

Rozmowa z Łukaszem Pietrzakiem, głównym inspektorem farmaceutycznym **str. 2**



FOT. GOV.PL

Przemarłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
14.01.2026

Nr 10 (5768)
Nakład: 4.430 egz.

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

Region.
Rady miejskie
w Słupsku i Ustce
poszerzyły swoje
składy **str. 3**

Sport. Energa Czarni
Słupsk ma drugiego
trenera
str. 16

Słupsk. Miasto
rozsyła poradnik
bezpieczeństwa
do każdego domu
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Karetka bariatryczna dla Stacji Pogotowia Ratunkowego **str. 4**



FOT. STRAŻ POŻARNA ARCHIWUM

Wzrósł zasilek pogrzebowy. Teraz to 7000 zł

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

Kraj.
Wybory
przewodniczącej
Polski 2050 zostały
unieważnione
str. 6

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

REGION CZY JESZCZE UDA SIĘ URATOWAĆ ZABYTKOWY OBIEKT?

Pałac w Kończewie do wywłaszczenia

Wojciech Frelichowski
Region

Starosta słupski wydał decyzję o wywłaszczeniu pałacu w Kończewie. Nastąpi to przez pozbawienie prawa własności właścicielki zespołu dworsko-pałacowego w tej miejscowości. Powodem są wieloletnie zaniedbania właścicielki w zakresie prac zabezpieczających ten obiekt, co doprowadziło do jego degradacji.

Decyzja o wywłaszczeniu właścicielki pałacu w Kończewie zapadła na wniosek pomorskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków, który wystąpił o to jeszcze w 2021 roku.

- Nie ukrywamy, że skuteczne zakończenie postępowania wywłaszczeniowego jest długotrwałe i skomplikowane - przekazał Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków w Gdańsku.

„Wywłaszczenie następuje na rzecz Gminy Kobylnica w celu realizacji celu publicznego polegającego na opiece nad nieruchomościami stanowiącymi zabytki w rozumieniu przepisów o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami” - napisano w decyzji starosty słupskiego. Według WUOZ to ważny krok w celu uratowania zabytku.

Pierwszą decyzję nakazującą zabezpieczenie pałacu w Kończewie ze względu na jego zły stan techniczny konserwator zabytków wydał w 2009 roku - dziesięć lat po jego sprzedaży obecnej właścicielce. Mimo kolejnych decyzji, w tym Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, a także grzywn, kolejne kontrole przeprowadzone przez służby konserwatorskie wykazały dalszy brak wykonania nakazanych prac, postępującą degradację substancji zabytkowej oraz całkowity brak zaintere-

sowania właścicielki zabytkiem i jego stanem.

Potem było jeszcze gorzej. W marcu 2020 roku w pałacu wybuchł pożar. Ogień powstał w pałacowej wieży. Dzięki sprawniej akcji strażaków pożar nie zdążył się rozprzestrzenić, ale obiekt już wówczas był zdewastowany.

Po tym pożarze, w kwietniu 2021 roku, słupska delegatura Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków wykonała remont zastępczy. Dzięki przeprowadzonym robotom budowlanym udało się zabezpieczyć pałac w niezbędnym zakresie - dach, rynny, rury spustowe i stolarkę okienną. Remont sfinansowano ze środków publicznych pomorskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków. Wcześniej urząd wystąpił też do starosty słupskiego o rozpoczęcie procedury wywłaszczenia. ©P

Więcej str. 4



Pałac w Kończewie. Stan sprzed kilku lat

FOT. MAGDALENA OLECHNIEWICZ

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 wcześniej 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 bezpieczeństwo 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.

Rady miejskie w Słupsku i Ustce poszerzyły swoje składy

Wojciech Lesner
Słupsk

Z początkiem 2026 roku Rada Miejska w Słupsku poszerzyła swój skład. Decyzją komisarza wyborczego liczba radnych wzrosła z 23 do 25, co jest konsekwencją przyłączenia Bolesławic do miasta. Swój skład do 16 osób zwiększyła także Rada Miejska w Ustce po przyłączeniu części Przewłoki.

1 stycznia 2026 roku miejscowość Bolesławice (dawniej w gminie Kobylnica) została włączona w granice administracyjne Słupska. Tym samym dwoje radnych gminy Kobylnica, którzy zostali wybrani na obszarze dawnego sołectwa - Joanna Michalak i Bartłomiej Jarząbek - stali się radnymi Rady Miejskiej w Słupsku.

- 2 stycznia 2026 roku komisarz wyborczy wydał obwieszczenie, że skład Rady Miejskiej w Słupsku składa się z 25 radnych i dwoje radnych - Bartłomiej Jarząbek i Joanna Michalak - stają się radnymi Miasta



FOT. LUKASZ CAPAR

Do 2029 roku Rada Miasta Słupska będzie działać w poszerzonym składzie. Na zdjęciu: ratusz w Słupsku

Słupska. Wynika to z tego, że na obszarze przyłączonym sołectwa Bolesławice było wybranych dwóch radnych z tego terenu - i oni z automatu stają się radnymi rady miejskiej - przekazał Paweł Szewczyk, przewodniczący Rady Miejskiej w Słupsku. - Bartłomiej Jarząbek będzie kontynuował pracę jako radny miasta Słupska, na-

tomiast pani Joanna Michalak złożyła informację do biura rady, że z uwagi, że jest dyrektorem Szkoły Podstawowej nr 9 w Słupsku i jest to w kolizji z przepisami, bo nie może bezpośrednio pełnić funkcji dyrektora w jednostce miasta i równocześnie wypełniać mandatu radnego, to tego mandatu nie przyjmie - dodaje przewodni-

czący Rady Miejskiej w Słupsku.

W takich sytuacjach, mandat radnego najczęściej przejmie następna osoba z listy wyborczej, tyle że w tym przypadku takowej nie ma (chodzi o listę wyborów do Rady Gminy w Kobylnicy).

- Jeżeli chodzi o wybory, które odbywały się w gminie Kobylnica, to były okręgi jednomandatowe (okręg 14 i 15 - dop. red.), czyli wybierano jednego radnego, ale w tych dwóch przypadkach byli to jedyni kandydaci - wyjaśnia Paweł Szewczyk. - Na razie biuro prawne tę sytuację analizuje - dodaje.

Rada Miejska w Słupsku w poszerzonym składzie działać ma do końca bieżącej kadencji. W następnych wyborach samorządowych (odbędą się w 2029 r.) słupszczanie znów wybiorą standardową liczbę radnych.

Liczba radnych w radach gmin zależna jest od liczby mieszkańców. W gminach od 50 tys. do 100 tys. mieszkańców (np. w Słupsku) wybieranych jest 23 radnych. ©©

Dzielnicowy z Kobylnicy po służbie zatrzymał pijanego kierowcę

Wojciech Lesner
Region

Aspirant Adam Jurkowski - dzielnicowy z Posterunku Policji w Kobylnicy zwrócił uwagę na Audi, którego kierowca miał problem z utrzymaniem prostego toru jazdy. Funkcjonariusz podejrzewał, że kierowca może być pod wpływem alkoholu. Choć nie był na służbie zawiadomił dyżurnego, a ten skierował na miejsce funkcjonariuszy.

W niedzielę wieczorem asp. Adam Jurkowski - dzielnicowy z Posterunku Policji w Kobylnicy, będąc w czasie wolnym od służby, zwrócił uwagę na jadące przed nim Audi. Kierowca tego pojazdu miał problem z utrzymaniem prostego toru jazdy, jechał środkiem i najeżdżał na znajdujące się na poboczach zapy.

- Policjant na „wolnym” podejrzewał, że powodem takiej jazdy nie są wa-

runki panujące na drodze, tylko alkohol, który może znajdować się w organizmie kierowcy.

Dzielnicowy od razu zadzwonił do dyżurnego i powiedział mu o swoich podejrzeniach, a ten skierował na miejsce policjantów ruchu drogowego. Funkcjonariusz stałe przekazywał swoje położenie, a gdy kierujący Audi wjechał na jeden z parkingów, policjant uniemożliwił mu dalszą jazdę. Po chwili na miejsce przyjechali funkcjonariusze słupskiej drogówki, a przeprowadzone przez nich badanie alkomatem wykazało prawie dwa promile alkoholu w organizmie 39-letniego kierującego - relacjonuje podkom. Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Dzięki czujności policjanta, który był wówczas w czasie wolnym od służby, 39-latek został zatrzymany i za popełnione przestępstwo odpowie w postępowaniu w trybie przyspieszonym.

©©

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4DDAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ



www.4dd.pl



Karetka bariatryczna trafiła do słupskiego pogotowia

Wojciech Lesner
Słupsk

Do Stacji Pogotowia Ratunkowego w Słupsku trafiła nowoczesna karetka bariatryczna przeznaczona do bezpiecznego transportu osób z otyłością olbrzymią (powyżej 150 kg). Specjalistyczny ambulans kosztował blisko milion złotych i ma zwiększyć komfort pacjentów i poprawić warunki pracy ratowników.

Zakup karetek bariatrycznych (taki pojazd trafił również na wyposażenie gdańskiego pogotowia) to odpowiedź na potrzeby pacjentów. Nowe karetki kształtem przypominają kontenery i pomogą medykom w bezpieczny sposób transportować osoby otyłe.

Jak informuje Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego, to pierwsze takie pojazdy w Słupsku i Gdańsku. Do tej pory w transporcie pa-



FOT. UMWP MATERIAŁY PRASOWE

Karetka bariatryczna dla Stacji Pogotowia Ratunkowego w Słupsku

cientów bariatrycznych do szpitala pomagali strażacy.

- Zakup ambulansów bariatrycznych z wyposażeniem to nie tylko odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie, ale także inwestycja w bezpieczeństwo

i zdrowie mieszkańców regionu - powiedział wicemarszałek Leszek Bonna. - Dzięki temu możliwa będzie skuteczniejsza realizacja zadań ratownictwa medycznego. Poprawi się też komfort transportu pacjentów

i pracy zespołów ratowniczych - dodał wicemarszałek.

Ambulanse kontenerowe to karetki o przestronniejszej zabudowie, przypominającej kontener. Mają szersze drzwi oraz specjalnie przystosowaną

konstrukcję pojazdu, która umożliwia pomoc medyczną tam, gdzie standardowe karetki zawodzą. Karetki mają więcej miejsca dla personelu i pacjenta niż klasyczne pojazdy.

Ambulanse posiadają szereg urządzeń do zabezpieczenia pacjenta bariatrycznego. Są w nich m.in. nosze z udźwigniem 318 kg i szerokością 57,4 cm oraz płynną regulacją elektryczną z możliwością szybkiego przejścia w tryb ręczny w razie awarii. Co ważne, nosze znajdują się centralnie, dzięki czemu umożliwiają dostęp do chorego z każdej strony - podaje UMWP.

Do Stacji Pogotowia Ratunkowego w Słupsku trafił Mercedes-Benz Sprinter Kontener 4,1T (ambulans ratunkowy kategoria M1). Ambulans ma nosze elektryczne Power-PRO 2, krzesło płożowe elektryczne expedition, które ułatwia transport po schodach oraz materac próżniowy. Materac ten służy do unieruchomienia pacjenta

w odpowiedniej pozycji. Co ważne, dostosowuje się do ciała pacjenta, jego twardość może być regulowana przez dopompowywanie powietrza.

Ponadto kupiono drugą parę noszy Power-PRO 2 (dotacja PUW). Karetka wraz z wyposażeniem kosztowała niewiele ponad milion złotych, z czego samorząd województwa przekazał 978 530 zł.

Osób otyłych i z nadwagą z roku na rok przybywa. Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, liczne prace naukowe wskazują, że nadwaga i otyłość przyczyniają się do rozwoju szeregu chorób, w tym cukrzycy typu 2, i nadciśnienia tętniczego.

W ostatnich latach stale wzrasta liczba pacjentów, którzy wykupili refundowane leki stosowane w cukrzycy lub paski do oznaczania poziomu glukozy we krwi. Według szacunków, w 2035 roku blisko 33 proc. polskiego społeczeństwa będzie zmagać się z otyłością. ©

Pałac w Kończewie wywłaszczony. Czy ten zabytek można jeszcze uratować?

Wojciech Frelichowski
Region

Starosta słupski wydał decyzję o wywłaszczeniu pałacu w Kończewie. Nastąpi to poprzez pozbawienie prawa własności właścicielki zespołu dworsko-pałacowego w tej miejscowości.

Wniosek o wywłaszczenie właścicielki pałacu w Kończewie słupska delegatura Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków złożyła pod koniec 2021 roku. Jak mówiła wówczas Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, kierownik słupskiej delegatury, taki wniosek ta placówka złożyła po raz pierwszy.

W kwietniu 2025 roku w pałacu ponownie wybuchł pożar. Tym razem ogień pojawił się w nocy. Na miejsce wysłano osiem zastępów Państwowej Straży Pożarnej i Ochotnicze Straże Pożarne. Pożarem objęty był dach i poddasze obiektu. Strażacy walczyli z ogniem do rana. Spłonął wówczas dach i reprezentacyjna sala balowa.

Eklektyczny pałac w Kończewie zbudowano w połowie XIX wieku. Charakterystyczne elementy pałacu to kwadratowa wieża i duża sala repre-



FOT. MAGDALENA OLECHOWICZ

Pałac w Kończewie. Stan po pierwszym pożarze w 2021 r.

zentacyjna wewnątrz. Budowlę otacza park z końca XVIII wieku o powierzchni 7,7 hektarów. Obok pałacu był niegdyś staw, dziś pozostał po nim tylko ślad w postaci zamulonego bajora. Dawniej na stawie znajdowała się wyspa, a na wyspie fontanna - rzeźba rusalki trzymającej ryby. Z rybich pysków tryskała woda. Do 1945 roku majątkiem w Kończewie gospodarowała rodzina Siemers. Przed II wojną światową w pałacu mieścił się urząd stanu cywilnego.

W marcu 1945 roku Kończewo zajęła Armia Czerwona. Rosjanie przeznaczili pałac na swoje kwatery. Potem była tam siedziba PGR-u w Kończewie - biura i mieszkania pracowników. W latach 80. XX

Wniosek o wywłaszczenie właścicielki pałacu Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków złożył pod koniec 2021 roku

wieku na pierwszym piętrze pałacu funkcjonowało przedszkole.

Po upadku PGR-u pałac dzierżawił były dyrektor tegoż PGR-u, a w 1999 roku został sprzedany w prywatne ręce.

W okresie PRL-u użytkownikiem pałacu był PGR. Pałac i park do rejestru zabytków wpisano w 1987 roku. W 1999 roku Agencja Nieruchomości Rolnych sprzedała założenie pałacowo-parkowe bez zabudowań folwarcznych obecnej właścicielce. ©

Poradnik bezpieczeństwa do każdego domu

Patryk Czerwiński
Słupsk

Miasto Słupsk, za pośrednictwem Poczty Polskiej, wysłało do każdego gospodarstwa domowego czterostronnicowy poradnik dotyczący zachowania w sytuacjach kryzysowych. Wydawnictwo jest streszczeniem rządowego poradnika i zawiera podstawowe informacje o alarmach, pierwszej pomocy i niezbędnych domowych zapasach.

Poradnik został przygotowany przez Straż Miejską i Centrum Zarządzania Kryzysowego w Słupsku. Publikacja, wydrukowana w nakładzie 44 tysięcy egzemplarzy, ma trafić do wszystkich mieszkańców Słupska w ciągu najbliższych dni. Koszt całej akcji to około 20 tysięcy złotych.

- Poradnik został wydany ze środków otrzymanych z programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej i już trafia do naszych mieszkańców. Mamy nadzieję, że do końca przyszłego tygodnia trafi do każdego słupskiego domu - mówi Izabela Pypczyńska, zastępcza dyrektora Wydziału Straży

Miejskiej i Zarządzania Kryzysowego.

Jak wyjaśniła, celem publikacji jest dostarczenie mieszkańcom „pigułki wiedzy”, a nie długich, przytłaczających treści. Poradnik ma przypominać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w przypadku blakoutu, wichury czy innych zdarzeń kryzysowych. Dokument zawiera także kod QR przekierowujący do pełnej, rządowej wersji poradnika.

W poradniku znalazły się konkretne rekomendacje dotyczące domowych zapasów na wypadek sytuacji awaryjnej. Eksperci zalecają przygotowanie zapasów pozwalających na samodzielne przetrwanie przez około trzy dni. Na liście znajdują się m.in. woda, sucha żywność, latarka, radio na baterie czy też zapalki.

- Nie chcemy zasypywać naszych mieszkańców długimi treściami. Też nie chcemy, żeby nasi mieszkańcy uważali, że to, co do nich trafia, za pośrednictwem poczty polskiej, było jakimś straszeniem. To jest po prostu zwykła informacja, jak zachować się w szczególnych sytuacjach - stwierdził Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. ©

Buzz zatrudni nawet 300 osób personelu pokładowego

Mateusz Tkarski
Pomorze

Polski przewoźnik lotniczy Buzz zatrudni kilkuset pracowników. Spotkanie rekrutacyjne odbędzie się m.in. w Gdańsku.

Buzz, polski przewoźnik należący do Grupy Ryanair ogłosił utworzenie 300 nowych stanowisk dla personelu pokładowego w ramach kolejnych inwestycji. Firma organizuje spotkania rekrutacyjne dla kandydatów. W Gdańsku odbędzie się 15 stycznia. Uczestnicy będą mogli dowiedzieć się, jak wygląda praca na pokładzie w największej grupie lotniczej w Europie, a także poznać korzyści związane z tą rolą - w tym atrakcyjne pakiety wynagrodzeń oraz zniżki na podróże, które umożliwiają odkrywanie ponad 235 kierunków w ramach wiodącej siatki połączeń Ryanair. Osoby, które pomyślnie przejdą proces rekrutacji, skorzystają z grafiku pracy przewidującego pięć dni pracy, a następnie trzy dni wolnego, konkurencyjnych pakietów wynagrodzeń

oraz możliwości szybkiego rozwoju kariery w największej linii lotniczej w Europie. -Polską jest kluczowym rynkiem w strategii rozwoju Buzz i całej Grupy Ryanair. W nadchodzącym sezon letnim 2026, zwiększamy operacje z polskich lotnisk i tworzymy 300 nowych miejsc pracy dla załóg pokładowych. Szukamy ambitnych osób, które chcą budować karierę w lotnictwie, pracować w międzynarodowym środowisku i współtworzyć sukces najszybciej rosnącej linii lotniczej w Europie - powiedział Michał Kaczmarzyk, CEO Buzz (Grupa Ryanair). Buzz to polskie linie lotnicze obsługujące loty czarterowe do popularnych kierunków wakacyjnych i loty rozkładowe w ramach grupy Ryanair. Ryanair Holdings plc to największa europejska grupa linii lotniczych Buzz, Lauda, Malta Air, Ryanair i Ryanair UK. Przewozi około 207 milionów pasażerów rocznie na około 3600 lotach dziennie z 95 baz łącząc 224 porty lotnicze w 36 krajach. Zatrudnia zespół ponad 26 000 specjalistów lotniczych. ©



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA0011462139

Prezydent Miasta Słupska

informuje, że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, przeznaczonych do:

*** sprzedaży w trybie bezprzetargowym:**

- działki nr 313/2 w obr. nr 0010 przy ul. gen. Tadeusza Bora-Komorowskiego.

REKLAMA0011462279

Gmina Studzienice

ul. Kaszubska 9, 77-143 Studzienice
tel.: 59 82 166 00, fax.: 59 82 166 10
e-mail: ug@studzienice.pl, www.studzienice.pl

KOMUNIKAT

Na podstawie art. 35 ust. 1 *ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami* (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) **Wójt Gminy Studzienice** informuje, że w dniu 15 stycznia 2026 roku na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Studzienice oraz stronie www.bip.studzienice.pl zostanie umieszczony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowych stanowiących mienie Gminy Studzienice przeznaczonych do oddania w dzierżawę na okres **dziesięciu lat** w trybie bezprzetargowym:

- stanowiącej działkę **nr 114/4**, obręb **Prądzonka**, o powierzchni 0,2607 ha,
- stanowiącej działkę **nr 385**, obręb **Ugoszcz**, o powierzchni 2,33 ha;

Więcej informacji: Urząd Gminy Studzienice, ul. Kaszubska 9, 77-143 Studzienice, www.bip.studzienice.pl, tel.: 59 82 166 14.

REKLAMA

OBWIESZCZENIE

Starosty Bytowskiego o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 49, art. 61 § 1 i 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (j.t. Dz. U. z 2025 roku, poz. 1691) oraz art. 11 a, art. 11 c, art. 11 d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311).

zawiadamiam, że

w dniu 23 grudnia 2025 roku został złożony przez pana Pawła Suwisz działającego w imieniu i z upoważnienia Wójta Gminy Studzienice, skorygowany wniosek z dnia 5 czerwca 2025 roku, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „**Budowa trasy pieszo-rowerowej na odcinku Ugoszcz-Studzienice przy drodze powiatowej nr 1780G**”, przewidzianej (zgodnie z korektą wniosku) do realizacji na terenie niżej wymienionych działek, bądź ich częściach (w nawiasach podano numery działek przed podziałem):

-) 1/1, 192, 369/2 (369), 368/2 (368), 397/2 (397), 398/2 (398), 399/2 (399), 404/4 (404/2), 404/5 (404/2), 404/6 (404/2), 424/1, 668/2 (668), 156/4 (156/2), 163/2 (163), 164/2 (164), 165/2 (165), 166/2 (166), 166/3 (166), 181/4 (181/1), 182/2 (182), 184/2 (184), 184/3 (184), 184/4 (184), 197/2 (197), 197/3 (197), 197/4 (197), **obwód Ugoszcz, jednostka ewidencyjna Studzienice** [220108_2.0012].

-) 17, 39, 110/2, 110/1, 446/5 (446/3), 18/2 (18), 19/2 (19), 20/2 (20), 23/2 (23), 40/2 (40), 41/2 (41), 42, 45/2 (45), 47/2 (47), 48/2 (48), 83/2 (83), 85/2 (85), 457/7 (457/3), 457/9 (457/4), 457/11 (457/5), 88/4 (88/2), 90/2 (90), 90/3 (90), 92/2 (92), **obwód Studzienice, jednostka ewidencyjna Studzienice** [220108_2.0011].

Ponadto obszar oddziaływania projektowanej inwestycji, obejmuje nieruchomości położone:

1) w **obrębie Ugoszcz, jednostka ewidencyjna Studzienice** [220108_2.0012] (w nawiasach podano numery działek przed podziałem): z których korzystanie będzie ograniczone na czas prowadzenia robót budowlanych związanych z inwestycją (w tabeli poniżej określono rodzaj ograniczeń), oznaczone numerami ewidencyjnymi działek:

a) 370, 396/1, 400, 371, 180, 193, 199/2 – tereny pasów drogowych dróg gminnych, w tabeli poniżej określono rodzaj ograniczeń,

b) 369/1 (369), 397/1, (397), 398/1 (398), 399/1 (399), 404/3 (404/2), 668/1 (668), 162, 163/1 (163), 164/1 (164), 166/1 (166), 182/1 (182), 184/1 (184), 183, 197/1 (197), 664, w tabeli poniżej określono rodzaj ograniczeń;

2) w **obrębie Studzienice, jednostka ewidencyjna Studzienice** [220108_2.0011] (w nawiasach podano numery działek przed podziałem): z których korzystanie będzie ograniczone na czas prowadzenia robót budowlanych związanych z inwestycją (w tabeli poniżej określono rodzaj ograniczeń), oznaczone numerami ewidencyjnymi działek:

a) 43, 84, 89, 91/1, 126/2 – tereny pasów drogowych dróg gminnych, w tabeli poniżej określono rodzaj ograniczeń;

b) 446/4 (446/3), 23/1 (23), 45/1 (45), 85/1 (85), 92/1 (92), 111/6, 120/1, 165/4, 166 w tabeli poniżej określono rodzaj ograniczeń;

3) działkę 457/8 (457/4) obręb Studzienice, jednostka ewidencyjna Studzienice [220108_2.0011] ze względu na lokalizację projektowanego zjazdu.

Lp.	Numer ewidencyjny działki przed podziałem	Określenie ograniczeń w korzystaniu z nieruchomości na czas prowadzenia robót budowlanych związanych z inwestycją
Obwód Ugoszcz		
1	369/1 (369)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu; Rozbiórka sieci telekomunikacyjnej; Budowa skarpy;
2	397/1 (397)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
3	398/1 (398)	Budowa skarpy;
4	399/1 (399)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
5	404/3 (404/2)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu; Przebudowa urządzeń wodnych / studnia wpadowa; Rozbiórka i budowa sieci telekomunikacyjnej;
6	668/1 (668)	Rozbiórka sieci telekomunikacyjnej;
7	162	Budowa trasy pieszo-rowerowej o nawierzchni bitumicznej wraz z budową przepustu w ciągu cieku Bytowa, gdzie zaprojektowano umocnienie wlotu i wylotu;
8	163/1 (163)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
9	164/1 (164)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
10	166/1 (166)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
11	182/1 (182)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu; Budowa sieci elektroenergetycznej;
12	184/1 (184)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu; Budowa umocnienia obszaru wylotu kanalizacji deszczowej;
13	183	Przebudowa urządzenia wodnego przepustu;
14	197/1 (197)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
15	664	Budowa trasy pieszo-rowerowej o nawierzchni bitumicznej;
16	370	Przebudowa drogi gminnej;
17	396/1	Przebudowa drogi gminnej;
18	400	Przebudowa drogi gminnej;
19	371	Przebudowa drogi gminnej; Budowa oświetlenia;
20	180	Przebudowa drogi gminnej;
21	193	Przebudowa drogi gminnej;
22	199/2	Przebudowa drogi gminnej;

L.p.	Numer ewidencyjny działki przed podziałem	Określenie ograniczeń w korzystaniu z nieruchomości na czas prowadzenia robót budowlanych związanych z inwestycją
Obwód Studzienice		
1	446/4 (446/3)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
2	23/1 (23)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;
3	45/1 (45)	Utworzenie terenu nawierzchni działki przyległej do przebudowywanego zjazdu;

Lp.	Numer ewidencyjny działki przed podziałem	Numer ewidencyjne działek po podziale	Numer ewidencyjne działek po podziale	Numer ewidencyjne działek po podziale, na których zaprojektowano inwestycję planowaną do przejęcia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego – Powiat Bytowski
Obwód Ugoszcz				
1	369	369/1, 369/2		369/2
2	368	368/1, 368/2		368/2
3	397	397/2, 397/2		397/2
4	398	398/1, 398/2		398/2
5	399	399/1, 399/2		399/2
6	404/2	404/3, 404/4, 404/5, 404/6		404/4, 404/5, 404/6
7	668	668/1, 668/2		668/2
8	156/2	156/3, 156/4		156/4
9	163	163/1, 163/2		163/2
10	164	164/1, 164/2		164/2
11	165	165/1, 165/2		165/2
12	166	166/1, 166/2, 166/3		166/2, 166/3
13	181/1	181/3, 181/4		181/4
14	182	182/1, 182/2		182/2
15	184	184/1, 184/2, 184/3, 184/4		184/2, 184/3, 184/4
16	197	197/1, 197/2, 197/3, 197/4		197/2, 197/3, 197/4
Obwód Studzienice				
1	446/3	446/4, 446/5		446/5
2	18	18/1, 18/2		18/2
3	19	19/1, 19/2		19/2
4	20	20/1, 20/2		20/2
5	23	23/1, 23/2		23/2
6	40	40/1, 40/2		40/2
7	41	41/1, 41/2		41/2
8	45	45/1, 45/2		45/2
9	47	47/1, 47/2		47/2
10	48	48/1, 48/2		48/2
11	83	83/1, 83/2		83/2
12	85	85/1, 85/2		85/2
13	457/3	457/6, 457/7		457/7
14	457/4	457/8, 457/9		457/9
15	457/5	457/10, 457/11		457/11
16	88/2	88/3, 88/4		88/4
17	90	90/1, 90/2, 90/3		90/2, 90/3
18	92	92/1, 92/2		92/2

Ponadto w ramach prowadzonego postępowania:

-) działka o nr 424/1 w obrębie Ugoszcz oraz działka o nr 42 w obrębie Studzienice są przeznaczone w całości do przejęcia przez Powiat Bytowski celem zrealizowania przedmiotowej inwestycji drogowej;

W ramach wnioskowanej inwestycji projektuje się:

- budowę drogi dla pieszych i rowerów wraz z przejściami dla pieszych;
- przebudowę i rozbudowę drogi powiatowej nr 1780G;
- budowę/ przebudowę kanalizacji deszczowej oraz przebudowę systemu istniejącego odwodnienia (rowy drogowe);
- przebudowę sieci elektroenergetycznej;
- przebudowę sieci telekomunikacyjnej;
- budowę/przebudowę oświetlenia drogowego;
- przebudowę, budowę i rozbudowę zjazdów w ciągu rozbudowywanej drogi;
- montaż urządzeń bezpieczeństwa ruchu;

Zgodnie z art. 11 d ust. 9 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa bądź jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, z dniem niniejszego zawiadomienia nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami. Czynność prawna dokonana z naruszeniem tego zakazu jest nieważna.

POUCZENIE

Strony mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz zgłaszać uwagi w powyższej sprawie w terminie 7 dni od dnia dokonania zawiadomienia w Starostwie Powiatowym w Bytowie w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym mieszczącym się w budynku przy ul. Ks. dr. Bolesława Domańskiego 2 (parter pok. 112). Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

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-

rzeństwo 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 największą liczbę głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdobły 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 przewodniczącą Polski 2050, jeśli wybory na szefę 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 przejścia” 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. Przemycą 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

wadzali 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.



Przemarzniętych 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 przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

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

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. 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 wychłdzać 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 babcię 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 szczepki 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 izotiocyjany. 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 dobrze 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 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 naczelniej 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	U	P	N	I	O	K	■	K	O	S	Z	U	L	K	A
■	U	■	O	■	L	■	O	L	G	A	■	I	■	C	■	C
K	R	E	W	N	I	A	K	■	R	Z	E	C	Z	N	I	K
■	K	■	O	■	O	■	S	K	U	P	■	J	■	T	■	U
P	A	S	J	A	N	S	■	E	■	M	A	N	A	T	K	I
O	■	O	■	L	■	T	R	A	W	K	A	■	A	■	I	D
L	A	P	L	A	T	A	■	D	■	R	E	K	L	A	M	A
I	■	O	■	R	■	L	E	M	A	N	S	■	L	■	R	H
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	A

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 szczerze 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: SKŁUPSKI, 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/II, 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 wspomogł 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

prowodzi 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 Spizarnia 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

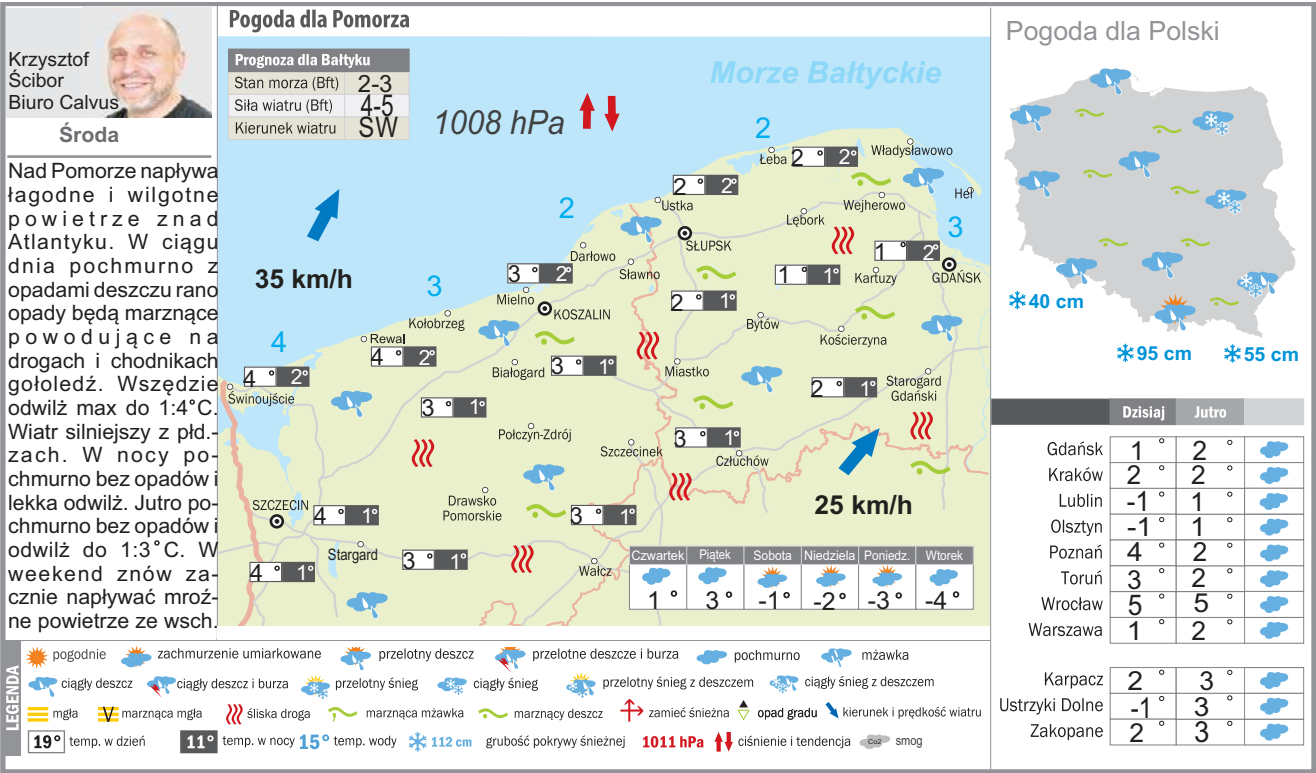
ŚLUPSK

Warsztaty kręcenia rolek

W sobotę w godzinach 10-15 w SSIIP 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

Sopocka drużyna wraca do rywalizacji w FIBA Europe Cup. Dzisiaj o godz. 19.15 w hali Ergo Arena Energa Trefl podejmie węgierski Falco Vulcano Energia KC Szombathely. Dla żółto-czarnych będzie to sposobność, żeby zanotować pierwszą wygraną w drugiej części tych europejskich rozgrywek. Obie ekipy mają na razie bilans 0-2. (raf)



FOT. P. ŚWIDERSKI

PIŁKA NOŻNA

Lechia zaczyna sparingi. Przebywająca na zgrupowaniu w Turcji drużyna Lechii Gdańsk rozegra dzisiaj sparing z serbskim FK Zeleznicar Pancevo. Pierwszy z zaplanowanych meczów kontrolnych zacznie się o 13. (raf)

Zaskakujący transfer Czarnych Słupsk

Jakub Lisowski
sport@gp24.pl

KOSZYKÓWKA. Energa Czarni Słupsk wygrali pięć spotkań w tym sezonie, przegrali dziesięć. Pierwsza kadrowa decyzja po I rundzie rozgrywek - wzmocnienie sztabu.

Już od najbliższego spotkania z Arką Gdynia (sobota, godz. 19, hala Gryfia) drugim trenerem zespołu Czarnych będzie Krzysztof Szablowski.

- Z radością informujemy, że trener Krzysztof Szablowski dołącza do sztabu szkoleniowego Energa Czarnych Słupsk. Od teraz będzie wspierał nasz zespół swoją wiedzą, doświadczeniem i zaangażowaniem, wzmacniając pracę sztabu trenerskiego - głosi komunikat

słupskiego klubu. Zaskoczył on fanów, którzy jednak w większości pozytywnie przyjęli informację.

Oczywiście pierwszym trenerem pozostaje Roberts Stelmahers, a asystentem będzie też Łukasz Seweryn, który pełnił tę rolę dotychczas.

Szablowski jest dobrze znany w polskiej koszykówce. Ma 50 lat, długo był związany z młodzieżową koszykówką (m.in. Pyra Poznań czy Anwil Włocławek), a od 2021 prowadził ekipę Dzików Warszawa. Z nią awansował do elity i utrzymał się wśród najlepszych zespołów w Polsce. Po zakończeniu sezonu 2024/25 nie przedłużył umowy, a związał się z MKS Dąbrowa Górnicza. Pracował tam jednak tylko kilka miesięcy. Oczekiwania były spore, transfery cie-



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

FOT. KARINA TROJOK/POLSKA PRESS

kawe, ale zespół pod wodzą Szablowskiego częściej przegrywał i tuż przed Świętami Bożego Narodzenia szkoleniowiec został zwolniony i zastąpiony przez Artura Gronka.

Czarni po pierwszej części sezonu są na 14. pozycji. Nie udało im się rywalizacja o udział w turnieju finałowym o Puchar Polski (zagra pierwszą ośmiemką), ale zachowują szansę na awans do dalszej fazy rozgrywek ligowych. Od 10. obecnie Stali Ostrów - słupszczanie są słabsi o dwa zwycięstwa.

W sobotę mecz z Arką (wiceliderem rozgrywek), a następnie Czarni podejmą 24 stycznia MKS Dąbrowę i na zakończenie miesiąca (31 stycznia) zagrają w Szczecinie z Kingiem. A jeszcze przed lutową przerwą spotkania z Legią Warszawa i Startem Lublin. ©©

Odliczanie przed mistrzostwami

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskappress.pl

PIŁKA RĘCZNA. W piątek reprezentacja Polski rozpocznie występ na mistrzostwach Europy w Szwecji, dokąd wybierze się przez Gdańsk z Władysławowa.

Centralny Ośrodek Sportu Cennego we Władysławowie jeszcze w środę gościł naszą reprezentację w piłce ręcznej. Szczypiorniści prowadzeni przez hiszpańskiego selekcjonera Jotę Gonzaleza mają za sobą towarzyski dwumecz z drużyną narodową Serbii. To było zwieńczenie trwającego od 2 stycznia zgrupowania, a przede wszystkim decydująca chwila dla dwóch zawodników. Do Władysławowa przyjechało bowiem 20 szczypiornistów, a na mistrzostwa Europy do Szwecji polecą tylko 18.

- Drużyna zrobiła wiele rzeczy, o których rozmawialiśmy przed meczem. Mogliśmy wygrać w końcówce, ale na koniec mamy remis. Najważniejsze, że zespół wykonuje dobrą pracę. Przed nami jeszcze kilka treningów i teraz musimy być skoncentrowani na pierwszym



FOT. PAVEŁ BEJNAROWICZ / ZPRP

Mikołaj Czapliński, skrzydłowy PGE Wybrzeża Gdańsk i reprezentacji Polski

meczu mistrzostw z Węgrami. Zawsze chce się zagrać jak najlepiej, ale zobaczymy, jak będzie w praktyce. Musimy jeszcze trochę popracować, a wtedy będzie dobrze. Jesteśmy na dobrej drodze. Będziemy robić jeszcze analizę meczów z Serbią i przygotowywać mecz z Węgrami - powiedział po niedzielnym meczu towarzyskim Julen Aguin-

galde, trener asystent reprezentacji Polski.

W sobotę Polacy wygrali 33:32 w zamkniętym sparingu z Serbią. W niedzielę w hali we Władysławowie zremisowali 32:32.

- Były to mecze, które dały nam dużo odpowiedzi. Sprawdziliśmy kilka wariantów gry w ataku i w obronie. Po kontuzjach, które dolegały mi



FOT. PAVEŁ BEJNAROWICZ / ZPRP

Rozgrywający Wiktor Tomczak podczas zajęć na zgrupowaniu we Władysławowie

w trakcie sezonu wracam już do pełni formy i do pełni możliwości i mam nadzieję, że będę mógł pokazać ją podczas mistrzostw Europy. Tak samo, jak cały zespół. Za nami ciężkie treningi, które dużo nas kosztowały, ale drużyna do niego przystosowała się, bo wierzymy, że to wszystko zapoczątkuje już w fazie grupowej mistrzostw - skomentował Mi-

chał Olejniczak, rozgrywający reprezentacji Polski.

- Sprawdziliśmy różne warianty i w obronie, i w ataku. W niektórych momentach wyglądało to lepiej, w niektórych gorzej, ale teraz przeanalizujemy to na wideo i będziemy pracować nad tym, co można jeszcze poprawić - dodał Mikołaj Czapliński, skrzydłowy naszej drużyny narodowej.

Biało-czerwoni myślami są już przy mistrzostwach Europy, które rozgrywane będą w Szwecji, Danii i Norwegii. Polacy turniej EHF rozpoczną od fazy grupowej w szwedzkim Kristianstad. W grupie F mierzyć się będą kolejno z Węgrami (16 stycznia, godz. 20.30), Islandią (18 stycznia, godz. 18.00) i Włochami (20 stycznia, godz. 18.00). ©©