

W Trójmieście mieszkania drożały najmocniej. Dziś średni koszt to 17,2 tys. zł/mkw. nowego mieszkania **str. 6**



FOT. AUTOR

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu
– **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
14.01.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 10 (24 672) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Mieszkańcy Wrzeszcza liczą na konserwatora zabytków **str. 4**



FOT. JACEK WIERCINSKI

Nowe autobusy spalinowe będą jeździć po gdyńskich ulicach **str. 5**

Przebudowa w centrum miasta. Drogowe inwestycje w Gdyni **str. 5**



FOT. JAKUB STEINBORN



FOT. ADAM JANKOWSKI

KRAJ

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych” **str. 7**

Władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania anten satelitarnych i nagrań z kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników protestów **str. 8**

KONTROWERSJE RYTEL BOI SIĘ PLANÓW KRONOSPANU

Jest tartak. Będzie jeszcze większy?

Maria Sowisło
Pomorze

Błdy strach padł na mieszkańców Rytyla - wsi, wokół której nawałnica w 2017 roku zmiotła sporą część lasu. Teraz, jak twierdzą, zagraża im Kronospan - firma, która w sąsiedztwie ma tartak. Chce go jednak trzykrotnie powiększyć. Mieszkańcy Rytyla nie wierzą, że będzie tu tylko tartak. Protestują.

Kronospan to największy producent płyt drewnopochodnych na świecie. Niemiecko-austriacka firma przez wiele lat ignorowała zarzuty o zatrucie środowiska naturalnego. W ubiegłym roku z kolei zakończyło się postępowanie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsu-

mentów w sprawie zмовy cenowej na rynku płyt drewnopochodnych. Naliczona kara dla trzech producentów wyniosła 136 mln zł, z czego 1/3 część (100 mln zł) zapłacić musi właśnie Kronospan.

Tak, w wielkim skrócie, scharakteryzować można firmę, która w tartaku pod Rytleм przerabia rocznie 400 tysięcy metrów sześciennych drewna. Działalność Kronospanu zdaniem mieszkańców już teraz jest uciążliwa, a ma być jeszcze gorzej.

- Tartak pracuje czasem na trzy zmiany - mówi jeden z sąsiadów tartaku (imię i nazwisko do wiad. red.). - Uciążliwość jest ogromna nie tylko ze względu na przejeżdżające samochody ciężarowe. Tartak generuje jednostajny hałas tak duży, że w nocy nie można

otworzyć okna. W powietrzu jest pełno pyłu, a w nocy nad tartakiem unosi się wielka łuna światła.

Uciążliwości mają być większe, bo urzędnicy z gminy Czersk w przygotowywanym właśnie planie ogólnym powiększyli strefę przemysłową w miejscu tartaku z 10 hektarów do ponad 38 hektarów. To na razie projekt, więc burmistrz Czerska Daniel Szpręga na 16 stycznia zwołał spotkanie informacyjne.

- Nie wierzę w ani jedno zapewnienie Kronospanu, że tam po powiększeniu terenu będzie tylko tartak. Zaczną produkować płyty, więc będziemy wdychać kleje i lakiery. Na to nie może być zgody! - mówi mieszkająca w Rytle kobieta i trzyma kciuki za frekwencję.

Czytaj str. 3



FOT. MARIA SOWISŁO

Kilka lat temu sporą połąć lasu zniszczyła nawałnica, teraz ludzie obawiają się planów Kronospanu

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



9 772353 616030



Rozmowa z ortopedą prof. Pawłem Łęgoszem **str. 2**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

KALENDARIUM - 14 STYCZNIA

ŚWIAT

1993: Na Bałtyku, u wybrzeży Rugii, zatonał podczas sztormu polski prom kolejowo-samochodowy „Jan Heweliusz”. Zginęło 55 osób, uratowano 9. MF „Jan Heweliusz” zbudowany został w 1977 r. w Norwegii. Od 1979 r. pływał w Polskiej Żegludzie Morskiej. Statek był projektowany jako prom przybrzeżny, a nie do żeglugi w ciężkich warunkach Bałtyku zimą. W trakcie wieloletniej eksploatacji promu dochodziło do częstych awarii maszyn głównych, problemów z układem sterowym, nieszczelności i awarii urządzeń pokładowych. Statek kilkakrotnie uderzał o nabrzeża podczas manewrów, osiadał na mieliznach i miał kolizje z innymi jednostkami. (AT)

ŚWIAT

2011: Papież Benedykt XVI ogłosił dekret o uznaniu cudu Jana Pawła II oraz datę jego beatyfikacji. Pierwszy cud (uzdrowienie zakonniczki Marie-Simon-Pierre z choroby Parkinsona) umożliwił beatyfikację, a drugi (uzdrowienie Flórebeth Mora z tętniaka mózgu) kanonizację, przy czym oba zostały oficjalnie potwierdzone przez Watykan w procesach z udziałem komisji lekarskich i teologicznych, uznając je za niewytłumaczalne medycznie. Kościół katolicki wymaga uznania co najmniej jednego cudu za wstawiennictwem kandydata do świętości, aby mógł zostać ogłoszony błogosławionym, a następnie kolejnego, by został świętym. (AT)

Inwestycje z PFRON

Maciej Krajewski
Wejherowo

W Wejherowie oddano do użytku inwestycje dofinansowane z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Przyczynią się one do eliminowania barier.

Wśród zrealizowanych zadań jest przebudowa budynku Powiatowego Zespołu Szkół nr 2 - dobudowanie windy do klatki schodowej. O dźwig osobowy wzbogacił się również Spe-

cialny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 dla Niesłyszących i Słabosłyszących.

W obu przypadkach inwestycje w pełni otwierają budynki dla osób z ograniczoną mobilnością, ułatwiając poruszanie się po obiektach zarówno podopiecznym, jak i pracownikom.

- Zrealizowane projekty znacząco poprawią dostępność oraz komfort codziennego funkcjonowania ich użytkowników - krótko komentuje Starostwo Powiatowe w Wejherowie.

POGODA NA POMORZU

Środa

3°C
00°C



Wiatr pld.
22 km/h

Uwaga!
Oblodzenia

Czwartek

1°C
00°C



Wiatr pld.
11 km/h

Uwaga!
Pochmurno

Od chodnika po stok: sezon na złamania trwa w najlepsze

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

z prof. Pawłem Łęgoszem kierownikiem Katedry i Kliniki Ortopedii i Traumatologii WUM

Zima to sezon złamań. Mróz, śnieg, lód - brzmi jak gotowy przepis na uraz.

To prawda, choć powiem przewrotnie: sama zima nie jest niczemu winna. Ja dzieciństwo spędziłem w górach, w Nowym Targu, bywałem w Koniakowie - tam zima była zimą i nikt z tego powodu nie panikował. Problem zaczyna się wtedy, gdy próbujemy funkcjonować tak, jakby to było lato.

W jakich okolicznościach ludzie łamią się najczęściej?

Zdecydowanie najczęściej są to banalne sytuacje: przemieszczanie się po chodniku, nagły poślizg, różnica w przyczepności nawierzchni - tu posypane, tam nie. Dochodzi do upadku i zaczyna się cała kaskada możliwych urazów. Jeśli bronimy się ręką - łamiemy nadgarstek, czasem łokieć, czasem obojczyk. Jeśli źle staniemy - cierpi staw skokowy, czasem podudzie. Przy większej energii urazu zdarzają się złamania miednicy. Różnorodność jest naprawdę ogromna.

To już widać na SOR-ach?

Tak, i to bardzo wyraźnie. Pierwsza fala przyszła jeszcze przed świętami, przy nagłej zmianie pogody - wilgoć, mróz, brak śniegu. Potem, gdy służby posypały chodniki, było trochę lepiej, ale zimą SOR-y są zawsze bardziej obciążone. Latem mamy hulajnogi i rowery, zimą - hasło „poślizgniecie się”. Sezonowość jest nieubłagana.

Czy zdarzają się jakieś szczególnie dziwne albo ciężkie przypadki?

Dziwne - życie pisze scenariusze, których nie wymyśliłby żaden lekarz. Ale bardziej niepokoi mnie coś innego: ciężkie, wielofragmentowe złamanie po urazach niskoenergetycznych. Kiedyś takie ob-

rażenia widzieliśmy po wypadkach samochodowych albo upadkach z wysokości. Dziś wystarczy poślizg. To skłania do refleksji nad jakością kości współczesnych pacjentów.

Co się zmieniło?

Styl życia. Zła dieta. Bezczywność. My między sobą mówimy czasem o „kości McDonałdowej” - potocznie, nie naukowo. Chodzi o sytuację, gdy u osoby w średnim wieku, źle odżywionej, z otyłością (ona jest najgorsza), dochodzi do poważnego złamania po błahym urazie. Nie mam jeszcze twardych danych naukowych, ale obserwacja kliniczna jest jednoznaczna: kości i stawy młodszych pacjentów coraz częściej przypominają te u osób starszych sprzed 30 lat. Dieta, to, co jemy, ma kapitalne znaczenie. U osób z powikłaniami po leczeniu operacyjnym obserwujemy niskie poziomy białka w surowicy krwi (sarkopeinia), odchYLENIA w poziomie makro- i mikroelementów, deficyty witaminy D3, co dosyć jednoznacznie pokazuje kondycję takiego pacjenta, stan jego zdrowotności. Zwracam dużą uwagę na ten parametr i często włączam do terapii dietę wysokobiałkową, szczególnie o osób starszych.

A sporty zimowe? Ulica czy stok - gdzie jest groźniej?

Na stoku dziś głównym problemem są zderzenia. Stoki są przeludnione, a odpowiedzialność użytkowników bywa różna. Coraz rzadziej ktoś łamie się „sam z siebie”, coraz częściej przez kontakt z innym narciarzem. Urazy bywają bardzo poważne, bo dochodzi do nich przy dużej prędkości.

Kto trafia do was najczęściej - seniorzy?

Co ciekawe - niekoniecznie. Osoby starsze często wykazują więcej rozsądku i po prostu nie wychodzą, gdy jest bardzo ślisko. Widzimy wielu pacjentów w młodym i średnim wieku: aktywnych, pracujących, jeżdżących na nartach, biegnących na autobus.



Paweł Łęgosz: Kości i stawy młodszych pacjentów coraz częściej przypominają te u osób starszych sprzed 30 lat

Ile takich urazów wymaga operacji?

Statystycznie dziennie na nasz SOR trafia 40-45 pacjentów ortopedycznych. Około 8-10 z nich wymaga leczenia operacyjnego. To ogromna skala. Po świętach mieliśmy ponad 20 pacjentów czekających na zabieg.

Gips - klasyczny czy nowoczesny, plastikowy?

W szpitalu stosujemy klasyczny gips i uważam, że na początek jest najlepszy. Można go rozciąć przy obrzęku, łatwo kontrolować. Gipsy plastikowe nie są finansowane przez NFZ i nie widzę w nich przewagi u dorosłych. U dzieci - owszem, czasem się sprawdzają.

A dzieci? One łamią się inaczej?

PZdecydowanie. Dzieci mają ogromny potencjał gojenia, są też bardziej „elastyczne”. Często są to złamanie podobne, tzw. „zielone gałązki”. Kość gojąc remodeluje się, wraca do prawidłowego kształtu. U dorosłych, zwłaszcza starszych, ten potencjał jest dużo mniejszy. Moja klinika leczy dorosłych, czyli osoby od 18. roku życia, ale wspomagamy czasem inne ośrodki w skomplikowanych złamaniach. Właśnie mamy na pokładzie 15-latkę ze złamaniem kości piętowej, doznała urazu

na sankach, została przeniesiona do nas z innego szpitala, bo mamy duże doświadczenie w leczeniu gwoździem piętowym. To nie jest popularna metoda, ale my ją opanowaliśmy perfekcyjnie.

Jaką rolę odgrywają mięśnie?

Kluczową. Masa i siła mięśni to jeden z najważniejszych predyktorów długowieczności. S koordynacja i cięższe urazy. Kość bez pracy mięśni słabnie - to czysta biomechanika. Prawidłowe napięcie mięśni to jest również prawidłowe kształtowanie się naszych kości, ponieważ mięśnie symetrycznie napinając, przyczepiając się do kości, mają wpływ na jej elastyczność. Kość to nie jest metalowy kijek, tylko to jest piezo-elektryk, czyli element mocno elastyczny. Jeżeli mamy zaburzenie równowagi siły mięśniowej, to kość nie jest poddawana remodelingowi. Dam przykład: kiedy kosmonauta wraca na Ziemię, nawet po 30-40 dniach przebywania w nieważkości, to jego układ mięśniowo-szkieletowy jest osłabiony, ponieważ w Kosmosie nie ma grawitacji. Tak samo na Ziemi, jeżeli nasz mięsień będzie słaby, nie będzie ćwiczony, to nasze kości będą osłabione. Dlatego osoby, które są niewyćwiczone, nie uprawiają sportu, mają mięśnie w rozsypce, będą zdecydowanie bardziej podatne na uraz, a jeśli ten wystąpi, to będzie w zdecydowanie cięższej postaci.

Na koniec - kilka prostych zasad na zimę?

Po pierwsze: odpowiednie buty. Po drugie: zwolnić. Autobus odjedzie, zdrowie nie wróci. Po trzecie: trzymać się poręczy, unikać biegania po śliskim - nie da się planowo zapanować nad grawitacją. Po czwarte: racjonalnie podchodzić do sportu. I pamiętać, że zima nie trwa wiecznie, ale złamanie może zostać z nami na długo - najbliższe sześć-12 tygodni będę miał wyłączone z życia, o ile wszystko będzie przebiegało prawidłowo. ©©

Mówią „nie!” Kronospanowi

Maria Sowisło
Pomorskie

Oburzenie mieszkańców Rytle wywołał projekt zakładający trzykrotne powiększenie terenu tartaku Kronospanu. Jest protest, będzie spotkanie z przedstawicielami niemiecko-austriackiego koncernu.

- Jako mieszkaniec Rytle uważam, że tak jak jest w tej chwili jest dobrze, więc po co to psuć - mówi przewodniczący Klubu Radnych Rady Miejskiej Czerska „My Mieszkańcy” Łukasz Ossowski. - Dzisiaj Kronospan przerabia 400 tysięcy kubików, a docelowo chcą 1,2 mln. Jeśli teraz jeździ 100 tirów dziennie, to będzie ich z 500. Nie wierzę koncernowi. To powiększenie tartaku będzie przykrywką do wprowadzenia produkcji innych produktów drewnopochodnych. I to mi się spina z biznesowego punktu widzenia. Skoro teraz pierwotny produkt wożą 60 kilometrów z Rytle do Szczecinka, a tego produktu chcą mieć trzy razy więcej, to mam odpowiedź. Jeśli ten teren będzie przemysłowy, to będzie można w każdej chwili produkować tam co się chce.

Niepokój o powiększenie tartaku z 10 hektarów do 38 wywołał zapis w projekcie planu ogólnego zagospodarowania przestrzennego gminy Czersk. Dokument analizowali już fachowcy, np. z Nadleśnictwa Rytle. Wydali negatywną opinię. Z kolei Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska nie uzgodniła dokumentu wcale.

- Po wnikliwej analizie dokumentacji stwierdzono, że przedłożony projekt w niedostatecznym stopniu uwzględniał uwarunkowania dotyczące terenów cennych przyrodniczo, które znajdują się w granicach administracyjnych gminy Czersk - czytamy w odpowiedziach na nasze pytania przesłane do RDOŚ w Gdańsku. - W ocenie RDOŚ zapisy planu w obecnym kształcie nie gwarantowały zachowania walorów tych obszarów, co uniemożliwiło pozytywne zakończenie nie procedury uzgodnieniowej na tym etapie.

Te obszary cenne przyrodniczo to m.in. Rezerwat Biosfery i Park Narodowy Bory Tucholskie. Fachowcy nie mają wątpliwości, że to tereny które trzeba chronić i hołubić.

- Nie jesteśmy dziś w stanie przewidzieć jakie by były nega-



Mieszkańcy Rytle nie chcą w swoim najbliższym sąsiedztwie zmian, które mogą utrudnić im życie

tywne skutki dla przyrody w związku z powiększeniem terenu tartaku - mówi rzecznik prasowy Nadleśnictwa Rytle Adrian Talaśka. - Teren ten leży w zasięgu obszaru naturalnego Bory Tucholskie. Znajduje się tam korytarz ekologiczny, są szlaki migracyjne ptaki... Oczekujemy całkowitego wykreślenia tej strefy gospodarczej i scalenie ze strefą otwartą leśną, jak jest to w chwili obecnej - mówi Talaśka i zaprasza na spotkanie informacyjne do Rytle.

Spotkanie zaplanowane jest na piątek 16 stycznia, o godz. 18.00 w miejscowym ośrodku kultury. Udział potwierdzili

przedstawiciele Kronospanu, władze Czerska oraz leśnicy i przyrodnicy.

- Zamiana terenu lasu, który po nawałnicy sami sadziliśmy, w teren przemysłowy, wydaje się irracjonalna z kilku powodów - zaznacza Małgorzata Winiecka-Konończuk ze Stowarzyszenia Chojnicki Alarm dla Klimatu. - Obawiamy się, że Kronospan będzie chciał poszerzyć produkcję o asortyment zagrażający środowisku. Boimy się zanieczyszczenia powietrza chemikaliami, zwiększonego ruchu samochodów wielkogabarytowych, zapylenia...

Kronospan na swój zły wizerunek - koncernu nie liczącego się z ludźmi i środowiskiem - pracował latami. W internecie można obejrzeć nagrania z palących się hałd fabryki Krono w Walii czy z protestów mieszkańców Schwarzwaldu przeciwko rozbudowie zakładów pod Stuttgartem. W Polsce słynna kilka lat temu była batalia koncernu o budowę fabryki na Mazurach. Nie doszło do tego, bo zjednoczyli się mieszkańcy, samorządowcy i właściciele firm. Trudno więc mieszkańcom Rytle uwierzyć w zapewnienia koncernu, że w tej pomorskiej wsi będzie inaczej. Kronospan proponuje zwiększenie zatrudnienia. W kuluarach padały liczby. Miałoby to być nawet 200 osób.

- Dla mnie to absurd - kwituje radny Łukasz Ossowski. - Zapowiadają przecież, że chcą zbudować najnowocześniejszą sortownię drewna z pełną automatyką, do obsługi której potrzebne będą tylko dwie osoby.

Firma Kronospan na nasze pytania związane z planowanym powiększeniem zakładu w Rytle przesłała oświadczenie zarządu. Można z niego wyczytać, że: „(...) Podstawową dzia-

łalnością spółki pozostanie produkcja tartaczna. Rozważamy zaangażowanie kapitału inwestycyjnego, który pozwoliłby nie tylko na modernizację obecnego zakładu, ale także na poszerzenie oferty o kolejne produkty drzewne, w ramach tego samego profilu działalności, na które rośnie popyt rynkowy (...)”. Zarząd firmy szanuje negatywne opinie leśników i przyrodników, ale „(...) Traktujemy ją jako istotny głos w dyskusji, a nie jako ostateczne rozstrzygnięcie. (...) Pozostajemy otwarci na dialog zarówno z Gminą Czersk, jak i z Lasami Państwowymi, w celu wypracowania rozwiązań godzących rozwój lokalnego pracodawcy z wymogami środowiskowymi i przestrzennymi. Naszym celem jest stworzenie nowoczesnego zakładu, który będzie wizytówką gospodarczą regionu, działającą przy pełnym poszanowaniu sąsiedztwa (...)”.

W sprawie projektu planu zagospodarowania przestrzennego gminy Czersk z powiększeniem terenu przemysłowego próbowaliśmy wielokrotnie skontaktować z burmistrzem Czerska Danielem Szpręgą. Od 12 stycznia był dla nas nieuchwytny. ©

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4DESIGN DAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ



www.4dd.pl



Jest decyzja konserwatora i co dalej?

Jacek Wierciński
Gdańsk

- Samo wszczęcie postępowania uruchamia tak zwaną ochronę tymczasową - wskazują lokalni mieszkańcy przeciwni budowie linii tramwajowej w ciągu ulicy Bohaterów Getta w Gdańsku.

W ten sposób ludzie odnoszą się do procedury, dotyczącej wpisania do rejestru zabytków historycznego zespołu kamienic z ich najbliższej okolicy, wszczętej przez Pomorskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Choć rzecznik tej instytucji jednoznacznie stwierdza, że jej aktywność „nie wpływa na proces inwestycyjny”, to działacze liczą na wsparcie i interwencje, zaangażowanych w sprawę prawników.

Miasto od lat nie dba

- 31 grudnia Pomorski Wojewódzki Konserwator Zabytków obwieścił wszczęcie postępowania w sprawie wpisu do rejestru zabytków zespołu urbanistycznego kamienic przy ulicy Bohaterów Getta Warszawskiego (BGW - red.), Fiszer i przy ulicy Politechnicznej. Myślę, że jest to ważny krok dla mieszkańców naszej okolicy, naszej dzielnicy - zastrzegł na wtorkowej konferencji prasowej zorganizowanej w siedzibie Dzielnicy Wrzeszcz Górny, Jakub Marchwicki ze Stowarzyszenia Dolina Królewska.

Jak wyliczał, z jego perspektywy oraz z perspektywy mieszkańców sprzeciwiających się budowie nowej linii tramwajowej w ciągu ulicy BGW, istotne jest to, że uruchomiona procedura dotyczy nie pojedynczych budynków, a całego zespołu.

Jest to istotne dlatego, że dzięki takiemu ujęciu terytorialnemu w sąsiedztwie nie powstaną wieżowce i zachowa ono swój secesyjny charakter.

Mimo zastosowania takiego pozytywnego rozwiązania Jakub Marchwicki nie szczędzi słów krytyki pod adresem władz miasta. Jego zdaniem „miasto, co wiemy od lat, nie dba ani o kamienice, których jest często większością w sąsiedztwie, ani o rozwój tej okolicy”.

- Miasto jest pełne frazesów, jeżeli chodzi o ochronę zabytków. Często posługuje się stwierdzeniem o ochronie zabytkowej przebiegi na przykład ulicy Do Studzienki [tamteży prowadził alternatywny projekt linii tramwajowej - red.], jeżeli chodzi o trasę tramwajową. Możemy powiedzieć, że budynki, o których miasto mówi, nawet nie są wpisane do ewidencji zabytków. A nam zależy na tym, żeby ochrona tego miejsca była odpowiednia i była jak najlepsza - przekonywał Jakub Marchwicki i dodał: - Miasto utraciło nasze zaufanie. Rzeczy, które robią urzędnicy są trochę wbrew, zarówno wbrew prawu, jak i wbrew interesowi społecznemu tej okolicy.

Czarna rozpacz

- Możemy też przyjrzeć się Wrzeszczowi, jak wygląda w tej chwili. Analogiczną sytuację do naszej okolicy, zabytkową stację benzynową zupełnie jak na rogu BGW i Alei Grunwaldzkiej, mamy na Dekerta i Grunwaldzkiej 144. To tak zwany budynek „czarna rozpacz”, który absolutnie nie pasuje do okolicy, gdzie został postawiony i szpeci krajobraz miejski. Nie jest to w żaden sposób zabezpieczone, mimo uwag, protestów mieszkańców, coś takiego powstało. To, co robimy w tej chwili, to liczymy, że wpis do rejestru zabytków zapewni jako taki ład przestrzenny w tym miejscu - deklarował z kolei Michał Błaut, mieszkaniec BGW, radny Dzielnicy Wrzeszcz Górny i członek stowarzyszenia Dolina Królewska.

Podkreślił przy tym, że „charakter handlowo-usługowy Wrzeszcza podupada”, a w Górnym Wrzeszczu liczba mieszkańców spadła w ostatniej dekadzie z około 30 do 20 tysięcy, zaś prace związane z planowaną budową linii tramwajowej są „śmiertelnie niebezpieczne” dla okolicznych budynków, posadowionych na drewnianych palach, w związku z wpływem robót na wody podziemne.

- Liczymy, że w przypadku, gdy będziemy mieli do czynienia z rejestrowymi zabytkami, sytuacja potoczy się inaczej, bo w taką sytuację na pewno włączony będzie Pomorski Wojewódzki Konserwator Zabyt-



Michał Błaut i Jakub Marchwicki przekazali stanowisko dotyczące decyzji konserwatora

ków, jeśli pojawią się zjawiska, które będą w naszym odczuciu wpływać i stanowić zagrożenie dla budynków zabytkowych - zastrzegł.

Prawnik analizuje

Czy procedura wpisu do rejestru zabytków powstrzyma budowę tramwaju przez BGW?

- Samo wszczęcie postępowania uruchamia tzw. ochronę tymczasową - zapewnił Jakub Marchwicki, dopytywany przez „Dziennik Bałtycki” o wpływ konserwatorskiego postępowania na przy-

gotowywaną budowę linii tramwajowej Gdańsk Południe - Wrzeszcz. - Zatem w momencie, kiedy postępowanie zostało wszczęte przez konserwatora zabytków, uruchamiany jest artykuł w ustawie o ochronie zabytków, który zabrania prowadzenia prac budowlanych bez zgody konserwatora na terenie objętym wpisem. Jaki to będzie miał wpływ na inwestycję? Ciężko mi powiedzieć. Czytałem wczoraj wypowiedź rzecznika prasowego Konserwatora, który powiedział, że

nie ma aż do żadnego wpływu. Z drugiej strony, działki wymienione w obwieszczeniu na temat wpisu pokrywają się z działkami, które są wymienione w zgodzie na realizację inwestycji drogowej, którą otrzymało miasto, a więc z prawnikiem, z którym współpracujemy, analizujemy to, żeby widzieć dokładnie, jaki to ma wpływ.

Bez wpływu na inwestycję

- Wszczęliśmy postępowanie w sprawie wpisania do rejestru zabytków historycznego zespołu wielorodzinnej zabudowy mieszkaniowej obejmującego kamienice: nr 8,9,11,12,13,14,15 i 16 przy ul. Bohaterów Getta, nr 5,6,7, 13 A i B przy ul. Fiszer oraz nr 2A, 3, 10, 12, 13, 15, 15A, 16, 16 A, 17 i 17A przy ul. Politechnicznej. Postępowanie rozpoczęliśmy na wniosek Stowarzyszenia Dolina Królewska - potwierdza, pytany o sprawę Marcin Tyminski, rzecznik prasowy Pomorskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków i zaznacza, że chodzi o kamienice z początku XIX wieku, „które ze względu na wysoki stopień zachowania substancji zabytkowej stanowią cenny przykład architektury Wrzeszcza z tego okresu”.

- Co ważne, procedura wpisu do rejestru zabytków w żaden sposób nie wpływa na proces inwestycyjny związany z budową linii tramwajowej w tej części Gdańska - dodaje rzecznik. ©

Znana sieć sypnęła podwyżkami. Sprzedawca zarobi nawet 6400 zł

Agnieszka Kamińska
Strefa biznesu

Ponad 70 tys. pracowników sieci Biedronka w sklepach i centrach dystrybucyjnych otrzyma od 1 stycznia 2026 r. wyższe wynagrodzenia.

Pracownicy sieci Biedronka od stycznia 2026 r. otrzymają wyższe pensje. Wynagrodzenia wzrosną o 400 zł brutto, co dla początkującego sprzedawcy-kasjera może dać kwotę 5 800 złotych brutto. Zwiększeniu - do 500 złotych brutto - ulega też comiesięczna potencjalna premia. Na przykład sprzedawca-kasjer, rozpoczynający pracę w sieci, zarobi od stycznia od 5300 zł do 5650 zł brutto. Doliczając pozostałe składniki wynagrodzenia może otrzymać nawet 5800-6150 złotych brutto. Z kolei pracownicy, którzy mają staż powyżej 3 lat zainkasują od 5450 zł do 5900 zł brutto pod-



Firma przeznaczy na same podwyżki dla pracowników ponad 200 milionów złotych w skali roku

stawy, co wraz z potencjalną premią przełoży się na 5950-6400 zł brutto.

Firma przeznaczy na same podwyżki dla pracowników ponad 200 milionów złotych w skali roku. - Zwiększając wynagrodzenia, doceniamy zaangażowanie

tysięcy pracowników, którzy każdego dnia udowadniają, że odpowiedzialność wobec siebie nawzajem i naszych klientów stanowi fundament naszego sukcesu. W tym roku zdecydowaliśmy się nie tylko podnieść bazową pensję,

ale też podwoić kwotę potencjalnej premii. Biorąc pod uwagę całościową ofertę dla pracowników, Biedronka nie ma sobie równych na rynku handlu detalicznego - mówi Jarosław Sobczyk, dyrektor personalny i członek zarządu sieci Biedronka.

Ile dokładnie można teraz zarobić w Biedronce? Sprzedawca-kasjer, rozpoczynający pracę w sieci, zarobi od stycznia 2026 r. od 5300 zł do 5650 zł brutto. Doliczając pozostałe składniki wynagrodzenia może to być nawet 5800-6150 złotych brutto, co jest - jak wskazuje Biedronka - najwyższą kwotą na rynku. Natomiast pracownicy, którzy mają staż powyżej 3 lat zainkasują od 5450 zł do 5900 zł brutto podstawy, co wraz z potencjalną premią przełoży się na 5950-6400 zł brutto.

Początkujący kierownik sklepu dostanie nie mniej niż 7450 zł brutto, a wliczając czyn-

niki zmienne nawet 9250 zł brutto, zaś zastępca kierownika sklepu zarobi nie mniej niż 5 950 zł brutto, a uwzględniając wszystkie zmienne daje to kwotę 7050 zł brutto. Wynagrodzenia zwiększą się także pracownikom centrów dystrybucyjnych sieci Biedronka. Magazynier z najniższym stażem będzie mógł liczyć na 5500 - 5800 zł brutto, a inspektor ds. administracyjno-magazynowych na 6400 - 7000 zł brutto podstawy. Kwoty uwzględniają nagrody za brak nieplanowanych absencji, ale nie zawierają pozostałych zmiennych elementów płacy.

Firma przeznaczyła rekordową kwotę - blisko 200 mln złotych - dla pracowników i ich rodzin. Biedronka przygotowała 171 600 paczek, w tym 88 500 dla pracowników oraz 83 100 dla dzieci, dostosowanych do czterech kategorii wiekowych. Łączna wartość paczki

dla pracownika to ok. 630 zł, a dla dziecka - ok. 360 zł. Stałym elementem pakietu świadczeń jest także udział w przyjęciu świąteczno-noworocznym oraz zasilenie e-kodów.

W sumie w ciągu roku dzięki zasileniom e-kodów do pracowników Biedronki trafiło dodatkowo od 1480 do 1720 zł na osobę w zależności od progu dochodowego. Pracujący dla Biedronki otrzymują też m.in. nagrodę specjalną E.A. Soaresa dos Santos - w kwietniu 2025 r. w wysokości 4000 zł brutto. Sieć Biedronka oferuje swoim pracownikom ponad 20 programów socjalnych i benefitowych. Właścicielem Biedronki jest Jeronimo Martins Polska. Biedronka jest największą siecią detaliczną w Polsce i największym prywatnym pracodawcą. Zatrudnia ponad 80 tys. osób. Wartość inwestycji Jeronimo Martins w Polsce od 1995 r. to ponad 14 mld zł.

Zmiany w centrum Gdyni

Martyna Kucybała
Gdynia

Gdynia planuje przebudowę ulic w centrum miasta. Dzięki zmianom Śródmieście stanie się nie tylko wygodniejsze dla kierowców, rowerzystów oraz pieszych, ale przede wszystkim bezpieczniejsze.

Gdyński Wydział Inwestycji zakończył etap koncepcji na przebudowę ulic w centrum miasta. Zmiany obejmą m.in. Aleję Marszałka Józefa Piłsudskiego, Aleję Zwycięstwa, ulicę Świętojańską, Partyzantów, Kielecką oraz Śląską.

- Metamorfoza fragmentu ścisłego centrum miasta będzie miała za zadanie upłynnić przejeżdżalność, a także zwiększyć bezpieczeństwo wszystkich użytkowników ruchu drogowego - informuje Tomasz Gałązka, dyrektor zarządzający ds. Inwestycji.

Rafał Studziński, zastępca naczelnika Wydziału Inwestycji UM Gdyni, przekazał dodatkowo, że miastu zależy na łatwiejszym dojeździe i wjeździe z ulicy Partyzantów, drodze rowerowej połączonej w prosty



Świętojańska jest jedną z ulic, które zostaną objęte częściową przebudową

sposób oraz intuicyjnych rozwiązań dla kierowców samochodów.

Planowane jest stworzenie nowej drogi rowerowej, która połączyłaby trasę w Alei Piłsudskiego z Aleją Zwycięstwa, a także wykonanie korekty przystanków autobusowych i przejść dla pieszych w okolicy. Władze chcą w ten sposób doprowadzić do krótszych prze-

siadek. Jak na razie zlikwidowano zatokę autobusową na ul. Świętojańskiej, której zły stan techniczny i złe ułożenie prowadziły do problemów dla pieszych i kierowców.

Mieszkańcy Gdyni muszą uzbroić się w cierpliwość. Poznanie poszczególnych elementów koncepcji i późniejsze ich wdrożenie w życie będą możliwe dopiero po ogłoszeniu

przetargu na wykonanie szczegółowej dokumentacji projektowej. Przewidziane jest to na drugi kwartał 2026 roku.

Przebudowa centrum Gdyni jest realizowana w ramach projektu Infrastruktura zrównoważonej mobilności miejskiej w Gdyni, który dofinansowany jest z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko 2021-2027.

Będą nowe autobusy - ostatnie spalinowe

Martyna Kucybała
Gdynia

Przedsiębiorstwo Komunikacji Miejskiej w Gdyni ogłosiło przetarg na dostawę 18 autobusów. Co ciekawe, mowa o pojazdach spalinowych, które od początku roku są objęte zakazem zamawiania.

To był ostatni dzwonek na to, by zakupić pojazdy spalinowe. 1 stycznia 2026 roku w życie weszła ustawa o elektromobilności i paliwach alternatywnych, zgodnie z którą wszystkie nowo zamawiane autobusy i trolejbusy w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców muszą być elektryczne lub wodorowe.

Dlaczego zatem w Gdyni pojawiają się spalinowe pojazdy, skoro w życie weszła nowa ustawa? Przetarg został ogłoszony jeszcze w grudniu 2025 roku, dzięki czemu PKM Gdynia mogła rozpocząć procedurę przed oficjalną zmianą prawa.

Do gdyńskiej floty trafi: 12 pojazdów przegubowych o długości ok. 18 m, mieszczących co najmniej 135 pasażerów (w tym 42 na miejscach siedzących) oraz 6 autobusów standardowych o długości ok. 12 m, o po-



To ostatnie takie zamówienie w Gdyni

jemności minimum 85 pasażerów (w tym 29

Nowe pojazdy zostaną wyposażone w nowoczesne funkcje i systemy, które poprawią komfort i bezpieczeństwo podróży: klimatyzację, gniazda USB, system informacji pasażerskiej z ekranami i zapowiedziami głosowymi, defibrylator AED, liczniki pasażerów, system gaszenia pożaru w komorze silnika, asystenta bezpiecznej podróży, miejsc siedzących).

Na oferty Gdynia czeka do 26 stycznia. Wykonawca będzie miał 480 dni na realizację dostawy. Nowe autobusy powinniśmy zobaczyć na ulicach Gdyni w 2027 roku.

REKLAMA

0011460152

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

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

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

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



Mieszkania w Trójmieście zdrożały najmocniej w kraju. Są prawie tak drogie jak w stolicy

Mateusz Tkarski
Nieruchomości

Trójmiasto wskoczyło na drugie po Warszawie miejsce pod względem cen mieszkań na rynku pierwotnym dzięki najwyższemu wzrostowi cen za metr kwadratowy.

Zgodnie ze wstępnymi danymi Otodom Analytics w ciągu roku ceny w Trójmieście w porównaniu do grudnia 2024 roku wzrosły o 15 proc, co nominalnie dało dodatkowe 2,2 tys. zł na metrze kwadratowym.

Dziś trzeba w aglomeracji pomorskiej średnio zapłacić 17,2 tys. zł/mkw nowego mieszkania.

Tak wielki wzrost procentowy oznacza, że w ciągu roku lokal o powierzchni 50 metrów kwadratowych zdrożał o około 100 tys. zł. To prawdziwa deklasacja w porównaniu do innych dużych rynków. Przykładowo ceny wzrosły o 0,5 proc. w Łodzi, 2 proc. w Krakowie, przez 3-4 proc. w Katowicach i Wrocławiu do 5-6 proc. w Poznaniu i Warszawie.

Średnie ceny mieszkań w ofercie deweloperów (zł/mkw.)

źródło: monitoring Otodom Analytics; grudzień 2025 r.

miasto	średnia cena (zł/mkw.)	zmiana średniej ceny	
		m/m	r/r
Warszawa	18 406	2,3%	6,2%
Kraków	16 704	1,1%	1,7%
Trójmiasto	17 200	2,9%	14,7%
Wrocław	14 893	-0,1%	3,7%
Poznań	13 460	1,1%	4,8%
Katowice	12 739	1,2%	2,9%
Łódź	11 394	1%	0,5%

Wzrosty cen mieszkań od deweloperów w największych miastach

- Jeśli weźmiemy pod uwagę najtańszy obecnie z tych siedmiu rynków - Łódź, gdzie przeciętne mieszkanie deweloperskie o metrażu 50 mkw. jest obecnie oferowane za 580 tys. zł, to dla zainteresowanych zakupem mieszkania w porównaniu do ubiegłego roku oznacza to wzrost o zaledwie 3,6 tys. w cenie cał-

kowitej. Podczas gdy na najdroższym obecnie rynku warszawskim przeciętne mieszkanie deweloperskie o powierzchni 55 mkw. jest oferowane za 999 tys. zł, czyli o 31 tys. zł więcej niż rok temu - komentuje dane z rynku mieszkaniowego Katarzyna Kuniewicz, dyrektorka badań rynku, Otodom.

Ile mieszkańiec Trójmiasta może kupić metrów kwadratowych mieszkania za miesięczną pensję? Niewiele. Na podstawie zarobków w Gdańsku średnio wynoszących 10500 zł brutto, co na rękę daje ok. 7500 zł, miesięczna pensja nie wystarczy na pół metra kwadratowego mieszkania.



W Trójmieście ceny mieszkań rosły najszybciej

Nominalnie deweloperzy najwięcej mieszkań sprzedali w ubiegłym roku w Warszawie - 13,1 tys., co stanowiło jedną trzecią sprzedaży na siedmiu analizowanych rynkach. Na drugim miejscu znalazł się Kraków (6,4 tys.). Na kolejnych Trójmiasto (5,7 tys.), Wrocław (5,4 tys.), Poznań (4,4 tys.) i Łódź (4 tys.). Na końcu stawki

plasują się Katowice, gdzie sprzedano 1,8 tys. mieszkań, czyli o kilkadziesiąt lokali mniej niż przed rokiem.

Niewiele wskazuje, że ten rok przyniesie stabilizację cen. Popyt na mieszkania będzie najprawdopodobniej rósł dzięki obniżkom stóp procentowych co przekłada się na spadek kosztów finansowania. ©

KURSY WALUT

13.01.2026

Kupno/sprzedaż walut, kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	417/424 (o)
USD	358/365 (o)
GBP	482/489 (+)
CHF	448/455 (+)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	417/424 (o)
USD	358/365 (o)
GBP	482/489 (+)
CHF	448/455 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”
dziennikbałtycki.pl

Dzisiaj w Remontowej Shipbuilding na wodę spłynie drugi okręt w programie Delfin

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Wodowanie i chrzest drugiego budowanego w Gdańsku okrętu rozpoznania radioelektronicznego. Otrzyma nazwę ORP Henryk Zygałski.

W stoczni Remontowa Shipbuilding SA w Gdańsku odbędzie się uroczysty chrzest i wodowanie drugiego z serii okrętów rozpoznania radioelektronicznego.

Wodowanie jednostki stanowi znaczący etap w procesie jej budowy, po paleniu blach i położeniu stępki, zrealizowanych odpowiednio w listopadzie 2023 r. i styczniu 2024 r. Okręt przed przyjęciem do służby, zostanie odpowiednio wyposażony w wymagane systemy rozpoznawcze oraz przejdzie proces niezbędnych prób morskich.

Okręty programu „Delfin” powstają w ramach kontraktu zawartego przez Agencję Uzbrojenia z generalnym wykonawcą Saab Kockums AS, który zlecił ich budowę stoczni Remontowa Shipbuilding.

Okręt otrzyma nazwę ORP Henryk Zygałski na cześć wy-

bitnego polskiego matematyka i kryptologa, który w latach 30. XX wieku przyczynił się do złamania kodu niemieckiej maszyny szyfrującej Enigma.

To drugi okręt SIGINT, budowany w stoczni Remontowa Shipbuilding w ramach programu Delfin. Stępkę pierwszego z nich, który otrzyma nazwę ORP Jerzy Różycki, położono 27 lipca 2023 roku.

Oba są budowane w ramach kontraktu na zaprojektowanie, budowę, dostawę

i wsparcie logistyczne dwóch okrętów rozpoznania radioelektronicznego, podpisanego w listopadzie 2022 roku pomiędzy Agencją Uzbrojenia, a koncernem Saab, który zlecił wykonanie tych jednostek polskiej stoczni.

Remontowa Shipbuilding SA zbuduje kompletne, gotowe do operowania platformy pływające, wyposażone we wszystkie urządzenia i systemy. Przeprowadzi także niezbędne testy, w tym pełny zakres prób dokowych HAT (ang.

Harbour Acceptance Tests) i morskich SAT (ang. Sea Acceptance Tests).

Okręty przeznaczone są do pozyskiwania danych wywiadowczych w pełnym zakresie zadań Marynarki Wojennej. Zastąpią one eksploatowane obecnie przez Marynarkę Wojenną jednostki projektu 863: ORP Nawigator i ORP Hydrograf zbudowane, w połowie lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku w Stoczni Północnej, czyli w obecnej Remontowa Shipbuilding.



Wodowanie pierwszego okrętu SIGINT w lipcu tego roku.

REKLAMA

0011462436



Burmistrz Debrzno

ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno,

☎ 59 83 35 351 fax: 59 83 35 366

✉ urząd@debrzno.pl www.debrzno.pl

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.). informuję, że na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Debrzno przy ul. Traugutta 2 oraz poprzez ogłoszenie w lokalnej prasie i opublikowanie na stronie głównej bip.debrzno.pl zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat oraz wykaz nieruchomości lokalowej nr 1 w miejscowości Skowarnki nr 10, położonej na działce nr 384/25, obręb geodezyjny Uniechów.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

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

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

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

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

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

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie



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

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

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

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

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

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

ZATRUDNIENIE

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

„

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

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania



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

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

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

2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną kląpą - dodała.

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

Prof. Winclawska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach

przewodniczącej. - Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli ministrem Hennig-Kloski i Joanną Muchą, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne - uważa prof. Winclawska.

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

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

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

Adam Kielar
Warszawa

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

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terlikowski

spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

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

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

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

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

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

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

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

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

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

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

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner

z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona”.

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

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

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

PAP



Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

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

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

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

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

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów



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

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

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane

scenariusze”. Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących - przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel” izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej

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

wojny między Izraelem a Iranem.

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

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

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

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

„Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona

rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy” - przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiór.

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

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

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej



Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością” - poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione

i mają charakter spekulacyjny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym”.

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

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

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

PAP

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

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

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

Komiks „Kaczor Donald”, a po fińsku „Aku Ankka”, wyda-

wany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

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

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

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznęte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

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

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Zalet jest wiele

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

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

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



FOT. MARCO PUNTI/GETTY IMAGES

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

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Rzadsze choroby serca – już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcową (o 40

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

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

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



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

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

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

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

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

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

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

mogą pracę układu odpornościowego.

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

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

Składniki

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

Przygotowanie

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

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

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

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

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

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

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

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

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

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy



FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

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

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

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

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

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

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

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

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

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

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

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

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

Jaka powinna być temperatura w domu?

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

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!

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

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



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

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

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

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

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

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

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

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może

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

Jak nie zachorować na grypę?

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

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

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

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

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy

WARTO WIEDZIEĆ

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

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

możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiviru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

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

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

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

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

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

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

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

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



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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

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

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

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

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

Bogactwo
składników
odżywczych

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

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

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

Na co pomaga
kapusta pekińska

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



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

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

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

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

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

wane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

Kto nie powinien
jeść kapusty
pekińskiej?

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

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

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

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

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

Po pierwsze: serwuj
sobie owsiankę,
najlepiej na śniadanie

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



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

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

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

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

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

Po drugie: włóż
do codziennej diety
kaszę gryczaną

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

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

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

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

Po trzecie: sięgaj
po produkty
z jęczmieniem

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

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

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

ZŁOTA OWSIANKA

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

Nie tylko mleko czy kawa
mogą być złote, ale
owsianka też.

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

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

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami

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

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę

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

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę

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

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Wędrowki z dinozaurami BBC Earth, 19:45

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

Bo we mnie jest seks

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

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

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

Fighter

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

KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:

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

Pionowo:

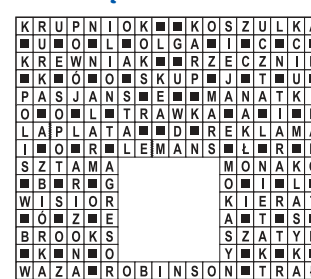
- 1) gorąca parówka w bułce z sosem,
- 2) symbol władzy hetmańskiej,
- 3) umowny znak ręką,
- 4) aktor z filmu „Apollo 13” i „Truman Show”,
- 5) ciężarek stawiany na szali,
- 6) mocne spodnie, farmerki,
- 7) krzykliwy ptak nadmorski,
- 8) futerał na naszyjnik,
- 9) miesza benzynę z powietrzem,



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

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

ROZWIĄZANIE NR 5



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach. **Waga (23.09 - 22.10)** Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zabrać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

Widzew nie oszczędza, przy Łazienkowskiej cisza

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Widzew Łódź jest jednym z najaktywniejszych na rynku transferowym, a już na pewno najhojniejszy.

Łodzianie właśnie ściągają do siebie reprezentanta Polski. Walczą też o Duńczyka i reprezentanta Togo, który miałby zostać liderem defensywy. Na niego trzeba jednak wydać prawdziwą fortunę. Co słychać w innych klubach PKO Ekstraklasy?

Widzew ściągnął dotąd trzech piłkarzy i co najmniej o trzech kolejnych walczy. Wiosną w jego bramce stanie Bartłomiej Drągowski, którym, zdaniem greckich mediów, zainteresowanie miała jeszcze wykazywać Legia Warszawa. Ponadto w Łodzi zamierzają ponowić ofertę za środkowego pomocnika Emila Kornwiga z norweskiego Brann. Działacze myślą również o sprowadzeniu Kevina Bomy - jak wynika z doniesień serwisu goal.pl. To urodzony we Francji reprezentant Togo grający na pozycji stopera dla portugalskiego Estoril. Na niego trzeba by wyłożyć potężną kwotę i być może tym samym błyskawicznie przebić autorski rekord transferowy, czyli 4,5 mln euro wydanych na Osmana Bukarięgo.



Wiosną w bramce Widzewa stanie Bartek Drągowski, którym interesowała się też Legia...

Broniący mistrzowskiego tytułu Lech Poznań na razie znalazł jedynie zmiennika dla Bartosza Mrozka w osobie bułgarskiego bramkarza Płamena Andrejewa. W klubie cieszą się z powrotu kontuzjowanych jesienią piłkarzy i nie planują zbyt wielu ruchów. Możliwe są za to odejścia. Trenerowi Nielsowi Frederiksenowi podpadł kenijski pomocnik Timothy Ouma, którego nie zabrał na zgrupowanie do Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Bliski rozstania jest również norweski napastnik Bryan Fiabema łączony z Molde. Do tego norweskiego klubu po sezonie odejdzie asystent Sindre Tjelmeland na stanowisko pierwszego szkoleniowca.

W Legii Warszawa na razie skreślono niemieckiego skrzydłowego Noaha Weißhaupta i pozwolono odejść szwajcarskiemu stoperowi Marco Burchowi. W sprawie wzmocnień na razie wiadomo tyle, że działacze szu-

kają napastnika, którego musi za-
twierdzić uprzednio trener Marek Papszun. Tak samo działał w Rakowie Częstochowa, który to teraz ma problem z Imadem Rondiciem. Bośniacki napastnik jest na wylocie po beznadziejnej rundzie. Jeżeli nie znajdzie innego pracodawcy, a nie chce go także macierzyste FC Koeln, to wyłąduje w czwartoligowych rezerwach.

Dobrze dzieje się w Zagłębiu Lubin. Piąty zespół jesieni na-

mówił utalentowanego Cyprjana Popielca, łączonego do niedawna z Jagiellonią Białystok, na nowy kontrakt. Poza tym lada dzień otrzymamy potwierdzenie rekordowego zakupu. Za około 900 tys. euro z Rakowa na stałe przyjdzie Leonardo Rocha. Dwumetrowy Portugalczyk na wypożyczeniu zdobył siedem bramek w trzy-nastu występach, więc decyzja o wykupie należała do tych z gatunku naturalnych.

W Zagłębiu nie ma już za to Mateusza Wdowiaka, który tak jak Erik Jirka z Piasta Gliwice zdecydował się na GKS Katowice. Walcząca o utrzymanie Arka Gdynia chce Ariela Mosóra z Rakowa, z którego ubyc może jeszcze ważny gracz środka pola. Peter Barath otrzymał bowiem propozycję z czeskiej Sigmy Olomuniec, o czym poinformował serwis „Meczyki”.

W Jagiellonii o zgodę na odejście po zaledwie pół roku poprosił duński skrzydłowy Louka Prip. - Dostał od nas zielone światło. Zostaje w Białymstoku, trenuje z drugim zespołem i szuka dla siebie nowego klubu - potwierdził trener Adrian Siemienieć. Tymczasem Pogoń Szczecin lada dzień wznowi rozmowy z Kamilem Grosickim w sprawie warunków przedłużenia kontraktu. Z drużyną rozstanie się rezerwowo napastnik Kacper Kostrz i to pomimo poważnej kontuzji operowanego w weekend Rajmunda Molnara. Nową działką na wiosnę został już Karol Angielski, ściągnięty z Cypru.

Największą stratą niewątpliwie poniósł Górnik Zabrze, który za 3 mln euro sprzedał do duńskiego Broendby senegalskiego skrzydłowego Ousmane'a Sowa. Przy Roosevelta karierę na właściwej torze próbuje z kolei skierować Michał Rakoczy, którego bez żalu pożegnała Cracovia. ©

0011462501

REKLAMA

0011246076

*„Pokój Ci wieczny w cichej krainie,
gdzie ból nie sięga, gdzie łza nie płynie,
gdzie słyszysz Boga głos serdeczny Pokój Ci wieczny”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia
10 stycznia 2026 r. zmarł Nasz najukochańszy
Mąż, Ojciec, Dziadek
Człowiek wielkiego serca

Ś † P

Zbigniew Madera

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w piątek dnia
16 stycznia 2026 r. o godzinie 12:00 na cmentarzu
komunalnym Witomino w Gdyni. Wystawienie trumny
w kaplicy cmentarza Witomino o godzinie 11:30.

Ponadto informujemy, że Msza Św. żałobna w intencji
Zmarłego zostanie odprawiona w niedzielę
dnia 18 stycznia 2026 r. o godzinie 9:00 w kaplicy
Spółdzielni Senior ul. Chwarznieńska 136.

Pogrążona w smutku
Rodzina

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połęż 3, tel. 58/300 32 11
- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
 - ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
 - Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17
i zapłać kartą kredytową

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń - **Gdańsk**, Połęż 3,
tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach,
cała Polska, 518-878-010

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

[nasze
komunikaty.pl](http://nasze.komunikaty.pl)

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE 501979520

**Sufity Podwieszane: Napinane,
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,
Ścianki Gipsowe "Sufitex"**
604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego”. Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?

Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadekować nagrodę?

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

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?

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



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

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

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.

Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony

nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?

Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?

I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy.

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

Był też projekt „Na fali”.

Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zapoczątkuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?

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

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?

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

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

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



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

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Polak zacznie od... rezerw?

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

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

Pucharowy hit dla Oskara?

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

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

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

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

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

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

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

Mecz FC Porto skomentuje legenda

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

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

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



FOT. P. ŚWIDERSKI

PIŁKA NOŻNA

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

Rozwijają się, dbając o młodzież

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Prezentujemy nasze nominacje w naszym 73. Plebiscycie Sportowym, w którym najlepszych wybierze kapituła. Dziś klub AP Orlen Gdańsk w kategorii Drużyna 2025 roku.

AP Orlen zarządzany przez prezesa Tomasza Bocheńskiego bardzo prężnie działa w futbolu kobiecym. Dzięki temu dziewczynki mają w Trójmieście gdzie uprawiać piłkę nożną, a do tego jednocześnie ćwiczą z perspektywami na grę w krajowej elicie. Klub zajmuje się bowiem szkoleniem, ale też od sześciu lat ma zespół występujący w Orlenie Ekstralidze kobiet.

Szkolenie, szkolenie i jeszcze raz szkolenie - to jest to, na co zdecydowanie stawiają w Akademii Piłkarskiej Orlen. Chodzi o to, żeby dziewczynki zainteresować uprawianiem sportu poprzez grę w piłkę nożną, a jednocześnie wychować jak najwięcej piłkarek, które w klubie z Gdańska, ale też w innych, grać będą na najwyższym szczeblu w kraju.

Z perspektywami na występy w reprezentacji Polski. Zdecydowanie trzeba docenić sam klub oraz jego władze i sztaby szkoleniowe za właściwe podejście do rozwoju futbolu kobiecego w Polsce. Im więcej wychowanych dobrych zawodniczek, tym lepiej dla reprezentacji kraju w różnych kategoriach wiekowych. Z kolei im więcej dziewczynek oraz ich rodziców zwróci uwagę na piłkę nożną, tym większa nadzieja na coraz lepsze wyniki, a także rosnącą popularność kobiecego futbolu w Polsce. To powinno mieć też przełożenie na rosnącą frekwencję na trybunach podczas meczów w Orlenie Ekstralidze kobiet. I bez dwóch zdań AP Orlen Gdańsk poprzez swoją działalność ma udział zarówno w rozwoju kobiecego futbolu, jak i budowaniu coraz większej popularności w grze w piłkę nożną wśród dziewcząt, które mają gdzie trenować, rozwijać się i spełniać swoje marzenia.

Z klubem od wielu lat związana jest Aneta Plotzka, która była zawodniczką pierwszego zespołu, a teraz jest trenerką drużyn U-7, U-18 i jest w sztabie seniorskiej drużyny.



Angelika Kołodziejek to bardzo doświadczona piłkarka AP Orlenu Gdańsk

- Jak przyszedłam do klubu siedem, osiem lat temu to jeszcze nie było grup dzieciaków. Był zespół senierek grający w trzeciej lidze i juniorki, ale bez podziału na roczniki, bo nie było tyle dziewczyn. Z roku na rok to się rozwijało. Teraz w każdej grupie jest ponad 20 dziewczyn z wyjątkiem

skrzatów, gdzie trudniej zrobić nabór. Z roku na rok widzę rozwój piłki kobiecej, jest coraz więcej dziewczyn - mówiła nam Plotzka wiosną ubiegłego roku.

Podsumowaniem działalności AP Orlenu jest gra zespołu senierek w Orlenie Ekstralidze kobiet. Drużyna awansowała

do elity w 2020 roku pod wodzą trenera Tomasza Borkowskiego. Były piłkarz Lechii Gdańsk był szkoleniowcem zespołu do końca poprzedniego sezonu. Drużyna robiła postępy i ma pewne miejsce wśród najlepszych w kraju. W sezonie 2022/23 piłkarki z Gdańska awansowały do fi-

nału Orlenu Pucharu Polski, ale wówczas w meczu decydującym o zdobyciu trofeum lepszy okazał się SMS Łódź. Kolejny sezon był najlepszy w Orlenie Ekstralidze kobiet. Wydawało się, że zespół może nawet zdobyć medal mistrzostw Polski, ale ostatecznie skończyło się na piątym miejscu. Te wyniki pokazują jednak, w jaki sposób rozwija się klub, który chce osiągać w przyszłości sukcesy. W składzie, w którym będą również zawodniczki zagraniczne i sprowadzone z innych klubów, ale też ważną rolę odgrywać będą wychowanki akademii.

Po zakończeniu poprzedniego sezonu trener Tomasz Borkowski zdecydował, że czas na zmiany i zakończył pracę z pierwszym zespołem AP Orlenu. Jeszcze w trakcie tamtych rozgrywek do klubu dołączyła utalentowana trenerka Patrycja Fałborska. Wtedy pełniła rolę asystentki Borkowskiego, a od tego sezonu już osobiście odpowiada za drużynę i osiągnięte wyniki. Pod jej wodzą rozwijać ma się drużyna, ale też sama trenerka, dla której to pierwszy sezon pracy w drużynie senierek w takiej roli.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Nowy bieg w najsłynniejszym kurorcie w wydaniu jesiennym

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

BIEGI DŁUGODYSTANSOWE. Miłośnicy ścigania się będą mieli okazję wystartować na półmaratońskim dystansie w jednym z najpiękniejszych zakątków Polski.

Dziewiąta aktywność biegowa dołącza do kalendarza 2026 w Sopocie. Wczoraj przedstawiciele kurortu ogłosili organizację zawodów Sopot Półmaraton 2026.

- Każde wydarzenie sportowe, które z jednej strony gromadzi zawodowców i amatorów, a z drugiej propaguje sportowy tryb życia, jest ważne. Jakby spojrzeć na Sopot i infrastrukturę sportową, to mamy czym się pochwalić. Cieszy mnie rosnąca stale popularność lekkoatletyki. Zmodernizowany Stadion Leśny jest miejscem, gdzie ćwiczą

nie tylko mistrzowie świata, czy Europy, ale także ćwiczą tam na co dzień uczniowie sopockich szkół. Klasy sportowe o profilu lekkoatletycznym, które od niedawna są w Sopocie, można powiedzieć, że pękają w szwach. Dużą popularnością cieszą się też zajęcia dla mieszkańców, w których raz w tygodniu można przysiąc i pobiegać pod okiem trenerów. Wystarczy się przejść po alejkach nadmorskich czy ścieżkach w lesie i zawsze, niezależnie od pory roku i pogody, spotyka się osoby biegające - podkreśla Magdalena Czarzyńska-Jachim, prezydentka Sopotu.

Półmaraton to nowość na mapie niewielkiego kurortu, który dołącza tym samym do pokaznego grona miast, które podejmują się wysiłku przygotowania biegów na długich dystansach.

- Jeśli chcą państwo pobiegać z pięknymi wido-

kami, najpiękniejszą chyba trasą nadmorską, w dobrej atmosferze, z czystym powietrzem, to po prostu zaprasza do Sopotu. Niezależnie, czy cały dystans, czy te krótsze odcinki. Warto spróbować swoich sił i warto zacząć biegać - zachęca gospodyni Sopotu.

- Za każdym razem będę podkreślała, że Sopot jest małym miastem, ale ma bardzo duże możliwości. Te wszystkie możliwości stara się wykorzystywać jak najlepiej, aby mieszkańcy i odwiedzający nas goście czuli się tutaj dobrze. Aktywności sportowych w tym roku mamy sporo, bo



Zegar odliczający do półmaratonu w Sopocie już działa

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

imprez biegowych, razem z półmaratonem, mamy aż dziewięć. Niezależnie od tego w Sopocie funkcjonują dwa szlaki kuracyjno-nadmorski i leśny. Zachęcamy do korzystania z nich, niezależnie od pory roku. To fantastyczne miejsca na aktywny spacer, przy czym ten szlak leśny jest bardziej wymagający, ale kończy się fantastycznym widokiem, bo ze Wzgórza Strzeleckiego widać całą panoramę Sopotu - tłumaczy Grażyna Dobrzyńska, dyrektorka MO-SiR-u w Sopocie.

Bazą zawodów będzie hala Ergo Arena. To z niej wybiegną na trasę amatorzy i profesjonalści. Dystansu liczącego 21 097,5 m nie uda się w całości zmieścić w małym Sopocie, więc poza najciekawszymi miejscami w samym kurorcie, część trasy przebiegać będzie przez Gdańsk.

- Wybiegniemy z Ergo Areny, gdzie będzie start, ale

także unikatowa meta. Będziemy bowiem wbiegać do środka hali, a to daje komfort uczestnikom, bo będą tu szatnie, ciepłe prysznice, gdyby pogoda splotała nam figla. Pobiegniemy przez te najbardziej znane miejsca Sopotu, czyli ul. Polną, Bitwy pod Płowcami, Grunwaldzką, koło słynnych sopockich hoteli, alejką Mamuszek, przez Park Północny, koło mola i ścieżką nadmorską w kierunku Gdańska. Zahaczmy w pasie nadmorski o Gdańsk, bo w Sopocie całych 21 km trasy nie damy rady - wyjaśnia Adam Greczyło, którego firma Energy Events oprócz Sopot Półmaratonu organizuje także m.in. Energa Gdańsk Maraton.

Od wtorku, 10 lutego 2026 roku od godz. 18 będzie można zapisywać się do półmaratonu w Sopocie. Przygotowanych zostało 3,5 tysiąca miejsc.