Zimą złamania przestają być domeną seniorów – mówi ortopeda, prof. Paweł Łęgosz **str. 2**

FOT. WUM

- Dieta wegetariańska ma wiele zalet
- Jak rozgrzać przemarznięty organizm

str. 9-12

STRONA ZDROWIA

Nr 8 (20971)

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 14.01.2026

www.wspolczesna.pl

Ponad 22,8 mln zł z UE na doposażenie szpitali i centrów medycznych w regionie **str. 3**

FOT. SZKOŁĄ BAJKA

Domy Wsparcia mają powstać w Suwałkach. Miasto przekazało ten cel w dzierżawę działkę **str. 5**

WOŚP zagra po raz 34. Sztaby w naszym regionie szykują się do finału. Ten już 25 stycznia **str. 4**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

ZE STRAŻY

Nie ma bezpiecznego lodu na akwenach

Nie ma bezpiecznego lodu – podkreślają podlascy strażacy, którzy ćwiczyli wczoraj na jeziorze Wigry.

Zima w pełni. Oprócz kilkudziesięciu centymetrów śniegu pojawił się także lód na akwenach. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że jest on bardzo gruby.

– To złudzenie – ostrzegają podlascy strażacy.

Jezioro Wigry skute lodem może kusić, by na nie wejść. Śmiałków, jak w każdą zimę, nie brakuje. Jednak lód ma w tej chwili na tym jeziorze 5-7 centymetrów.

Podlascy strażacy wraz z kolegami z województwa warmińsko-mazurskiego pojawili się wczoraj w Starym Folwarku, by ćwiczyć na jeziorze Wigry właśnie na wypadek, gdyby pod kimś załamał się lód.

– To ćwiczenia zgrywające specjalistycznych grup wodno-nurkowych i grup sonarowych. Ćwiczymy ratownictwo specjalistyczne, które polega na udzielaniu pomocy osobom poszkodowanym znajdującym się na powierzchni lodu lub granicy lodu i wody, jak również osobom, które się pod ten lód dostały i są w toni wodnej. Nasze ćwiczenia polegają na tym, żeby te osoby szybko i sprawnie odnaleźć, bezpiecznie się do nich przedostać i je ewakuować z powierzchni lodu lub wody – tłumaczył mł. bryg. Artur Bernaziuk z Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku.

Do ćwiczeń wykorzystano bezzałogowe statki powietrzne, bezzałogowe systemy podwodne w postaci pojazdów podwodnych. Na miejscu byli także strażacy nurkowie. W sumie 40 funkcjonariuszy.

– Aura jest sprzyjająca ku temu, by ćwiczyć ratownictwo na zamarzniętych akwenach. Wiele razy historia pokazała, że takie ćwiczenia mają wykorzystanie w praktyce. W ubiegłym roku i w tych pierwszych dniach nowego na szczęście strażacy na lodzie nie musieli interweniować. Ratowali przymarznięte zwierzęta – dodała ogn. Justyna Kłusewicz, rzecznik prasowy Podlaskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej.

Przypomnijmy, to właśnie w Starym Folwarku dwa lata temu doszło do tragedii. Pod dwoma chłopcami, którzy weszli na jezioro Wigry, załamał się lód. Nastolatkowie zmarli w szpitalu.

(AG)

INWESTYCJE ROLNIK CHCE WYBUDOWAĆ CHLEWNIE NA 1996 ŚWIŃ

RDOŚ po raz drugi mówi „nie” tuczarni świń w gminie Giby

Gm. Giby

Anna Gryza-Aneszko

Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Białymstoku po raz drugi negatywnie oceniła plan budowy tuczarni świń na terenie gminy Giby. Jak podkreśla dyrektor RDOŚ Adam Juchnik, inwestycja na blisko 2 tys. świń w proponowanym kształcie stwarza poważne ryzyko dla cennych przyrodniczo terenów, w tym rzeki Marychy, obszarów Natura 2000 i pobliskich rezerwatów.

Od półtora roku mieszkańcy wsi Pomorze oraz innych okolicznych miejscowości w gminie Giby żyją planami miejscowego rolnika. Jak już kilkukrotnie informowaliśmy chce on wybudować tuczarnię na 1996 świń. Mieszkańcy sprzeciwiali się inwestycji, były liczne spotkania, protesty, petycje. Ich działania wspierali radni wojewódzcy, gminni, a Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska i Wody Polskie wydały negatywne opinie w sprawie budowy chlewni. Wójt gminy Giby Robert Bagiński na realizację inwestycji także nie wyraził zgody.

Inwestor nie poddaje się i odwołał się od tych decyzji. Sprawa trafiła do ponownego rozpatrzenia. RDOŚ w Białymstoku po raz drugi powiedziała „nie” dla tej inwestycji.

– Po raz kolejny analizowaliśmy tę sprawę. Przedmiotem oceny był m.in. uzupełniony i pogłębiony raport oddziaływania na środowisko. Mimo tych uzupełnień, raport w dalszym ciągu zawierał istotne nieścisłości – mówi Adam Juchnik, dyrektor RDOŚ w Białymstoku. Jak podkreśla dyrektor, dokument nie przekonał organu ochrony środowiska co do skali i sposobu oddziaływania inwestycji na otoczenie. – Raport nie przekonuje nas w zakresie opisu wszystkich oddziaływań na środowisko, w szczególności na rzekę Marychę, pobliskie obszary Natura 2000 oraz rezerwaty przyrody. Nie jesteśmy także dostatecznie przekonani, że w wiarygodny sposób została przedstawiona gospodarka wodno-ściekowa oraz gospodarka odpadami – wyjaśnia.

I zaznacza jednocześnie, że obecna lokalizacja i skala inwestycji są szczególnie problematyczne ze względu na wyjątkową wrażliwość środowiska. – To bardzo wrażliwy system przyrodniczy, zależny od wód. Rzeka Marycha oraz sieć powiązanych obszarów Natura 2000 wymagają szczególnej ochrony. Ewentualne przedostanie się zanieczyszczeń, głównie odpadów poprodukcyjnych, mogłoby prowadzić do eutrofizacji i degradacji środowiska. Wątpliwości budzi także transport związany z funkcjonowaniem tuczarni. Chodzi zarówno o transport materiałów potrzebnych do rozpoczęcia hodowli, jak i późniejszy wywóz produktu końcowego. To również miałoby negatywny wpływ na przyrodę i otoczenie. Powodowałoby degradację środowiska – dodaje dyrektor.

Anna Miszkiel: Cieszymy się, że wygrał zdrowy rozsądek i zwyciężyły argumenty merytoryczne i troska o środowisko. To dla nas ogromna ulga i radość

Mieszkańcy Pomorza i okolicznych miejscowości od samego początku sprzeciwiają się inwestycji sąsiada. Założyli Komitet Społeczny, który m.in. organizował liczne spotkania, by rozmawiać na temat szkodliwości takiej chlewni.

Dziś decyzję RDOŚ przyjmują z ogromną ulgą. – Cieszymy się bardzo, bo po raz kolejny wygrał zdrowy rozsądek i zwyciężyły argumenty merytoryczne i troska o środowisko – mówi Anna Miszkiel z Komitetu Społecznego. Jak podkreśla, sprzeciw mieszkańców nie wynika z emocji czy niechęci „do wszystkiego, co nowe”, lecz z realnych zagrożeń.

– Zleciliśmy niezależną ekspertyzę specjaliście od ochrony środowiska. Trafiła ona zarówno do wójta, jak i do RDOŚ. Chcieliśmy pokazać czarno na białym, jakie mogą być konsekwencje tej inwestycji – wyjaśnia Anna Miszkiel. – To są argumenty oparte na wiedzy i nauce, a nie na strachu.

Decyzja RDOŚ oznacza, że wójt gminy Giby wyda decyzję negatywną. Inwestorowi przysługuje jeszcze prawo odwołania.

– Wszystko zależy teraz od inwestora. Oczekujemy, że ewentualne odwołanie okaże się nieskuteczne i zarówno decyzja wójta, jak i nasze postanowienie zostaną utrzymane w mocy przez Samorządowe Kolegium Odwoławcze. Gdy decyzja stanie się ostateczna, zakończy to sprawę w tym wariancie – podkreśla Adam Juchnik.

eprasa.pl de0eecd8db

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.

AUTOPROMOCJA 0110987259

Zamów **prenumeratę**
Kurier Poranny
Gazeta Współczesna 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

Od chodnika po stok: sezon złamań trwa w najlepsze

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

Zimą SOR-y pękają w szwach, a złamania przestają być domeną seniorów. Młodzi, aktywni, wysportowani - także oni trafiają na sale operacyjne. Prof. Paweł Łęgosz, kierownik Katedry i Kliniki Ortopedii i Traumatologii WUM wyjaśnił w rozmowie z PAP, co łączy poślizg na chodniku, wypadek na stoku i... „kość McDonaldową".

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 „poślizgnięcie 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 złamania po urazach niskoenergetycznych. Kiedyś takie obrażenia 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. Bezczynność. My między sobą mówimy czasem o „kości McDonaldowej" - potocznie, nie naukowo. Chodzi o sytuacje, 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

FOT. WUM

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.

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.

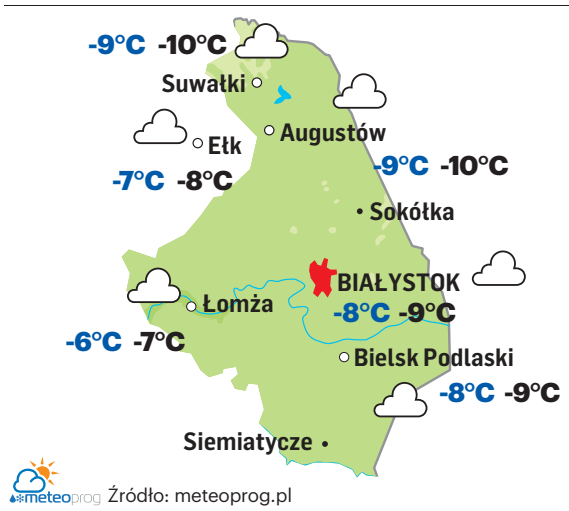
A dzieci? One łamią się inaczej?
Zdecydowanie. Dzieci mają ogromny potencjał gojenia, są też bardziej „elastyczne". Często są to złamania podokostnowe, tzw. „zielone gałązki". Kość gojąc remodeluje się, wraca do prawidłowego kształtu.
U dorosłych, zwłaszcza starszych, ten potencjał jest dużo mniejszy. 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. Słabe mięśnie to gorsza reakcja obronna przy upadku, gorsza 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 piezoelektryk, 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 niewygimnastykowane, nie uprawiają sportu, mają mięśnie w rozsypce, będą zdecydowanie bardziej podatne na uraz, a jeśli ten wystąpi, to będzie w zdecydowanie cięższej postaci.

Choroby cywilizacyjne też mają wpływ na zrastanie się kości?
Cukrzyca jest jednym z najgorszych czynników prognostycznych. Gorsze gojenie, więcej infekcji, więcej powikłań. Tak samo wynikające z niej nadciśnienie, otyłość - to wszystko się kumuluje i wpływa na wynik leczenia i możliwe powikłania związane z leczeniem.
W lepszej sytuacji są dzieci, które zazwyczaj w ogóle nie mają żadnych chorób, natomiast osoby w średnim wieku czy w starszym cierpią na wielochorobowość, która może powodować dużo komplikacji związanych z operacją. Już nie mówię w tym momencie o samym złamaniu, ale o komplikacjach wynikających ze znieczulenia, z leżenia w łóżku itp.

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 6-12 tygodni będę miał wyłączone z życia, o ile wszystko będzie przebiegało prawidłowo.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

14 STYCZNIA 2026

Dziś 14. dzień roku
Do sylwestra pozostało 351 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.33, zachód o godzinie 15.39. Dzień będzie trwać 8 godzin i 5 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 51 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 32 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Feliks, Hilary

KALENDARIUM

1807
Napoleon Bonaparte (na portrecie) wydał dekret ustanawiający na zajętych przez wojska francuskie ziemiach polskich rząd tymczasowy pod nazwą Komisji Rządzącej.

FOT. DOMENA PIBLICZNA

1872
Padł pies rasy skye terrier Greyfriars Bobby, który niemal przez 14 lat czuwał przy grobie swego pana na cmentarzu w szkockim Edynburgu.

1952
Na antenie amerykańskiej stacji NBC zadebiutował pierwszy w Stanach Zjednoczonych i na świecie magazyn telewizji śniadaniowej Today.

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

2011
Papież Benedykt XVI ogłosił dekret o uznaniu cudu Jana Pawła II (uzdrowienie francuskiej zakonnicy) oraz datę jego beatyfikacji (1.05.2011).

eprasa.pl de0eecd8db

Politycy o kolejowych planach na podlaskich torach

Kolej
Tomasz Maleta

W województwie podlaskim Polskie Linie Kolejowe zarządzają prawie 800 kilometrami linii. 2025 rok przyniósł m.in. początek długo oczekiwanych prac w Łomży oraz przetarg na modernizację trasy Białystok – Ełk. W Białymstoku przedstawiciele rządu, samorządu oraz spółki PKP PLK podsumowali wczoraj ubiegły rok na kolei w województwie podlaskim i zaprezentowali plany na najbliższą przyszłość.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

W konferencji wziął udział m.in. wiceminister infrastruktury Piotr Malepszak

Jak poinformował wiceminister infrastruktury Piotr Malepszak rok do roku na trasie Warszawa – Białystok odnotowano wzrost liczby pasażerów o 35 proc., co oznacza przekroczenie poziomu 1,3 mln podróżnych. – To drugi co do wielkości wzrost liczby pasażerów w ujęciu bezwzględnym w całej sieci kolejowej. Wyższy wynik zanotowano jedynie na trasie Warszawa – Łódź – wyjaśnił wiceminister.

Jeśli chodzi o inwestycje kolejowe, to postępują prace na stacji w Łomży oraz linii kolejowej do Śniadowa. Nowe tory, perony i urządzenia sterowania ruchem kolejowym pozwolą w czerwcu 2026 roku na powrót pociągów do Łomży po ponad trzech dekadach przerwy.

– To będzie, wydaje mi się, jedno z ważniejszych wydarzeń w regionie – mówił Michał Gil, członek zarządu PKP Polskich Linii Kolejowych.

Oferta przewozowa w pierwszym etapie będzie rozwijana w ramach połączeń organizowanych przez samorząd województwa oraz przewoźników regionalnych. Jak zapowiedział wiceminister Piotr Malepszak, w planach jest również uruchomienie połączeń dalekobieżnych. Początkowo przewidywana jest m.in. relacja Białystok – Łomża – Ostrołęka – Olsztyn. Pod koniec roku ministerstwo chce uruchomić połączenie z Łomży w kierunku Warszawy, z dalszym rozwojem oferty w kolejnym roku. Realizacja tych planów będzie jednak możliwa po zakończeniu modernizacji jednotorowej linii kolejowej Tłuszcz – Ostrołęka.

Rail Baltica to najważniejsza inwestycja na terenie województwa, istotna zarówno lokalnie, jak i w wymiarze międzynarodowym. To właśnie przez Białystok, Ełk i Suwałki w przyszłości pojadą międzynarodowe pociągi na Litwę, Łotwę i do Estonii. Rok 2025 w tym projekcie to przede wszystkim przetarg na modernizację jej kolejnego odcinka – z Białegostoku do Ełku. Jeszcze w tym roku planowane jest podpisanie umowy o wartości blisko 4 mld zł na modernizację linii kolejowej Białystok – Ełk. Wyremontowanych zostanie: 8 stacji i 10 przystanków, 20 wiaduktów drogowych i 12 kolejowych.

W Białymstoku powstanie m.in. wiadukt nad torami w ciągu ul. Popiełuszki. Ale są szanse na kolejne znaczące zamierzenie. – Zbliżamy się do sfinalizowania porozumienia z miastem Białystok w zakresie budowy tunelu drogowego pod torami w ciągu ulicy Wrocławskiej – mówił Michał Gil.

Po zakończeniu prac pociągi pojadą z prędkością do 200 km/h, a podróż z Białegostoku do Ełku skróci się do 55 min. Ostatni odcinek Rail Baltica, czyli Ełk – Trakiszki, jest obecnie w fazie projektowania, a postępowania na jego budowę ruszą w 2027 r.

Marszałek województwa Łukasz Prokorym podkreślił, że władzom regionu zależy też np. na przywróceniu kolei do Białowieży (linia Hajnówka – Białowieża), co zwiększyłoby atrakcyjność turystyczną tego miejsca oraz na elektryfikacji linii Sokółka – Suwałki.

Ponad 22,8 mln złotych z UE na doposażenie szpitali i centrów medycznych w regionie

Ochrona zdrowia
Urszula Śledzyńska, PAP

Ponad 22,8 mln zł unijnego dofinansowania otrzymają podlaskie szpitale i centra medyczne na zakup sprzętu i doposażenie poradni – poinformowały wczoraj na konferencji prasowej władze województwa podlaskiego. Pieniądze otrzyma 13 podmiotów.

Pieniądze pochodzą z Funduszy Europejskich dla Podlaskiego na lata 2021-2027.

Wczoraj umowy podpisali przedstawiciele 13 szpitali i centrów medycznych z regionu. Wartość tych projektów to blisko 27 mln zł.

– Cieszę się, że dzisiaj możemy podpisać umowy na środki z programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego, które będą powodowały, że nasze szpitale – i wojewódzkie, i powiatowe, i miejskie będą mogły się rozwijać, być bardziej nowoczesne, lepiej dbać o zdrowie naszych podlaskich pacjentów – mówił marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym.

Marszałek podkreślił, że od początku kadencji obecnego zarządu, czyli od maja 2024 roku, na jednostki zdrowia w województwie ze środków zewnętrznych udało się pozyskać już ok. 2 mld zł.

Wśród jednostek, które otrzymały dotacje z Funduszy Europejskich dla Podlaskiego znalazł się m.in. Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego w Białymstoku. – Mamy zamiar zakupić echo do poradni kardiologicznej, mikroskopy i inne urządzenia do poradni okulistycznej, także do poradni endokrynologicznej, aparat USG oraz oprzyrządowanie i różnego rodzaju narzędzia także do poradni chirurgicznej i ortopedycznej – mówi dyrektor szpitala Bogdan Kalicki. –Mamy różne lokalizacje i chcielibyśmy, żeby pacjenci nie musieli wędrować między budynkami celem uzupełnienia diagnostyki. To będzie już taka bardziej kompleksowa obsługa w jednym miejscu, zatem z pewnością poprawi to komfort pacjentów.

Dofinansowanie (ponad 3,9 mln zł) dla Szpitala Wojewódzkiego im. dr L. Rydygiera w Suwałkach zostanie przekazane na sprzęt i aparaturę na potrzeby sześciu poradni: urologicznej, diabetologicznej, dermatologicznej, ortopedyczno-urazowej, okulistycznej i reumatologicznej. – Głównie tu chodzi o sprzęt diagnostyczny, ale również wspomagający proces leczenia– wyjaśnia dyrektor szpitala Adam Szałanda. – Dwie poradnie zostaną w pełni zmodernizowane, przebudowane i dostosowane do nowych standardów. Co kupimy? Głównie sprzęt diagnostyczny, aparaty USG, jak też inny sprzęt. To jest bardzo duża kwota, daje duże możliwości diagnostyczne. Zwłaszcza że wprowadzamy już pewne rozwiązania sztucznej inteligencji, która będzie wspomagała naszych lekarzy. Diagnostyka staje się szybsza i bardziej wiarygodna. A szybka diagnostyka to jest szybki proces leczenia.

Dotacje w ramach programu otrzymali też m.in.: SPZOZ w Dąbrowie Białostockiej, Szpital Ogólny w Grajewie, Centrum Medyczne Dojlidy Sp. z o.o. w Białymstoku, SPZOZ w Sokółce, NZOZ dr A. Przystupa. Pozostałe projekty obejmują m.in. wsparcie SPZOZ w Siemiatyczach, Augustowie, Hajnówce i Kolnie oraz zakładów POZ w Łomży.

FOT.: PAWEŁ KRUKOWSKI/UMWP.

Wczoraj umowy na dofinansowanie z przedstawicielami placówek podpisały władze województwa

Dużo pyłu w powietrzu. Normy smogowe nie są jeszcze alarmujące, ale sytuacja jest poważna

Region
Martyna Jurkowska

Łomża, Białystok oraz powiat wysokomazowiecki są w grupie ryzyka wystąpienia przekroczenia tzw. poziomu informowania dla pyłu PM10. Właśnie tam w powietrzu znajduje się najwięcej smogu. Nie oznacza to, że w innych częściach regionu nie ma tego problemu. Wszystko przez mroźną pogodę, która sprawia, że w piecach centralnego ogrzewania mieszkańcy palą więcej niż zwykle.

– Mamy warunki pogodowe sprzyjające kumulowaniu się zanieczyszczeń. Ich źródłem jest emisja niska. I choć ludzie emitują zanieczyszczenia cały czas, to jeżeli są warunki pogodowe w postaci choćby średniego wiatru czy opadów, to są one rozwiewane i w efekcie na tyle małe, że nasze stacje ich nie wykrywają. Inaczej jest, kiedy mamy do czynienia ze smogiem, czyli kumulacją zanieczyszczeń na danym obszarze, która po prostu wisi w powietrzu – tłumaczy Dominik Polesiński z Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska.

Wczoraj służby GIOŚ alarmowały o przekroczeniu poziomu informowania dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu. Obszar ryzyka objął dwa miasta: Łomżę i Białystok oraz teren powiatu wysokomazowieckiego.

– Taka sytuacja jest dość częsta w zasadzie od początku roku. Stężenia zanieczyszczenia są dość wysokie. Na podstawie wyników z nocy, które były już wysokie na terenie większości województwa, wnioskujemy, że na koniec dnia może dojść do sytuacji, kiedy stężenie będzie powyżej średniej dobowej. To zmienia się z godziny na godzinę – tłumaczył Dominik Polesiński.

Mroźna zima i minusowe temperatury utrzymujące się także w dzień sprawiły, że właściciele domów jednorodzinnych palą w piecach więcej niż zwykle. Także w ciągu dnia, a nie tylko rano i wieczorem. To wszystko w połączeniu z bezwietrzną pogodą odpowiada za większy pył niż zwykle.

Nic nie wskazuje na to, żeby w najbliższych dniach sytuacja powietrza miała znacząco się poprawić. Mimo to, na razie nie ma zagrożenia stanem alarmowym. Gdy sytuacja jest zła, mieszkańcy otrzymują powiadomienia z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa mówiące o tym, aby ograniczyć aktywność ruchową na powietrzu.

Występowanie pyłu PM10 jest związane przede wszystkim z procesem spalania paliw stałych i ciekłych. Pył może zawierać substancje toksyczne, szkodliwe dla ludzi.

Drobinki pyłu wraz z wdychanym powietrzem dostają się do naszego układu oddechowego. Podrażniają śluzówki górnych dróg oddechowych, osłabiając naszą odporność na potencjalne wirusy i bakterie. Dlatego też jego negatywny wpływ objawia się najczęściej w kaszlu, świszczącym oddechu, uczuciu podrażnienia w gardle i nosie, nasileniu objawów alergicznych i astmatycznych. W dłuższej perspektywie oddziałuje też na stan naszych naczyń krwionośnych, jak i płuc, przyczyniając się np. do częstszych zawałów i nowotworów płuc.

Chcą uznać szefów resortu za persony non grata

Polityka
Tomasz Maleta

Nowa inicjatywa radnych wojewódzkich PiS. Tym razem uchwałodawcza. Klub opozycyjny zawnioskuje o przyjęcie stanowiska sejmiku w sprawie „szkodliwych działań Ministerstwa Klimatu i Środowiska" dotyczących gospodarki leśnej oraz sytuacji branży leśnej w regionie. Politycy liczą, że swoimi podpisami wesprą ich mieszkańcy Podlaskiego. Także po to, by uznać szefów resortu za persona non grata w woj. podlaskim.

Chodzi o minister Paulinę Hennig-Kloskę oraz podsekretarza stanu, głównego konserwatora przyrody Mikołaja Dorożałę. – Nie możemy dalej patrzeć, jak te osoby niszczą branżę drzewną, branżę meblarską, jak niszczą polską gospodarkę leśną – mówił podczas konferencji prasowej radny wojewódzki Artur Kosicki. Razem z nim przed regionalną siedzibą Lasów Państwowych w Białymstoku przy ul. Lipowej stawili się wczoraj posłowie Jacek Sasin i Sebastian Łukaszewicz.

Jak podkreślali politycy PiS inicjatywa jest wyrazem sprzeciwu wobec dotychczasowej polityki resortu, która doprowadziła do destabilizacji branży leśno-drzewnej, pogłębia kryzys przedsiębiorstw i ignoruje interes mieszkańców regionu.

Artur Kosicki ma nadzieję, że jak najwięcej mieszkańców woj. podlaskiego wypowie się w tej kwestii. – Chcemy te podpisy później przedłożyć na sejmiku. Żeby radni nie mieli żadnych wątpliwości, że to jest inicjatywa nie tylko polityczna, ale przede wszystkim obywatelska, społeczna – mówił.

eprasa.pl de0eecd8db

WOŚP zagra po raz 34. Sztaby w regionie szykują się do finału

Akcja
MagdaCiasnowska

Już 25 stycznia Białystok i woj. podlaskie dołączy do ogólnopolskiego grania podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

FOT. UM BIAŁYSTOK/W. KARDASZ

Szczegóły zbliżającego się 34.finału WOŚP zaprezentowano podczas wtorkowej konferencji prasowej

Zebrane środki zostaną przeznaczone na wsparcie diagnostyki oraz leczenia schorzeń układu pokarmowego u dzieci.

- Województwo podlaskie jest szczodre. Mieszkańcy potrafią dzielić się wszystkim tym, co najlepsze i wierzę, że taki będzie tegoroczny 34. finał WOŚP. W całym naszym regionie będzie działać 27 sztabów. Zapraszamy od Siemiatycz aż po Gródek. Wszędzie tam otwarte i szczere serca Polek i Polaków będą łączyły się po to, żeby zbierać na ten szczytny cel - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej Jacek Brzozowski, wojewoda podlaski.

W Białymstoku finałowych atrakcji nie zabraknie.

- Jak co roku nasze miasto jest partnerem tego przedsięwzięcia. Na terenie Białegostoku pojawi się ponad 300 wolontariuszy. Do tego będzie też 50 puszek stacjonarnych, w tym od dzisiaj puszka w Urzędzie Miejskim przy ul. Słonimskiej - poinformował Rafał Rudnicki, wiceprezydent Białegostoku.

Centralnym punktem wydarzeń będzie Rynek Kościuszki, gdzie stanie główna scena WOŚP. O godzinie 15.30 rozpoczną się koncerty z udziałem m.in. zespołów Maxim & Oliczka, Wanda i Banda, LaVenders czy Focus.

Dużym zainteresowaniem cieszą się również aukcje charytatywne prowadzone na platformie Allegro - obecnie dostępnych jest około stu ofert. Jedną z nich jest możliwość wspólnego obejrzenia meczu Jagiellonii Białystok na Chorten Arenie w towarzystwie przedstawicieli władz.

Na uczestników finału czekać będzie wiele dodatkowych atrakcji przygotowanych we współpracy z firmami i instytucjami. Wśród nich znajdą się m.in. fotobudka, punkt krwiodawstwa, strefa militarna, stoisko kolarskie oraz obecność WOPR. Swoją ofertę zaprezentuje również gmina Wasilków, serwując m.in. grochówkę, bigos i tradycyjną babkę ziemniaczaną.

W sobotę zaplanowano też wydarzenie towarzyszące - MotoOrkiestrę na Torze Białystok.

W ub. roku do białostockich puszek WOŚP trafiło ponad 787 tys. zł.

Trwa rekrutacja do dwóch nowych miejskich żłobków. Miejsc nie brakuje

Społeczeństwo
Andrzej Kłopotowski

Są jeszcze wolne miejsca w dwóch nowych białostockich żłobkach. Mowa o placówkach przy ulicach Kawaleryjskiej oraz Absolwentów. W sumie mogą zapewnić opiekę ponad 380 dzieciom z Białegostoku i okolic.

I żłobek przy Kawaleryjskiej, i żłobek przy Absolwentów są jeszcze w budowie. Ruszą od nowego roku szkolnego. Rekrutacja do nich jednak już wystartowała. Na razie będą to filie istniejących już żłobków nr 3 i nr 4.

- Już od początku tego roku rodzice mogą składać wniosek do nowych żłobków. Jest to filia żłobka nr 3 na ul. Absolwentów, gdzie mamy miejsce dla 144 dzieci, a także filia żłobka nr 4 na ul. Kawaleryjskiej, gdzie mamy miejsce aż dla 240 żłobkowiczów - mówi Eliza Cybulko, wiceprezydentka miasta odpowiadająca m.in. za sprawy społeczne.

Dodaje, że w rekrutacji mogą brać udział dzieci nie tylko z Białegostoku, ale też z gmin ościennych. Zgodę taką dali niedawno miejscy radni.

- Ale, co jest ważne, dla wszystkich dzieci z miasta Białegostoku mamy miejsca - dodaje Cybulko. - Miejsc jest dużo, więc zmieszczą się wszystkie dzieci. A otworzyliśmy się dlatego, żeby współpracować z gminami ościennymi.

Wiceprezydentka podkreśla, że miejskie żłobki to bardzo dobrze wykształcona kadra, własne kuchnie przygotowujące posiłki oraz place zabaw dla najmłodszych. Prosi też, by nie kierować się tym, że wniosek jest np. „trzysta któryś", bo to numer wniosku ogólnie, a nie do konkretnego żłobka.

Jak przebiega rekrutacja do nowych żłobków?

- W tej chwili jest 45 wniosków, z czego pięć to deklaracja o przeniesieniu dziecka uczęszczającego do miejskiej placówki, bo taką możliwość też rodzicom dajemy. Rodzice dzieci, które uczęszczają do miejskich placówek i które będą uczęszczać również w przyszłym roku mogą pomyśleć - o ile mają takie życzenie - żeby zmienić miejsce opieki nad swoim dzieckiem i wybrać którąś z tych nowych placówek - mówi Alicja Matejczyk, szefowa żłobka nr 4 przy ul.Bronieskiego. Żłobek przy Kawaleryjskiej będzie jego filią, dlatego też tu można składać wnioski na Antoniuku.

- Do filii Żłobka Miejskiego nr 3 przy ul. Absolwentów 6 zostało dotąd złożonych 19 wniosków na 144 posiadane miejsca. Możliwość taką mają rodzice dzieci już uczęszczających, a kontynuujących w kolejnym roku szkolnym swoją opiekę nad dziećmi w żłobkach miejskich - dodaje Monika Niewińska, dyrektorka Żłobka Miejskiego nr 3 przy ul. Wasilkowskiej. I to tu powinni zjawić się zainteresowani miejscem na Absolwentów.

Osoby zainteresowane szczegółami mogą zgłaszać się do żłobków lub też do Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku, gdzie powstał referat do spraw żłobków.

- Udzielimy wszelkich informacji jeżeli chodzi np. o zapisanie dziecka czy przeniesienie - mówi Adam Kurluta, dyrektor departamentu. Przypomina, że stawka dzienna żywieniowa to maksymalnie 10 zł. I to jedyny koszt jaki ponoszą rodzice, jeśli korzystają z wsparcia państwa - za pośrednictwem ZUS - kwotą 1500 zł na opiekę żłobkową.

AUTOPROMOCJA 0011455539

ORGANIZATOR Kurier Poranny GAZETA WSPÓŁCZESNA
PARTNER STRATEGICZNY MLEKOVITA
PATRON HONOROWY Podlaski Kurator Oświaty
PARTNER MERYTORYCZNY Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku

eprasa.pl de0eecd8db

Nadzieja dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Miasto Suwałki wydzierżawiło Podlaskiemu Stowarzyszeniu Terapeutów działkę przy ul. Pileckiego, na której mają powstać mieszkania wspomagane oraz środowiskowy dom dla dorosłych osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami sprzężonymi.

FOT. SZKOŁA BAJKA

Wizualizacja Domów Wsparcia, które chce wybudować Podlaskie Stowarzyszenie Terapeutów w Suwałkach

W Suwałkach mieszka ponad 9 tys. osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Kilkaset z nich wymaga stałego albo dziennego wsparcia, terapii lub pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Dlatego decyzja suwalskiego samorządu o przekazaniu w dzierżawę działki przy ul. Pileckiego to przełomowy krok, który daje nadzieję zarówno samym osobom wymagającym stałej opieki, jak i ich rodzinom.

Podlaskie Stowarzyszenie Terapeutów planuje w tym miejscu budowę mieszkań wspomaganych dla osób najbardziej zależnych, wymagających całodobowej opieki, a także środowiskowego domu samopomocy.

– Miasto, zgadzając się na dzierżawę działki, otworzyło nam drogę do ubiegania się o środki na budowę w ramach projektu PFRON. Dzięki temu możemy realnie myśleć o miejscu, w którym dorosłe osoby z autyzmem będą mogły bezpiecznie żyć i funkcjonować przez całą dobę – mówi Urszula Duda ze Stowarzyszenia.

Stowarzyszenie myśli o stworzeniu przestrzeni przyjaznej, zielonej i otwartej, w której obok mieszkań powstanie także dom dziennego pobytu oraz miejsce do aktywności zawodowej i artystycznej. – Chcemy, aby z czasem pojawił się tam ogród, kawałek ziemi do pracy, do uprawy, do terapii. To ma być dobre, spokojne miejsce do życia, a nie zamknięta instytucja – zaznacza.

Pierwszy dom ma być placówką, w której znajdzie się 12 mieszkań przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną. Będą one mogły tam mieszkać właściwie do końca życia. Drugi to Środowiskowy Dom Samopomocy, do którego będzie mogło uczęszczać około 40 osób. Będzie to placówka dziennego pobytu, czynna od godz. 8 do 16.

Inwestycja ma ogromne znaczenie także dla rodzin. – To przede wszystkim nadzieja i ulga – mówi Urszula Duda, która także ma dziecko z niepełnosprawnością. – Rodzice żyją z tyłu głowy z ogromnym strachem o przyszłość swoich dzieci. Takie miejsce daje poczucie bezpieczeństwa, że będzie ktoś, kto zna potrzeby tych osób, rozumie je i zapewni im godne życie.

Działka, na której mają powstać domy znajduje się w dobrze skomunikowanej części miasta. – Zależało nam na lokalizacji w mieście, z dostępem do infrastruktury, kultury, sportu, transportu. To są ludzie, którzy chcą i powinni żyć wśród ludzi, jak każdy z nas – podsumowuje Urszula Duda.

Suwalskie stowarzyszenie liczy, że Domy Wsparcia dla osób dorosłych powstaną w ciągu najbliższych trzech lat. Szacowany koszt inwestycji to 12 mln zł.

FOT. UM ŁOMŻA

Wczoraj w Łomży odbył się pogrzeb Mieczysława Leona Czerniawskiego, byłego parlamentarzysty, samorządowca i prezydenta Łomży w latach 2010-2014. Mszę świętą żałobną w Katedrze Łomżyńskiej sprawował biskup łomżyński Janusz Stepnowski. Po nabożeństwie kondukt żałobny udał się pod gmach urzędu miejskiego, skąd po symbolicznym odegraniu hejnału przeszedł na zabytkowy cmentarz parafialny przy ul. M. Kopernika.

– Choć dzieliły nas różnice pokoleniowe i światopoglądowe, z panem prezydentem zawsze mogłem rozmawiać spokojnie, merytorycznie i z wzajemnym szacunkiem – podkreślił Mariusz Chrzanowski, prezydent Łomży, dziękując swojemu poprzednikowi w imieniu lokalnej społeczności za lata pracy na rzecz miasta.– Był człowiekiem otwartym, gotowym wysłuchać każdego, co sprawiało, że cieszył się sympatią zarówno mieszkańców, jak i pracowników magistratu.

Mowy pożegnalne wygłosili również: przedstawiciel marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego, posłanki Bogumiła Olbryś i Alicja Łepkowska-Gołaś, przedstawiciele Lewicy, członek zarządu województwa Jacek Piorunek oraz reprezentujący Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Andrzej Wojtkowski. W uroczystościach pogrzebowych uczestniczył m.in. poczet sztandarowy Miasta Łomża złożony z miejskich radnych.

Mieczysław Leon Czerniawski urodził się 15 lipca 1948 roku, a zmarł 8 stycznia 2026 r. Pełnił funkcję prezydenta Łomży od 2010 do 2014 roku. Wcześniej był m.in. radnym sejmiku województwa podlaskiego oraz posłem na Sejm X, II, III i IV kadencji (1989-1991, 1993-2005). (opr. UK)

REKLAMA 0011460130

eprasa.pl de0eecd8db

POLSKA *i* ŚWIAT

ZATRUDNIENIE

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

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

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

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

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

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

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

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie

FOT. PAP/EPA

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

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

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

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

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

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

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

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

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

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

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl de0eecd8db

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

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

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

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

FOT. PAP/EPA

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

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

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

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

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

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

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

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

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

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

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych – FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE – Mercosur

FOT. PAP/EPA

Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

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

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

REKLAMA 0011460152

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

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

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

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

eprasa.pl de0eecd8db

Polowanie na wampira

Konrad Bałajewicz

Muzeum Medycyny Sądowej we Wrocławiu wzbogaciło się o niezwykły zestaw przedmiotów do... walki z „żywymi zwłokami", które należało pozbawić mocy.

To nie rekwizyty z filmu grozy, a autentyczne przedmioty sprzed ponad stu lat. Gwoździe, kołki, modlitewnik, krzyże, noże, buteleczki... Taki nietypowy zestaw do unieszkodliwiania wampirów, pochodzący z pierwszej połowy XX wieku, wzbogacił zbiory Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Można go zobaczyć w Muzeum Medycyny Sądowej tej uczelni.

Co zawiera futerał na skrzypce?

Zestaw do polowania na wampiry zapakowany w futerał na skrzypce zakupiono w galerii antyków w Warszawie. Jest unikatowy ze względu na zawartość, ale i pochodzenie. Większość podobnych pakietów do walki z wampirami produkowano w Niemczech, a tymczasem ten w Muzeum Medycyny Sądowej jest wyrobem polskim. Prawdopodobnie nigdy nie został użyty, ale doskonale oddaje klimat epoki i ówczesne ludowe wierzenia związane z wampiryzmem. Istotami, które według popularnych ludowych przekazów żywiły się ludzką krwią.

– Szczyt zainteresowania tematyką wampiryczną przypadał na lata 1900-1920 oraz na lata 50. XX wieku, choć obecnie również motyw wampira przeżywa renesans w sztuce filmowej. Bardzo popularne były wówczas podręczne zestawy, służące do zwalczania wampirów, sprzedawane w walizach, skrzynkach albo – jak nasz – futerałach na skrzypce. Chodziło o to, by można było łatwo się z nimi przemieszczać i działać w razie potrzeby w miejscu, gdzie znajdują się zwłoki – tłumaczy dr Jędrzej Siuta z Zakładu Medycyny Sądowej UMW i opiekun muzeum.

W pakiecie znajduje się bogaty arsenał ochronny: komplet krzyży, modlitewnik, świecznik, posrebrzane noże, lusterko, drewniane kołki z metalowymi końcówkami do przebijania serca lub czaszki, gwoździe służące prawdopodobnie do przybijania wieka trumny, medalion.

Są też buteleczki. Jedna najpewniej na wodę święconą, druga z resztką nieznanej cieczy. Te ostatnie, podobnie jak medalion, zostaną poddane badaniom naukowym. Zestaw uzupełnia poroże jelenia, zwierzęcia uważanego dawniej za symbol sił dobra.

W walce z istotami nieczystymi szczególną rolę odgrywało srebro. – Do walki z wampirami często stosowano srebro, którego według wierzeń siły nieczyste miały się bać. Ma to poniekąd medyczne uzasadnienie, ze względu na właściwości antybakteryjne. Wampiry były obwiniane o roznoszenie zarazy, a kiedy podczas epidemii choroba ominęła jakiś dom, szukano tego przyczyn. Prawdopodobnie „odkryto", że przed złymi mocami chronią srebrne przedmioty oraz czosnek, który działa jak antybiotyk – mówi dr Jędrzej Siuta.

„Dowody" na wampiryzm

Ludowe praktyki związane z „neutralizowaniem" wampirów były brutalne. Według ludowych wierzeń, zebranych i wykorzystanych później w popkulturze, wampir to „żywe zwłoki", które trzeba było pozbawić mocy. Współczesna medycyna sądowa nazwałaby to bezczeszczeniem zwłok, jednak dawniej miało to zapobiegać nieszczęściom. Dowodem na wampiryzm zmarłego mogły być wszelkie nadzwyczajne zdarzenia, do których dochodziło wkrótce po zgonie: wybuch epidemii czy pomór bydła. Otwierano wówczas grób i do pracy przystępował profesjonalista.

Serca zmarłych, rzekomych wampirów lub ich czaszki, były przebijane, wkładano kamienie lub cegłę do ust. Odcinano nawet głowę i umieszczano ją między nogami zmarłego.

Niektórych podejrzewano o wampiryzm jeszcze za życia. Wampirami miały być osoby chore, z widocznymi deformacjami ciała, chorobowym światłowstrętem, różnym zabarwieniem źrenic. Jednak i w takich sytuacjach do neutralizowania złych mocy przystępowano dopiero po śmierci.

– Zdarzało się, że po otwarciu grobu zyskiwano dodatkowy, „niezbity" dowód na wampiryzm zmarłego: brak rozkładu. Jest to możliwe w określonych warunkach, zupełnie niezwiązanych z działaniem nadprzyrodzonych mocy. Wszystkie mają naukowe wytłumaczenie – opowiada dr Jędrzej Siuta.

Najbardziej znanym procesem, który bywał interpretowany jako dowód wampiryzmu, jest mumifikacja. Polega ona na naturalnym wysuszeniu ciała po śmierci, co skutecznie hamuje rozwój bakterii odpowiedzialnych za rozkład. Do mumifikacji dochodzi najczęściej w środowisku suchym, ciepłym i dobrze wentylowanym. Woda z tkanek szybko odparowuje, a ciało zamiast gnić, wysycha. Skóra staje się ciemna i napięta, rysy twarzy wyostrzają się, a zwłoki mogą zachować swój kształt przez dziesiątki, nawet setki lat.

Innym zjawiskiem, które budziło lęk i podsycało wiarę w istnienie wampirów, była przemiana torfowa, nazywana również bagienną. Zachodzi ona w środowisku torfowisk i bagien, gdzie panują specyficzne warunki chemiczne. Torf zawiera substancje, które hamują aktywność mikroorganizmów rozkładających ciało. W efekcie zwłoki nie ulegają klasycznemu rozkładowi, lecz konserwacji. Skóra i włosy potrafią zachować się w bardzo dobrym stanie, podczas gdy kości stopniowo miękną.

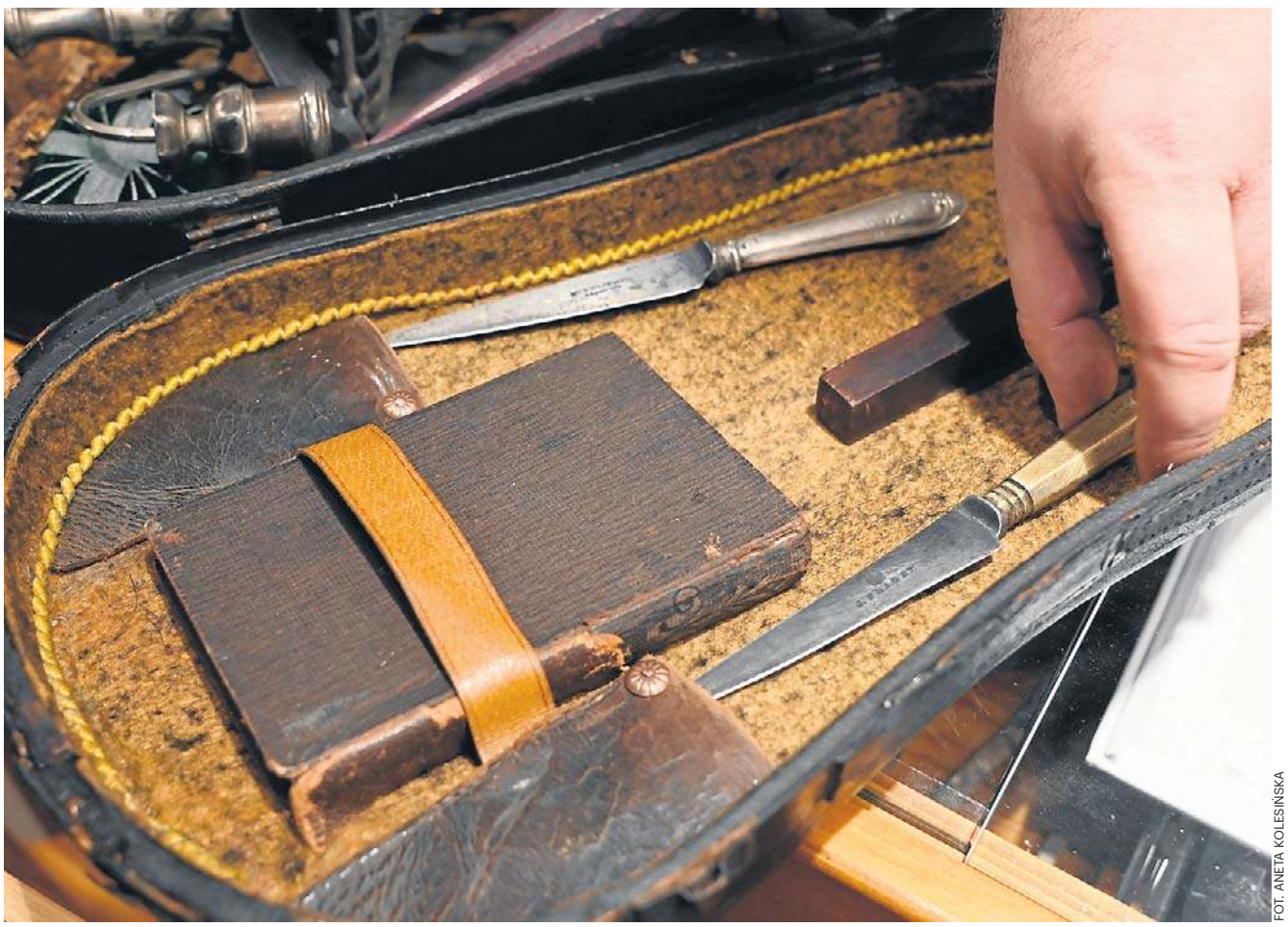
Trzecim procesem jest przeobrażenie tłuszczowo-woskowe, czyli powstawanie tzw. tłuszczowosku. Dochodzi do niego w warunkach wilgotnych i beztlenowych. Tłuszcze zawarte w tkankach ulegają wówczas przemianie chemicznej w woskowato-mydlaną substancję, która tworzy na ciele ochronną skorupę. Tłuszczowosk spowalnia dalszy rozkład, zachowując kształt tkanek. Przykłady wszystkich tych zjawisk można zobaczyć w Muzeum Medycyny Sądowej UMW.

Polowań nie będzie

– Nie będziemy polować na wampiry. Nasz zestaw, który wzbogacił zbiory Muzeum Medycyny Sądowej UMW, posłuży jako punkt wyjścia do opowieści o dawnych wierzeniach ludowych, pochówkach wampirycznych, ale także innych zagadnień związanych z medycyną sądową. Będzie także obiektem badań naukowych, ponieważ kryje w sobie niejedną tajemnicę – zapewnia dr Jędrzej Siuta.

FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Zestaw do polowania na wampiry zapakowany w futerał na skrzypce prezentuje dr Jędrzej Siuta z Zakładu Medycyny Sądowej UMW i opiekun muzeum



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Pozyskany do wrocławskiego muzeum zestaw jest specyficzny, bo wytworzony w Polsce. Tymczasem większość takich produktów pochodziła z Niemiec

eprasa.pl de0eecd8db

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznięte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

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

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. FREEPIK

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

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

FOT. MARCO_PIUNTI/GETTY IMAGES

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

Zalet jest wiele

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

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

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

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

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

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

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

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

eprasa.pl de0eecd8db

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

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

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

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

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

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

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

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

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

Składniki

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

Przygotowanie

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

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

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

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

FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

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

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

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

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

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

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

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

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

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

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

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

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

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

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

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

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

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

Jaka powinna być temperatura w domu ?

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

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.

eprasa.pl de0eecd8db

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

FOT. FOTOLIA

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

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

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

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

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

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

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

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

Jak nie zachorować na grypę?

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

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

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

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

Jak leczyć grypę?

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

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

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

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

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

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

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

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

FOT. FREEPIK

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

eprasa.pl de0eecd8db

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

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

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

Bogactwo składników odżywczych

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

Na co pomaga kapusta pekińska

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

Kto nie powinien jeść kapusty pekińskiej?

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

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

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

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

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

FOT. GETTY IMAGES

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

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

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

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

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

Po drugie: włącz do codziennej diety kaszę gryczaną

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

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

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

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

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

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

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.
Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.
Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji.
Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

eprasa.pl de0eecd8db

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
Tel. 85 748 96 02
e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA
- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

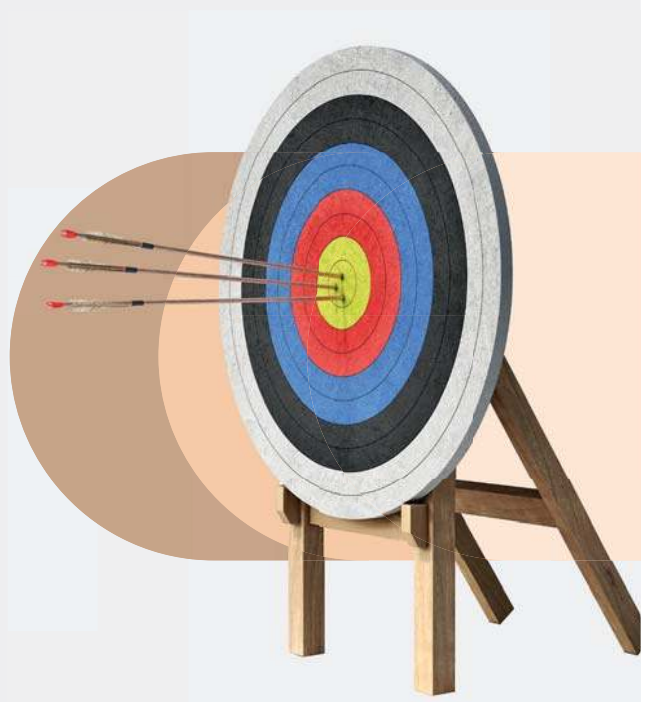
Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl



Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

GM. Filipów, 2,20ha, warunki zabudowy, możliwość podziału, z widokiem na j.Rospuda, 691197860

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTOWO -budowlane, wykończenia, tel. 511-969-731.

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel. 668-18-36-66

HYDRAULIK, montaż sanitarny -tanio. 666-936-055

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

0011462168

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Grzegorza Kiszło

wieloletniego pracownika naszej Spółdzielni, dobrego Kolegi i Przyjaciela.

Łącząc się w bólu, przekazujemy wyrazy głębokiego współczucia

Żonie i Rodzinie

Rada Nadzorcza, Zarząd, Związki Zawodowe i Pracownicy PSS „Społem" w Białymstoku

REKLAMA 0011462008

Informacja o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do zamiany.

Burmistrz Szepietowa

Informuje, że w dniu **9.01.2026 r.** na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Szepietowie, wywieszony został wykaz obejmujący nieruchomość przeznaczoną do zamiany:

1/ nieruchomość położona w obrębie Dąbrowa - Wilki działka nr 92/2 o pow. 0,0752 ha;
2/ nieruchomość położona w obrębie Dąbrowa - Wilki działka nr 99/2 o pow. 0,0676 ha;

Wykaz podlega wywieszeniu na okres 21 dni.

BURMISTRZ
Robert Lucjan Wyszyński

eprasa.pl de0eecd8db

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

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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

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

W TELEWIZJI

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

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

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

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

KRZYŻÓWKA NR 6

AUTOPROMOCJA 0110987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
85 875 07 30

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

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

ROZWIĄZANIE NR 5

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...
Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach.
Waga (23.09 - 22.10)
Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzańczyk,**
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska,**
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Elżbieta Dźwigaj,**
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26, 16-001, Ignatki

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

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

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

eprasa.pl de0eecd8db

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI/PAP

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

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

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

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

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

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

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

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

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21.00. 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 kończyło w dziesiątkę.

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

FOT. PAP/EPA

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

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

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

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

Polak zacznie od... rezerw?

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

Pucharowy hit dla Oskara?

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

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

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

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

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

Mecz FC Porto skomentuje legenda

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

eprasa.pl de0eecd8db