawiany na szali,
- 6) mocne spodnie, farmerki,
- 7) krzykliwy ptak nadmorski,
- 8) futerał na naszyjnik,
- 9) miesza benzynę z powietrzem,



- 14) trujący niemetal o symbolu As,
- 16) litera w greckim alfabecie,
- 19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
- 21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
- 24) obrotowe lub wahadłowe,
- 25) biała niewolnica w haremie sułtana,
- 27) minerał dla przemysłu szklarskiego,

- 28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
- 30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
- 31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano” i „Gry uliczne”,
- 33) część szkieletu kręgowców,
- 34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

ROZWIĄZANIE NR 5

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...

Ryby (19.02 - 20.03)

Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany. Rak (22.06 - 22.07) Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczyście w działaniach. Waga (23.09 - 22.10) Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zabrać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

GŁOS

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nac.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja: SKŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00,
redakcja.gp24@polskappress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskappress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/VI, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskappress.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@polskappress.pl, tel. 12 688 85 10



Wzrósł zasiłek pogrzebowy. Teraz jest to 7000 złotych

Jadwiga Jenczelewska
jadwiga.jenczelewska@polskapress.pl

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

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

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



FOT. ARCHIWUM DZ

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

Komu przysługuje zasiłek

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

religijne, jeśli pokryły koszty pogrzebu.

- Członkom rodziny osoby zmarłej przysługuje pełna kwota zasiłku niezależnie od poniesionych kosztów pogrzebu. Jeśli koszty pogrzebu zostaną pokryte przez osobę spoza rodziny, świadczenie przysługuje w wysokości faktycznie poniesionych wydatków, nie wyższej jednak niż obowiązujący limit, czyli do 4 tys. zł - do końca 2025 roku lub do 7 tys. zł - od 2026 roku. Gdy koszty pogrzebu poniosło

kilka osób lub instytucji, zasiłek pogrzebowy przyznaje się proporcjonalnie do ich udziału w tych kosztach - wyjaśnia Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS-u w województwie śląskim.

Konieczne dokumenty

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

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

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

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

rachunek czy też osób z nimi współpracujących - informuje Beata Kopczyńska. ©P

WARTO WIEDZIEĆ

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

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

INNE

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Turystyka

WYCIECZKI

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Rodzinny Mini Finał 34.WOŚP w zagrodzie w Swołowie

Anna Czerny-Marecka
Gmina Redzikowo

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

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

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

Kolejną propozycją będą warsztaty plastyczne, które po-



Na finał WOŚP zaprasza zabytkowa zagroda w Swołowie

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

Na uczestników czekać będzie również dodatkowa atrakcja w postaci wielkoformatowej gry „Spy Guy Pomorski!” z drobnymi upominkami dla uczestników, która w angażujący sposób przybliży dzieciom region Pomorza i zachęca

do wspólnego odkrywania lokalnych tajemnic.

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

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

- Mini finał WOŚP w Zagrodzie Inicjatyw Twórczych

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

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

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

© ©

KRÓTKO

SZCZECIN

Dozwolone od lat 15



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

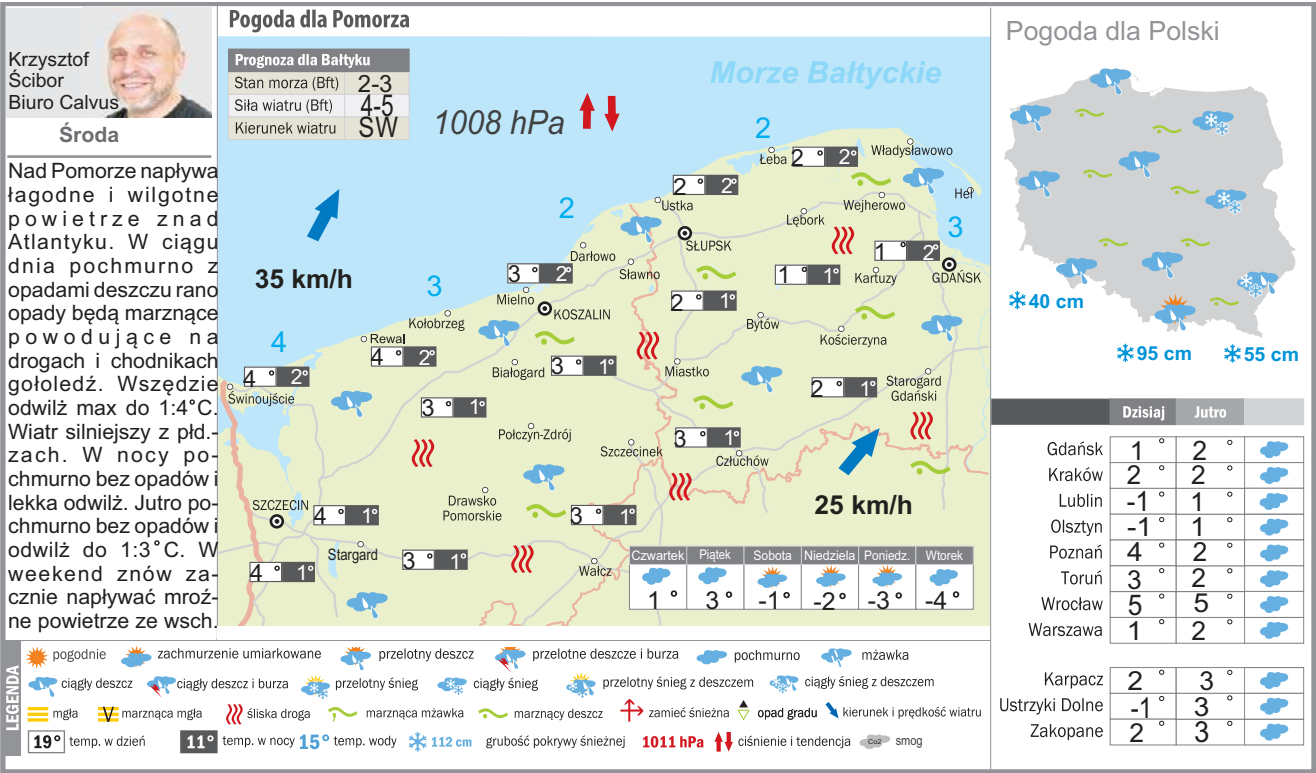
ŚLUPSK

Warsztaty kręcenia rolek

W sobotę w godzinach 10-15 w SSIp przy ul. Tuwima 23 w Słupsku odbędą się warsztaty nagrywania rolek. Poprowadzi je Piotr Czarny Ziembkowski, który filmami zajmuje się od blisko 20 lat. Plan warsztatów: Dlaczego warto robić rolki, jak przełamać opór i nagrywać siebie, skąd brać pomysły, jaki sprzęt? - smartfon, aparat, gimbal, statyw i akcesoria, zasady filmowania: ruch, perspektywy, plany, ustawienia:

auto vs manual, światło: naturalne, domowe, profesjonalne, dźwięk: mikrofony i zasady czystego nagrania, prawa autorskie do muzyki i materiałów, montaż: rytm, zmiany kadrów, układanie historii, CapCut / YouCut / Edits - praktyczne workflow, kreatywne podejście, jak sprawdzać, które rolki działają w Twoim biznesie/pasji. Cena: 290 zł, zapisy: <https://app.evene.pl/event/909051-1/>. MARA

POGODA



SZCZECIN

Smaki i dotyki - monodram



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

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność? Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawiałam na głowie, żeby promować naszą



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

dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

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

nastawiam się równie pozytywnie.

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

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie? I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy.

Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe” mówiłam już po nocach.

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

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

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

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

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż cztery. Podopieczni selek-

cjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszane łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

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

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



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

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

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

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10

milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiworem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami” z 2004 roku i były reprezentant Por-

tugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

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

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie re-

zerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

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

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer

Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbona.

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

Mecz FC Porto skomentuje legenda

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

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

King Szczecin zagra z Zastalem Zielona Góra w ćwierćfinale Pucharu Polski. Mecz odbędzie się 20 lutego. Pozostałe pary 1/4 to: Trefl Sopot - Legia Warszawa, Arka Gdynia - Górnik Wałbrzych i Śląsk Wrocław - Dzikie Warszawa. Turniej o Puchar Polski z udziałem najlepszych 8 drużyn po pierwszej części Orlen Basket Ligi odbędzie się w Sosnowcu w drugiej połowie lutego.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

PIŁKA NOŻNA
Marcin Listkowski odszedł z Jagiellonii Białystok i podpisał 1,5-letni kontrakt z pierwszoligowym GKS Tychy. 27-letni pomocnik jest wychowankiem Pogoni, dla której zagrał 97 spotkań w ekstraklasie (2015-20).

Pogoń w Belek razem z Grosickim

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

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

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

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

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

- Ostatnie trzy dni negocjacji z Kamilem i jego zespołem

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

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

- Kamil wybrał wyzwanie zamiast komfortu i pieniędzy. Lojalność zamiast skrótów. Dziedzictwo zamiast pieniędzy. Zdecydował się zostać nie dlatego, że była to najłatwiejsza decyzja, lecz dlatego, że była właściwa. Pieniądze to nie wszystko. Kamil ma teraz szansę zakończyć karierę tutaj jako kapitan, zapisać się w historii i stać się prawdziwą legendą tego klubu. A gdy zakoń-



Kamil Grosicki i Alex Haditaghi

czy grę, drzwi do naszej siedziby będą dla niego otwarte, aby dołączył do zarządu i zespołu zarządzającego tą organizacją - podsumował prezes Alex Haditaghi.

- Nie będę ukrywał, że to były dla mnie trudne dni. Dużo ważnych rozmów, dużo myśli i emocji. Jedno jest niezmiennie - są rzeczy, których nie da się przeliczyć. Herb, ludzie, szatnia, miasto. Poczucie, że jesteś w domu i grasz dla wszystkich granatowo-bordowych kibiców, którzy wspierają Cię każdego dnia. Dla mnie to największa

wartość i zaszczyt. Ta decyzja nie była najłatwiejsza, ale była szczerą. Zostaje w Szczecinie, bo wierzę w Pogon i wiem, że jesteśmy w stanie dokonać razem rzeczy wielkich. Czuję odpowiedzialność za ten klub i właśnie w nim chcę zakończyć swoją drogę, zostawiając po sobie coś więcej niż wspomnienie. Ostatni czas - choć pełen niespodziewanych zwrotów akcji - pozwolił uzyskać wiele relacji z klubem wyniesione zostały na wyższy poziom. Teraz wszystko jest jasne - w ta-

kiej rzeczywistości chcę funkcjonować i w tym klubie chcę zakończyć swoją karierę - zakończył Grosicki.

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

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

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

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

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

©P

Tomasz Kafarski: Będzie ciężka praca, regeneracja i wypoczynek

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Czekamy na piłkarzy - młodzieżowców. Jak dołączyć, to wydaje mi się, że to może być wszystko w kwestii transferów - mówi szkoleniowiec Świtu Szczecin.

Pewnie był Pan zadowolony z okazji zagrania z Pogonią, wybieganych kilometrów i wyniku podstawowej „11”?
Tomasz Kafarski: Bardzo się cieszę, że Pogoń szukając partnera poszukiwała go bardzo blisko, bo dla nas to jest bardzo cenne i uczące. Wydaje mi się, że byliśmy godnym przeciwnikiem dla Pogoni, która chciała grać swoją piłkę i my również chcieliśmy i graliśmy. Pierwsza połowa na prawdę bardzo, bardzo dobra w naszym wykonaniu, ale zły jestem na to, co wydarzyło w drugiej połowie. Zagrali-

śmy młodym składem, który zbyt łatwo stracił pierwszą bramkę, potem stracił plan na to, co mieliśmy grać i przez to było za dużo chaosu. Doceniam to, że Pogoń w drugiej połowie zagrała trochę inaczej. Chyba zareagowała na to, jak my graliśmy w pierwszej i to Pogoń finalnie wygrała. Mimo końcowego wyniku na pewno był to dla nas bardzo dobry test-mecz.

Szybko straciliście bramkę i mogło to pójść w złą dla Was stronę.

Mimo to, uważam, że bardzo dobrze weszliśmy w ten mecz, kontrolowaliśmy piłkę, zarządzaliśmy dobrze przestrzenią i generalnie mieliśmy jakby więcej w pierwszej połowie sytuacji. Stracony gol z niczego. Dobrze przyjęcie i indywidualna akcja zawodnika środka pola Pogoni, fajne podanie prostopadłe,

bramka. Bardzo szybko wróciliśmy jednak do swoich rzeczy. Ćwiczyliśmy w tym tygodniu wysoki pressing i z takiego zachowania padła wyrównująca bramka.

Przed Wami kolejne tygodnie przygotowań. Piłkarze są świadomi, że przed nimi kilka tygodni ciężkiej pracy, by w lidze pokazać się z najlepszej strony?

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że ten okres jest po to, żeby wzmocnić nasze silne strony, jak i popracować nad deficytami. Będziemy ciężko pracować, ale też nie zapomnimy o odpowiedniej regeneracji i o dobrym wypoczynku. I pomimo tego że to jest trudny okres, to mamy zaplanowane takie elementy, żeby też było przyjemnie.

Przed Świtą m.in. dwa obozy lub jeden z krótką



Tomasz Kafarski

przerwą. W Policach, a nie jak wcześniej planowano w Świnoujściu. Dlaczego takie rozwiązanie?

Zdecydowałem, że to jest dla nas najlepsze rozwiązanie. Przesądziły kwestie boisk do treningu. Zostaniemy więc na miejscu, będziemy przebywać w hotelu i w nim mamy zapewnione odpowiednie warunki. Będziemy mieli też blisko do boisk treningowych. W tym okresie najgorsze jest ta ciągła zmiana nawierzchni, na której będziemy trenować. Do naszej dyspozycji będzie bardzo dobre boisko na Kresowej, mamy balon na obiekcie klubowym, mamy boiska w Policach i salki konferencyjne, które będą w tych dwóch tygodniach obozów nam bardzo potrzebne. Stąd decyzja, że zostajemy, a nie jedziemy do Świnoujścia. Poprosiłem też zarząd o to, żeby z zaplanowanego tygodnia obozu wydłużyć ten

okres do dwóch, żebyśmy też mogli więcej popracować analitycznie.

Teoretycznie w tym tygodniu do Świtu powinno dołączyć dwóch młodzieżowców - obrońca i bramkarz.

Jeśli tak się stanie, a w pierwszej kolejności czekamy właśnie na piłkarzy - młodzieżowców, to wydaje mi się, że to może być wszystko w kwestii transferów. Ale też zobaczymy co wyzwoli rynek i jaka będzie reakcja piłkarzy, którzy zweryfikują sami, jaką widzą swoją pozycję w tym zespole.

Czemu Pan nie ściąga piłkarzy z szerokiego składu ekstraklasowej Lechii Gdańsk, z którą przed laty był Pan mocno związany?

Bo do Pogoni mamy bliżej i fajnie, że ta współpraca jest i mam nadzieję, że ona będzie kwitła. ©P