Niebezpieczne skrzyżowanie. Radna apeluje o zmiany

STRONA 3

Protest rolników nad trasą S6 koło Słupska

STRONA 4

Słupski ratusz o wizycie radnych w schronisku

STRONA 4

GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA

Środa-czwartek 31.12.2025-1.01.2026 | Nr 301 (5758) | Nakład: 4.530 egz.
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www.gp24.pl** | Nr ISSN 0137-9526 | Nr indeksu 348-570

Dobrego roku

BT

9 770137 952039 01

eprasa.pl a59ff2ed45

Głos Dziennik Pomorza
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

W piątek w gazecie
Niezbędnik 2026

Co nas zachwyci w 2026 roku, a co będzie nas prześladować. Tego i wiele więcej dowiecie się z magazynowego wydania „Głosu" 2 stycznia

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

KALENDARIUM

31 GRUDNIA

POLSKA

1931
W nocy z 30 na 31 grudnia w willi architekta Henryka Zaremby pod Lwowem doszło do zabójstwa podczas snu jego 17-letniej córki Elżbiety. Proces oskarżonej o dokonanie zbrodni guwernantki Rity Gorgonowej był jednym z najgłośniejszych w II RP. W 1977 roku na kanwie tej historii powstał film fabularny Sprawa Gorgonowej w reżyserii Janusza Majewskiego z Ewą Dałkowską w roli tytułowej.
1942
W ramach akcji „Nowy Rok" żołnierze Kedyw Okręgu Warszawskiego AK wysadzili w noc sylwestrową wiadukt kolejowy na Woli i tor w tunelu średnicowym.
1953
Zaprezentowano pierwszy, przedprototypowy egzemplarz Syreny.
1989
Prezydent Wojciech Jaruzelski podpisał pakiet ustaw składających się na tzw. plan Balcerowicza.

ŚWIAT

192
W noc noworoczną został zamordowany cesarz Kommodus. Do spiskowców należeli jego pokojowy Eclectus i konkubina Marcja. Zabójstwo było końcem panowania dynastii Antoninów i początkiem wojny domowej w Imperium rzymskim.
1615
Król Danii i Norwegii Chrystian IV Oldenburg zawarł małżeństwo morganatyczne ze swą drugą żoną Kirsten Munk.
1759
Arthur Guinness podpisał umowę wynajmu na 9000 lat za 45 funtów rocznie browaru St. James's Gate Brewery w Dublinie, gdzie do dziś produkowane jest piwo Guinness.
1851
Cesarz Franciszek Józef I wydał patent sylwestrowy, który zastąpił konstytucję Austrii z 1849 roku. Przywrócił on władzę absolutną w ręce cesarza, ograniczał swobody obywatelskie, wolność słowa, stowarzyszeń i zgromadzeń oraz potwierdzał uwłaszczenie chłopów.

Badacz: młodym trudno odróżnić w mediach prawdę od fałszu

Anna Mikołajczyk-Kłębek
Rozmowa

Młodym trudno odróżnić w mediach prawdę od fałszu. Im ktoś ma bardziej rozwiniętą wiedzę, tym trudniej ulegnie manipulacji - mówi dr Artur Urbaniak z UAM w Poznaniu.

Dr Urbaniak z Instytutu Lingwistyki Stosowanej Wydziału Neofilologii UAM jest pomysłodawcą i inicjatorem międzynarodowych badań, które pokazały, że odpowiednio dobrane słowa i konstrukcje językowe potrafią skutecznie zmanipulować młodych odbiorców, skłaniając ich do uznania fałszywych wiadomości za prawdziwe. Badania zostały przeprowadzone w Polsce i w USA; część dotycząca polskich studentów ukazała się w artykule pt. „Gen Z and the crisis of trust: linguistic manipulation in AI-generated fake news" w czasopiśmie Scripta Neophilologica Posnaniensia. W rozwój koncepcji badań i przeprowadzenie ich w USA zaangażowali się prof. Erica Grodzki oraz prof. Martin Phillips z Lynn University na Florydzie. Badanie miało charakter pilotażowy i wzięło w nim udział 47 osób w Polsce i 47 osób w USA. Respondenci oglądali wiadomości, w których wygenerowany przez AI awatar prezentował informacje ze świata; ich treść została sfabrykowana przez autorów badania. Po obejrzeniu każdej wiadomości respondenci zaznaczali w arkuszu - na 5-stopniowej skali Likerta - czy uważają dany news za zdecydowanie prawdziwy; prawdopodobnie prawdziwy; trudno powiedzieć; prawdopodobnie nieprawdziwy; zdecydowanie fałszywy. Następnie badacze prowadzili rozmowy z respondentami, dociekając, co sprawiło, że uznali dany news za prawdę bądź fałsz.

Czy pokolenie Z (Gen Z, Zetki), czyli osoby urodzone głównie między 1995 a 2012 rokiem, które dorastały w pełni cyfrowym świecie, mając stały dostęp do internetu i smartfonów, są podatne na manipulację językową?

FOT. UAM

Dr. Artur Urbaniak: - Potrzebne są zmiany programowe, aby zacząć młodych ludzi kształcić w zakresie racjonalnego myślenia i kwestionowania

Dr Artur Urbaniak, UAM: Tak, wykazują pewną podatność, ale wyniki badania pilotażowego należy traktować z ostrożnością. Wyniki pokazują, że zmanipulowane przekazy oddziałują na młodych ludzi, ale nie w sposób przewidywalny i z góry założony przez autorów badania.

To znaczy?
Mechanizm jest dość złożony, ale to, co obserwujemy, to raczej kryzys zaufania. Objawia się on tym, że respondenci - nawet w przypadku informacji potencjalnie absurdalnych - nie deklarują pewności, czyli nie mówią nam, że przekaz jest „z pewnością fałszywy"; raczej mówią nam „to może nie być prawda" lub „trudno powiedzieć". Wyraża to w jakimś stopniu, że dopuszczają możliwość, iż fałsz może być prawdą. Jednak to, co w moim odczuciu jest największą wartością badania, to właśnie ten kryzys zaufania.

Co on oznacza?
O ile respondenci zachowali czujność i w większości przypadków byli w stanie zidentyfikować fałsz, to kwestionowali również informacje prawdziwe. Poddawali w wątpliwość fakty, uznając je za potencjalnie fałszywe.

Na przykład?
Potencjalnie absurdalna i oczywiście nieprawdziwa informacja o tym, że rzymskie Koloseum zostanie przerobione na nowoczesny obiekt usługowo-sportowy, zadaszony, ze ścianami ze szkła i stali, wśród polskich respondentów uznana została za fałszywą (66 proc. uznało ją za zdecydowanie fałszywą; a 19 proc. za potencjalnie fałszywą). Jednak ta sama informacja w USA została uznana za potencjalnie prawdziwą (37 proc.) lub zdecydowanie prawdziwą (9 proc.). Co to pokazuje? Jeśli odbiorcom brakuje twardej wiedzy lub choćby intuicji wynikającej np. z kontekstu kulturowego, łatwiej popełnić błąd.

Co może zmanipulować młodych odbiorców, by uznali fake news za prawdę?
Uwiarygodnienie treści poprzez wprowadzenie tzw. markerów prawdy, które rozumiemy poprzez fakty, dane szczegółowe, nazwy miejsc i instytucji (np. uniwersytetów, WHO, UNICEF-u itd.). To zabieg polegający na uwiarygodnieniu informacji poprzez autorytet instytucji lub naukowca, eksperta, polityka czy lekarza. W podanym przykładzie było to wprowadzenie szczegółów projektu przerobienia Koloseum na centrum handlowo-usługowe, podanie kosztów, wyników analiz itd. Istnieje bardzo duży korpus badawczy dotyczący zagadnienia fake newsów, jednak stosunkowo niewiele uwagi badacze poświęcają markerom prawdy, czyli tzw. czynnikom uwiarygodniającym. Ten temat w perspektywie językoznawczej ciągle wymaga konsekwentnych badań i jesteśmy dopiero na początku tej drogi.

Państwa badanie stanowi „studium manipulacji w obszarze lingwistyki tekstu, dostarczając informacji na temat roli LMD w kształtowaniu postrzegania przekazów". Co to konkretnie znaczy?
LMD to lingwistyczne markery fałszu (linguistic markers of deception). Poszukiwaliśmy odpowiedzi na pytanie, czy ich wprowadzenie pozytywnie wpływa na uznanie informacji za fałszywą; czy można zauważyć ścisłe korelacje, że im więcej LMD w tekście, tym łatwiej można zmanipulować respondenta. Wstępne wyniki pokazują, że odpowiedź na to pytanie jest dużo bardziej złożona, a samo wprowadzenie markerów dezinformacji wcale nie przekłada się jednoznacznie na uznanie jej za wiarygodną; czasem tak, czasem nie. Dlatego należy badania kontynuować, aby zauważyć więcej prawidłowości.

Czym są te markery fałszu?
Rzecz w tym, że najczęściej w badaniach najpierw identyfikuje się nieprawdziwe informacje, a później poszukuje się w nich środków językowego wyrazu, które cechują fałsz. Nasz zespół postanowił wprowadzić pojęcie czynników uwiarygodniających (credibility factors), które stanowią specyficzny rodzaj LMD - lingwistycznych markerów fałszu. Użyliśmy klasycznych chwytów retorycznych, m.in.: wprowadzaliśmy fałszywe autorytety (nieistniejące ośrodki naukowe); stosowaliśmy jednostronny, selektywny dobór dowodów; wprowadzaliśmy pozorną, fałszywą dychotomię - typową dla tzw. pozornego wyboru; używaliśmy argumentów fałszywie odwołujących się do logiki, podając całkowicie sfabrykowane dane ubrane w pseudonaukowy dyskurs.

Do czego mogą wasze badania się przysłużyć?
Do uwrażliwienia młodych ludzi na fake news w przestrzeni publicznej, czyli w mediach. Nie chodzi o doraźne działania, czyli filmiki instruktażowe, które wzbudzają - i słusznie - uśmiech politowania, a o realne prowadzenie systematycznego kształcenia pod hasłem critical thinking, czyli rozwoju umiejętności krytycznego myślenia. Potrzebne są zmiany programowe, aby zacząć młodych ludzi kształcić w zakresie racjonalnego myślenia, kwestionowania i tzw. fact checkingu.

Jest więc potrzeba rozwijania kompetencji krytycznej analizy przekazów medialnych, szczególnie tych pojawiających się w mediach społecznościowych. W jaki sposób takie kompetencje można rozwijać?
Paradoksalnie poprzez rozwój wiedzy ogólnej o świecie; opartej na rzetelnych, weryfikowalnych faktach. Poprzez wpajanie młodym ludziom, że to, co mówi im się w mediach społecznościowych, należy zawsze podawać w wątpliwość i weryfikować. Im ktoś ma bardziej rozwiniętą wiedzę, tym trudniej ulegnie manipulacji. No i na przykład nie da sobie wmówić, że średnia życia w Afryce w XXI wieku spadła do niespełna 43 lat... A niestety aż jedna czwarta respondentów uznała to za potencjalnie prawdziwą informację, a kolejne 15 proc. nie było w stanie stwierdzić, czy to prawda czy fałsz. Dodam tylko, że wg WHO średnia życia w Afryce rośnie - i aktualnie wynosi 56 lat.

Badania przeprowadzono w ramach projektu „Kompetencje komunikacyjne w globalnej wiosce: pokolenie Z wobec prawdy, postprawdy i fake newsów w mediach społecznościowych", realizowanego w ramach grantu NCN Miniatura 5. Projekt - pomimo starań polskiego naukowca - nie uzyskał dofinansowania na kontynuację badań z NCN (Sonata bis/OPUS). W międzyczasie dr Urbaniak powołał międzynarodowy zespół, w którego skład weszli naukowcy z różnych dziedzin z USA (Lynn University), Kanady (University of Waterloo), Irlandii (University of Limerick), Słowacji (Uniwersytet św. Cyryla i Metodego w Trnawie) i Wietnamu (Ho Chi Minh University). Wszyscy badacze uznali projekt za wartościowy i rokujący, a także wymagający dalszych badań; wyrazili również chęć udziału w projekcie.

eprasa.pl a59ff2ed45

nasz REGION

SŁUPSK

Policjanci próbowali zatrzymać dostawczego renaulta do kontroli. Kierowca zamiast się zatrzymać, zacząć uciekać, funkcjonariusze ruszyli w pościg. Uciekinier został zatrzymany po klku kilometrach. Okazało się, że pojazd został wcześniej skardziony. Sprawca dostał mandaty o łącznej wysokości prawie 19 tys. zł i 77 punktów karnych. Odpowie też za kradzież. **PACZ**

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza" w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

Niebezpiecznie na skrzyżowaniu Szczecińskiej i Kossaka. Radna apeluje o zmiany

Wojciech Lesner
Słupsk

Skrzyżowanie przy ul. Szczecińskiej i Kossaka wciąż budzi dyskusje wśród mieszkańców Słupska. Radna Aleksandra Karnicka alarmuje, że kierowcy skręcając w kierunku ulicy Kossaka nagminnie ignorują pierwszeństwo pieszych, narażając na niebezpieczeństwo zwłaszcza dzieci idące do pobliskiej szkoły podstawowej. Miasto odpowiada: poprawę bezpieczeństwa ograniczają przepisy i budżet.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Skrzyżowanie ulic Szczecińskiej, Kossaka i Małcużyńskiego od lat znajduje się w centrum dyskusji o bezpieczeństwie drogowym Słupska

Skrzyżowanie ulic Szczecińskiej, Kossaka i Małcużyńskiego od lat znajduje się w centrum dyskusji o bezpieczeństwie drogowym Słupska - nie raz dochodziło w tym miejscu do tragicznych w skutkach wypadków, a także licznych stłuczek. Wciąż pojawiają się głosy, że skrzyżowanie wymaga reorganizacji.

W swojej interpelacji do władz miasta, radna Aleksandra Karnicka zwraca uwagę na bezpieczeństwo pieszych w obrębie skrzyżowania. Twierdzi, że kierowcy nie zachowują ostrożności przy skręcie z ulicy Szczecińskiej w ul. Kossaka, gdzie na zielonym świetle przechodzą piesi. Widoczność kierowców w tym miejscu znacznie ogranicza narożna kamienica.

- Na podstawie moich obserwacji oraz licznych sygnałów od mieszkańców zwracam uwagę na potencjalne zagrożenie bezpieczeństwa w rejonie przejścia dla pieszych zlokalizowanego na ul. Kossaka, w pobliżu skrzyżowania z ul. Szczecińską. Kierowcy samochodów skręcających z ul. Szczecińskiej w ul. Kossaka, często poruszający się z nadmierną prędkością, ścinają zakręt i nie ustępują pierwszeństwa pieszym znajdującym się na przejściu. Sytuacja ta stwarza realne ryzyko wypadków, zwłaszcza że jest to trasa, z której codziennie korzystają dzieci uczęszczające do Szkoły Podstawowej nr 8 - zauważa radna.

Sugeruje, że bezpieczeństwo pieszych poprawiłoby dodatkowe oznakowanie.

- W związku z powyższym, zwracam się do Pani Prezydent z prośbą o udzielenie informacji i rozważenie następujących działań: czy istnieją możliwości techniczne, które pozwoliłyby na fizyczne spowolnienie pojazdów w tym rejonie? Czy jest możliwe zamontowanie dodatkowej sygnalizacji lub urządzeń ostrzegających (np. pulsujące światła, aktywne znaki informacyjne, nowoczesne oznakowanie poziome) o zbliżaniu się do przejścia dla pieszych? Podjęcie działań mających na celu zwiększenie bezpieczeństwa na przedmiotowym skrzyżowaniu jest niezwykle istotne i oczekiwane przez lokalną społeczność - argumentuje Aleksandra Karnicka.

Marta Makuch, wiceprezydent Słupska, w odpowiedzi na zapytania radnej przekazała, że zmian skrzyżowaniu na razie nie będzie.

- Warunki techniczne wskazanej lokalizacji uniemożliwiają wprowadzenie fizycznych ograniczeń powodujących obniżenie prędkości przejazdowej z ul. Szczecińskiej w ul. Kossaka. Do fizycznego ograniczenia prędkości, co do zasady, stosuje się progi zwalniające. Zgodnie z obowiązującymi przepisami, niemożliwy jednak jest ich montaż na łukach dróg oraz w odległości mniejszej niż 10 m od przejścia dla pieszych - argumentuje wiceprezydent.

Dodaje, że wprowadzenie dodatkowego oznakowania ograniczają możliwości budżetowe miasta. Temat bezpieczeństwa na newralgicznym skrzyżowaniu ma być jednak omówiony na najbliższym posiedzeniu zespołu ds. bezpieczeństwa ruchu drogowego w mieście.

- Nadawanie sygnału zielonego dla pojazdów skręcających w drogę poprzeczną oraz przechodzących przez nią pieszych jest rozwiązaniem powszechnym i zgodnym z obowiązującymi przepisami. W miejscach newralgicznych można w takich lokalizacjach rozważyć montaż dodatkowego sygnalizatora, tzw. „przypominacza" dla kierowców pojazdów skręcających w stronę poprzecznie wyznaczonego przejścia dla pieszych. We wskazanej lokalizacji można jednak założyć, że aktualne podniesienie prędkości przejazdowej z ul. Szczecińskiej w ul. Kossaka wynika ze zmiany natężeń ruchu na przedmiotowym skrzyżowaniu, spowodowanych zamknięciem wiaduktu kolejowego. Z uwagi na to, że rozbudowa niniejszej, wysłużonej już, sygnalizacji wiązałaby się z kosztami, których miasto nie ma przewidzianych w przyjętym planie budżetowym, a obecne zachowania kierowców wydają się mieć charakter tymczasowy, racjonalna jest obserwacja niniejszego skrzyżowania i wprowadzenie ewentualnych zmian technicznych po zakończeniu inwestycji kolejowych i udrożnieniu ruchu pojazdów na odcinku wiaduktu. Niezależnie od powyższego, kwestia bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego we wskazanej lokalizacji, zostanie poruszona na najbliższym posiedzeniu Zespołu ds. bezpieczeństwa ruchu drogowego, które odbędzie się w pierwszym kwartale przyszłego roku - odpowiada Marta Makuch. ©℗

Marta Makuch, wiceprezydent Słupska, w odpowiedzi na pytania radnej przekazała, że zmian skrzyżowaniu na razie nie będzie

Sąd apelacyjny umorzył postępowanie w sprawie zabójstwa w Słupsku

oprac. Krzysztf Głowinkowski
Region

Sąd Apelacyjny w Gdańsku zmienił zaskarżony wyrok ws. 69-letniego Leszka Ł., który odpowiadał za zabójstwo kuzyna z 2020 r. i umorzył postępowanie wobec podsądnego z uwagi na jego niepoczytalność w chwili zbrodni.

Informację o wyroku, który zapadł w poniedziałek przed gdańskim Sądem Apelacyjnym w Gdańsku podała koordynator ds. kontaktów sądu ze środkami masowego przekazu Anna Kanabaj-Michniewicz.

Sprawa dotyczyła 69-letniego Leszka Ł. ze Słupska oskarżonego o zabójstwo kuzyna. Do tragedii doszło w 7 kwietnia 2020 r. w mieszkaniu Jerzego K. W tym dniu Jerzy K. razem z Leszkiem Ł. wspólnie pili wódkę i piwo. W pewnym momencie pomiędzy kuzynostwem doszło do kłótni, której tłem były ich wzajemne rozliczenia finansowe.

Z ustaleń śledztwa wynika, iż Leszek Ł. zadał Jerzemu K. nie mniej niż 240 ciosów nożem, powodując w ten sposób rany głowy, szyi, pleców, pośladków oraz rąk i nóg, przy czym 61 z nich były ranami ciętymi, a 179 ranami kłutymi.

Mężczyzna odpowiadał za zabójstwo ze szczególnym okrucieństwem i groziło mu dożywotnie pozbawienie wolności.

W lutym 2023 r. Sąd Okręgowy w Słupsku skazał go na 7 lat więzienia za zabójstwo w afekcie, pomimo żądań prokuratury o dożywocie. Apelacje od wyroku wywiedli obrońca i prokurator.

Jak podała Anna Kanabaj-Michniewicz, Sąd Apelacyjny w Gdańsku w poniedziałek zmienił zaskarżony wyrok w ten sposób, że „ustalił, iż Leszek Ł. z powodu zakłócenia czynności psychicznych pod postacią ostrej reakcji na stres z zaburzeniami świadomości nie mógł w czasie tego czynu rozpoznać jego znaczenia i pokierować swoim postępowaniem" i umorzył postępowanie. ©℗

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Jedna z rozpraw w sprawie Leszka Ł. w Sądzie Okręgowym w Słupsku

eprasa.pl a59ff2ed45

Kawalkada ciągników rolniczych nad trasą S6

Tomasz Turczyn
Region

Wczoraj pod Słupskiem protestowali rolnicy. Rząd kilkunastu ciągników i innych pojazdów ustawił się w Reblinku na wiadukcie nad trasą S6. Była to jedna akcji przeciwko podpisaniu umowy handlowej przez Unię Europejską z blokiem Mercosur (Argentyna, Brazylia, Paragwaj, Boliwia, Urugwaj). Rolnicy twierdzą, że produkty, które napłyną do UE nie spełniają norm unijnych i spowodują straty na polskim rynku rolnym.

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Protest rolników w Reblinku koło Słupska. Ciągniki rolnicze ustawili na wiadukcie nad drogą, pojazdy nie blokowały przejazdu

Oflagowana kawalkada kilkunastu ciągników i innych pojazdów stanęła w Reblinku na nowym wiadukcie nad niedawno otwartą do użytku trasą ekspresową S6. Proteste nie powodował utrudnień w ruchu, ale – jak twierdzą rolnicy – nie nie taki był jego cel. Chodziło im o zwrócenie uwagi na problem i nieopłacalność umowy UE z Mercosur.

- Jest tutaj około 15 ciągników i kilka razy tylu rolników. Stoimy na moście, nad ekspresową drogą S6, nie blokujemy przejazdu. Robimy tak, aby było wszystko widoczne. Nie chcemy utrudniać kierowcom życia, ale chcemy by ludzie zrozumieli, że żywność z Ameryki Południowej nie jest dobra oraz, że trzeba stawiać na polskie rolnictwo - mówi Mirosław Szczepanek, rolnik z gminy Postomino, który protestował w Reblinku. - Bądźmy sprawiedliwi. Skoro my nie możemy używać określonych preparatów chemicznych, a używają ich producenci z bloku Merkosur, to grajmy na równych zasadach. Wyprodukowanie tucznika 100 kg to koszt ponad 800 zł, a dostajemy około 600 zł. Takie są polskie realia. Co będzie, gdy do nas trafi żywność z bloku Mercosur? Bankructwa polskich rolników i to masowe - kwituje.

Rolnicy obawiają się, że ta umowa UE - Mercosur otworzy rynek na import taniej żywności z Ameryki Południowej, która - jak podkreślają rolnicy - jest produkowana w warunkach, które nie spełniają unijnych norm środowiskowych, sanitarnych i dobrostanu zwierząt.

- Mówiąc wprost boimy się zalewu taniej żywności, która jest nafaszerowana chemią - mówi Paweł Jędrzejewski, przewodniczący Powiatowej Izby Rolniczej w Sławnie. - Boimy się, że polskie gospodarstwa będą masowo upadać. Te obawy podzielają także rolnicy z innych krajów europejskich. W Ameryce Południowej inne są normy dla nawozów, które stosuje się w produkcji roślinnej. Mówiąc obrazowo dodaje się tam ich kilka razy więcej, niż w Polsce. Wiemy też, że nie ma tam takiej, jak u nas weterynaryjnej kontroli na stosowanie antybiotyków.

Rolnik zaznacza też, że inne koszty produkcji - niższe - są w Ameryce Południowej w porównaniu do Polski.

- Jeśli rynki unijne zostaną otworzone dla żywności z Ameryki Południowej, to nie będziemy w stanie z nią konkurować - dodaje. - Cenowo zostaniemy zabici. Już teraz wielu rolników balansuje na krawędzi opłacalności. Przykładowo kolega cieszył się, że udało mu się sprzedać mokrą kukurydzę za 200 zł od tony, a kolejnego dnia cena za nią spadła do 140 zł od tony. Jeśli sprzedaje się jej 100 ton to mamy kwotę 14 tysięcy zł, gdzie koszt tylko samego paliwa do jej wyprodukowania wynosi około 12 tysięcy zł. Rolnicy uprawiający kukurydzę mówią, że nie opłaca się im jej zbierać z pól - akcentuje.

Wtorkowe protesty rolników odbyły się w kilkuset miejscach w Polsce. Akcję zorganizował Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników. ©℗

Współpraca: Wojciech Frelichowski

Miasto Słupsk o wizycie radnych w schronisku

Patryk Czerwiński
Słupsk

Słupski ratusz odniósł się do wizyty radnych w schronisku dla zwierząt. W odpowiedzi wskazano, że radni Rady Miejskiej nie posiadają prawnych uprawnień do kontroli organizacji pozarządowych, takich jak prowadzące schronisko Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami.

22 grudnia radne Renata Stec i Beata Kątnik były z wizytą w słupskim schronisku. Jak informowały, od wejścia spotkały się z żądaniem personelu schroniska złożenia formalnego wniosku. Nie wyraziły na to zgody, powołując się na art. 24 ust. 2 ustawy o samorządzie gminnym.

W trakcie wymiany zdań radne wezwały policję, a po dwóch godzinach udało im się wejść na teren schroniska, choć do pomieszczeń z boksami i karmą wpuszczony został jedynie funkcjonariusz policji. Wizyta stała się sporem, w którym i jedna i druga strona stawia swoje argumenty. Poprosiliśmy miasto o ocenę tej sytuacji.

Stanowisko Urzędu Miasta

Miasto odnosząc się do wydarzeń z 22 grudnia, przedstawiło interpretację prawną kompetencji. Powołano się na ustawę o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie z 2003 roku.

Jak nam przekazała Monika Rapacewicz, rzeczniczka prasowa Urzędu Miejskiego w Słupsku, zgodnie z art. 17 tej ustawy, organ administracji publicznej zlecający realizację zadania publicznego może dokonywać kontroli jego realizacji. W przypadku schroniska organem tym jest prezydent Miasta Słupsk, która kontroluje organizacje pozarządowe na podstawie umowy i ww. ustawy.

W stanowisku zaznaczono, że radni gminy lub miasta nie posiadają uprawnień do bezpośredniego kontrolowania organizacji pozarządowych na podstawie przywoływanych przez nich przepisów. Fundacja lub stowarzyszenie nie jest jednostką miejską.

Radny może skontrolować działania samego urzędu samorządowego, ale nie bezpośrednio organizację pozarządową

Zakres kompetencji radnych

Zgodnie z przedstawioną interpretacją, radny ma możliwość sprawdzenia, czy organ zlecający zadanie (np. urząd) sprawuje nadzór nad jego wykonaniem. Oznacza to kontrolę działania samego urzędu, a nie bezpośrednio organizacji pozarządowej.

- Radni gminy/miasta nie mają uprawnień do kontrolowania organizacji pozarządowych na podstawie przepisów przytoczonych przez Pana Redaktora. Musimy także pamiętać, że fundacja/stowarzyszenie to nie jest jednostka miejska. Prezydent/wójt/burmistrz kontroluje organizacje pozarządowe zgodnie z przywołaną ustawą. Radny natomiast ma możliwość sprawdzić czy zlecający zadanie - przekazujący środki na wykonanie zadania - sprawuje nadzór nad jego wykonaniem - wyjaśnia Monika Rapacewicz.

Urząd Miejski w Słupsku nie ma zastrzeżeń co do jakości zadań wykonywanych przez TOZ w Polsce Oddział Słupsk

Ocena współpracy ze schroniskiem

W stanowisku Urząd Miejski w Słupsku wyraził brak zastrzeżeń co do jakości zadań wykonywanych przez TOZ w Polsce Oddział Słupsk. Organizację określono jako „wiarygodnego partnera".

- Miasto Słupsk nie wnosi zastrzeżeń wobec jakości zadań wykonywanych przez organizację prowadzącą schronisko. TOZ w Polsce Odział Słupsk jest wiarygodnym partnerem, realizującym misję ochrony zwierząt, zapobiegania bezdomności oraz promocji zwierząt na bardzo wysokim poziomie - dodaje Monika Rapacewicz.

Przypomniano, że wyniki kontroli i audytów przeprowadzanych przez Urząd Miasta w schronisku są od lat dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej. Organizacja była również kontrolowana przez inne instytucje, takie jak Sanepid, Państwowa Inspekcja Pracy oraz Powiatowy Lekarz Weterynarii.

Monika Rapacewicz podsumowała, że każda organizacja pozarządowa jest podmiotem niezależnym, ale miasto, jako podmiot udzielający dotacji, ma prawo do kontroli wydatkowania przekazanych środków, co odbywa się systematycznie na podstawie odpowiednich przepisów. ©℗

REKLAMA 0011264136

USKOM
FIRMA POGRZEBOWA
TELEFONY: 91 485 68 91 | +48 607 310 090
Kompleksowe usługi pogrzebowe | Międzynarodowy transport zmarłych | Rozliczenie ratalne | Usługi cmentarne
www.uskom.szczecin.pl | Szczecin, Ku Słońcu 23/1

AUTOPROMOCJA
Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu
Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl a59ff2ed45

AKCJA CHARYTATYWNA 0611434837

eprasa.pl a59ff2ed45

POLSKA *i* ŚWIAT

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węglokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znowelizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. – Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału – mówił prezes Węglokoksu Kraj Grzegorz Wacławek.

Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił » może pan mnie wreszcie wpuści«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

– Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP – poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpisały przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). – Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę – powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące. PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odwodniona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającego bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili na relikty wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

– Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie – powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. – Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku – powiedział Tusk.

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty z prezydentem, w Europie rząd jest oczywiście uznawany za głównego partnera".

– Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precyzyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem – podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia – jak dodał – niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie miałoby służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

– Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmowali decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy – powiedział Tusk. PAP

Rolnicy na drogach protestowali przeciwko umowie Mercosur: Musimy walczyć, bo to gra na wyniszczenie

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek, 30 grudnia, rolnicy protestowali przeciwko umowie Unia Europejska – Mercosur. Przy drogach w całym kraju pojawiły się oflagowane ciągniki i maszyny rolnicze.

Ogólnopolska akcja protestacyjna trwała przez kilka godzin. Oflagowane ciągniki wyjechały na drogi krajowe, stały także przy autostradach i ekspresówkach. Na internetowej mapie protestów organizatorzy informowali o prawie 200 lokalizacjach, w których można było spotkać protestujących rolników.

Oflagowane traktory zablokowały m.in. węzeł Piątek na autostradzie A1 w województwie łódzkim. W Łódzkiem protesty odbywały się w kilkunastu miejscach (m.in. na drogach przebiegających nad ekspresówką S8 oraz autostradami A1 i A2), ale bez całkowitego zamknięcia ruchu.

W Wielkopolsce od godzin porannych protestujący rolnicy zablokowali drogę krajową nr 11 w miejscowości Nowe Miasto nad Wartą.

Traktory wyjechały również na węzeł Pyrzyce drogi S3 łączącej Szczecin z Gorzowem Wlkp. Jak poinformowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, przejazd w obu kierunkach został na dwie godziny zablokowany.

Akcję protestacyjną zorganizował Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników (OOPR). Głównym postulatem protestu jest sprzeciw wobec umowy UE – Mercosur. Rolnicy obawiają się, że jej wejście w życie otworzy rynek na tani import żywności z Ameryki Południowej, produkowanej w warunkach niespełniających unijnych norm. – Musimy walczyć, bo to wygląda jak zaplanowana gra na wyniszczenie europejskich rolników – mówili protestujący. PAP

eprasa.pl a59ff2ed45

Był czy nie był? Rosja nie przedstawiła dowodów ataku na rezydencję Putina

Oprac. Anna Nagel
Moskwa, Kijów

Moskwa nie przedstawiła dotąd żadnych dowodów, które potwierdziłyby rzekomy atak Ukrainy na rezydencję przywódcy Rosji Władimira Putina – oświadczył szef ukraińskiej dyplomacji.

Minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow oświadczył w poniedziałek, że Ukraina próbowała zaatakować dronami państwową rezydencję rosyjskiego przywódcy Władimira Putina w obwodzie nowogrodzkim – podał Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategorycznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezzałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe na atak.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minął prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedstawiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia o rzekomy atak na rezydencję Putina ze strony Ukrainy. I nie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma. Żaden taki atak nie miał miejsca” – napisał minister na platformie X.

Sybiha zaznaczył, że Kijów z rozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które – jak napisał – wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca”. „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że żadne z tych trzech państw nie wydało oficjalnego oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu” – podkreślił.
PAP

FOT. FB ANDRIJ SYBIHA

Szef ukraińskiego MSZ Andrij Sybiha ocenił, że fałszywe oskarżenia są sztandarową taktyką Rosji

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela

Aleksandra Jaros
Floryda

Prezydent USA Donald Trump powiedział w poniedziałek, że poprze atak Izraela na Iran, jeśli reżim w Teheranie będzie kontynuował prace w ramach programu rakietowego i jądrowego.

Donald Trump odpowiedział twierdząco na pytania izraelskiego dziennikarza, czy wesprze ewentualny atak Izraela przeciwko Iranowi, jeśli ten będzie kontynuował prace nad rozwojem rakiet i broni jądrowej.

– Jeśli będzie kontynuował prace nad pociskami: tak. Jeśli nad nuklearnymi, to zrobimy to natychmiast – dodał Trump. Sugerował później, że USA same ponowią atak na irańskie instalacje nuklearne. – Słyszę, że Iran znów próbuje budować i jeśli tak jest, zburzymy je, zburzymy je w cholerę – zagroził.

Prezydent USA odmówił jednocześnie deklaracji, czy popiera obalenie irańskiego reżimu, choć zaznaczył, że mierzy się on z potężnymi problemami.

Sprawa zagrożenia z powodu dalszych działań Teheranu na rzecz budowy broni jądrowej była jednym z głównych tematów poniedziałkowego spotkania Trumpa z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Inny to sprawa planu pokojowego w Strefie Gazy.

FOT. X/BENJAMIN NETANJAHU

Spotkanie Donalda Trumpa z Benjaminem Netanjahu w Mar-a-Lago na Florydzie. Prezydent USA stanowczo poparł działania Izraela w Strefie Gazy

Naciski Trumpa w sprawie Strefy Gazy

Według informacji ze źródeł zbliżonych do Białego Domu Trump naciska na Izrael, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego w Gazie pod nadzorem międzynarodowej Rady Pokoju na czele z Trumpem.

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizował ten plan, najpierw konieczne jest rozbrojenie Hamasu.

Mimo doniesień o frustracji Donalda Trumpa wobec Netanjahu w związku z atakami na członków Hamasu i podważaniem zawieszenia broni, amerykański prezydent pochlebnie wyrażał się na temat izraelskiego premiera, twierdząc, że gdyby na czele rządu stał ktoś inny, „Izraela by już nie było”.

Trump naciska, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego

Powiedział też, że rozmawiał z izraelskim prezydentem Icchakiem Hercogiem na temat swojego wniosku o ułaskawienie Netanjahu w związku z ciążącymi na nim zarzutami korupcyjnymi i że Hercog wkrótce wyda akt łaski.

Jednak biuro izraelskiego prezydenta zaprzeczyło, by taka rozmowa miała miejsce po złożeniu przez Trumpa prośby o ułaskawienie Netanjahu. Rzecznik Hercoga powiedział, że prezydent podejmie działania zgodnie z procedurami.
PAP

Prezydent Tajwanu potępił chińskie manewry wojenne

Oprac. Anna Nagel
Tajpej

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te zdecydowanie potępił we wtorek trwające chińskie manewry wokół wyspy.

„Chiny lekceważą oczekiwania społeczności międzynarodowej w zakresie pokoju i celowo podważają stabilność regionu poprzez zastraszanie militarne. Jest to rażąca prowokacja w odniesieniu do bezpieczeństwa regionalnego i porządku międzynarodowego, którą zdecydowanie potępiam” – napisał na Facebooku Lai Ching-te.

Tajwańskie ministerstwo obrony poinformowało tymczasem, że we wtorek, w drugim dniu manewrów, do godziny 15 czasu miejscowego w pobliżu wyspy zaobserwowano 71 chińskich samolotów oraz 24 okręty marynarki wojennej lub jednostki straży przybrzeżnej. 35 samolotów przekroczyło linię mediany Cieśniny Tajwańskiej, czyli umowną linię rozgraniczenia między ChRL a Tajwanem, a 13 okrętów wpłynęło do tajwańskiej strefy przyległej.

Ministerstwo przekazało też, że Chińska Armia Ludowo-Wyzwoleńcza wystrzeliła we wtorek w kierunku Tajwanu 27 pocisków, z czego część spadła do morza w strefie przyległej – bliżej niż w czasie poprzednich manewrów. Tajwański Urząd Lotnictwa Cywilnego poinformował z kolei, że we wtorek z powodu chińskich manewrów odwołanych zostało 11 lotów, ale nie było wśród nich żadnego międzynarodowego, lecz jedynie te na wyspy Matsu i Kinmen, należące do Tajwanu.
PAP

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Biełousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i dorocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Putin nie ma żadnych planów pokojowych

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma planów pokojowych, a armia szykuje się do długotrwałej wojny.

Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Mediazona podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku przeciągnie się o wiele lat”, dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej”.

FOT. TWITTER

W 2025 roku zginęło ćwierć miliona rosyjskich żołnierzy

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Międzynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę ofiar, wliczając rannych, na 950 000.

Ukraińcy również ponoszą poważne straty

Według CSIS zginęło od 60 000 do 100 000 ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 000.

Według Mediazony potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych.

Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 000 ofiar miesięcznie – zabitych i rannych. To więcej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że Stany Zjednoczone zaproponowały potencjalny nowy format rozmów pokojowych między Ukrainą a Rosją, z udziałem USA i możliwością udziału europejskich wysłanników. Zełenski powiedział, że Kijów podejmie decyzję w sprawie formatu, gdy będzie jasne, czy dwustronne rozmowy z negocjatorami amerykańskimi przyniosą pozytywne rezultaty.

– USA zapowiedziały, że odbędą osobne spotkanie z przedstawicielami Rosji. I zaproponowały następujący format, o ile rozumiem: Ukraina, Ameryka, Rosja, a ponieważ są tam przedstawiciele Europy, prawdopodobnie też Europa –mówił Zełenski.

eprasa.pl a59ff2ed45

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- **Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać**
- **Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?**

FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

FOT. PPRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęcemu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagłe, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzak będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzaka w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra, ponieważ nagłe, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzak nie uciekł.

Upewnij się również, że twój zwierzak ma mikroczip i obrożę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzyszą w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzaka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacery i znajdź czas na zabawę i pieszczoty.

Dzięki temu twój zwierzak może poczuć się swobodniej podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzaka, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasuń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwlękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedyne zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

Są to m.in.:

- czekolada;
- wypieki zawierające ksylitol;
- winogrona;
- cebula;
- czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęcemu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzak poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

eprasa.pl a59ff2ed45

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

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

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie cię kac?

FOT. FREEPIK

Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

Gdy dopadnie cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwiobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do aldehydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w główniej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju aldehydu octowego potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie
Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, ma zły humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje" alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity – sód, chlor i potas – odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowej roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Dostarczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga łagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewnią cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdzi się stara babcina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosołu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach – gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną – zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pospać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie – wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznica.

Dotleniający spacer

Podejmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym powietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki", które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je – przed i w trakcie zabawy – oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzą w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywali alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnego, ale nie ciężkostrawnego posiłku, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ścinania białka, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

eprasa.pl a59ff2ed45

Głos Dziennik Pomorza
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?

FOT. PROSTOOLEH/FREEPIK

Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrole zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzeczniczych poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzeczniczych przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 – utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów),
- przedłużanie choroby – strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu, przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania". Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpisanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowca w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia – w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby

Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołącza do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński będzie najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie – większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja – przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę uzdrowiskową posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowiskową. Mamy np. zewnętrzną tężnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka – symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebadać się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tężnia solankowa i grota solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowiskową Leśnym Parku Uzdrowiskowym Doliny Symsarny. Jego malownicze serpentyny można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowiskowej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę AccessMedica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowiskowy będzie dysponował ponad 220 łóżkami dla pacjentów. Jednorazowo zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.

FOT. JACEK KADAJ, GETTY IMAGES, FOT. IL.

Od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stanie się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

eprasa.pl a59ff2ed45

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA

Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później", mimo że regularne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.
W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77 proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18–34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.
Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.
Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności.
Suplementacja powinna być jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego, a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy – mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu najczęściej koncentrujemy się na:
- utrzymywaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
- wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
- stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
- unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
- stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
- korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).

Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia.
Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiście skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.
– Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceuci, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia.
Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja – dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynki są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynki wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

FOT. JIRKAEJC/GETTYIMAGES.COM

Rodzynki to po prostu suszone winogrona, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (Vitis vinifera) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynki są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynkami czy śledzie z rodzynkami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynki to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynki, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynki bio i rodzynki niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynki na trawienie i zaparcia

Rodzynki są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmładzające rodzynki

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynkach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynki dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalcza problem bezsenności.

Rodzynki na odporność

Rodzynki to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczanowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynki dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynki usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynki obniżają także poziom „złego" cholesterolu LDL.

WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynkowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej
Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.
Przepis na wodę rodzynkową:
Przygotowanie wody rodzynkowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczą dwa składniki:
- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,
- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynkową?
Przygotowanie:
- Umyć rodzynki pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynki i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę.

Wodę rodzynkową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?
Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynkowej?
Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynkowej można wymienić:
- alergię na rodzynki,
- zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
- przewlekłe migreny.

eprasa.pl a59ff2ed45

Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?
Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach
Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Maltę. Zamieścił na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazał światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić
Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy" jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem" – stwierdził.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda
Planete+ HD, 18:40
Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernym materiałom archiwalnym poznamy historię jej sukcesu i życia.

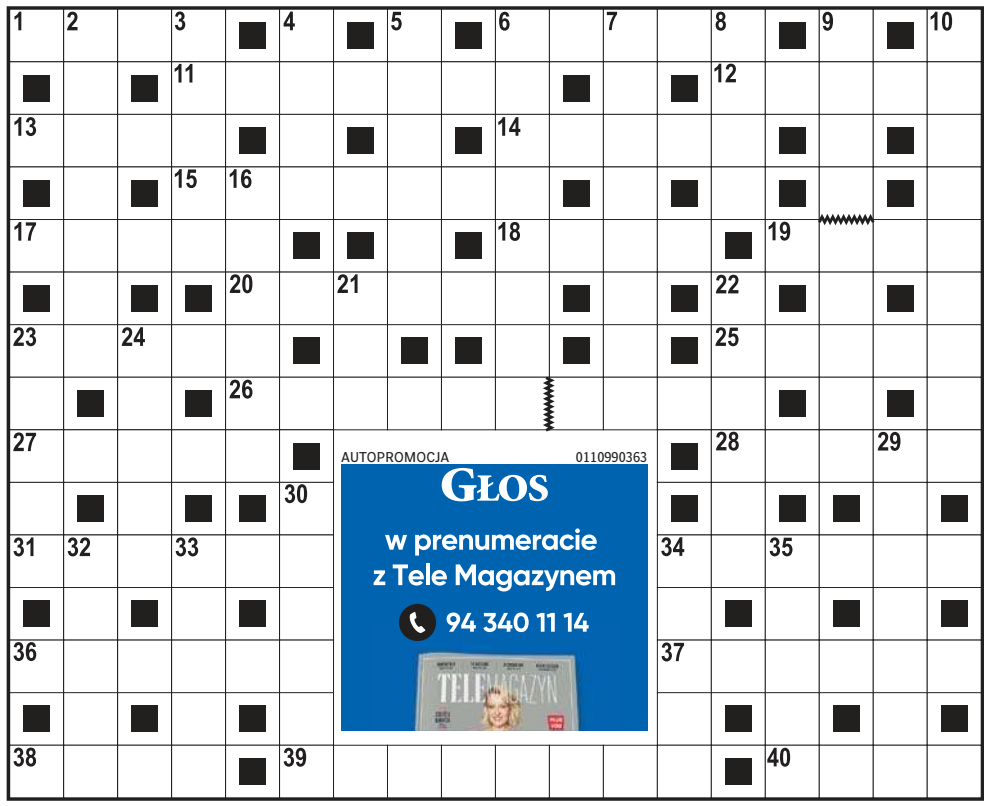
Kiedyś to było
TVP 1, 18:25
Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarek – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa Moc Przebojów 2025
TVP 2, 19:50
Polsat, 19:45
Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszymy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszkoni i Alicji Majewskiej.

KRZYŻÓWKA NR 199

Poziomo:
1) narzędzie rolnicze do orki,
6) pieszczotliwie o małym dziecku,
11) potrawa z ryżu zapiekanego z mięsem,
12) kolekcja znaczków lub obrazów,
13) rosyjska zupa rybna,
14) często trzymane na wodzy,
15) elektryczny lub z gwizdkiem,
17) despota u władzy, satrapa,
18) bokserskie pole walki,
19) fryzura z drobnych loczków,
20) dawniej brednie, androny,
23) pismo zawierające powództwo,
25) pracują w cylindrach,
26) sztuka teatralna Agathy Christie,
27) deszczowa pogoda, szaruga,
28) służą do kierowania koniem, lejce,
31) skrajna deska okrąglaka,
34) związek małżeński, ożenek,
36) wiosenny grzyb jadalny,
37) … Pansa, giermek Don Kichota,
38) otręby dla trzody chlewnej,
39) ptak drapieżny z rodziny sokołów,
40) arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:
2) smolny kawałek drewna,
3) ręczne narzędzie rolnicze,
4) odprawiana przy ołtarzu,
5) Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu",
6) jesienna odmiana gruszy,
7) ciepła, zimowa czapa,
8) pionowe wyrobisko górnicze,
9) brytyjski zespół rockowy („The Wall"),
10) dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
16) ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
21) wąż dusiciel jak szal,
22) pula w grze hazardowej,
23) urzędowe zawiadomienie,
24) nie przyniosło szczęścia Midasowi,
29) film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
30) dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
32) napój ze sfermentowanego mleka klaczy,
33) kapilara jak ciastko z kremem,
34) „… Zorro", film z rolą Antonio Banderasa,
35) centralny plac miasteczka.



AUTOPROMOCJA 0110990363
GŁOS
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 198

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa wzmocni relacje z ludźmi.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie, dbaj o zdrowie.
Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przeczuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy.
Waga (23.09 - 22.10)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość się opłaci, zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie dziś. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieszablonowe myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie i spokój. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488 100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473 552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813 300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl a59ff2ed45

PRAWA KLIENTÓW CODZIENNE PROBLEMY Z RESZTĄ, GDY PŁACIMY GOTÓWKĄ

Co z groszem, którego nie wydają w sklepach?

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Nie jesteśmy już uzależnieni od gotówki i możemy posługiwać się kartą płatniczą wszędzie, gdzie tylko chcemy. Jednak niemała część klientów wciąż jest przywiązana do gotówki, która ma swoje zalety.

FOT. JADWIGA JENCZELEWSKA

Są sklepy, w których obsługa zawsze wydaje resztę i nie robi problemów z wydawaniem grosza. Przepisy to jednak teoria, a dobre relacje z klientami to oczekiwana codzienność

Najważniejsza to taka, że gdy płacimy prawdziwymi pieniędzmi, wiemy, ile wydajemy i jak wpły-wa to na nasz budżet. Gdy mamy plastikowy kartonik, pozwalamy sobie na więcej. Karta kredytowa to magiczny pieniądz, który daje złudzenie, że nic nas nie kosztuje i skłania do rozrzutności. Handlowcy o tym wiedzą i wszędzie, gdzie się da, instalują stanowiska do płatności kartami. Gdy masz w portfelu banknoty, tak kalkulujesz zakupy, aby ci nie zabrakło pieniędzy. Ich ubytek jest realny.

Czy sprzedawca musi nam wydawać resztę?

Popularność kart płatniczych powoduje, że w kasach, często niedużych sklepów, jest mniej gotówki i sprzedawcom trudniej wydać resztę, gdy klient przychodzi z banknotem o większym nominale, zwłaszcza rano po otwarciu sklepu. Wtedy pojawia się problem: czy kasjerka musi nam wydać resztę, czy to raczej klient ma obowiązek przygotować odpowiednią kwotę, by zapłacić za zakupy? Co polskie prawo mówi na ten temat?

– Sprzedawca może odmówić klientowi wydania reszty, ponieważ polskie prawo nie nakłada na niego takiego obowiązku – mówi Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów. – Choć nie może zatrzymać nadmiaru pieniędzy, w sytuacji braku drobnych, tran-sakcja może zostać anulowana. Dlatego konsument powinien mieć odliczoną kwotę lub zgodzić się na inne rozwiązanie, np. zakup towaru bez reszty lub rekompensatę w innej formie. W praktyce najlepszym rozwiązaniem jest posiadanie odliczonej kwoty lub gotowość do zapłaty kartą.

Oznacza to, że obowiązek posiadania odliczonej kwoty jest jednak po stronie klienta. Zatem: gdy w kasie brakuje drobnych, sprzedawca może odmówić przyjęcia większego nominału, a transakcję może anulować.

Jednak prawo to jedno, a rzeczywistość i konkretna sytuacja – drugie. Przywykliśmy do tego, że sprzedawcy zawsze wydają nam resztę. W końcu odmowa sprzedaży towaru mogłaby narazić sklep na straty. Pamiętajmy jednak, że sprzedawca nie może nam odmówić przyjęcia płatności banknotami, a za żądanie zapłaty bezgotówkowej – może nawet zapłacić karę.

Tu dochodzimy do problemu, z którym każdy z nas się zetknął, ale wielu czytelników sygnalizuje, że nie do końca akceptuje sklepowe praktyki. „Czy mogę być winna grosz" – pyta miła ekspedientka i kończy transakcję, uznając ją za zakończoną, no i nie wydaje tego grosza. Kupujący różnie reagują w tej sytuacji. Mówią o tym w telefonach do DZ.

Czy wydatek bez grosza jest zgodny z prawem?

– Jak byłem mały, wpajano mi cenną zasadę, która zawiera się w znanym każdemu Polakowi powiedzeniu: „Ziarnko do ziarn-ka, a uzbiera się miarka" lub: „Grosz do grosza, a będzie kokosza". Dlatego irytuje mnie posta-wa sprzedawców, domagających się rezygnacji przeze mnie z tego grosza. Są sklepy, w których prawie nikomu nie wydaje się tej re-szty, a to nie zawsze jest grosz. Ja muszę zapłacić za towar tyle, ile kosztuje, a osoba „na kasie" nieraz wymusza rezygnację z tego konkretnego grosza – skarży się pan Krzysztof z Sosnowca.

Prawo nie nakazuje sklepom posiadania drobnych, ale nakazuje przyjęcie groszy jako płatności, bo są one legalnym środkiem płatniczym

– Nie istnieje żaden konkretny przepis zobowiązujący sprzeda-wcę do wydawania reszty. Dlate-go kasjerka ma prawo nie wydać grosza, gdy kupujemy towar z końcówką 99 groszy do zapłaty. A kupujemy prawie wszystkie produkty z tak skonstruowaną ceną. Gdy konsument nie wyraża zgody na zatrzymanie tego grosza, sprzedawca ma pełne prawo odmówić wydania towaru i anulować zakupy – mówi I. Zapart.

Również Kodeks cywilny zwraca uwagę na to, że „w drodze sprzedaży sprzedawca jest zobowiązany przekazać na kupującego własność rzeczy i wydać mu je". Z kolei po stronie nabywcy, czyli klienta, leży konieczność odebrania towaru i zapłacenia ustalonej ceny. Nie ma ani słowa o wydawaniu reszty. Gdy więc pada pytanie, czy kasjerka może nie wydać grosza, a klient się nie zgodzi, może zostać z niczym.

Co do tych groszy – prawo nie nakazuje sklepom posiadania drobnych, ale nakazuje przyjęcie ich jako płatności. Choć sklepy nie mogą odmówić przyjęcia nawet większej kwoty groszami, które są legalnym środkiem płatniczym w Polsce, to jednak mogą być wyjątki: np. wtedy, gdy całkowita kwota transakcji jest ogromna i nieuzasadnione byłoby, gdyby klient chciał ją zapłacić samymi groszami. ©℗

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW tel. 508-158-100 GK

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz

600539790

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN
Twój wybór programów
telemagazyn.pl

REKLAMA 0011456282

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicach ogłoszeń w budynkach Agencji Mienia Wojskowego Oddziału Regionalnego w Szczecinie przy ul. Potulickiej 2 i Księcia Sambora 4, **wywieszony został wykaz garaży: nr G1 o pow. 24,41 m², nr G4 o pow. 24,21 m², nr G6 o pow. 16,92 m², nr G8 o pow. 24,17 m², nr G9 o pow. 24,32 m², nr G10 o pow. 16,64 m² i nr G11 o pow. 16,75 m² zlokalizowanych w budynku położonym w Kołobrzegu przy ul. Wielkopolskiej 8A-C, posadowionym na działce nr 11/42 o pow. 0,5011 ha, KW nr KO1L/00027704/5, przeznaczonych do najmu, w drodze ustnych przetargów ograniczonych do mieszkańców nieruchomości położonej w Kołobrzegu przy ul. Wielkopolskiej 8A-C.**

Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem tel. 91 447 2033.

Podstawa prawna: art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

eprasa.pl a59ff2ed45

Głos Dziennik Pomorza
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

Realistyczna wizja końca świata i super bohater szop

Anna Czerny-Marecka
Kino

W styczniu na ekrany kin trafią dwa ciekawe filmy. Katastroficzny „Greenland 2" - oszałamiająca wizja końca świata, która porusza swoim realizmem. A także animacja „Szybcy i sprytni". Porywająca komedia o dzielnym szopie, który musi ocalić grupę przyjaciół uwięzionych w pędzącym pociągu.

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

„Greenland 2" to oszałamiająca wizja końca świata

Greenland 2

Gerard Butler, gwiazdor hitów „300", „Olimp w ogniu" i „Prawo zemsty" walczy o życie rodziny w obliczu globalnego kataklizmu.

Zrealizowany z wielkim rozmachem sequel znakomicie przyjętego katastroficznego widowiska producenta serii „John Wick".

Po katastrofie, która niemal zniszczyła naszą planetę i doprowadziła do zagłady większości jej mieszkańców, John Garrity wraz z żoną i synem próbuje zacząć nowe życie w spustoszonym świecie. Zmuszeni do opuszczenia bezpiecznego bunkra na Grenlandii, wyruszają przez zrujnowaną Europę w poszukiwaniu terenów nadających się do zamieszkania. Mówi się, że na południu dawnej Francji powietrze i woda są na tyle czyste, że jest szansa na przeżycie. Najpierw trzeba tam jednak dotrzeć. Droga wiedzie przez zrujnowane, wyludnione miasta i skażone pustynie, które były kiedyś ludzkimi siedliskami. Najbardziej niebezpieczne są jednak tereny opanowane przez ocalałych, którzy dla przetrwania są gotowi na wszystko. Każdy dzień tej wędrówki może okazać się ostatnim, a każdy nowy przyjaciel może stać się śmiertelnym wrogiem.

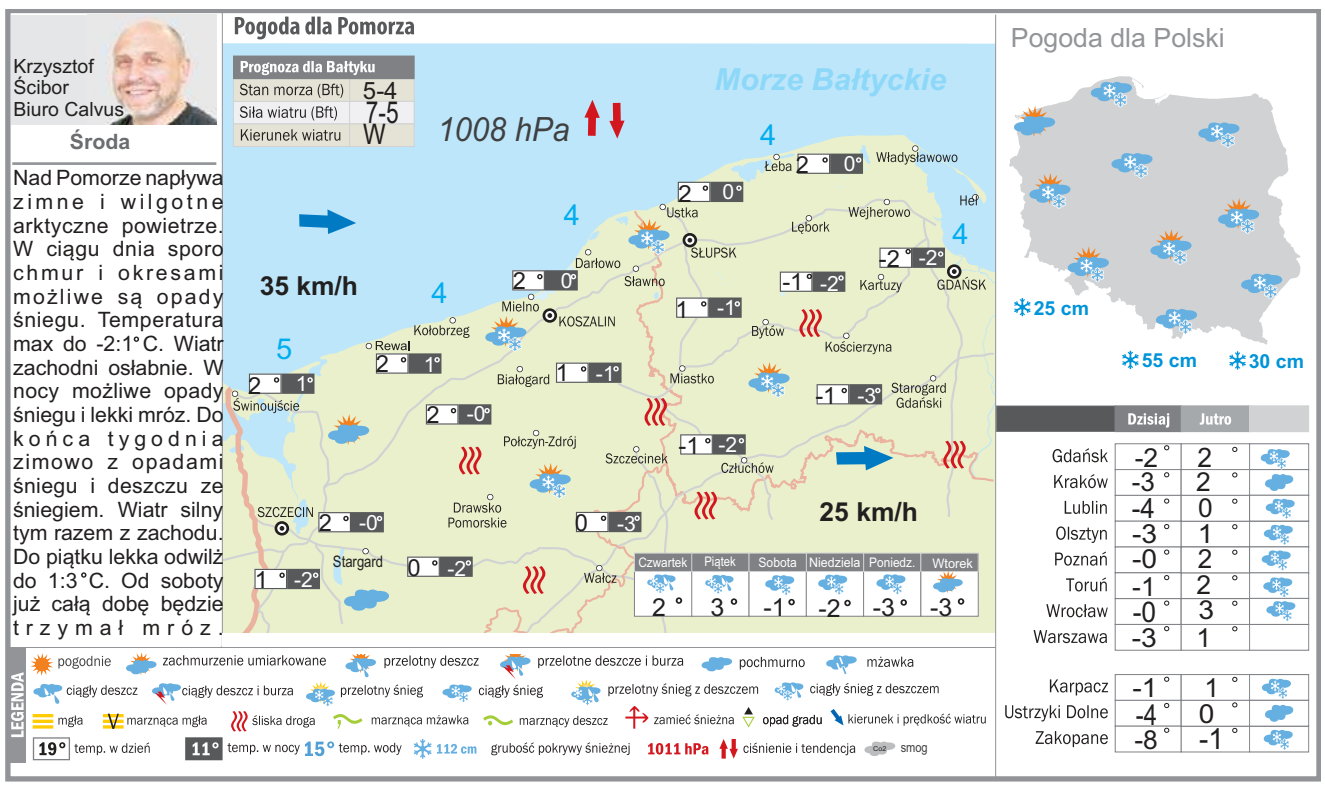
Reżyseria: Ric Roman Waugh („Greenland", „Świat w ogniu"). Obsada: Gerard Butler („Greenland", „Olimp w ogniu", „300", „Prawo zemsty", „Dorwać byłą", „Skok stulecia", „P.S. Kocham cię"); Morena Baccarin („Deadpool", „Agentka", „Greenland", „Gotham" - serial, „Homeland" - serial, „Deadpool & Wolverine", „Flash" - serial); Amber Rose Revah („Pozdrowienia z Paryża", „Syn Boży", „Sandman" - serial, „The Punisher" - serial).

Szybcy i sprytni

Szalone przygody, błyskotliwy humor, plejada barwnych postaci w szybkim jak błyskawica komediowym kinie akcji dla widzów w każdym wieku. Film twórców animowanych przebojów „Nel I tajemnica Kurokota"oraz „Ekipa z dżungli. Misja ratunkowa".

Gdy sprytny szop o ksywce „Sokół" ładuje się na gapę do superszybkiego pociągu, którym zamierza dotrzeć na drugi koniec Ameryki, nie podejrzewa, że właśnie trafił w pułapkę. Tuż przed odjazdem, z pociągu ewakuowani zostają wszyscy pasażerowie oprócz licznie zgromadzonych na pokładzie zwierzaków domowych. To właśnie one, z Sokołem na czele będą musiały stawić czoła żądnemu zemsty borsukowi, który przejął zdalną kontrolę nad pędzącym jak pocisk składem. Szop Sokół, wraz z podejrzliwym policyjnym psem, parą wygadanych papug, dzielną jak lew chihuahuą, błyskotliwą rybką i całą skrzydlato futrzastą ekipą, zrobią wszystko by odkryć jaki jest plan tajemniczego porywacza. A gdy to zrobią, sierść stanie im dęba z przerażenia. Czy ich odwaga, spryt i gotowość do współpracy, pozwoli im ocalić skórę i zapobiec katastrofie? ©℗

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Ostatnie dni na wystawę

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Muzeum Narodowe w Szczecinie zaprasza na wystawę „Święte i świeckie. Grafika włoska XVI – XIX wieku". Będzie ona czynna jeszcze tylko do 15 stycznia 2026. Są na niej m.in. liczne ryciny według kompozycji Rafaela, pośród nich Triumf Bachusa, patrona producentów wina, w interpretacji Martina Roty. MARA

SZCZECIN

Zrobione w Szczecinie

W niedzielę 4 stycznia 2026 r. w OFF Marinie przy ul. Chmielewskiego 18 w godzinach 10-14 odbędzie się kolejny Festiwal marki „Zrobione w Szczecinie", organizowany z Miastem Szczecin i Agencją Rozwoju Metropolii Szczecińskiej.

Na gości czekać będą lokalni laureaci tej zaszczytnej nagrody.

- Skompletowana oferta zgłoszonych marek jest naprawdę fantastyczna, z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie - zachęcają do przyjścia organizatorzy.

Wstęp i parking bezpłatne.

Oprócz tego równolegle w sali dużej na SZCZECIŃSKIM BAZARZE SMAKOSZY będzie okazja do zjedzenia śniadania oraz wypełnienia toreb i koszyków doskonałymi produktami. Przypominamy, że Bazar Smakoszy odbywa się w każdą niedzielę. MARA

SŁUPSK

Animacja i warsztaty dla dzieci

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Kino Rejs w Słupsku zaprasza 4 stycznia na bezpłatne warsztaty plastyczne dla dzieci po filmie „Rufus, Potwór morski, który nie umiał pływać. Zapisy pod numerem: 507 846 243. Opis filmu: W samym sercu oceanu kryje się wyspa, gdzie żyją niezwykłe morskie stworzenia. Jest wśród nich mały Rufus, który jednak różni się od reszty mieszkańców. Podczas gdy wszyscy kochają morskie fale, Rufus woli samotnie marzyć na brzegu. A to dlatego, że... nie umie pływać. Musi jednak wejść do oceanu, żeby uratować przyjaciół. MARA

eprasa.pl a59ff2ed45

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w malowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przenosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.**

Właśnie jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee" i wielkich emocjach związanych z tym zawodami.

W uzdrowiskowym Oberstdorfie bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 metrów i 140 metrów. Początkowo jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany - ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem - na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie pod-jęli decyzję o dyskwalifikacji Zajca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. miejsce).

- Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfie - stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. - Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu tej skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trud-ne warunki.

A warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

- Cieszy również występ Kamila - dodał Maciusiak. - Nie miał szczęścia do warunków.

FOT. PAP/EPA

W tym sezonie 18-letni Kacper Tomasiak stanowi o sile i jakości polskich skoków narciarskich. I tak może zostać

Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfie często nam nie szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej...

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słoweńcem, który triumfował na „Schattenbergschanze" w Oberstdorfie.

- To brzmi niewiarygodnie - podkreślił rewelacyjny Prevc. - Bardzo się cieszę, że ściągnąłem klątwę z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw).

Ostatnim Słoweńcem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc - starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze" w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia" to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie - organizatorzy zadbają nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfie (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma... data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ... Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów - ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim. -

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©℗

Co nas czeka?
Środa, 31 grudnia 2025
godz. 11.00 - oficjalny trening,
godz. 16.00 - kwalifikacje.
Czwartek, 1 stycznia 2026
godz. 12.30 - seria próbna;
godz. 14.00 - pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą – w komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszyscy wskazywani jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.**

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria - te pięć drużyn typowano jako ekipy, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi drużyna) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie najlepszego piłkarza Afryki (Achraf Hakimi). W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to niewygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zdecydowanym faworytem, mając zapewniony awans do dalszych gier w ostatnim meczu selekcjoner Hossam Hassan wystawił jednak rezerwowy skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach, w 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek; wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagań w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17.00 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia. ©℗

FOT. PAUL ELLIS/AFP/EAST NEWS

Maroko zapewniło sobie awans do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem

Co nas czeka w 2026 roku? Najważniejsze piłkarskie wydarzenia

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Kulminacyjnym momentem będą MŚ 2026 w Ameryce Północnej, ale piłkarskie emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.**

Rok 2025 dobiega końca, dlatego postanowiliśmy przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących wydarzeń nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane 2 ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Natomiast fazy pucharowe wystartują już w lutym. W play-off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkroczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zostanie rozegrany 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy zaplanowano na 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu należy zakreślić 3 konkretne terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynek zwycięzcy Euro 2024 z triumfatorem Copa America 2024. Tym razem zagrają ze sobą Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na „MetLife Stadium" w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które zorganizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfatorem Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek zainauguruje w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Tutaj fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. ©℗

eprasa.pl a59ff2ed45

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA

Oksana Pestka została wybrana najlepszym lekkoatletą 2025 roku w AML Słupsk. W pełni na to zapracowała. Jest halową mistrzynią Polski U18 w biegu na 1000 m (ustanowiła też rekord Polski na tym dystansie) oraz na mistrzynią na 1500 m w tej kategorii wiekowej. Zdobyła też złoty medal Mistrzostw Polski U18 w biegu przełajowym na 2 kmi brąz podczas EYOF - Skopje 2025. Trenerem Oksany jest Wojciech Rumiński.

FOT. AML SŁUPSK

BIEGI

Norbert Jefimczyk (AML Słupsk) zajął 2. miejsce w Biegu Sylwestrowym w Koszalinie. Tuż za nim na metę przybiegł Jakub Trojak. W kategorii kobiet na 3. miejscu uplasowała się Anastasiia Kolchina (też AML).

Hiszpański napastnik Gdyni nie zwojował, więc odchodzi

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Miał pokazać się z dobrej strony na boiskach PKO Ekstraklasy w barwach Arki Gdynia. Hiszpan Diego Percan z początkiem roku 2026 przestanie być zawodnikiem żółto-niebieskich.

Dla obu stron to rozstanie powinno przynieść pozytywne skutki.

Nie każdy Hiszpan potrafi zwojować polską ligę. Przekonać się o tym można było na przykładzie Diego Percana, który trafił do beniaminka PKO Ekstraklasy z zadaniem zdobywania bramek. 24-latek nie został ważnym ogniwem w talii trenera Dawida Szwargi.

Hiszpan rozegrał w lidze 9 występów, ale bardziej miarodajne jest to, że na boisku spędził 280 minut. W żadnego z meczów nie zaczął bowiem i nie skończył. Jego ofensywny dorobek to tylko jedna asysta w wygranym 2:1 spotkaniu z Pogonią Szczecin. Na listę strzelców nie zdołał się wpisać, a to statystyka obiektywna dla każdego środkowego napastnika.

- 24-letni środkowy napastnik Diego Percan z początkiem stycznia odejdzie z Arki Gdynia. Umowa została rozwiązana za porozumieniem stron. Dziękujemy za grę dla Arki i życzymy powodzenia w dalszej karierze - przekazała Arka Gdynia w oficjalnym komunikacie.

FOT. JAKUB STEINBORN

Napastnik Diego Percan rozstaje się z Arką Gdynia

Koszykarze Nowy Rok przywitają w hotelu, bo czeka ich wyjazdowy mecz

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Gra w topowym klubie koszykarskim w Polsce to nie tylko uśmiechy na zdjęciach z kibicami i rozdawanie autografów. Czasem Nowy Rok trzeba powitać w... hotelu w Kaliszu.

Kiedy myślimy o sylwestrowej zabawie, to najczęściej kojarzymy ją zupełnie naturalnie z imprezą w ciekawym miejscu w kraju lub poza nim, a także z czasem spędzonym z bliskimi nam osobami. Takie scenariusze biorą jednak w łeb, kiedy jest się profesjonalnym sportowcem.

„Szczęśliwcami" są na przykład koszykarze Energi Trefla Sopot. Rok 2024 witali w Szczecinie, bo tam rozpakowali nowe kalendarze, rozgrywając mecz ligowy. Rok 2026 przywitają w Kaliszu.

- Dwa lata temu graliśmy w Nowy Rok w Szczecinie. Jeśli mam szukać plusów, to w dużym mieście jest duża baza hotelowa. Nie szukałem więc długo. Znaleźliśmy miejsce, gdzie wypoczęliśmy, a na dodatek byliśmy blisko hali Kinga. Teraz w Nowy Rok zagramy w Ostrowie Wielkopolskim, który ma ograniczoną bazę hotelową. Miejsca na nocleg dla drużyny zacząłem szukać już w sierpniu, jak tylko poznaliśmy terminarz rozgrywek. Udało się znaleźć hotel, ale oddalony jest od hali o 20 km i znajduje się w Kaliszu - zdradza nam kulisy logistyki wyjazdowej Kacper Polaczyk, kierownik Energi Trefla Sopot.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Trener Mikko Larkas i Mikołaj Witliński obmyślają plany na Sylwestra w Kaliszu

Żółto-czarni wyjazdowe spotkanie z Tasomiksem Rośkiem Stalą Ostrów Wielkopolski rozegrają w Nowy Rok o godz. 17.30. Zgodnie z przyjętymi zasadami na mecz wyjadą dzień wcześniej. Oznacza to, że Sylwestra spędzą w kaliskim hotelu.

- Z tym się wiąże nasza praca. Śląsk Wrocław z Anwilem Włocławek zagrali w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. Stoimy za rozrywką dla ludzi i musimy się na to przygotować. Możemy trochę ponarzekać, ale trzeba zacisnąć zęby i robić swoje. Jak zobaczyliśmy terminarz, to nie byliśmy najszczęśliwsi z tego powodu. Nie możemy narzekać na rzeczy, na które nie mamy wpływu. Mieliśmy małą przerwę świąteczną. Nasi Amerykanie nie polecieli na święta, ale zawodnicy, członkowie sztabu z Europy mieli szansę zobaczyć się z rodziną. A że trafiliśmy na mecz w Nowy Rok, to wypadkowa naszej pracy - wyjaśnia kierownik sopockiej drużyny.

Jaki jest plan na tegorocznego Sylwestra w Enerdze Treflu?

- Wtedy w Szczecinie wypiliśmy po lampce szampana i trochę opóźniliśmy kolację. Nie składaliśmy sobie życzeń, a każdy w swoim gronie tę zmianę roku przeżył. W tym roku też nie planujemy niewiadomo czego. Ktoś pewnie zadzwoni do rodziny, ktoś dłużej posiedzi z kolegami. Może trener będzie miał na to jakiś pomysł - dodaje Polaczyk.

Utalentowany obrońca może zamienić Chojnice na Gdańsk

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Jakub Goliński ma na koncie 50 występów na II-ligowych boiskach w barwach Chojniczanki Chojnice. Młodym środkowym obrońcą interesuje się Lechia Gdańsk.

Wychowanek Chojniczanki Chojnice w rundzie jesiennej Betcliku 2 Ligi rozegrał 14 meczów, w których pięć razy oglądał żółte kartki, a dwukrotnie nawet czerwone. Jakub Goliński ma za sobą także trzy występy w rozgrywkach STS-u Pucharu Polski. Nie wiadomo, czy ten licznik występów w „Chojnie" wzrośnie w najbliższym czasie, ponieważ według doniesień medialnych środkowy obrońca może przenieść się do Lechii Gdańsk.

Polityka transferowa prezesa Paolo Urfera jest niezmienna od początku jego rządów w Lechii. Gdański klub stawia na młodość, która - w dużym uproszczeniu - pozwala na rozsądne ceny transferów przychodzących, a po wypromowaniu na boiskach ekstraklasy na dużo większe transfery wychodzące.

FOT. WWW.MKSCHOJNICZANKA.PL

Jakub Goliński jest związany z Chojniczanką Chojnice kontraktem do 30 czerwca 2026 roku. Być może jeszcze tej zimy zmieni jednak otoczenie

Jakub Goliński ma z Chojniczanką kontrakt ważny do końca sezonu 2025/2026. Jeśli oba kluby dojdą do porozumienia, to czekać go będzie bardzo duży przeskok sportowy. Czołową postacią formacji obrony w Lechii jest 29-letni Chorwat Matej Rodin. To między innymi jego pojawienie się w Gdańsku sprawiło, że pozycję zaczął tracić Elias Olsson. 22-letni Szwed może nawet wyjechać z Pomorza. Łączony jest z walczącą o awans do PKO Ekstraklasy Wieczystą Kraków. Na południe kraju miałby się przenieść w ramach wypożyczenia, które zawierać będzie opcję wykupu.

Lechia Gdańsk przygotowania do drugiej części rozgrywek 2025/2026 rozpocznie w poniedziałek, 5 stycznia. W idealnym scenariuszu podczas pierwszych dni przeznaczonych na testy motoryczne i badania medyczne pojawią się nowi zawodnicy. Czas będzie naglił, bo od 8 do 23 stycznia piłkarze Johna Carvera przebywać będą na zgrupowaniu w tureckim Belek.

Biało-zieloni nastawili się na południu Europy na cztery mecze kontrolne. Ich rywalami w sparingach będą kolejno: serbski FK Železničar Pančevo (14 stycznia), bułgarski Łokomotiw Sofia (17 stycznia), czeski FC Hradec Králové (20 stycznia) oraz serbski Mladost Lučani (22 stycznia).

eprasa.pl a59ff2ed45