Pożar hali produkcyjnej pod Częstochową. Prokuratura wszczęła śledztwo **str. 6**

FOT. OSP HUTKI

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz – **str. 9**
Skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu – **str. 10**

STRONA ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

LAT

Środa 14.01.2026 | www.dziennikzachodni.pl | Nr 10 (24 462) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nowy kierunek z lotniska w Katowicach. Będą loty do Warny **str. 2**

FOT. ADAM JANKOWSKI

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione **str. 7**

Francuscy rolnicy znowu protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem **str. 8**

FOT. PAP/EPA

WODZISŁAW ŚLĄSKI

Tak się igra ze śmiercią. Wjechali autem na zamarznięty staw **str. 4**

FOT. SCREEN YOUTUBE

Duże pieniądze dla górników, ale są warunki

PGG czeka na zgłoszenia pracowników zainteresowanych jednorazowymi odprawami pieniężnymi oraz urlopami górniczymi i przeróbkarskimi **str. 3**

Nr ISSN 2353-6195 Nr indeksu 350-079

Wykluczenie komunikacyjne aglomeracji rybnicko-jastrzębskiej **str. 4**

PRAWO MILIARD ZŁOTYCH NA SPRZĄTANIE PO MAFII ŚMIECIOWEJ

Szokujące wyliczenia prokuratorów

Jacek Bombor
Katowice

Po mafii śmieciowej zostały nie tylko nielegalne składowiska, ale też gigantyczny problem: posprzątanie toksycznych odpadów może kosztować nawet miliard złotych. Śledczy mówią wprost: skutki tego procederu będziemy odczuwać latami.

To jedna z największych afer środowiskowych ostatnich lat. Mafia śmieciowa znów w rękach śledczych, a Prokuratura Regionalna w Katowicach nie zwalnia tempa. Niedawno doszło do kolejnych zatrzymań w głośnym śledztwie, które od lat odsłania kulisy nielegalnego biznesu na odpadach.

Na polecenie prokuratora zatrzymano sześć kolejnych osób, podejrzanych o udział w zorganizowanej grupie przestępczej, fałszowanie dokumentów oraz – jak ustalili śledczy – korupcję. Wobec pięciu z nich prokuratura złożyła wnioski o tymczasowe aresztowanie. Sąd Rejonowy Katowice-Wschód nie miał wątpliwości – wszyscy trafili do aresztu na trzy miesiące.

– Mamy do czynienia z wielowątkowym, rozwojowym śledztwem dotyczącym zorganizowanych grup przestępczych, które przez lata czerpały ogromne zyski z nielegalnego gospodarowania odpadami – podkreśla Michał Binkiewicz, rzecznik prasowy Prokuratury Regionalnej w Katowicach.

Śledztwo obejmuje m.in. działalność zorganizowanej grupy przestępczej, oszustwa, pranie pieniędzy, przestępstwa środowiskowe oraz czyny korupcyjne. Lista zarzutów robi wrażenie – od art. 258 § 3 k.k. po art. 183 § 1 k.k., czyli nielegalne składowanie i przetwarzanie odpadów, często zagrażających zdrowiu i życiu ludzi.

Skala procederu jest ogromna. Do tej pory zarzuty usłyszały już 134 osoby, a śledczy zabezpieczyli majątek podejrzanych o łącznej wartości ponad 12,4 miliona złotych.

To jednak tylko część rachunku. Jak szacuje prokuratura, koszt utylizacji nielegalnych odpadów ujawnionych w toku śledztwa przekracza… miliard złotych.

– Ten proceder to nie tylko gigantyczne straty finansowe, ale przede wszystkim realne zagrożenie dla środowiska i bezpieczeństwa mieszkańców – zaznacza prokurator.

Śledztwo w sprawie mafii śmieciowej wciąż się rozwija, a śledczy nie wykluczają kolejnych zatrzymań. Jak pokazuje dotychczasowy przebieg postępowania – to dopiero kolejny etap walki z jednym z najbardziej dochodowych i jednocześnie najbardziej szkodliwych przestępczych biznesów w Polsce.

FOT. ŚLĄSKA POLICJA

Mafia śmieciowa na Śląsku. Zatrzymania trwają od wielu miesięcy

eprasa.pl 4fe9e24e32

AUTOPROMOCJA 0011226829

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Zachodni 32 555 02 05
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W znanym serialu Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Mało ma to jednak wspólnego z historycznymi peaky blinders.

FOT. ECO HOLIDAY

Nowy kierunek z lotniska w Katowicach

Grzegorz Olma
Podróże

Wizz Air zapowiedział uruchomienie nowego połączenia z lotniska w Katowicach. Na początku czerwca ruszą bezpośrednie loty do Warny. Wygodnie i tanio będzie można dotrzeć na wybrzeże Morza Czarnego. Loty będą dwa razy w tygodniu.

Linie lotnicze Wizz Air ogłosiły uruchomienie nowego bezpośredniego połączenia z Katowic do Warny.

- Cieszymy się, że możemy ogłosić uruchomienie nowej letniej trasy z Katowic do Warny, która zapewni podróżnym z południowej Polski przystępny cenowo i wygodny sposób dotarcia na bułgarskie wybrzeże Morza Czarnego - mówi Gabriele Salvatore Imperiale, manager ds. komunikacji korporacyjnej w Wizz Air. - Nowe połączenie jest odpowiedzią na rosnące zainteresowanie w południowej Polsce bezpośrednimi i niedrogimi podróżami wypoczynkowymi. Warna była naturalnym uzupełnieniem naszej siatki - oferuje pasażerom prostą, bezpośrednią możliwość dotarcia do jednego z najatrakcyjniejszych letnich miejsc nad Morzem Czarnym.

Pierwszy lot odbędzie się 7 czerwca. Samoloty z Katowic do Warny i z Warny do Katowic latać będą w czwartki i niedziele. Wyloty do Bułgarii odbywać się będą o godzinie 5:30 (w czwartki) i 6:00 (w niedziele). Powroty odpowiednio o godzinie 9:05 i 9:35. Ostatnie loty w planowanej siatce połączeń na sezon letni zaplanowano na 22 października. Bilety są już dostępne na stronie wizzair.com oraz w aplikacji mobilnej WIZZ. Ceny rozpoczynają się od 129 zł za lot w jedną stronę.

Warna to trzecie co do wielkości miasto Bułgarii po Sofii i Płowdiwie, jest zarazem największym bułgarskim kurortem nad Morzem Czarnym.

Najstarsza didżejka w Polsce znów za konsoletą. DJ Wika zagra w Bytomiu

Julia Muc
Bytom

88-letnia DJ Wika ponownie zagra w Bytomiu. Najstarsza didżejka w Polsce, a według wielu także na świecie, ma kalendarz wypełniony występami w klubach, domach kultury i przestrzeniach publicznych w całej Polsce. Tym razem poprowadzi międzypokoleniową potańcówkę w Centrum Handlowym M1, udowadniając, że dobra muzyka i taniec nie mają wieku.

FOT. UM BYTOM

Najstarsza didżejka w Polsce znów za konsoletą

DJ Wika znów rozkręci parkiet w Bytomiu.

Najstarsza didżejka w Polsce, a według wielu także na świecie, wraca z potańcówką, która od lat przyciąga ludzi w każdym wieku. Tym razem zagra 16 stycznia w Centrum Handlowym M1 przy ul. Strzelców Bytomskich.

Muzyka bez metryki. DJ Wika znów w Bytomiu

Wirginia Szmyt, znana szerzej jako DJ Wika, ma 88 lat i kalendarz wypełniony występami w klubach, domach kultury i przestrzeniach publicznych w całej Polsce. Jej sety są energetyczne, bezpretensjonalne i nastawione na jedno, wspólną zabawę. Na parkiecie spotykają się seniorzy, rodziny z dziećmi i młodsi bywalcy klubów, których łączy taniec, a nie metryka.

DJ Wika od lat podkreśla, że muzyka ma moc łączenia pokoleń. Jej potańcówki są czymś więcej niż wydarzeniem rozrywkowym. To pretekst do wyjścia z domu, spotkania z innymi i złapania dystansu do codzienności. Właśnie dlatego na jej imprezach różnice wieku szybko przestają mieć znaczenie.

Potańcówka w CH M1. Wstęp wolny

Piątkowa potańcówka w bytomskim CH M1 potrwa od godziny 16.00 do 20.00. Organizatorzy zapraszają wszystkich, bez ograniczeń wiekowych i bez biletów. Wstęp na wydarzenie jest wolny. To kolejna okazja, by przekonać się, że dobra energia, taneczna muzyka i charyzma DJ Wiki potrafią zamienić zwykłe popołudnie w międzypokoleniowe święto ruchu i uśmiechu.

Policja uratowała młodą sarnę

Agnieszka Skiera
Ruda Śląska

Nietypowe zgłoszenie zakończyło się szczęśliwie dla młodej sarny. Policjanci z Rudy Śląskiej interweniowali w sprawie zwierzęcia, które utknęło w ogrodzeniu prywatnej posesji.

Interwencja policjantów z rudzkiej „piątki" miała niecodzienny charakter i wymagała nietypowych umiejętności. Mundurowi zostali skierowani na jedną z posesji, gdzie jak wynikało ze zgłoszenia, dzikie zwierzę utknęło w ogrodzeniu i nie było w stanie samodzielnie się uwolnić. Na miejscu okazało się, że młoda sarna zablokowała prawą nogę w metalowym prześle.

Policję zawiadomiła właścicielka posesji, która zauważyła uwięzione zwierzę. Policjanci natychmiast ocenili sytuację, zachowując przy tym pełen spokój i dystans, aby niepotrzebnie nie stresować sarny. Jeden z mundurowych, który poza służbą jest myśliwym, dokładnie sprawdził stan koźlęcia, stwierdził brak widocznych obrażeń i przystąpił do działania. Unieruchomił koźlątko, a następnie ostrożnie uwolnił jego nogę z ogrodzenia. Działanie policjantów przebiegały sprawnie i z dbałością o dobrostan zwierzęcia.

FOT. ŚLĄSKA POLICJA

Nietypowa interwencja w Rudzie Śląskiej

Sarna została przeniesiona w spokojne miejsce, z dala od zabudowań i ogrodzeń, aby nie doszło do kolejnego zagrożenia. Policjant jeszcze raz upewnił się, że nie wymaga ona pomocy weterynaryjnej, po czym wypuścił ją do pobliskiego lasu.

Dzikie zwierzę szybko oddaliło się w głąb naturalnego środowiska.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień **2 °C** Noc **-5 °C**

Barometr **1017 hPa**
Wiatr **zach.-pd., 18 km/h**
Biomet **korzystny**

Czwartek
Dzień **1°C** Noc **1 °C**

Piątek
Dzień **2 °C** Noc **1 °C**

Sobota
Dzień **2 °C** Noc **0 °C**

Nachodzi odwilż. Od jutra mrozu nie będzie, a nowy śnieg na razie nie spadnie.

NUMERY SANEPIDÓW

Bielsko-Biała: 504 022 816 Bytom: 605 745 817; 609 582 303; 695 025 532; Chorzów: 692 180 830; Cieszyn: 502 281 673; Częstochowa: 661 868 810; Dąbrowa Górn.: 795 513 569; Gliwice: 666 227 205; Jaworzno: 690 538 610; 512 306 935; Katowice: 660 686 917; Kłobuck: 608 655 241; Lubliniec: 604 619 629; Myszków: 603 779 492; Racibórz: 604 106 359; Ruda Śląska: 668 164 330; Rybnik: 508 450 028; 609 519 192; Sosnowiec: 500 060 599; Tychy: 512 370 717; Wodzisław Śląski: 601 499 841 Zawiercie: 607 131 032; Żywiec: 605 538 283.

KALENDARIUM

1872
Padł pies Greyfriars Bobby rasy skye terrier, który prawie przez 14 lat czuwał przy grobie swojego pana, Johna Graya, na cmentarzu w szkockim Edynburgu.

1952
Na antenie stacji NBC zadebiutował 1. na świecie magazyn telewizji śniadaniowej „Today" nadawany na żywo, 3. najdłużej emitowany program TV w USA.

1993
Na Bałtyku u wybrzeży Rugii zatonął podczas sztormu polski prom kolejowo-samochodowy MF Jan Heweliusz. Zginęło 55 osób, uratowano 9.

2004
W jakuckiej wiosce Tomtor (azjatycka część Federacji Rosyjskiej) odnotowano temperaturę –72,2 st. C, najniższą w stale zamieszkałym miejscu na ziemi. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
d.wygas@dz.com.pl

Dzisiaj od godz. 7 do 15 jestem reporterem dyżurnym. Postaram się odpowiadać na wszystkie interesujące Państwa kwestie.

Dawid Wygas
797 602 030

eprasa.pl 4fe9e24e32

GÓRNICTWO WARUNKI WYPŁATY TO ODPOWIEDNI STAŻ PRACY I POŻEGNANIE SIĘ Z BRANŻĄ

Duże pieniądze dla górników

Arkadiusz Biernat
a.biernat@dz.com.pl

Polska Grupa Górnicza czeka na zgłoszenia górników, którzy chcą skorzystać z jednorazowych odpraw pieniężnych, a także urlopów górniczych i przeróbkarskich. Stawia im jednak dwa warunki.

1 stycznia 2026 roku w życie weszła nowelizacja ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. Nowelizacja pozwala m.in. na uruchomienie przez przedsiębiorstwa górnicze osłon socjalnych dla pracowników, którzy zechcą dobrowolnie odejść z branży. Są to 5-letnie urlopy dla górników pracujących pod ziemią i 4-letnie urlopy dla pracowników przeróbki mechanicznej węgla (80 proc. wynagrodzenia obliczanego jak za urlop wypoczynkowy, bez obowiązku wykonywania pracy).

Pozostali pracownicy mogą (jeszcze przed formalnym postawieniem kopalni w stan likwidacji, jak było dotychczas) skorzystać przy odejściu z pracy z jednorazowej odprawy pieniężnej w kwocie 170 tys. zł netto - warunkiem jest co najmniej 3-letni staż pracy w przedsiębiorstwie objętym ustawą i nie mniej niż 12 miesięcy do nabycia uprawnień do emerytury. Po pobraniu pieniędzy taka osoba na zawsze pożegna się z pracą w spółkach górniczych, w których udziały ma Skarb Państwa.

Kilka dni temu PGG zapowiedziała, że likwidacja Ruchu Wujek w Katowicach oraz łączenie Ruchów Bielszowice i Halemba w Rudzie Śląskiej rozpocznie się w 2026 r. Spółka zapewniła, że w ramach restrukturyzacji nikt nie straci pracy. Pracownicy skorzystają z pakietów osłonowych przewidziany w ustawie górniczej.

Likwidacja Ruchu Wujek w Katowicach ma rozpocząć się 1 kwietnia.

„W 2026 r. ok. 200 pracowników Ruchu Wujek - po spełnieniu warunków stażowych określonych w ustawie i uzyskaniu zgody pracodawcy - będzie mogło skorzystać z pakietów osłonowych, w tym z urlopów górniczych, urlopów dla pracowników przeróbki mechanicznej węgla oraz jednorazowych odpraw pieniężnych" - poinformowała PGG.

FOT. PGG
Pracownicy PGG skorzystają z pakietów osłonowych przewidzianych w ustawie górniczej

Pozostali pracownicy mają zostać zaangażowani w proces likwidacji lub wykonywać swoje obowiązki w Ruchu Murcki-Staszic. Obecnie - razem z Ruchem Wujek - tworzy on Oddział Staszic-Wujek.

Łączenie Ruchów Bielszowice i Halemba ma rozpocząć się 1 lipca. Obecnie stanowią one dwa ruchy Oddziału Ruda.

Spółka wskazała, że w 2026 roku z pakietów osłonowych będzie mogło skorzystać ok. 800 pracowników: 450 z urlopów górniczych, 100 z urlopów dla pracowników przeróbki mechanicznej węgla, 250 z jednorazowych odpraw pieniężnych. W styczniu 90 pracowników przeszło z Ruchu Bielszowice do Ruchu Halemba. Kolejnych 75 ma przejść do Oddziału Sośnica. Przewidywane są kolejne alokacje do Ruchu Halemba i innych oddziałów PGG.

Jak do tej pory chęć skorzystania z jednorazowych odpraw pieniężnych zgłosiło 1209 pracowników PGG, w tym 490 pracowników dołowych. Według szacunków spółki do urlopów górniczych i dla przeróbki mechanicznej węgla uprawnionych jest około 4200 pracowników, w tym 3575 pracowników dołowych.

Nowelizacja określa m.in. warunki uprawnień do urlopów górniczych i urlopów dla części innych pracowników (z 80 proc. wynagrodzenia obliczanego jak za urlop wypoczynkowy, bez obowiązku wykonywania pracy) oraz do jednorazowych odpraw w kwocie 170 tys. zł zwolnionych z podatku PIT.

Odprawami będą objęci pracownicy Polskiej Grupy Górniczej, Południowego Koncernu Węglowego, Węglokoksu Kraj, Jastrzębskiej Spółki Węglowej i w przyszłości Bogdanki.

Ustawa przewiduje osłony dla wszystkich pracowników przedsiębiorstw górniczych. Da to możliwość skorzystania z osłon pracownikom administracji czy działającym w obrębie spółek wyspecjalizowanych zakładów, np. remontowych czy inwestycyjnych.

W Ocenie Skutków Regulacji projektowanej nowelizacji oszacowano, że koszt likwidacji kopalń węgla kamiennego w ciągu najbliższych 10 lat wyniesie 11,275 mld zł. Wskazano, że spośród 44 tys. pracowników PGG, PKW i Węglokoksu Kraj z urlopu górniczego skorzysta 3,5 tys. osób, a z urlopu dla pracowników zakładów przeróbki mechanicznej węgla 240 osób.

REKLAMA 0011460130

eprasa.pl 4fe9e24e32

Problem z komunikacją. Skrócone kursy, brak korelacji połączeń

Ireneusz Stajer
Rybnik, Jastrzębie-Zdrój, Wodzisław Śląski

Ostatnie zmiany w komunikacji autobusowej w Subregionie Zachodnim uderzyły w podróżnych. Mowa wręcz o wykluczeniu komunikacyjnym mieszkańców Jastrzębia, Wodzisławia Śl. i Rybnika.

Problem dotyczy szczególnie uczniów, seniorów, osoby niepełnosprawne, o niskich dochodach, niezmotoryzowane, pracujące poza miejscem zamieszkania. Część ludzi chętnie przesiadłaby się z samochodów do autobusów, ale uniemożliwiają to sukcesywne cięcia w rozkładach jazdy.

- Jeśli chodzi o linię W10, to zlikwidowano głównie kursy wieczorne oraz w godzinach powrotu ze szkoły i pracy - 15.47 i 17.40. Natomiast kurs z godz. 15.15 przesunięto na 15.05. Przypuszczam, że MZK dąży do jego likwidacji. W autobusie będzie mało pasażerów, bo nie zdążą na niego ani pracujący do 15.00, ani uczniowie kończący lekcje po 15 - uważa Hanna Pasterny, która codziennie dojeżdża z Jastrzębia do Rybnika.

Innym osobom znacznie wzrosły koszty dojazdu do pracy. Kiedyś dojeżdżały z Wodzisławia do Rybnika autobusem. Teraz autobus pasuje im tylko w jedną stronę, a wracają pociągiem. Wymaga to zakupu dwóch biletów miesięcznych lub biletów jednorazowych.

- MZK od lat ignoruje postulaty pasażerów. Gdy kilka lat temu zgłosiłam, że autobus z Zebrzydowic do Jastrzębia odjeżdża tuż przed przyjazdem pociągu z Warszawy, a następny jest za dwie godziny, usłyszałam, że kolej powinna dostosować się do autobusów. Nie wiem, jakim sposobem kolej byłaby w stanie dostosować się do rozkładów przewoźników autobusowych w całej Polsce? - pyta jastrzębianka.

Gdy zgłosiła problem braku synchronizacji rozkładu W10 z pociągiem odjeżdżającym z Wodzisławia do Warszawy i Gdyni, miała usłyszeć, że mało Jastrzębian jeździ tak daleko i zawsze można poprosić znajomego o zawiezienie na dworzec.

- Sprawdziłam, jak po styczniowych cięciach wygląda sytuacja z pociągami. Interesuje mnie głównie Warszawa, ponieważ tam jeżdżę, oraz Wrocław. Pociąg z Warszawy przyjeżdża do Rybnika o 9.31, autobus do Jastrzębia odjeżdża o 9.29. Kolejny z Warszawy 17.39, autobus 17.40. Pociąg z Gdyni i Wrocławia 21.11, autobus 23.02. Pociąg z Katowic 22.07, autobus 23.02. Pociąg z Warszawy w Wodzisławiu 21.25, autobus 23.25. W soboty i niedziele autobus z Jastrzębia przyjeżdża do Wodzisławia o 4.56, pociąg do Warszawy 6.50. Kolejny pociąg do Warszawy 10.11, autobus w niedziele przyjeżdża 8.46. Również tym autobusem musimy przyjechać, gdy chcemy jechać do Warszawy o 10.49, bo kolejny autobus przyjeżdża o 10.51 - wylicza pani Hanna.

FOT. MZK

Zmiany w komunikacji autobusowej w Subregionie Zachodnim woj. śląskiego uderzyły w podróżnych

Mówi, że władze Rybnika twierdzą, że to mieszkańcy Wodzisławia i Jastrzębia mają interesy w Rybniku, natomiast dla Rybniczan te miasta nie są atrakcyjne. Sprawdziła powiązania mieszkańców trzech miast; przepływ pasażerów jest spory

- Skoro tak jest rzeczywiście, dlaczego Rybniczanie przyjeżdżają do jastrzębskiego biura maklerskiego PKO, pracują w jastrzębskim i wodzisławskim urzędzie miasta, leczą się w wodzisławskim szpitalu chorób płuc, pobierają dotacje na uczniów z Wodzisławia i Jastrzębia kształcących się w rybnickich szkołach? - dopytuje jastrzębianka.

Zadała sobie trud i sprawdziła powiązania mieszkańców trzech miast. Okazuje się, że jest to rzesza ludzi. Do szkół w Rybniku dojeżdża np. 45 uczniów z Jastrzębia i 133 z Wodzisławia. Wojewódzki Szpital Chorób Płuc w Wodzisławiu przyjął w 2024 roku 530 Rybniczan! Powiatowy zespół ds. orzekania o niepełnosprawności w Rybniku przyjął około 1700 osób z Jastrzębia. Powiązania są wielostronne, szwankuje tylko dojazd na czas publicznym transportem.

- Wszędzie dąży się do wspólnego transportu zbiorowego, a w Subregionie Zachodnim jest odwrotnie - mówi.

Do sprawy odniósł się senator Piotr Masłowski, powołując się na plan Metrokolei Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii (wzorowanej na rozwiązaniu w Trójmieście). To naziemne metro ma dojeżdżać aż do Orzesza, łącząc miasta i społeczności lokalne w jeden prężny organizm.

- A teraz nasze podwórko, czyli aglomeracja rybnicko-jastrzębską. Jeden z dziesięciu największych obszarów miejskich w Polsce. W grudniu otrzymaliśmy serię komunikatów o zmianach dotyczących komunikacji publicznej na naszym terenie. Najpierw Żory zdecydowały o tym, że autobusy linii 52 (przewoźnik Komunikacja Miejska Rybnik - red.) pojadą tylko do centrum przesiadkowego. Z komunikatu na stronie gminy Lyski wnioskuję, że od nowego roku kończą współpracę z komunikacją rybnicką - zauważa senator i w co wpisują się także zmiany w MZK.

Jeśli nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o pieniądze. Samorządy niezrzeszone w MZK Jastrzębie nie chcą płacić za swoich pasażerów, więc MZK obcina kursy i zabiera pasażerom gminne ulgi. Cierpią na tym podróżni i cały region. Rozbicie komunikacyjne zniechęca do zamieszkania w regionie, gdzie trudno dojechać do pracy i szkoły. Wodzisław Śl. powierzył obsługę autobusową powiatowi (operatorem jest PKS Racibórz), Rybnik ma swoją komunikację autobusową. Przykład GZM pokazuje tymczasem, że w jedności siła, gdzie obowiązuje jeden bilet łatwo można skorelować przejazdy.

Odnosząc się do słów Hanny Pasterny, rzecznik prasowy MZK Rafał Jabłoński mówi, że wspomniane kursy linii W10 nie zostały zlikwidowane.

- Sześć kursów linii W10 przejęła linia S12, która jeździ z Jastrzębia do Rybnika, ale nie przez Wodzisław, tylko przez Świerklany. Liczba kursów jest taka sama. Zmiana podyktowana jest tym, że Wodzisław ani grosza nie dopłaca do MZK, więc ograniczamy przejazdy w tym mieście - stwierdza Jabłoński.

Sytuacja Rybnika jest inna. Autobusy MZK jeżdżą do miejskiego dworca, dowożąc głównie mieszkańców Jastrzębia-Zdroju, które partycypuje w kosztach utrzymania floty pojazdów.

Jeśli chodzi o nieskorelowanie przejazdów autobusowych do kursów pociągów, swoje uwagi można zgłaszać do 15 stycznia: na adres: mzk.pok@mzkjastrzebie.com, listownie lub dostarczyć osobiście do jastrzębskiej siedziby Związku przy ul. Przemysłowej 1. Możliwy jest także kontakt telefoniczny pod nr tel. 32 47 63 577. Zebrane informacje zostaną przeanalizowane i rozkład jazdy zmodyfikowany tak, by do 1 lutego 2026 nabrał końcowego kształtu.

REKLAMA 0011460316

Wójt Gminy Żarnowiec
informuje, że na stronie internetowej i tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Żarnowcu przy ul. Krakowskiej 34, 42-439 Żarnowiec zostały wywieszone na okres od 09.01.2026 do 31.01.2026

wykazy nieruchomości
przeznaczonych do oddania w dzierżawę stanowiące własność Gminy Żarnowiec.

Bliższych informacji można uzyskać telefonicznie pod nr 32 6449320 w 108.

REKLAMA 0011460127

CHORZÓW wprawia w ruch

Prezydent Miasta Chorzów

informuje, że na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów podane zostały do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykazy nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia na rzecz dotychczasowych dzierżawców. Wykazy stanowią załączniki do Zarządzeń Prezydenta Miasta Chorzów:

nr OR.317.2025 z dnia 22 grudnia 2025 roku,

nr OR.318.2025 z dnia 22 grudnia 2025 roku.

Wjechali autem na zamarznięty staw! Lód się załamał, opel zatonął. Tak się igra ze śmiercią

Arkadiusz Biernat
Wodzisław Śląski

Blisko tragedii w Wodzisławiu Śląskim. Dla zabawy... wjechali samochodem na zamarznięty staw przy ulicy Młodzieżowej, aby to nagrać i wrzucić do internetu. Lód się załamał.

Służby wyjaśniają przyczyny i okoliczności zatonięcia samochodu osobowego w jednym ze stawów w Wodzisławiu Śląskim. Policja podjęła czynności, kiedy dotarł do niej film udostępniony w jednej z platform społecznościowych. Widać na nim, jak na zamarzniętą taflę stawu przy ulicy Młodzieżowej w Wodzisławiu Śląskim wjeżdża opel corsa. Na nagraniu słychać „doping" dwóch osób. - Ty się nie bój - woła jedna z nich.

FOT. SCREEN YOUTUBE

Wjechali oplem na zamarznięty staw. Auto zatonęło. - Nie tak miało wyjść - tłumaczyli się sprawcy

Na kolejnej uciętej części filmu można zauważyć jak auto „nurkuje przodem", po tym jak załamał się lód.

Z ustaleń policji wynika, że do zdarzenia miało dojść 10 stycznia.

Policja sprawdziła, czy filmie został stworzony przez AI, a potem znalazła miejsce, gdzie był nagrany. Na zbiorniku nie było ewidentnych śladów mogących świadczyć o tym, że ktoś po nim jeździł samochodem. Pomimo tego na miejsce skierowano strażaków, którzy znaleźli zatopiony pojazd, widoczny na filmie.

Służby za pomocą dostępnego sprzętu wykluczyły obecność jakiejkolwiek osoby w zatopionym aucie. Następnie policjanci ustalili właściciela pojazdu, a w dalszej kolejności osobę, która wjechała na zamarznięty zbiornik oraz osobę, która nagrała ten film.

- Chcieliśmy tylko chwilę pojeździć. Myśleliśmy, że pokrywa lodu jest grubsza i nic złego się nie stanie. Nie tak miało wyjść - usłyszeli w wyjaśnieniach policjanci.

Policjanci prowadzą czynności pod kątem narażenia na niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, za co kodeks karny przewiduje karę pozbawienia wolności do lat 3.

eprasa.pl 4fe9e24e32

INWESTYCJE W DĄBROWIE GÓRNICZEJ BUDUJĄ NA CAŁEGO. POWSTAJE NOWY RYNEK I ŚRÓDMIEŚCIE

Zima im nie przeszkadza

Piotr Sobierajski
Dąbrowa Górnicza

Dąbrowa Górnicza buduje sobie nowe śródmieście w postindustrialnym klimacie Zima nie wstrzymuje prac, bo też terminy zobowiązują wykonawców do tego, by wszystko było gotowe na czas.

FOT. RADOSŁAW KAŹMIERCZAK FPŻ

Tak dziś wygląda budowa nowego rynku i śródmieścia w Dąbrowie Górniczej. To hala Tworzeń. Projekt obejmuje przemysłowe hale byłej fabryki obrabiarek Defum

W ramach etapu pierwszego prowadzone są zaawansowane prace w przestrzeniach tzw. zielonego rynku roboty budowlane przy hali Tworzeń (B7/H8), zarówno w części konferencyjno-targowo-koncertowej jak i części przeznaczonej na sale spotkań i pomieszczenia biurowe.

- Wznoszone są żelbetowe ściany i stropy, dzięki czemu wyraźnie wyodrębniają się kolejne kondygnacje budynku. Równolegle wykonywane są izolacje zabezpieczające obiekty przed wilgocią i stratami ciepła oraz realizowane są sieci elektryczne i instalacyjne w terenie - informuje Wojciech Czyżewski, prezes spółki Fabryka Pełna Życia, która zajmuje się realizacją tego przedsięwzięcia.

Rozpoczęła się także budowa zbiornika retencyjnego, zlokalizowanego w zachodniej części założenia, pomiędzy konstrukcjami suwnic, który będzie służył do gromadzenia wód opadowych i ich ponownego wykorzystania, między innymi do podlewania zieleni. Jednocześnie trwają przygotowania do montażu historycznej stalowej konstrukcji hali Tworzeń - cenne historyczne elementy konstrukcyjne zostały wcześniej oczyszczone i zabezpieczone antykorozyjnie. Po zakończeniu rewitalizacji Hala Tworzeń będzie pełnić funkcję wielofunkcyjnej przestrzeni konferencyjno-targowo-koncertowej. Część główna hali - nowoczesna, eksponująca piękne stare konstrukcje, w pełni wyposażona przestrzeń, umożliwi ustawienie nawet dwóch scen, zapewni 224 miejsca siedzące i ponad 500 stojących, będzie posiadała szeroką antresolę nad wejściem, szatnie i toalety.

Przylegający budynek B7 stanie się natomiast siedzibą Centrum Aktywności Obywatelskiej, Centrum Senioralnego i Integracji Międzypokoleniowej. Oba obiekty zostaną połączone z zielonym rynkiem, który stanie się centralnym placem nowego centrum miasta. Zgodnie z umową zawartą 22 stycznia 2025 roku z wykonawcą pierwszego etapu, firmą Strabag Sp. z o.o., pierwsze zrewitalizowane obiekty mają zostać oddane do użytku na początku 2027 roku.

Wartość projektu „Fabryka Pełna Życia - centrum przemian, etap I" wynosi 95 117 749 zł brutto, z czego 78 017 304 zł stanowi dofinansowanie pozyskane z programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 w ramach Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji.

Równolegle prowadzone są prace przygotowawcze do realizacji drugiego etapu inwestycji, obejmującego rewitalizację kolejnych obiektów poprzemysłowych. W halach Ząbkowice i Reden (H3 i H4) wykonywane są odwierty geotechniczne oraz badania nośności istniejących konstrukcji stalowych. Rozpoczęto także roboty rozbiórkowe hali Reden (H4), która w przyszłości stanie się pasażem usługowo-handlowo-ekspozycyjnym. Trwają zaawansowane prace przygotowawcze pod realizację hali Ząbkowice z funkcją gastronomiczno-targową oraz food courtem.

Drugi etap inwestycji, realizowany pod nazwą „Fabryka Pełna Życia - centrum przedsiębiorczości", obejmie rewitalizację trzech hal: Ząbkowice, Reden oraz Zielona (H7), a także wykonanie przestrzeni publicznych nowego centrum miasta, w tym zielonego pasażu pod konstrukcjami suwnic. Całkowita wartość drugiego etapu wynosi 53 mln zł, z czego prawie 21 mln zł pochodzi z Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji, a prawie 3 mln zł z budżetu państwa. Zakończenie robót planowane jest do końca lipca 2027 roku, natomiast oddanie zrewitalizowanych obiektów i przestrzeni do użytkowania przewidziano do końca 2028 r. Do pełni szczęścia potrzebne jest jeszcze trzecie postępowanie przetargowe. Chodzi tutaj m.in. o przygotowanie aranżacji powstałych obiektów.

REKLAMA 0011460152

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

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

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

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

eprasa.pl 4fe9e24e32

FOT. DAWID WYGAS

Prokurator ocenia wyrok jako słuszny i nie będzie w tej sprawie składać apelacji – podkreśla rzecznik prokuratury

Dwa lata więzienia za rasistowską napaść na Placu Biegańskiego

M.Śliwa, D. Wygas
Częstochowa

Sąd Okręgowy w Częstochowie skazał na dwa lata więzienia Adriana J., oskarżonego o znieważenie obywatela Bułgarii i stosowanie wobec niego przemocy z powodu przynależności narodowej.

Informację o nieprawomocnym wyroku przekazał Polskiej Agencji Prasowej Tomasz Ozimek, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Częstochowie. Poza karą dwóch lat bezwzględnego pozbawienia wolności Sąd Okręgowy w Częstochowie orzekł wobec Adriana J. na rzecz pokrzywdzonego zadośćuczynienie w kwocie 8 tys. zł i zobowiązał go do naprawienia szkody w kwocie ponad 3 tys. zł.

Akt oskarżenia w tej sprawie Prokuratura Rejonowa Częstochowa-Północ skierowała do sądu w październiku 2025 r. Opisywał on atak na obcokrajowca, do którego doszło 29 czerwca ubiegłego roku na Placu Biegańskiego w Częstochowie.

Do Bułgara, który przebywał tam w towarzystwie znajomej podszedł 28-letni Adrian J., który znieważył obcokrajowca wulgarnymi słowami, a następnie uderzył go pięścią w twarz, łamiąc mu dwa zęby. Napastnika ujęli wezwani na miejsce policjanci.

Prokurator przedstawił Adrianowi J. zarzuty znieważenia obywatela Bułgarii oraz stosowania wobec niego przemocy z powodu przynależności narodowej. Mężczyzna w śledztwie częściowo przyznał się do zarzucanych mu przestępstw.

REKLAMA 0011462180

OGŁOSZENIE

PREZYDENT MIASTA KATOWICE

WYKONUJĄCY ZADANIA Z ZAKRESU ADMINISTRACJI RZĄDOWEJ

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 12.01.2026 r. dotyczącego nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej przy Al. Korfantego (działka nr 4/527), wyznaczonej do zbycia na rzecz użytkowników wieczystych w trybie art. 198g ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami.

Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronach internetowych *katowice.eu* i *bip.katowice.uw.gov.pl*.

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu 32 259 31 70 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616a.

Śnieg jest, a co z atrakcjami, miejscami noclegowymi i cenami?

Jacek Drost
Beskidy

Już w najbliższy poniedziałek rozpoczną się ferie zimowe. W beskidzkich miejscowościach wypoczynkowych właściciele bazy turystycznej przygotowali się na ten kilkutygodniowy maraton.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Hitem turystycznym w Wiśle ma być wieża widokowa w ośrodku Skolnity. Gwarantuje zapierający dech w piersiach widok

W tym roku jako pierwsi z zimowej laby (19 stycznia - 1 lutego) będą się cieszyć uczniowie z województw: mazowieckiego, pomorskiego, podlaskiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego. Od 2 lutego do 15 lutego z kolejnych województw, a na pauzę w nauce najdłużej, bo aż do 16 lutego muszą czekać uczniowie z województw: podkarpackiego, lubelskiego, wielkopolskiego, lubuskiego i śląskiego.

W beskidzkich miejscowościach turystycznych - Szczyrku, Wiśle, Ustroniu, Brennej czy Istebnej - już od kilku tygodni, a właściwie miesięcy trwały intensywne przygotowania do tego feryjnego maratonu - planowanie imprez weekendowych (ale nie tylko), kończenie inwestycji turystycznych, dopracowywanie ofert, podnoszenie standardu usług.

Sprawdzianem przed zimową labą był okres świąteczno-noworoczny i - jak twierdzą górale - okazał się niespodziewanie udany. Na turystów nie mogli narzekać, choć trudno było mówić o zimie z prawdziwego zdarzenia. Teraz dodatkowym atutem jest właśnie spora ilość śniegu, temperatury na minusie.

- Pogoda dopisuje, choć prognozy, jakie są na ferie mazowieckie, wprowadzają troszeczkę niepokoju - mówi Antoni Byrdy, burmistrz Szczyrku.

Burmistrz Byrdy dodaje, że infrastruktura narciarsko-turystyczna i baza hotelowa w ostatnich latach w Szczyrku bardzo się rozwinęły, ludzie chętnie przyjeżdżają na wypoczynek u stóp Skrzycznego.

Faktycznie ostatnie lata pod Skrzycznem to niebo a ziemia między tym, co było tu jeszcze dwie, trzy dekady temu. Narciarze mogą korzystać z nowoczesnych obiektów, w tym największego kompleksu narciarskiego w Beskidach - Szczyrk Mountain Resort, tras Centralnego Ośrodka Sportowego czy Beskid Sport Areny. Do tego mnóstwo nie tylko atrakcji dla miłośników szusowania, ale także zwolenników innych form aktywności plus sporo wydarzeń organizowanych przez Urząd Miejski.

Antoni Byrdy zwraca uwagę, że wiele w postrzeganiu miejscowości zrobił oddany do użytku we wrześniu 2024 r. gruntownie zmodernizowany hotel Orle Gniazdo, który teraz funkcjonuje pod szyldem Mercure Szczyrk Resort.

Także burmistrz Wisły Tomasz Bujok zauważa, że w tym roku pogoda dopisuje, wiślańskie stacje narciarskie nie mogą narzekać na brak śniegu, a miłośnicy szusowania na nartach czy snowboardzie mają w czym wybierać.

Jednym z turystycznych hitów tego sezonu w Wiśle ma być nowo zbudowana wieża widokowa w ośrodku Skolnity Ski&Bike. 38-metrowa drewniana konstrukcja z ponad 700-metrową ścieżką w koronach drzew gwarantuje zapierający dech w piersiach widok na serce Beskidów, Śląsk Cieszyński, a przy dobrej widoczności na Tatry i aglomerację śląską. Budowlę wyróżniają balkony widokowe w kształcie ogromnych dłoni. To już trzecia taka wieża w ośrodkach Grupy Pingwina.

Beskidy czekają na turystów. Wszystko dopięte na ostatni guzik przed feriami. Pogoda sprzyja. Ceny - bardzo zróżnicowane

Ceny w beskidzkich miejscowościach są zróżnicowane, skrojone na każdą kieszeń - można znaleźć tańsze oferty i droższe. Kwatery prywatne/pokoje gościnne kosztują: od około 150 zł do 350 zł (często z dostępem do wspólnej kuchni). Apartamenty/Domki: od 200 zł do 500 zł lub więcej za całość, często oferują więcej prywatności i udogodnień, takich jak aneks kuchenny. Hotele i pensjonaty: od 300 zł do 600 zł+, często w pakiecie ze śniadaniem, obiadokolacją, a czasem dostępem do strefy wellness (basen, sauna, jacuzzi).

Za tygodniowy pobyt w standardowym pokoju hotelowym (wyższy standard) ze śniadaniami można zapłacić średnio od 3000 do 3500 zł za dwie osoby. Całkowity koszt tygodniowego wyjazdu, wliczając wyżywienie i atrakcje, może wynieść od 5000 zł w górę.

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie pożaru hali

P. Ciastek, D. Wygas
Częstochowa

Pożar, który strawił halę produkcyjną w Aleksandrii Pierwszej pod Częstochową, ma swój ciąg dalszy. Prokuratura wszczęła śledztwo. Są pierwsze ustalenia biegłego z zakresu pożarnictwa.

Prokuratura bada okoliczności pożaru hali firmy produkującej kostkę brukową w Aleksandrii Pierwszej, w gminie Konopiska. Jak poinformował prokurator Tomasz Ozimek, śledztwo wszczęto 12 stycznia z art. 163. KK. Chodzi o czyn polegający na wywołaniu zdarzenia, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, mającego postać pożaru. Biegły, który miał możliwość wejścia na teren pogorzeliska, wstępnie wykluczył możliwość celowego podpalenia budynku. To jedna z pierwszych kluczowych informacji w sprawie, choć śledczy podkreślają, że przyczyny wybuchu pożaru nadal nie są znane.

Do pożaru doszło 8 stycznia ok. godz. 16.30. Ogień pojawił się w hali produkcyjnej firmy KOSTBET przy ul. Przejazdowej w Aleksandrii Pierwszej, na terenie powiatu częstochowskiego. Już po przybyciu pierwszych zastępów straży pożarnej sytuacja była bardzo poważna.

Jak informowali strażacy, pożar obejmował znaczną część konstrukcji obiektu. Płonęła hala o powierzchni około 3000 m kw. Ogień szybko rozprzestrzeniał się po wnętrzu, obejmując wyposażenie produkcyjne oraz elementy infrastruktury zakładu.

Ze względu na skalę zdarzenia na miejsce skierowano znaczne siły i środki. W kulminacyjnym momencie w działaniach ratowniczo-gaśniczych brało udział łącznie 29 zastępów Państwowej i Ochotniczej Straży Pożarnej z terenu kilku powiatów.

Strażacy przez wiele godzin walczyli z ogniem. O godz. 21.04 sytuację udało się opanować, jednak działania na miejscu trwały znacznie dłużej. Dogaszanie pogorzeliska i zabezpieczanie terenu zakończyło się dopiero w piątek o godz. 01.58 w nocy.

Pomimo ogromnej skali zniszczeń, w zdarzeniu nikt nie został ranny.

eprasa.pl 4fe9e24e32

POLSKA *i* ŚWIAT

ZATRUDNIENIE

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

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

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

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

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

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

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

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie

FOT. PAP/EPA

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

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

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

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

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

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

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

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

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

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

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 4fe9e24e32

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

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

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

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

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

FOT. PAP/EPA

Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

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

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

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

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 poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

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

Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących

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

PAP

FOT. PAP/EPA

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

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

W Helsinkach kultowe komiksy z serii „Kaczor Donald" będą rozsyłane do domów trzecioklasistów. Celem projektu „Komiksy bramą do czytelnictwa" jest poprawa umiejętności czytania i pisania wśród dzieci i młodzieży.

– Nic dziwnego, że poziom umiejętności czytania i pisania spada, jeśli w ciągu 20 lat czas spędzany przez fińskie dzieci i młodzież na czytaniu zmniejszył się o połowę – powiedziała Minna Torppa, profesor uniwersytetu w Jyvaskyla, gdzie prowadzone jest badanie na temat wpływu drukowanych materiałów na rozwój czytelnictwa.

Komiks „Kaczor Donald", a po fińsku „Aku Ankka", wydawany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

Według ankiet przeprowadzonych wśród czytelników nawet 40 proc. Finów nauczyło się czytać z pomocą „Kaczora Donalda", a dla wielu obcokrajowców była to również pomoc w nauce języka fińskiego. Około 80 proc. dzieci przyznaje zaś, że jest to ich ulubiona lektura.

Jak poinformowało miasto Helsinki, w ramach projektu pobudzającego rozwój czytelnictwa w tym roku numery „Kaczora Donalda" zostaną dostarczone bezpłatnie do domów ponad 5,5 tysiąca uczniów klas trzecich.

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

Ambasador RP Krzysztof Krajewski został wezwany do rosyjskiego MSZ. Strona rosyjska przedstawiła mu stanowisko ws. zatrzymania na początku grudnia 2025 r. obywatela Rosji, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy.

Rzecznik resortu dyplomacji zaznaczył, że „po stronie polskiej sprawa jest rozpatrywana zgodnie z obowiązującymi procedurami". Nie sprecyzował, jak wyglądają te procedury; podkreślił, że nie będzie w tej kwestii podawał szczegółów.

„Ambasador Rzeczpospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy" – przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiór.

FOT. GOV.PL

Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

Rosyjski resort dyplomacji zaprotestował przeciwko zatrzymaniu w Polsce archeologa Aleksandra B., obywatela Rosji, podejrzewanego przez ukraińskie władze o zniszczenie obiektu dziedzictwa kulturowego na okupowanym Krymie.

Archeolog został zatrzymany w grudniu ub.r. Rosja uznała oskarżenia Ukrainy wobec Aleksandra B. za „absurdalne" i zażądała jego uwolnienia – przekazała we wtorek agencja Reutera.

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością" – poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione i mają charakter spekulatywny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym".

Sąd w Warszawie przedłużył areszt zatrzymanego do 4 marca, a wniosek o jego ekstradycję na Ukrainę zostanie rozpatrzony 15 stycznia.

Jak przekazała ukraińska prokuratura Aleksander B., nie mając stosownych pozwoleń na prowadzenie prac wykopaliskowych, prowadził je na terenie archeologicznego kompleksu „Starożytne miasto Myrmekjon" w Kerczu na Krymie. Zdaniem strony ukraińskiej miał wówczas zniszczyć kompleks archeologiczny. Straty szacowane są na ponad 201 milionów hrywien.

Po zatrzymaniu przez polskie służby Aleksander B. odmówił składania wyjaśnień i decyzją sądu został aresztowany.

PAP

eprasa.pl 4fe9e24e32

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznięte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

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

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. FREEPIK

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

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

FOT. MARCO_PIUNTI/GETTY IMAGES

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

Zalet jest wiele

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

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

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

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

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

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

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

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

eprasa.pl 4fe9e24e32

Dziennik Zachodni
Środa, 14.01.2026

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

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

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

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

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

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

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

Składniki

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

Przygotowanie

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

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

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

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

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

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

FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

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

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

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

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

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

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

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

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

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

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

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

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

Jaka powinna być temperatura w domu ?

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

eprasa.pl 4fe9e24e32

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

FOT. FOTOLIA

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

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

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

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

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

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

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

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

Jak nie zachorować na grypę?

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

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

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

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

Jak leczyć grypę?

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

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

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

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

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

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

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

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

FOT. FREEPIK

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

eprasa.pl 4fe9e24e32

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

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

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

Bogactwo składników odżywczych

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

Na co pomaga kapusta pekińska

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

Kto nie powinien jeść kapusty pekińskiej?

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

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

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

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

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

FOT. GETTY IMAGES

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

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

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

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

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

Po drugie: włącz do codziennej diety kaszę gryczaną

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

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

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

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

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

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z 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 przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji.
Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

eprasa.pl 4fe9e24e32

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mailem: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Czechowice-Dziedzice tel. 604 630 556

REKLAMA Q600889411A

Daj się zobaczyć!

● Z ZAKREŚLACZEM

ZATRUDNIĘ stolarza do prac wykończeniowych na działce. Tel. 888-888-888

OCHRONNA z gr. niepełnosprawności Gliwice/Zabrze tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający Jaworzno tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Częstochowa tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Psar/Gródków tel. 668 085 925

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Sosnowiec tel. 604 630 556

Zdrowie

INNE

PENSJONAT SANATO BUSKO-ZDRÓJ-FERIE ZIMOWE POBYTY LECZNICZE I WYPOCZYNKOWE tel: 41 378 19 48/51, www.sanato.com.pl SPYTAJ O PROMOCJĘ

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Turystyka

KRAJ - GÓRY

WISŁA-KULIGI Zimowe z biesiadą w kolybie weekendy, ferie, walentynki, dni robocze). Tel.:503-492-612

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym. 502 363 127

Różne

KUPIĘ monety, banknoty, starocie, znaczki, medale, zegarki, rogi, płyty, widokówki, porcelanę: 660-482-319.

PANOWIE preparaty, tel. 788-989-351, 888-033-468

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Usługi pogrzebowe

0011457765

POGOTOWIE POGRZEBOWE
KATOWICKIE CMENTARZE KOMUNALNE
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

0011463172

Zofii Guzy

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Ojca Józefa

składają

Rada Nadzorcza i Zarząd
Grupy Kapitałowej FASING S.A.

007611804

aktualne z całej Polski **PRZETARGI**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011461683

OGŁOSZENIE
PREZYDENT MIASTA SOSNOWCA
informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy Al. Zwycięstwa 20 na okres **od dnia 14.01.2026 r. do dnia 4.02.2026 r.** został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy zlokalizowanych w Sosnowcu przy:
- **ul. Warszawskiej 9**, część działki ozn. geod. nr 3078, obręb 0011;
- **ul. Kierocińskiej/Sąsiedzkiej**, część działek ozn. geod. 2298, obręb 0011; 2299, obręb 0011;

REKLAMA 0011460641

Burmistrz Miasta Pyskowice

Zarządzeniem nr **RZ.0050.364.2025 z dnia 19.12.2025 r.** przeznaczył do sprzedaży na rzecz najemców niżej wymienione lokale mieszkalne położone w Pyskowicach:

1. **ul. Kochanowskiego 2/III/2** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 163,83 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 275,30 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 312,80 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0617 t CO2/(m2. rok);
2. **ul. Orzeszkowej 3/I/1** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 149,93 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 200,90 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 357,90 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0965 t CO2/(m2. rok);
3. **ul. Orzeszkowej 3/III/2** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 149,53 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 200,10 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 356,60 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0962 t CO2/(m2. rok);
4. **ul. Strzelców Bytomskich 4/III/2** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 147,03 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 173,20 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 376,10 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,1503 t CO2/(m2. rok);
5. **ul. Wojska Polskiego 11/II/8** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 155,93 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 241,90 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 377,60 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0839 t CO2/(m2. rok).

Ponadto Zarządzeniem nr **RZ.0050.366.2025 z dnia 19.12.2025 r.** przeznaczył do sprzedaży na rzecz najemców niżej wymienione lokale mieszkalne położone w Pyskowicach:

1. **ul. Drzymały 4/I/2** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 187,03 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 210,80 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 527,10 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,2258 t CO2/(m2. rok);
2. **ul. Kochanowskiego 1/I/1** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 160,53 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 250,30 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 281,00 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0540 t CO2/(m2. rok);
3. **ul. Konopnickiej 6/I/2** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 107,32 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 157,90 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 243,60 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0540 t CO2/(m2. rok);
4. **ul. Lompy 6/III/5** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 110,89 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 198,70 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 225,40 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0443 t CO2/(m2. rok);
5. **ul. Rynek 28/4** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 229,13 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 370,30 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 411,60 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,0775 t CO2/(m2. rok);
6. **ul. Strzelców Bytomskich 2/III/6** wskaźniki charakterystyki energetycznej dla ocenianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: EU = 104,11 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: EK = 113,70 kWh/(m2 . Rok), wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: EP = 284,20 kWh/(m2 . Rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: UOZE = 0,00%, jednostkowa wielkość emisji CO2: ECO2 = 0,1218 t CO2/(m2. rok).

Ww. zarządzenia wraz z załącznikami, stanowiącymi wykaz lokali mieszkalnych przeznaczonych do zbycia zostały wywieszone na urzędowej tablicy ogłoszeń (II piętro) w budynku Urzędu Miejskiego w Pyskowicach przy ul. Strzelców Bytomskich 3 oraz ogłoszone na stronach internetowych Urzędu.

eprasa.pl 4fe9e24e32

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

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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

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

W TELEWIZJI

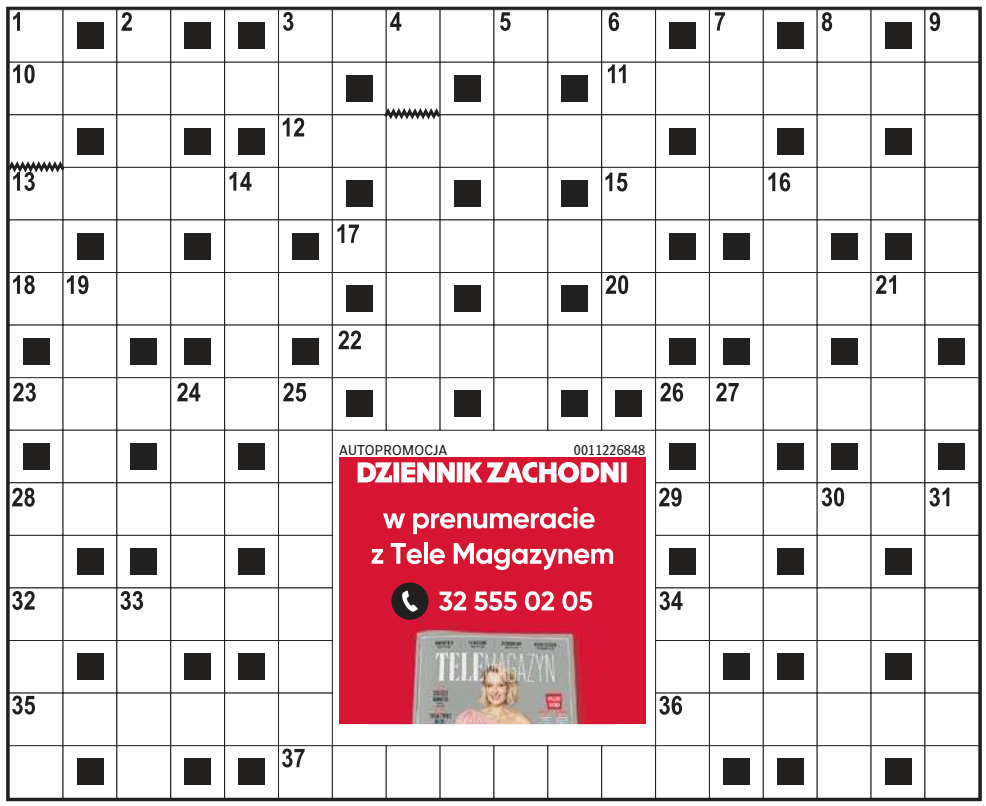
Wędrówki z dinozaurami
BBC Earth, 19:45
Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych okryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały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

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

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

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

KRZYŻÓWKA NR 6



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

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

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	■	Ó	■	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	■	Ł	■	R	■	H
S	Z	T	A	M	A							M	O	N	A	K	O
■	B	■	R	■	G							O	■	I	■	L	■
W	I	S	I	O	R							K	I	E	R	A	T
■	Ó	■	Z	■	E							A	■	T	■	S	■
B	R	O	O	K	S							S	Z	A	T	Y	N
■	K	■	N	■	O							Y	■	K	■	K	■
W	A	Z	A	■	R	O	B	I	N	S	O	N	■	T	R	A	Ł

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...

Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach.

Waga (23.09 - 22.10)
Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl

Redaktor naczelny **Marcin Zasada**,
Prezes Makroregionu **Aneta Sarga-Burtan**,
Marketing **Paweł Biernacki**,
Biuro reklamy oddziału **tel. 502499257**

Redakcja ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec
tel. 32 634 21 00
redakcja@dz.com.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikzachodni.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 4fe9e24e32

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI/PAP

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

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

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

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

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

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

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

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

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mane, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło" rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyło w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo. ©℗

FOT. PAP/EPA

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

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

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

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

Polak zacznie od... rezerw?

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

Pucharowy hit dla Oskara?

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

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

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

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

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

Mecz FC Porto skomentuje legenda

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

eprasa.pl 4fe9e24e32

SPORT

www.sportowy24.pl

WYLOSOWANO PARY PUCHARU POLSKI W SOSNOWCU
Turniej finałowy Pekao S.A. Pucharu Polski koszykarzy będzie rozegrany od 19 do 22 lutego 2026 r. w Arenie Sosnowiec. Wczoraj w studio Polsat Sport wylosowano pary ćwierćfinałowe i układ półfinałów. Ćwierćfinały (19.02): Energa Trefl Sopot - Legia Warszawa (godz. 18), AMW Arka Gdynia - Górnik Zamek Książ Wałbrzych (20.30); ćwierćfinały (20.02): Śląsk Wrocław - Dziki Warszawa (18), King Szczecin - Zastal Zielona Góra (20.30). Półfinały 21 lutego (g. 15 i 19), finał w niedzielę 22 lutego (17.30). **TOK**

FOT. KP GKS TYCHY

Z „JAGI" DO TYCHÓW
Marcin Listkowski został nowym zawodnikiem GKS-u Tychy. 27-letni pomocnik (na zdjęciu) podpisał kontrakt do czerwca 2027 r. Przyszedł z Jagiellonii, w której jesienią nie zagrał ani razu w Ekstraklasie (grał w rezerwach). **TOK**

W Rakowie Częstochowa pracuje największy sztab pomagający trenerowi

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Sprawdziliśmy, ile osób liczą sztaby szkoleniowe w klubach naszego regionu w PKO Ekstraklasie i Betclic 1. Lidze.**

Liderem pod tym względem jest Raków Częstochowa, a liczebność sztabu jest spadkiem po rządach Marka Papszuna. Nowy trener Łukasz Tomczyk ma czterech asystentów (w tym znanego z Ruchu Chorzów Dawida Szulczka). W sztabie są na przykład trener mentalny i szef kuchni, a dokładnie - szefowa kuchni Magdalena Zdybowicz. Jest też osoba odpowiedzialna za sprzęt i logistykę, czyli kit manager.

Zobaczcie, jak to wygląda w naszych klubach:

Raków Częstochowa - 22 osoby w sztabie szkoleniowym (I trener Łukasz Tomczyk, czterech asystentów, trener bramkarzy, asystent trenera bramkarzy, trener analityk, analityk, dwóch trenerów przygotowania motorycznego, trener mentalny, pięć osób sztabu medycznego, lekarz, kierownik drużyny, asystent kierownika, kit manager, szefowa kuchni).

Górnik Zabrze - 16 osób w sztabie szkoleniowym (I trener Michal Gasparik, trzech drugich trenerów, asystent, trener analityk, trener bramkarzy, dwóch trenerów przygotowania motorycznego, dwóch fizjoterapeutów, terapeuta manualny, trener funkcjonalny, kierownik drużyny, dwie osoby obsługi technicznej).

Piast Gliwice - 14 osób w sztabie szkoleniowym (I trener Daniel Myśliwiec, trzech asystentów, trener bramkarzy, asystent trenera bramkarzy, trener przygotowania fizycznego, kierownik drużyny, lekarz, trzech fizjoterapeutów, dietetyk, asystent techniczny).

GKS Katowice - 13 osób w sztabie szkoleniowym (I trener Rafał Górak, dwóch drugich trenerów, asystent, trener bramkarzy, dwóch trenerów przygotowania fizycznego, trener analityk, kierownik drużyny, czterech fizjoterapeutów).

Polonia Bytom - 12 osób w sztabie szkoleniowym (I trener Patryk Czubak, trzech asystentów, trener bramkarzy, trener przygotowania motorycznego, kierownik drużyny, dwóch analityków, dwoje fizjoterapeutów, lekarz).

GKS Tychy - 11 osób w sztabie szkoleniowym (I trener Łukasz Piszczek, trzech asystentów, trener bramkarzy, trener przygotowania fizycznego, kierownik drużyny, kitman, dwóch fizjoterapeutów, masażysta).

Ruch Chorzów - 11 osób w sztabie szkoleniowym (I trener Waldemar Fornalik, czterech asystentów, trener bramkarzy, trener przygotowania motorycznego, kierownik drużyny, dwóch fizjoterapeutów, lekarz). ©℗

FOT. LUCYNA NENOW

Michal Gasparik ma w Górniku Zabrze do pomocy trzech drugich trenerów. Sztab liczy w sumie 16 osób

Górnik Zabrze zazdrości Piastowi, który dostanie nową murawę

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Nawierzchnia Areny Zabrze jest już historycznym zabytkiem, a jej stan wpływa na grę piłkarzy. W Gliwicach też było kiepsko, ale wiosną będzie zdecydowanie lepiej.**

FOT. RAFAŁ MUSIOŁ

Na nawierzchnię boiska Areny piłkarze Górnika jesienią narzekali wyjątkowo często

Gliwice poinformowały, że stadion Piasta dostanie nową murawę i nowe ławki. Pierwsza część inwestycji jest koniecznością, a przy okazji pomoże walczącym o utrzymanie piłkarzom w prowadzeniu płynnej gry (albo zabierze im alibi w przypadku kiksów), druga wynika z nowych przepisów zwiększających liczbę rezerwowych. - Obecna murawa na Okrzei ma już ponad pięć lat. Ostatnia wymiana miała miejsce w 2020 roku. Pomimo dużych starań naszych greenkeeperów o jak najlepszy stan tej murawy, to ulega ona dużej eksploatacji - tłumaczy Piast. - Jesteśmy świadomi i zwracamy uwagę na stan naszego boiska, dlatego chcemy naszymi działaniami zapewnić możliwie jak najlepsze warunki do gry i rywalizacji.

Obiektem zarządza Górnośląski Akcelerator Przedsiębiorczości Rynkowej. Koszty działań są objęte tajemnicą handlową przedsiębiorstwa. W danych podawanych przez kluby Ekstraklasy wymiana murawy to kwota oscylująca wokół miliona złotych. W planach jest także doposażenie stadionu w bandy LED oraz modernizacja systemu nagłośnienia.

A tymczasem za miedzą w Zabrzu nawierzchnia boiska jest i pozostanie fatalna. Wymiana murawy nie jest planowana. - Decyzja taka jest podyktowana w głównej mierze względami finansowymi - informowała Paulina Czok, asystent zarządu Spółki Stadion w Zabrzu. - Należy również zauważyć, iż w ostatnim raporcie dotyczącym organizacji i stanu bezpieczeństwa meczów piłki nożnej szczebla centralnego sezon 2024/2025 publikowanym przez Departament Organizacji Imprez, Bezpieczeństwa i Infrastruktury PZPN w dziale „przygotowanie boiska" (strona 47-48) murawa Areny Zabrze została oceniona najwyżej ze wszystkich boisk ekstraklasowych, a ustępuje (i to nieznacznie) jedynie dwóm boiskom w Polsce. Wymiana zatem w tej chwili nie jest najbardziej palącym problemem.

Piłkarze i sztab szkoleniowy są innego zdania. Na jej jakość narzekali po meczach między innymi Lukas Podolski, Erik Janża i trener Michal Gasparik.

- Prezes Łukasz Kowalkowski (powołany w listopadzie - przyp. red.) stoi przed ogromnym wyzwaniem: ustabilizować działalność spółki, uporządkować priorytety i przyspieszyć działania, które dawno powinny być wykonane. W miesiącach poprzedzających powołanie nowego zarządu spółce po prostu brakowało energii i determinacji, by rozwiązywać problemy. Teraz to się zmienia - napisano w odpowiedzi na pytania DZ dotyczące funkcjonowania Areny Zabrze. - Najważniejszym zadaniem spółki jest poprawa wyniku finansowego oraz zwiększenia przychodów komercyjnych stadionu. Priorytetem jest odblokowanie potencjału obiektu, który od lat był wykorzystywany jedynie w części swoich możliwości.

Zarząd Areny ujawnił też, że w 2024 roku spółka została dokapitalizowana kwotą blisko 32 milionów złotych, przeznaczoną na wykup obligacji i odsetki. ©℗

Peter Barath żegna się z polską ligą. Klub z Częstochowy zarobi na transferze

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Węgierski pomocnik opuścił już zgrupowanie Rakowa i przechodzi testy medyczne w Sigmie.**

Peter Barath trafił do Częstochowy w styczniu 2024 r., gdy został wypożyczony z Ferencvarosi TC. Reprezentant węgierskiej młodzieżówki początkowo grał niewiele, ale w sezonie 2024/25 zaliczył 25 ligowych spotkań, choć zwykle wchodził na boisko jako rezerwowy. Po zakończeniu wypożyczenia Raków nie zdecydował się na wykupienie Węgra. Dopiero kontuzje środkowych pomocników sprawiły, że w lipcu trener Marek Papszun przypomniał sobie o tym piłkarzu i tym razem „Medaliki" zdecydowały się na transfer Baratha płacąc za niego Węgrom według różnych źródeł od 500 do 1 mln euro.

Jesienią Barath zagrał w 15 ligowych meczach i 10 spotkaniach Ligi Konferencji. To właśnie w tych rozgrywkach wpadł w oko działaczom Sigmy Ołomuniec, z którą rywalizował Raków. Czesi postanowili go sprowadzić do klubu, a częstochowianie zgodzili się na ten transfer.

FOT. JAKUB ZIEMIANIN/RAKOW1921/PORTAL X

Peter Barath wywalczył z Rakowem srebry medal

- Jeśli chodzi o Petera to faktycznie pojawiła się oferta z Czech. Rozmowy trwają, zostały jeszcze ostatnie kwestie do omówienia między klubami i jeżeli wszystkie elementy zostaną spełnione to będziemy mogli podjąć decyzję o realizacji tego transferu - powiedział Wojciech Cygan z Rakowa.

Barath opuścił zgrupowanie „Medalików" w Turcji i udał się do Czech, gdzie przechodzi testy medyczne przed podpisaniem kontraktu z Sigmą. Raków sporo zarobi na jego sprzedaży, bowiem według nieoficjalnych informacji suma transferu może wynieść nawet 2 mln euro. ©℗

eprasa.pl 4fe9e24e32