

61 kilometrów nowej trasy. Na tę drogę czekają wszyscy w Beskidach **str. 6**



FOT. GDDKIA

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświęczone kilogramy str. 9
Postanowienia noworoczne. Jak w nich wytrwać? str. 10

STRONA
ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

LAT

Środa
7.01.2026

www.dziennikzachodni.pl

Nr 4 (24 456)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ostatnie pożegnanie górnika, który zginął w KWK Pniówek
str. 6



Kurdybany na Jasnej Górze w Kaplicy Matki Bożej zostały odnowione
str. 6

Czego Stany Zjednoczone żądają od Wenezueli
str. 8



FOT. AFP/EAST NEWS



FOT. KARINA TROJOK

KATOWICE

Spodek

Super Cup 2026

str. 16

BĘDZIN

Nowy trzyosobowy zespół ratownictwa

Województwo śląskie jest liderem, jeśli chodzi o liczbę trzyosobowych wyjazdowych zespołów ratownictwa medycznego w Polsce. Jest ich aż 31, a są takie województwa, gdzie nie ma ich wcale. Nad naszym bezpieczeństwem w regionie czuwa 175 zespołów ratownictwa medycznego, a najnowszy z nich powstał właśnie w Będzinie.
Czytaj str. 5

Sport

Obecny szkoleniowiec Polonii Bytom wcześniej prowadził Widzew
str. 16

ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI MIESZKAŃCY REGIONU UCZCILI OBJAWIENIE PAŃSKIE

Kolorowe orszaki przeszły ulicami



FOT. DAWID WYGAS

6 stycznia ulice miejscowości naszego regionu wypełniły się kolorem, śpiewem i radością. Mieszkańcy wspólnie świętowali uroczystość Objawienia Pańskiego, biorąc udział w Orszakach Trzech Króli. DZ świętował wraz z nimi. Relacje i liczne zdjęcia dokumentujące to wydarzenie w różnych miastach znajdą Państwo w serwisie **dziennikzachodni.pl**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



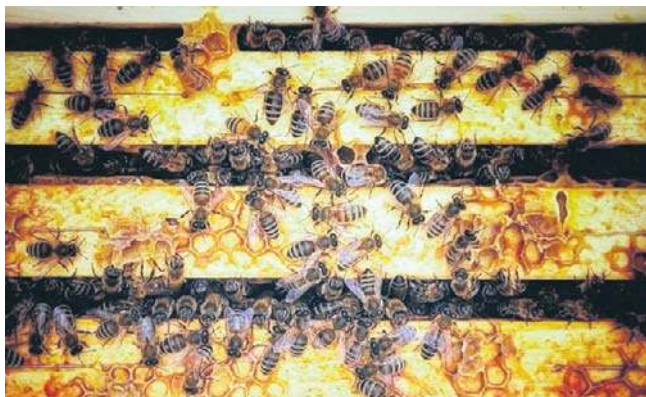
9 772353 619031

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Tego feralnego lata spłonęło 10 proc. zabudowy Krakowa: 160 kamienic i domów, Pałac Biskupi, pałac Wielopolskich i cztery kościoły...

Zamów prenumeratę

Dziennik Zachodni ☎ 32 555 02 05
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl



FOT. IMGP/CHORZOWIE

W chorzowskim skansenie powstanie nowa wystawa

Marcin Śliwa
Chorzów

Chorzowski skansen wzbogaci się o nową wystawę stałą „ULiversum”. Ekspozycja będzie poświęcona pszczelarstwu i będzie można ją oglądać w XVIII-wiecznym spichlerzu z Simoradza, obiekcie dotychczas niedostępnym dla zwiedzających.

Muzeum „Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie” otrzymało 225 000 zł dofinansowania na realizację nowej wystawy stałej „ULiversum”, która poświęcona będzie pszczelarstwu. Środki zostały przyznane w ramach programu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Wspieranie działań muzealnych”. Całkowity koszt projektu wynosi 287 982 zł, a jego realizacja zaplanowana jest na przyszły rok.

„ULiversum” powstanie w XVIII-wiecznym spichlerzu

z Simoradza, obiekcie dotychczas niedostępnym dla zwiedzających. Otwarcie tej przestrzeni umożliwi zaprezentowanie bogatych zbiorów muzealnych oraz nadanie zabytkowemu obiektowi nowej funkcji ekspozycyjnej.

Wystawa „ULiversum” poświęcona będzie koegzystencji człowieka i pszczoły, ukazanej w perspektywie historycznej, kulturowej, gospodarczej i przyrodniczej. Narracja ekspozycji obejmie zarówno dzieje bartnictwa i pasiecznictwa, jak i współczesne wyzwania związane z ochroną zapylaczy - wyjaśnia chorzowski skansen.

„ULiversum” stanie się dopełnieniem dotychczasowej działalności Muzeum - w tym istniejących pasiek na terenie skansenu, oferty edukacyjnej, warsztatów pszczelarskich, plenarowej imprezy „Dzień Miodu” oraz współpracy ze Śląskim Związkiem Pszczelarzy w Katowicach.

To były najczęściej nadawane imiona w Katowicach w 2025 roku

Marcin Śliwa
Katowice

Najwięcej dziewczynek urodzonych w 2025 roku w Katowicach otrzymało imiona Laura, Hanna i Julia, a wśród chłopców Antoni, Jan i Leon. Rodzice nadal najchętniej wybierali tradycyjne imiona, lecz decydowali się na te lekkie w brzmieniu oraz mające międzynarodowe odpowiedniki. Choć były i niecodzienne pomysły - na przykład chociażby na „Blika”.

Do 24 grudnia 2025 r. Urząd Stanu Cywilnego w Katowicach zarejestrował blisko 4 tys. noworodków. Urodziło się więcej chłopców (2052) niż dziewcząt (1923). Wśród imion żeńskich zwyciężyła Laura (to imię nadano 74 razy), która w ubiegłym roku była druga.



FOT. ARC

Rodzice w Katowicach stawiają raczej na tradycyjne imiona

To krótkie imię, kojarzy się z laurem - symbolem zwycięstwa, chwały i piękna. Laura łączy w sobie nowoczesność z literacką tradycją. Kolejne miejsca zajęły Hanna, Julia i Maja oraz Emilia. Po raz drugi w historii Katowic rodzice wybrali dla dziewczynki imię Telimena. Po wielu latach wróciła moda na imię Wanda,

które było bardzo popularne 70 lat temu. Od 2011, po dłuższej przerwie, to imię pojawiało się coraz częściej, a w 2025 nadano je aż 17 dziewczynkom - mówi Mirosław Kańtor, kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Katowicach.

Dla chłopców rodzice również najczęściej wybierali tradycyjne imiona.

Wśród chłopców liderem okazał się Antoni, wyprzedzając Jana. Oba te imiona to filary chrześcijańskiej Europy. To klasyka, która nigdy nie wychodzi z mody i pozostaje wyborem bardzo wielu rodziców. Na trzecim miejscu znalazł się Leon, który zachował swoją 3 pozycję sprzed roku, a tuż za nim Nikodem, zwycięzca sprzed dwóch lat - dodaje kierownik.

Zgodnie z prawem kierownik USC odmawia przyjęcia oświadczenia o wyborze imienia dziecka, jeżeli wybrane imię lub imiona są w formie zdrobniałej lub mają charakter ośmieszający lub nieprzystojny.

W Katowicach w 2025 r. odmówił nadania imienia Blik oraz propozycji imienia w formie skróconej Woj (od Wojciech) ze względu na zakazaną prawnie zdrobniałą formę.

Styczniowe premiery w Teatrze Śląskim

Magdalena Nowacka-Goik
Teatr

W Teatrze Śląskim im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach trwają intensywne próby do dwóch, zaplanowanych w styczniu, spektakli premierowych.

Pierwszy to „Między nogami Leny, czyli Zaśnięcie Najświętszej Marii Panny według Caravaggia” w reżyserii Agaty Dudy-Gracz. Drugi to „Chłopcy z Placu Miarki”, spektakl inspirowany znaną wszystkim powieścią „Chłopcy

z Placu Broni” w reż. Bartłomieja Błaszczyńskiego.

„Między nogami Leny, czyli Zaśnięcie Najświętszej Marii Panny według Caravaggia” w reżyserii Agaty Dudy-Gracz.

Premiera w Teatrze Śląskim (Duża Scena) 23 stycznia. Tekst, reżyseria, scenografia i kostiumy: Agata Duda-Gracz, reżyseria światła: Katarzyna Łuszczyk, muzyka: Łukasz Wójcik. Obsada: Nina Batovska, Aleksandra Bernatek, Jakub Fret, Marcin Gawel, Karina Grabowska, Jan Jakubik, Natalia Jesionowska, Anna Kadulska, Paweł Kruszelnicki, Ewa Leśniak,



FOT. TEATR ŚLĄSKI PRZEMYSŁAW JENDROSKA

Próby do spektaklu „Między nogami Leny...”

Bartosz Nowicki, Agnieszka Radzikowska, Violetta Smolińska, Dawid Ściupido, Artur Święs, Krzysztof Wrona, Kateryna Vasukova.

„Chłopcy z Placu Miarki” to nowa odsłona klasyki literatury młodzieżowej autorstwa reżysera Bartłomieja Błaszczyńskiego i dramaturżki Katarzyny Błaszczyńskiej.

Prapremiera w Teatrze Śląskim (Scena Kameralna) 30 stycznia. Obsada: Katarzyna Błaszczyńska, Arkadiusz Machel, Michał Piotrowski, Michał Rolnicki, Marcin Szaforz.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień: -3°C, Noc: -9°C
Barometr: 1017 hPa
Wiatr: pn.-wsch., 7 km/h
niekorzystny

Czwartek
Dzień: -4°C, Noc: -7°C
Piątek
Dzień: -3°C, Noc: -10°C
Sobota
Dzień: -3°C, Noc: -5°C

W najbliższych dniach pogoda się raczej nie zmieni. Czeka nas mróz i śnieg.

NUMERY SANEPIDÓW

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

KALENDARIUM

1839
Louis J. Daguerre ogłosił, że - używając srebra i miedzianej płytki - wynalazł proces zwany dagerotypem. Tę datę przyjęto za dzień narodzin fotografii.

1927
Walter S. Gifford, prezes firmy AT&T z USA, i Evelyn P. Murray, szef brytyjskiej Poczty Głównej, przeprowadzili 1. transatlantycką rozmowę telefoniczną.

1974
Wybuchła krwawa, 4-letnia wojna między dwiema grupami sympansów w Parku Narodowym w Tanzanii, zarejestrowana i opisana przez Jane Goodall.

2024
Zmarł Franz Beckenbauer (ps. „Cesarz”), niemiecki piłkarz, trener, działacz piłkarski, mistrz świata i Europy, dwukrotny zdobywca Złotej Piłki (1972, 1976). JJ

DYŻURNY DZ

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

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



Dawid Wygas
797 602 030

Dramatyczne sceny w jednej z tyskich myjni. Nie żyje mężczyzna

Klaudia Bąk
Tychy

Tragiczny wypadek miał miejsce wieczorem 5 stycznia na terenie myjni samochodowej w Tychach. Mężczyzna wpadł do kanału technicznego. Niestety, nie przeżył, zmarł w szpitalu.

Pracownicy okolicznych punktów handlowych ruszyli na pomoc starszemu mężczyźnie, który wpadł do kanału technicznego na terenie myjni samochodowej w Tychach. Do dramatycznego zdarzenia doszło w poniedziałek wieczorem (5.01). Wypadek miał miejsce w myjni bezdotykowej przy ul. Glincańskiej. Znieustalonych na ten moment przyczyn mężczyzna wpadł do kanału technicznego

znajdującego się na terenie obiektu.

Na pomoc poszkodowanemu natychmiast ruszyli pracownicy pobliskich punktów usługowych i handlowych. Zdołali wydostać mężczyznę z kanału oraz rozpoczęli resuscytację krążeniowo-oddechową.

Na miejsce zadysponowano również służby ratunkowe - policję, straż pożarną oraz zespół ratownictwa medycznego, które przejęły dalsze czynności ratunkowe. U mężczyzny stwierdzono zatrzymanie krążenia i poważną hipotermię (stan głębokiego wychłodzenia organizmu). Poszkodowany w ciężkim stanie został przewieziony do szpitala.

Po kilkugodzinnej, intensywnej walce o jego życie mężczyzna zmarł.



Z nieustalonych na ten moment przyczyn mężczyzna wpadł do kanału technicznego na terenie myjni

Marcin Śliwa
Katowice

W styczniu ruszy nabór wniosków na najem mieszkań w nowym osiedlu KTBS przy ul. Kosmicznej. Do użytku oddanych zostanie 111 mieszkań.

Urząd Miasta Katowice przekazał, że nowe osiedle KTBS przy ul. Kosmicznej jest już niemal w pełni ukończone - zarówno pod względem budowlanym i instalacyjnym, jak i w zakresie zagospodarowania terenu. Osiedle wyróżnia się architekturą, a także wykorzystaniem technologii ograniczających zużycie energii i wpływ na środowisko.

- Nowe osiedle, które powstało w Giszowcu, to jedna z najbardziej zaawansowanych technologicznie i ekologicznie inwestycji mieszkaniowych w historii Katowickiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego - podkreśla magistrat.

W styczniu ruszy nabór wniosków o najem mieszkań na nowo powstałym osiedlu.

- Osiedle przy ul. Kosmicznej wpisuje się w ideę tworzenia miasta przyjaznego do życia. To nie tylko 111 nowych mieszkań dla katowiczanki i katowiczana, ale także inwestycja, której funkcjonowanie będzie wiązało się ze zdecydowaniem mniejszym oddziaływaniem na środowisko naturalne. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii pozyskaliśmy ponad 42 mln zł na re-



Nowe osiedle przy ul. Kosmicznej w Katowicach jest już niemal ukończone. Niedługo ruszy nabór wniosków o najem tamtejszych mieszkań

alizację projektu, a dziś możemy powiedzieć, że osiedle jest niemal gotowe i zaoferuje jego przyszłym mieszkańcom wyjątkowy standard mieszkań - podkreśla Marcin Krupa, prezydent Katowic.

Kto będzie miał największe szanse w naborze i jak złożyć wniosek? Szczegółowe informacje na ten temat pojawią się w najbliższym czasie na stronie internetowej Miasta Katowice (katowice.eu) w zakładce „Zamieszkać w Katowicach” i na stronie Katowickiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego (tbs.katowice.pl).

Inwestycja składa się z siedmiu trzy- oraz czterokondygnacyjnych budynków z windami, garażami podziemnymi i pełną infrastrukturą zaprojektowaną dla wygody przyszłych najemców. Ostatnie miesiące to czas dopracowywania wszystkich elementów wykończenia - od mon-

W siedmiu budynkach znalazło się 111 mieszkań o różnicowanych metrażach i układach funkcjonalnych: od jedno- do czteropokojowe

tażu instalacji, przez malowanie, układanie podłóg, montaż armatury, aż po wprowadzenie docelowej organizacji przestrzeni między budynkami. Uporządkowane są tereny zewnętrzne, montowane oświetlenie, przygotowywane układy komunikacyjne oraz wszystkie elementy małej architektury. Całość stworzy spójną i nowoczesną przestrzeń.

Osiedle przy ul. Kosmicznej wyróżnia zastosowanie szeregu nowoczesnych technologii proekologicznych, które w tej skali nie pojawiły się jeszcze w żadnej innej inwestycji KTBS.

Gliwice stawiają różowe pojemniki na tekstylia. Nie trzeba już jeździć na PSZOK

Marcin Śliwa
Gliwice

Na ulicach Gliwic pojawiły się nowe, różowe pojemniki na odpady. Można w nich zostawiać odzież i tekstylia, dzięki czemu z niepotrzebnymi rzeczami nie trzeba już jeździć na PSZOK.

Unijne przepisy nakazujące obowiązek segregacji odpadów tekstylnych jako osobnej frakcji weszły w życie 1 stycznia 2025 r. W praktyce koszty nowej, proekologicznej polityki zostały „przerzucone” na ludzi, ponieważ większość samorządów w naszym województwie zapewnia jedynie możliwość oddawania odpadów tekstylnych w PSZOK-ach, a to wymaga dodatkowego czasu i pieniędzy.

Gliwice, wzorem m.in. Łodzi, Kołobrzegu czy Słupska, wprowadziły do obiegu różowe pojemniki i worki na tekstylia.

- Gliwice poszły krok dalej - od tego roku wprowadziły system, który pozwoli pozbyć się zużytej odzieży wygodnie, regularnie i blisko domu. Kluczową rolę odgrywają w nim fioletowe worki i pojemniki, dedykowane odpowiednio domom jednorodzinnym i zabudowie wielorodzinnej - podkreśla Urząd Miasta Gliwice. - To rozwiązanie ma pomóc uporządkować problem zapelnionych, prywatnych kontenerów na starą odzież oraz przeciwdziałać porzucaniu ubrań w przestrzeni publicznej - zwłaszcza w parkach i lasach - dodaje.

Jak działa system zbiórki tekstyliów? Osoby mieszkające w domach jednorodzinnych otrzymują fioletowe worki, a ich zawartość opróżniana będzie raz w miesiącu, w systemie „worek za worek”. Mieszkańcy budynków wielorodzinnych, po uzgodnieniach z zarządcami, dostaną fioletowe pojemniki, które będą opróżniane co dwa tygodnie.



W Gliwicach nie trzeba jechać na PSZOK. Ubrania można wyrzucić do takich pojemników

Jak złożyć wniosek?

Jeśli ma się dom jednorodzinny, można to zrobić osobiście w Urzędzie Miasta przy ul. Zwycięstwa 21, po prawej stronie od wejścia głównego albo elektronicznie przez ePUAP lub eDoręczenia. Odpowiedni wniosek

jest do pobrania m.in. w Wirtualnym Biurze Obsługi dostępny pod adresem bip.gliwice.eu. Usługa jest dość szybka, bo w przypadku domów jednorodzinnych urząd może od razu sprawdzić w systemach, czy została złożona deklaracja o wyso-

kości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi i czy osoba wnioskująca o kod PSZOK jest właścicielem nieruchomości.

W przypadku budynków wielorodzinnych kody zamawiają w urzędzie zarządcy, wspólnoty lub spółdzielnie na druku, który wypełnia tylko administrator / zarządca nieruchomości. Wnioskodawca zbiera, obejmując za jednym razem nawet kilka tysięcy lokatorów. Jeśli zarządcy nie zdecydowali się na taką formę, mieszkaniowiec może złożyć wniosek samodzielnie - tym razem na formularzu dla nieruchomości jednorodzinnej z informacją od zarządcy potwierdzającą objęcie lokalu opłatą za odpady komunalne.

- Zużyte tekstylia nadal można bezpłatnie zostawić także w Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Rybnickiej 199B. Miasto przypomina jednocześnie, że odzież w dobrym stanie powinna trafiać

do punktów wymiany i zbiórek charytatywnych, takich jak „Drugie Życie Rzeczy” - przekazują urzędnicy gliwickiego magistratu.

Kod QR staje się „wejściówką”

Zmiany dotyczą nie tylko tekstyliów. Od 1 stycznia obsługa w Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Rybnickiej 199B opiera się wyłącznie na podstawie kart PSZOK z kodem QR. Taką „wejściówką”, wydawaną od października w Urzędzie Miejskim, a od 6 grudnia również w PSZOK-u, dysponuje już niemal 50 tys. Gliwiczanie.

- Nowe rozwiązanie pozwoli miastu lepiej kontrolować i ewidencjonować cały system gospodarowania odpadami - wyjaśnia magistrat.

Kod PSZOK można powiązać z Gliwicką Kartą Mieszkańca.

GÓRNICtwo JASTRZĘBSKA SPÓŁKA WĘGLOWA W MARCU MOŻE UTRACIĆ PŁYNNOŚĆ FINANSOWĄ

Rozmowy ze związkami utknęły

Arkadiusz Biernat
a.biernat@dz.com.pl

Jastrzębska Spółka Węglowa jest w dramatycznej sytuacji. Zarząd wprowadza plan naprawczy, ale wciąż nie ma porozumienia ze związkami zawodowymi, które nie chcą słyszeć o cięciach płac górników.

Jastrzębska Spółka Węglowa od dłuższego czasu notuje ogromne straty. Boryka się z dekoniunkturą na rynku węgla, niskim wydobyciem będącym pokłosiem katastrofi podziemnych pożarów, przy wysokich kosztach stałych (np. rosnący w ostatnich latach fundusz wynagrodzeń). Sytuacji nie poprawia niski kurs dolara oraz konkurencja tańszego surowca z Azji, przed czym nie chronią regulacje Unii Europejskiej. W 2024 r. przełożyło się to na straty w wysokości 7,3 mld zł (na taki wynik wpływ miało głównie ujęcie odpisu aktualizującego wartość niefinansowych aktywów trwałych w łącznej wysokości 6,4 mld zł).

Po trzech kwartałach 2025 r. strata wyniosła 2,9 mld zł netto (w tym odpis aktualizujący z kopalni Knurów-Szczygłowice 648 mln zł).

Od kilku miesięcy Zarząd JSW wdraża Plan Strategicznej Transformacji, który ma na celu poprawę kondycji finansowej spółki. Dokument zakłada realizację zadań w czterech kluczowych blokach: poprawa efektywności wydobycia, optymalizacja procesów zakupowych, racjonalizacja wydatków inwestycyjnych i optymalizacja funkcji wsparcia. Wszystkie działania w tych obszarach zgodnie z Planem Strategicznej Transformacji mają do końca roku 2027 przynieść spółce szacowane 8,5 mld zł pozytywnych skutków finansowych.

Jastrzębska Spółka Węglowa jest największym w Europie producentem węgla koksowego i znaczącym producentem koksu, surowców używanych do produkcji stali. Grupa zatrudnia ok. 30 tysięcy pracowników, w jej skład wchodzi m.in. kilka kopalni i koksowni.

Model Finansowy JSW przedstawiony kilka miesięcy temu zakładał na najbliższe kilkanaście miesięcy m.in.: obniżenie poziomu nakładów na inwestycje rzeczowe, które nie wpłyną na ograniczenie potencjału produkcyjnego w okresie średnioterminowym (intensyfikacja działań zmierzających do zwiększenia wydobycia), obniżenie kosztów operacyjnych o około 900 mln zł w porównaniu roku 2025 do 2027, (poprzez sukcesywne przejmowanie kompetencji firm



JSW na skraju zapaści. Jak wygląda sytuacja na początku 2026 roku?

obcych przez pracowników własnych oraz prowadzenie restrykcyjnej polityki zakupowej) oraz obniżenie poziomu zatrudnienia w JSWi Grupie w efekcie naturalnych odejść i zwiększenie efektywności. Kolejne działania mają polegać na odzyskaniu 1,6 mld zł tzw. składki solidarnościowej, odroczeniu zobowiązań wobec ZUS (ok. 600 mln zł), a także zawarciu porozumień płacowych ze stroną społeczną - co uzależnione jest od pozytywnych rezultatów rozmów ze stroną społeczną zmierzających do zawarcia porozumienia. Szacowany wpływ na obniżenie funduszu płac w okresie kolejnych 12 miesięcy wynosi około 1,4 mld zł. Dziś fundusz płac to 7,4 mld zł, w 2021 r. było to 4,6 mld zł. Pensje rosły nawet przy spadkach na światowych rynkach węgla.

JSW została dopisana do ustawy górniczej. To oznacza, że jej pracownicy będą mogli skorzystać z pakietów osłonowych (mogą to być nawet 3 tys. osób). To krok wyczekiwany przez zarząd spółki, ale nie rozwiąże wszystkich problemów. Górniczy gigant musi szukać dalszych oszczędności. Już wiadomo, że nie ma szans na odzyskanie 1,6 mld zł. Jednak rząd zapowiada, że pomoże JSW.

Z powodu problemów finansowych JSW wypłaciła w ubiegłym roku tylko 30 proc. baraborki. Resztę górniczy mają otrzymać, jak tylko poprawi się sytuacja finansowa. Jednak zanim to nastąpi, konieczne są dalsze cięcia w funduszu płac. Spółka deklaruje, aby to było 40 proc. wy-

nagrodzenia. O jakie zatem kwoty chodzi? Oficjalnie nie są podawane szczegóły. Więcej można dowiedzieć się z nieoficjalnych źródeł. „Dziennik Zachodni” dotarł do pisma, które 24 listopada 2025 r. zostało przesłane przez zarząd do reprezentatywnych organizacji związkowych. Podkreślono w nim bardzo trudną sytuację finansową.

- W ramach Planu został zaprezentowany Państwu katalog świadczeń pracowniczych, które w drodze porozumienia zbiorowego mogłyby zostać okresowo zawieszane lub objęte czasowo zmodyfikowanymi zasadami ich naliczania. Celem proponowanych rozwiązań jest ograniczenie obciążenia finansowych Spółki przy jednoczesnym utrzymaniu stabilności zatrudnienia oraz stworzeniu warunków do przetrwania w wyjątkowo trudnym otoczeniu rynkowym - czytamy w piśmie podpisanym przez członków zarządu JSW.

Obejmują one zarobek baraborkowy (z ekwiwalentem), 14. pensję, deputat węglowy, zmienne sposoby naliczania wynagrodzenia chorobowego i urlopowego, „zamrożenie” wysokości posiłków na poziomie roku 2025, zmianę wysokości dodatku sobotnio-niedzielnego na 1,5-krot-

Bez porozumienia ze związkami, które nie chcą słyszeć o cięciach płac, banki nie wyrażą zgody na restrukturyzację długu

ność (z obecnych 2,0), ponowne wypracowanie możliwości powrotu do aktualnego sposobu opłacania, o ile sytuacja ekonomiczna Spółki na to pozwoli.

Zarząd JSW poprosił organizacje związkowe o ustosunkowanie się do przedstawionych propozycji. Jak podkreślono, „wynikają one z przeprowadzonych przez Spółkę ocen i analiz”. Od kilku miesięcy trwają rozmowy pomiędzy zarządem JSW a największymi związkami zawodowymi w spółce. Kierownictwo podkreśla, że bez redukcji spółka nie przetrwa.

Ostatnie spotkanie odbyło się 30 grudnia 2025 r. Zakończyło się fiaskiem i listem otwartym zarządu JSW do reprezentatywnych organizacji związkowych.

- Z całą mocą ponownie zwracamy się do Państwa z apelem o otwartość na wypracowanie kompromisu i aprobatę rozwiązań zawartych w Planie restrukturyzacji, ponieważ sytuacja Spółki wymaga dziś niezwłocznych decyzji, a nie dalszego odsuwania w czasie kluczowych rozstrzygnięć - zaapelowano. W liście przypomniano, że „skała wyzwań, z którymi mierzy się obecnie JSW, jest bezprecedensowa, a margines czasu na działania każdego dnia się kurczy”.

- Strona rządowa zadeklarowała gotowość udzielenia wsparcia i wskazała rozwiązania, które mogą wzmocnić stabilność Spółki. Uruchomienie tej pomocy jest jednak uzależnione od współdziałania partnerów społecznych i przyjęcia uzgodnień, które pozwolą wprowadzić

Plan restrukturyzacji w życie - czytamy. - W warunkach głębokiej dekonunktury w hutnictwie, dla którego Jastrzębska Spółka Węglowa jest dostawcą kluczowych surowców, postawa strony społecznej ma dziś decydujące znaczenie dla powodzenia Planu restrukturyzacji. Obecne otoczenie rynkowe w praktyce odbiera Spółce możliwość samodzielnego udźwignięcia kosztów i ryzyk bez zmian oraz bez zewnętrznego wsparcia. Dlatego apelujemy o podejście oparte na odpowiedzialności i gotowości do kompromisu - takiego, który pozwoli ochronić fundamenty działalności JSW i zapewnić jej przyszłość - dodano.

Związki zawodowe po każdym spotkaniu z zarządem konsekwentnie powtarzają, że nie zgadzają się na cięcia w wynagrodzeniach pracowników, co ich zdaniem jest jedynym pomysłem na uratowanie spółki ze strony kierownictwa.

- Przedstawiany Plan Restrukturyzacji to w istocie „plan”, w którym około 80 procent kosztów mają ponieść pracownicy, a jedynie 20 procent to realne działania restrukturyzacyjne. To nie jest restrukturyzacja - to przerzucanie odpowiedzialności na najsłabszych ogniwach łańcucha decyzyjnego - argumentują związkowcy.

Związki nie zgadzają się na narrację, w której brak zgody na cięcia płac przedstawia się jako brak odpowiedzialności. Ich zdaniem odpowiedzialność zaczyna się od rozliczenia decyzji zarządczych i właścicielskich, a nie od obniżania wynagrodzeń ludzi. Domagają się m.in. działań restrukturyzacyjnych „od góry”, a także rozliczenia ostatnich dwóch lat zarządzania spółką, kiedy - ich zdaniem - „przejeżdżono” kilka miliardów złotych odłożonych na tzw. czarną godzinę (spółka komunikowała, że środki są wykorzystywane na m.in. bieżącą działalność).

Z informacji „DZ” wynika, że zarząd JSW jest najbliższym porozumieniem ze Związkiem Zawodowym Górników JSW i Związkiem Zawodowym „Kadra”. Najbliżej, ale nie blisko. Tym bardziej, że najtrudniej będzie o kompromis z Niezależnym Samorządnym Związkiem Zawodowym „Solidarność” w JSW.

Eksperti wskazują, że związkowcy praktycznie nie mają innego wyjścia, jak wybranie kompromisu.

- Związkowcy mogą nie chcieć zaakceptować planu restrukturyzacji, ale to oni byli w spółce, kiedy wydajność zmalała o 30 proc., a koszty wzrosły o 60 proc. Związkowcy w JSW

powinni uderzyć się w pierś i pójść na kompromis - ocenił w rozmowie z „DZ” Jerzy Markowski, ekspert górniczy i były wiceminister gospodarki.

Tymczasem trudno wyrokować, czy i ewentualnie kiedy może dojść do porozumienia. Z relacji związkowców wynika, że jest do niego wciąż daleko. Złaski, że w jednym z ostatnich filmów przewodniczący „Solidarności” w JSW Sławomir Kozłowski przypomniał skalę hejtu jaki wylała się na protestujących pod ziemią górników PG Silesia.

- Mówię do dlatego, że za chwilę podobna sytuacja może się powtórzyć w Jastrzębskiej Spółce Węglowej i ci zwyczajnie znów wyleją na górników Jastrzębskiej Spółki Węglowej falę komentarzy, hejtu, które będą ich obrażały - skomentował 30 grudnia Sławomir Kozłowski w Facebooku.

Czy to może zwiastować a ostrzony protest w JSW? Czas ucieka. Władze JSW podkreślały, że porozumienie powinno zostać zawarte z końcem 2025 roku. Do tego nie doszło. Stąd list otwarty do związkowców.

- Deklarujemy gotowość do kontynuowania rozmów niezwłocznie, w każdym terminie, który Państwo wskażą. Jednocześnie musimy jasno powiedzieć: dialog musi uwzględniać warunki prawne oraz ekonomiczne, w jakich działa JSW, a także ograniczenia wynikające z sytuacji rynkowej i finansowej. Tylko niezwłoczne wypracowanie kompromisu może uchronić JSW przed scenariuszem, którego skutki byłyby nieodwracalne zarówno dla pracowników, jak i całego regionu - czytamy w liście otwartym zarządu JSW.

Już wcześniej sygnalizowano, że brak podjęcia szeregu działań, w tym czasowego ograniczenia wynagrodzeń może skończyć utratą płynności finansowej już w marcu 2026 roku, a na koniec br. przynieść negatywny wpływ gotówkowy - według szacunków - na około 3,6 mld zł. Czy zatem możliwe jest wdrażanie działań restrukturyzacyjnych bez porozumienia ze związkami?

- Spółka znajduje się w niezwykle trudnej sytuacji, więc jestem przygotowany również i na taki wariant. Dla mnie najważniejsza jest spółka i pewność miejsc pracy w dłuższym horyzoncie - powiedział pełniący obowiązki prezesa JSW Bogusław Oleksy w rozmowie z portalem wnp.pl.

Najbliższe tygodnie, a może nawet dni będą kluczowe dla przyszłości sytuacji Jastrzębskiej Spółki Węglowej.

CZELADŹ „ODBUDOWUJE” SWOJĄ GÓRNICZĄ PRZESZŁOŚĆ. CECHOWNIA I GALERIA ELEKTROWNIA TO POCZĄTEK

Miliony na kolejne projekty

Piotr Sobierajski
Czeladź

Czeladź od ponad 12 lat remontuje i modernizuje zabudowania kopalni Saturn. Powoli materializują się kolejne plany i projekty.

Kilka budynków na terenach pokopalnianych KWK Saturn w Czeladzi odzyskało już dawny blask. To m.in. Galeria Sztuki Współczesnej Elektrownia, czy też budynek dawnych warsztatów elektrycznych, który po remoncie stał się od grudnia 2019 roku siedzibą Centrum Usług Społecznościowych i Aktywności Lokalnej.

- W 2013 roku przeprowadzony został remont kopalnianej elektrowni gdzie funkcjonuje galeria Sztuki Współczesnej. W 2019 zakończył się remont Warsztatów Elektrycznych i Transformatorowni, które to obiekty zagospodarowało Centrum Usług Społecznych i Aktywności Lokalnej. W 2023 roku hucznie oddawaliśmy do użytku największy pokopalniany obiekt, cechownię. Tam od razu zaczęła funkcjono-



Budynki KWK Saturn w Czeladzi zyskują drugie życie. Tak wygląda Dom Ludowy, który czeka na modernizację

wać Mediateka, a od grudnia stała się główną siedzibą Muzeum Saturn i miejscem wystawy stałej opowiadającej o historii czeladzkiego i zagłębiowskiego górnictwa węglowego - mówi Zbigniew Szaleniec, burmistrz Czeladzi.

Jak dodaje, kiedy miasto w 1996 r. przejmowało obiekty

zamkniętej kopalni Saturn, od razu było wiadomo, że kiedyś zostaną odnowione i nadal będą służyć mieszkańcom.

- Przed nami rewitalizacja szybu basztowego KWK Saturn. To jeden z dwóch tego typu szachtów zabytkowych w całej Polsce, który będzie odrestaurowany. Mam nadzieję, że wczesną wio-

sną prace już się rozpoczną. Bardzo cenna jest maszyna wyciągowa, która po zakończeniu inwestycji zostanie wyeksponowana i będzie można ją zobaczyć w pełnej okazałości. Tam wszystko wygląda tak, jak zakończyła się ostatnia szachta - mówi Zbigniew Szaleniec. - W ramach tej inwestycji będzie także re-

montowana droga dojazdowa od ul. Scheiblera i Biedermanna. Bardzo się cieszymy, bo pozyskałmy na tę inwestycję wsparcie zewnętrzne w wysokości prawie 7 mln zł. To będzie element muzeum. Myślę, że całość będzie gotowa gdzieś za 1,5 roku. Powstaje też projekt zagospodarowania na restaurację obiektów przy szachcie I kopalni Saturn - dodaje.

Wspólnie z bytomskim klubem Skarpa miasto zamierza też zagospodarować budynek byłej ciepłowni i tam stworzyć ściankę wspinaczkową. Projekt jest już gotowy.

- Skarpa złożyła już wniosek o dofinansowanie projektu budowy ścianki wspinaczkowej w wysokości około 30 mln zł, a my złożyliśmy też wniosek o wsparcie finansowe remontu i modernizacji Domu Ludowego na ponad 20 mln zł. Prawdopodobnie konkursy z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji zostaną rozstrzygnięte do kwietnia - mówi Zbigniew Szaleniec.

Zabytkowy budynek Domu Ludowego przy ul. 21 Listopada w Czeladzi już z daleka robi wrażenie. Wyróżnia się wśród jedno-

litej zabudowy górniczej kolonii. Powstał na początku XX w. na osiedlu patronackim kopalni Saturn, według projektu wybitnego architekta Józefa Piusa Dziekońskiego, który był także projektantem zabudowań kopalni Saturn w Czeladzi. W czasie okupacji, w latach 1939-1945, Dom Ludowy przemianowany został na „Deutsches Haus”. Po wojnie do 1976 r. obiekt pełnił rolę Domu Kultury kopalni Saturn. Potocznie zwany był osiedlowym domem kultury Kolonii Saturn. Po- tem, od 1977 r. był „Miejską salą tradycji”, która została zlikwidowana w 1981 r. W 1983 r. przekazany został na salę gimnastyczną Zasadniczej Szkoły Górniczej. Od wielu lat niszczeje.

Jesienią tego roku otwarty zostanie natomiast pierwszy w mieście kryty basen w budynku byłych warsztatów mechanicznych KWK Saturn. W dobudowanej szklanej części umiejscowione będą inne atrakcje basenowe: sauny, jacuzzi czy brodzik dla dzieci. Te dwie inwestycje plus rewitalizacja pękniętego budynku szybu basztowego będą kosztować około 40 mln zł.

Nowy trzyosobowy zespół ratownictwa medycznego

Piotr Sobierajski
Będzin

Nad naszym zdrowiem i bezpieczeństwem w województwie śląskim czuwa 175 zespołów ratownictwa medycznego, a najnowszy z nich powstał właśnie w Będzinie.

- Bezpieczeństwo mieszkańców województwa śląskiego, to także ratownictwo medyczne. Dlatego systematycznie zwiększamy właśnie liczbę zespołów ratownictwa medycznego i liczbę miejsc stacjonowania tych zespołów. Od 1 stycznia 2026 uruchomiliśmy 175 zespół ratownictwa medycznego w województwie śląskim, w Będzinie. W ciągu ostatnich dwóch lat zwiększyliśmy liczbę zespołów o osiem, natomiast liczbę miejsc ich stacjonowania o siedem. To wszystko stało się możliwe dzięki zmianom strukturalnym wewnątrz pogotowia, natomiast celem jest to, by karetki były jak najbliżej pacjentów, by czas dojazdu do pacjenta był jak najkrótszy - przyznał podczas spotkania w stacji pogotowia ratunkowego w Będzinie Marek Wójcik, wojewoda śląski.

Takich trzyosobowych zespołów ratownictwa medycznego



Od 1 stycznia 2026 roku w Będzinie stacjonuje nowy, trzyosobowy zespół ratownictwa medycznego

w województwie śląskim jest od 2026 roku aż 31.

- To największa liczba takich zespołów w kraju. Dzięki temu pomoc pacjentom również będzie skuteczniejsza - podkreślił Marek Wójcik.

- Dodatkowy trzyosobowy zespół ratownictwa medycznego powstał w Będzinie. Ale żeby zabezpieczyć te wszystkie zespoły potrzebowaliśmy 180 etatów, nowych pracowników. To bardzo duża zmiana, która wpłynie na jakość i poziom bezpieczeństwa. Na terenie Zagłębia Dąbrow-

skiego pojawiły się ostatnio nowe podstacje w Sosnowcu Milowicach oraz Dąbrowie Górniczej Ząbkowicach. W planach są kolejne, na terenie całego województwa - mówił prof. Klaudiusz Nadolny, dyrektor Rejonowego Pogotowia Ratunkowego w Sosnowcu.

W ostatnich latach ratownicy medyczni interweniowali w województwie śląskim ponad 400 tysięcy razy, a w skali kraju jest to liczba około 3,5 miliona wyjazdów. Z roku na rok ta liczba wzra-

- Bardzo duże zmiany zachodzą także, jeśli chodzi o tabor. W ostatnich dniach, dzięki wsparciu z programu cywilnej ochrony ludności, możliwa stała się wymiana aż 25 procent całego taboru pogotowia w województwie śląskim - mówił dyrektor RPR w Sosnowcu.

Dlaczego nowy zespół ratownictwa medycznego od nowego roku stacjonuje właśnie w Będzinie? Okazuje się, że średnia dobowo liczba wyjazdów w tym mieście znacznie przekracza średnią dla całego województwa śląskiego. Wynosi ona niecałe 7 wyjazdów, a na terenie Będzina jest ich ponad 10.

- Na terenie Zagłębia Dąbrowskiego jest najwięcej w ciągu doby wyjazdów karetek do pacjentów. Dlatego ten dodatkowy zespół został ulokowany w Będzinie. Karetki w Zagłębiu i całym województwie są teraz bliżej potrzebujących - przyznał wojewoda śląski.

- Działalność dodatkowego zespołu medycznego w Będzinie kosztować będzie w skali roku 3 mln złotych, a pieniądze te zabezpieczone zostały w NFZ. Mamy najwięcej w kraju takich właśnie trzyosobowych zespołów wyjazdowych. Są takie województwa, gdzie nie ma ich wcale albo jest jeden taki zespół. U nas jest aż 31 -

podkreślił prof. Klaudiusz Nadolny.

Dotychczas w Będzinie funkcjonowały dwa zespoły ratownictwa medycznego. Jest to bardzo duży powiat, dlatego karetki stacjonują także w Czeladzi, Sievierzu, Mierzęcicach i Sławkowie. Stacja w Będzinie jest stosunkowo nowa, dlatego była już przygotowana na stacjonowanie trzeciej karetki w garażu. Nie trzeba było wydatkować dodatkowych pieniędzy.

- Zespół nie jest nigdy przypisany do danego miasta, bo często zdarza się tak, że ratownicy z Będzina jadą do sąsiedniego Sosnowca i odwrotnie. Dla systemu jest najważniejsze jest to, by karetką dotarła jak najszybciej.

Czas dojazdu do pacjentów jest różny, w zależności od miejsca. W miastach powyżej 10 tysięcy mieszkańców (tu mieści się Będzin) wynosi od 8 do 15 minut, a poza miastem 15-20 minut. Łącznie miejsc stacjonowania karetek w województwie śląskim jest dziś 100, a zespołów wyjazdowych jest 175.

Ten rok jest także przełomowy, ponieważ zmiany w ustawie o ratownictwie medycznym wprowadziły do systemu motoambulanse. Teraz takie właśnie motoambulanse będą w woje-

wództwie śląskim trzy. Jeden z motocykli, którym ratownicy medyczni szybciej i często łatwiej mogą dotrzeć do pacjentów stacjonuje na terenie działania Rejonowego Pogotowia Ratunkowego w Sosnowcu, kolejny jest w Katowicach, a trzeci w Bielsku-Białej. Wyjadą na drogi 1 maja i będą wykorzystywane aż do końca września.

W ubiegłym roku motoambulanse wyjeżdżały do wezwań w województwie śląskim 700 razy.

- Dwa z nich funkcjonowały w Jaworznie i Sosnowcu. To pokazuje, że są ważnym elementem całego systemu ratownictwa. Od tego roku są one finansowane przez NFZ. To jest wzmocnienie naszego potencjału, znacznie skraca czas dojazdu na miejsce zdarzeń - podkreślił prof. Klaudiusz Nadolny.

- Bezpieczeństwo to sprawa absolutnie najważniejsza, dlatego na poziomie parlamentu uchwaliliśmy nowelizację ustawy o ratownictwie medycznym, czego efektem są te liczne zmiany. Dotyczące między innymi wprowadzenia do systemu motoambulanse oraz trzyosobowych zespołów ratownictwa medycznego - mówił Mateusz Bochenek, sosnowiecki poseł do Sejmu RP.

Ostatnie pożegnanie górnika, który tragicznie zginął w kopalni Pniówek

J. Drost, I. Stajer
Drogomyśl

Rodzina, znajomi, koledzy i koleżanki z pracy, sąsiedzi oraz mieszkańcy Drogomyśla na Śląsku Cieszyńskim pożegnali 5 stycznia 40-letniego Marcina Wiśniewskiego, górnika z kopalni Pniówek.

Nabożeństwo żałobne odbyło się w Kościele Ewangelicko-Augsburskim w Drogomyślu. Rozpoczęło się punktualnie w samo południe.

Marcin Wiśniewski został pożegnany z górniczymi honorami - przy dźwiękach orkiestry górniczej i w towarzystwie pocztów sztandarowych.

Zabytkowy kościół w Drogomyślu wypełniony był po brzegi.

Ksiądz prowadzący nabożeństwo przypomniał, że Marcin Wiśniewski był dobrym mężem i ojcem. Pasjonował się motocyklami i górkami wędrownymi. Podkreślał, że pustkę po jego odejściu ciężko będzie zapamiętać.

- Śmierć górnika to zawsze cios w serce całego miasta. To moment, w którym milkną wszelkie spory, a zostaje tylko wspólny żal i modlitwa. Paweł i Marcin pozostaną w naszej pamięci jako ludzie odważni, oddani rodzinom i wierni górniczej wspólnoty - stwierdzili związkowcy z Solidarności w kopalni Pniówek.

Marcin Wiśniewski zginął tragicznie wraz z 41-letnim Pawłem Łabą w wyniku wyrzutu metanu na poziomie 830 metrów pod ziemią 22 grudnia.



Nabożeństwo żałobne odbyło się w Kościele Ewangelicko-Augsburskim w Drogomyślu

Kurdybany na Jasnej Górze zostały odnowione

Piotr Sobierajski
Częstochowa

Zakończyły się zabiegi konserwatorskie nad kurdybanami na Jasnej Górze w Częstochowie, czyli zdobionymi skórą i południową ścianą prezbiterium Kaplicy Matki Bożej.

Prezbiterium Kaplicy Matki Bożej na Jasnej Górze zyskało nowy blask. Było reperowanie, łatanie, klejenie, protezowanie i prasowanie. Po czterech miesiącach prac zakończyły się zabiegi konserwatorskie przy obiciach kurdybanowych ścian - północnej i południowej - w prezbiterium Kaplicy z Cudownym Obrazem Matki Bożej. Kurdybany te pochodzą z 1965r., a takie obicia, jak wynika z opisów historycznych, były tu już w XVI w.

Kurdyban to historyczna technika zdobienia skór wywodząca się ze średniowiecza. Jej rozkwit w Europie nastąpił w XVII wieku. Jak wyjaśnia Ewa Gliwa-Kawecka, konserwator dzieł sztuki, jasnogórskie kurdybany zostały przede wszystkim oczyszczone z zabrudzeń i zrekonstruowane zostały wszystkie miejsca pęknięć czy rozdarć. Prace ze względu na sprawowane msze św. i pielgrzymów wykonywane były nocami.

Jasnogórskie kurdybany charakteryzują się wybijanymi w skórze drobnymi wzorkami, które układają się w większe wzory i na końcu dodana była



Kurdybany na Jasnej Górze odnowione. Tworzą szlachetne tło dla ołtarza z Cudownym Obrazem Matki Bożej

warstwa barwna, która daje swoją głębię. Wszystko utrzymane w tonacji złoto-zielono-czerwonej. Na zielonym tle rozmieszczone są motywy stylizowanego ornamentu rozwiniętego liścia akantu. Składają się z 136 brytów. Bryty kurdybanu to ręcznie zdobione płyty wygarbowanej skóry (koźlej, cielęcej lub owczej) pokrywane srebrem płatkowym, a następnie żółtym werniksem, imitującym złoto. Kurdybany były przede wszystkim bardzo popękane. Było wiele rozdarć, pęknięć skóry i różne ubytki, też pochodzenia mechanicznego. Oprócz uszkodzeń mechanicz-

nych, na stan obić wpływa też niestabilna wilgotność panująca w kaplicy, związana z wielką rzeszą pielgrzymów.

- Było to o tyle skomplikowane, że nie zdejmowaliśmy kurdybanów ze ścian. Takie było założenie, żeby ta konserwacja była konserwacją zachowawczą, żeby

Zakończyły się zabiegi konserwatorskie przy obiciach kurdybanowych w prezbiterium Kaplicy z Cudownym Obrazem Matki Bożej

nie za bardzo ingerować w oryginalną materię - objaśnia Ewa Gliwa-Kawecka.

Pracami zajęli się specjaliści z krakowskiej pracowni Consiste. Ostatnim etapem było zawerniksowanie kurdybanów, co ożywiło ich kolorystykę, wydobycie głębi barw i zabezpieczyło materiał. Na koniec wykonano pastowanie, żeby nadać szlachetny satynowy półmat, bez nadmiernych nabłyszczzeń.

Kurdybany tworzą szlachetne tło dla tego, co jest w kaplicy najważniejsze, czyli ołtarza z Cudownym Obrazem Matki Bożej.

61 kilometrów nowej trasy. Na tę drogę czekają wszyscy w Beskidach

J. Drost, P. Sobierajski
Beskidy

Beskidzka Droga Integracyjna znacznie ułatwi podróż z Bielska-Białej do Krakowa. Co prawda będziemy musieli jeszcze trochę poczekać, ale ważne, że wszystko zmierza w dobrym kierunku.

Rok 2025 upłynął tu pod znakiem rozstrzygnięcia przetargów na badania geologiczne i opracowanie projektów budowlanych dla wszystkich czterech odcinków tej drogi. To łącznie ponad 60 kilometrów. 7 listopada ubiegłego roku GDDKiA podpisała umowy dla odcinków S52 Bulowice - Choczni (11,5 km) i Kalwaria Zebrzydowska - Głogoczów (12 km). Od sierpnia 2025 roku prowadzone są już natomiast badania pomiędzy Bielsko-Białą i Bulowicami (16,9 km).

- Na 9 stycznia tego roku zaplanowaliśmy podpisanie ostat-

niej umowy na odcinku Choczni - Kalwaria Zebrzydowska o długości 21 km - informuje krakowski oddział GDDKiA.

Najkorzystniejszą ofertę na wykonanie badań trzeciego odcinka z Bulowic do Choczni złożyła firma Promost Consulting, a koszt prac to 23,1 mln zł. Beskidzka Droga Integracyjna ominie Andrychów od północy, a dojazd do miasta zapewni nowy węzeł, który powstanie na skrzyżowaniu z ul. Batorego (droga wojewódzka nr 781). Kolejny węzeł na trasie zbudowany zostanie w Inwałdzie, na skrzyżowaniu z drogą powiatową. Tu S52 również pobiegnie na północ od tej popularnej wśród turystów miejscowości.

W pobliżu Wadowic powstaną dwa Miejsca Obsługi Podróżnych.

- Planujemy budowę 17 obiektów - mostów, wiaduktów i estakad. Najdłuższy obiekt, most o długości ponad 200 metrów,



Beskidzka Droga Integracyjna ma ułatwić podróż z Bielska-Białej do Krakowa

planujemy wybudować na Wieprzówce w Andrychowie. Powstanie też 13 zbiorników retencyjnych o łącznej pojemności ponad 4 milionów litrów oraz trzy przejścia dla zwierząt - przekazał Kacper Michna, rzecznik krakowskiej GDDKiA.

Jeśli chodzi o odcinek Kalwaria Wschód - Głogoczów, to wykonawcą prac na tym odcinku będzie Lafrentz Polska, a wartość umowy to 29,7 mln zł.

To ostatni odcinek BDI, który połączy nową drogę ekspresową z tzw. zakopianką. S52 spotka się

z DK7 w miejscu dzisiejszego węzła Głogoczów, który zostanie gruntownie rozbudowany. Poza tym powstaną dwa węzły - Sułkowice na skrzyżowaniu z drogą wojewódzką nr 956 oraz Skawina (między Wolą Radziszowską a Krzywaczka). Nowa trasa pobiegnie na północ od DK52.

Wraz z drogą ekspresową powstaną aż 33 obiekty. Największy z nich GDDKiA planuje zbudować w Izdebniku. Będzie to niemal 900-metrowa estakada zlokalizowana przed Biertowicami. Przygotuje też 18 przejść dla zwierząt 26 zbiorników retencyjnych mieszczących łącznie ponad 11 milionów litrów. Obecnie na tym odcinku notuje się największe w małopolskiej części DK52 natężenie ruchu. Co dzień tą drogą porusza się niemal 18 tysięcy aut.

Beskidzka Droga Integracyjna powstanie w ramach Rządowego Programu Budowy Dróg Krajowych do 2030 r. (z perspektywą do 2033 r.), a całkowity koszt tej

inwestycji to ponad 8 mld zł. Wnioski o pozwolenie na budowę (decyzje ZRID) dla czterech odcinków GDDKiA planuje złożyć w 2027 r.

- W trakcie trwania tej procedury planujemy ogłosić przetargi na realizację trasy - przekazuje krakowski oddział GDDKiA.

Na całym odcinku BDI planowane jest wykonanie ponad 6,6 tys. odwiertów i prawie 2,4 tys. sondowań. Średnia głębokość odwiertu to 11 metrów, a sondowania - 13 metrów. Celem badań jest poznanie budowy geologicznej terenu, pobranie próbek z określonej głębokości, szczegółowe określenie warunków podłoża i zbadanie warunków nośności.

Droga ekspresowa S52 ma już trzy funkcjonujące odcinki. Dwa pierwsze prowadzą od Cieszyna do Bielska-Białej i od węzła Balice I do węzła Modlniczka. W grudniu 2024 r. dołączyła do nich Północna Obwodnica Krakowa.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

”

Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościół w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebo-

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckie nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Białe Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

wienie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbolahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Białe Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywał w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmo- wie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypominajmy – obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się – na wniosek Kolumbii – Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmo- wie narkoterrorystycz-

nej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji polecał też premier Donald Tusk.

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney’em i następnie z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.



Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny” na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times” zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Lai Ching-te’a za „separatystę” i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy” od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. – Jeśli wróbi po-



Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery

stępy, my również musimy iść naprzód – oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co sta-

nowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

camy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znikła wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne?

Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspomniałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycz-

nych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzję o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby uniknąć szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurodegeneracyjnym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapię celowaną. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybko i sprawnie diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz. Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długim, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skutecznym w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęta kariery i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub ławki i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukalbym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa



z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

● Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

● Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprowadź łokcie

● Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

● Zwiększaj ciężar stopniowo.

● Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.

● Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyteżoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwią-

stunem cukrzycy lub hipoglikemii.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzanie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
- polidipsja - wzmożone pragnienie,
- wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

8 miesięcy czekania na pomoc przy bólu kręgosłupa? Liczy się czas!

Katarzyna Wąs-Zaniuk
Strona Zdrowia

Agnieszka Stępień, prezes Krajowej Rady Fizjoterapeutów, podkreśla rosnące znaczenie fizjoterapii w polskim systemie ochrony zdrowia.

Prezes Krajowej Rady Fizjoterapeutów Agnieszka Stępień uczestniczyła w szczycie zdrowotnym „Na ratunek ochronie zdrowia”. W trakcie swojego wystąpienia podkreśliła, jak ważna jest rola fizjoterapeutów w systemie ochrony zdrowia. To właśnie do tych specjalistów trafiają pacjenci, którzy często muszą czekać nawet 8 miesięcy na konsultację, choć w fizjoterapii czas ma kluczowe znaczenie dla skuteczności leczenia i przywracania sprawności.

- Jesteśmy zawodem interdyscyplinarnym, tzn. współpracujemy z lekarzami, pielęgniarkami, w różnych dziedzinach medycyny, czyli jest to neurologia, ortopedia, internia, stany pooperacyjne, pediatria, neonatologia (...). Jeżeli popatrzymy na kolejki pacjentów do określonych dziedzin, to myślę, że najdłuższa kolejka jest do usług rehabilitacyjnych, a fizjoterapia stanowi zdecydowaną większość tychże usług. Jeżeli popatrzymy na statystyki czy na dane NFZ-u, to oczekiwania na poradę fizjoterapeutyczną w ambulatorium, czas oczekiwania wynosi powyżej 6 miesięcy. Co to oznacza z punktu widzenia fizjoterapii? To znaczy, że na przykład pacjent, który jest po operacji stawu biodrowego albo pacjent, który ma ból kręgosłupa, jest zmuszony czekać 8 miesięcy na konsultację, a w fizjoterapii liczy się czas. Wdrożenie pewnych interwencji skraca czas wyleczenia tej osoby. Ta osoba wraca wcześniej do pracy. W momencie, kiedy nie zrobimy tego szybko, to narastają pewne kompensacje w ciele, w narzędziu ruchu - mówiła prezes KRF.

Opóźnienia w rehabilitacji wpływają również na obecność w pracy - według danych ZUS, w 2023 roku Polacy korzystali ze zwolnień lekarskich przez ponad 41 milionów dni, a najczęstszą przyczyną były problemy związane z układem ruchu.

Agnieszka Stępień zwróciła się do prezydenta z ważnymi postulatami. Zaznaczyła, że bezpośredni dostęp do fizjoterapeutów to klucz do skrócenia kolejek, lepszej dostępności rehabilitacji i efektywniejszego wykorzystania potencjału specjalistów. Wdrożenie tego rozwiązania w Polsce wymaga jedynie odpowiednich regulacji, a przyniesie wymierne korzyści zarówno pacjentom, jak i oszczędności dla państwa.

Nie wszyscy mają świadomość, że w ramach świadczeń fizjoterapeutycznych finansowanych przez NFZ pacjenci muszą najpierw uzyskać skierowanie od lekarza, co oznacza konieczność formalnej zgody na zabiegi przed umówieniem wizyty.

Polska należy do krajów o najszybszym tempie starzenia się w Europie. W związku z tym, jak wskazuje Prezes Krajowej Rady Fizjoterapeutów, Agnieszka Stępień, niezbędne jest włączenie fizjoterapeutów do długoterminowej opieki zdrowotnej oraz rozwijanie usług świadczonych bezpośrednio w domu pacjenta.

Opieka domowa przynosi wiele korzyści: wspiera osoby wymagające stałej pomocy w codziennych czynnościach, umożliwia edukowanie członków rodziny w zakresie opieki nad bliskimi, pomaga minimalizować ryzyko upadków oraz ich poważnych skutków, zmniejsza potrzebę hospitalizacji spowodowanej powikłaniami, takimi jak zapalenie płuc czy skutki długotrwałego unieruchomienia.

Już od narodzin dzieci mogą korzystać ze wsparcia fizjoterapeutów, którzy pomagają prawidłowo rozwijać postawę i ruch.



FOT. GETTY IMAGES

Należy włączyć fizjoterapeutów do długoterminowej opieki zdrowotnej oraz rozwijać usługi w domu pacjenta

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 32 420 73 74

Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mailem: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

MERCEDESA 123 124

Tel.666-941-477

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA

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

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

SERWIS sprząający Jaworzno tel. 604 630 556

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

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

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

Zdrowie

INNE

DETOKS. Odtrucie alkoholowe. Kropiówka. 880 880 833

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

REKLAMA

Q600889411A

Daj się zobaczyć!

● Z ZAKREŚLACZEM

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

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym. 502 363 127

Różne

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

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Usługi pogrzebowe

0011457765

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

0011457885

Z głębokim bólem zawiadamiamy,
że 27 grudnia 2025 r. w wieku 96 lat zmarł

mgr Józef Filipowski

Dziennikarz Polskiego Radia Katowice

Absolwent Wydziału Dziennikarstwa
Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

Msza pogrzebowa odbędzie się

7 stycznia 2026 roku o godzinie 10.00

w kościele św. Michała Archanioła w Katowicach,
ul. Gawronów 20, po której nastąpi odprowadzenie

na cmentarz parafialny

przy ul. Sienkiewicza w Katowicach.

Pograżeni w smutku

Żona i Córka z Rodziną

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- 3) wydzielona część stajni dla konia,
- 6) planeta Układu Słonecznego,
- 11) Barack, 44. prezydent USA,
- 12) stan świecki w kościele,
- 13) podawane przed odzewem,
- 14) towot do konserwacji maszyn,
- 15) wydzielony obszar, strefa,
- 16) pionowa ściana grani,
- 17) delikatna, barwiona skóra kozia,
- 18) Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- 19) bóg wojny w mitologii greckiej,
- 20) dokucza krasulom,
- 21) światło rzucane przez latarnię,
- 24) dawny zakład fryzjerski,
- 25) rzeźmieszek z francuskiej stolicy,
- 30) sankcje gospodarcze,
- 31) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- 34) kapusta abisyńska,
- 38) związek państw, przymierze,
- 39) poprzedza Boże Narodzenie,
- 40) Marszałkowska w naszej stolicy,
- 41) miasto nad Notecią,
- 42) ekwipunek strażaka.

Pionowo:

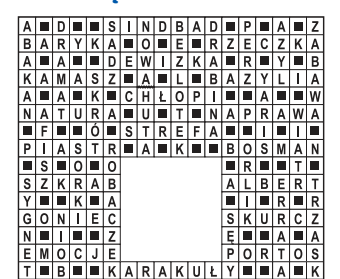
- 1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- 2) groźna choroba oczu,
- 3) średniowieczny namiestnik mongolski,
- 4) album ze znaczkami,
- 5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- 6) chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- 7) obniżenie napięcia mięśniowego,
- 8) piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
- 9) osoby towarzyszące królówi,
- 10) Cezary Zamana lub Rafał Majka,
- 22) roślinny symbol niewinności,
- 23) na twarzy krótkowidza,
- 26) dzierzawa sprzed lat, аренда,

- 27) badanie opinii społecznej,
- 28) stawia piec kaflowe,
- 29) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- 31) potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- 32) roślina zielna, grubosz,
- 33) rozległy teren, powierzchnia,
- 35) polski herb szlachecki,
- 36) chrząstka w kolanie,
- 37) nawał pracy lub myśli.

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerze łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbką, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczki nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.



Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

A trzecia?

Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych - tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Białą-Czerwonymi?

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt dużo gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dość ekstremalne warunki - spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40

skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.

Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Białą-Czerwonych?

Wyda mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki. ©

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalczonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy - już tradycyjnie - zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñi, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w pół-

finale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią. Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletikiem Bilbao zaplanowano na środę, 7 stycznia, na godzinę 20.00. Transmisja dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finałistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético. ©



Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Słoweńska dominacja w Turnieju Czterech Skoczni. Młodziak daje nadzieję Polakom

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. 100 000 franków szwajcarskich czyli nieco ponad 450 000 złotych to premia finansowa dla zwycięzcy 74. edycji Turnieju Czterech Skoczni, unikatowe go Słoweńca Domena Prevca.

Konkurs na skoczni im. Paula Ausserleitnera w Bischofshofen zakończył zmagania najlepszych skoczków narciarskich na świecie w prestiżowym niemiecko-austriackim

cyklu - Turnieju Czterech Skoczni.

Domen Prevca powtórzył wyczyn swojego starszego brata Petera, który 10 lat temu wywalczył nie tylko największą gratyfikację finansową, ale i Złotego Orła - statuetkę z odlawu, z wykorzystaniem kryształu ołowiowego, pokrytą 224-karatowym złotem i ważącą 8,894 kg.

Ponadto, każde zwycięstwo w Turnieju Czterech Skoczni - podobnie, jak wygrane w pozostałych zawodach Pucharu Świata w skokach - wyceniono

na 15 000 euro czyli prawie 63 000 złotych.

Prevca wygrał konkursy w Oberstdorfie i Garmisch-Partenkirchen, a w Innsbrucku zajął drugie miejsce za Japończykiem Renem Nikaido.

Słoweńska rodzina Prevca to zresztą prawdziwy fenomen światowego sportu. Peter (urodzony w 1992 roku), Cene (1996), Domen (1999), Nika (2005) i Ema (2009) to dzieci Bożidara Prevca i jego żony Julijany. Oprócz Emy, wszyscy z rodzeństwa Prevca uprawiali skoki narciarskie.

Najlepszym z Polaków w Turnieju Czterech Skoczni okazał się zaledwie 18-letni Kacper Tomasiak, który ostatecznie został sklasyfikowany poza czołową „dziesiątką”, ma 12. miejscu.

W Bischofshofen, ostatnie skoki w karierze w tym cyklu oddał nasz mistrz Kamil Stoch. Przypomnijmy, że nasz zawodnik trzykrotnie wygrywał w karierze „Vierschanzentournee” w sezonach 2016/2016, 2017/2018 i 2020/2021.

Już w najbliższy weekend, 10-11 stycznia, cała karuzela

Pucharu Świata zjeżdża do Zakopanego. ©

Wyniki konkursu w Bischofshofen:

1. Daniel Tschofenig (Austria) 303,9 pkt. (137 m i 140,5 m), 2. Domen Prevca (Słowenia) 299,8 pkt. (138 m i 138,5 m), 3. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 299,6 pkt. (137 m i 138), 4. Jan Hoerl (Austria) 298,9 pkt. (135,5 i 139 m), 5. Stephan Embacher (Austria) 296,5 pkt. (135 m i 140 m), 6. Stefan Kraft (Austria) 288,7 pkt. (134 m i 137 m), 7. Manuel Fettner (Austria) 286,1 pkt. (134,5 m i 136,5 m), 8. Ren Nikaido (Japonia) 281,8 pkt. (132 m i 141 m), 9. Anze Lanisek (Słowenia) 281,4 pkt. (132,5 i 140 m), 10. Felix Hoffmann (Niemcy) 279,9 pkt. (133 m i 137)... 17. Maciej Kot (Polska) 262,2 pkt. (127,5 m i 133 m), 18. Ka-

mil Stoch (Polska) 259,8 pkt. (127 m i 129,5 m), 19. Kacper Tomasiak (Polska) 259,6 pkt. (129,5 i 131,5 m)... 33. Dawid Kubacki (Polska) 114,7 pkt. (122 m)... 39. Paweł Wąsek 108,2 pkt. (119,5 m).

Klasyfikacja generalna 74. Turnieju Czterech Skoczni:

1. Prevca 1195,6 pkt., 2. Hoerl 1153,3 pkt., 3. Embacher 1150,6 pkt., 4. Nikaido 1123,5 pkt., 5. Kobayashi 1123, pkt., 6. Hoffmann 1120,3 pkt., 7. Tschofenig 1115,8 pkt., 8. Philipp Raimund (Niemcy) 1089,6 pkt., 9. Lanisek 1074,5 pkt., 10. Fettner 1056,5 pkt... 12. Tomasiak 1052,1 pkt... 19. Stoch 880,3 pkt... 25. Kot 733,4 pkt... 35. Wąsek 453,6 pkt... 43. Kubacki 335,2 pkt... 60. Piotr Żyła (Polska) 118,8 pkt. Sklasyfikowano 68 zawodników.

SPORT

www.sportowy24.pl

Polonia Bytom ma nowego szkoleniowca. Czubak wcześniej prowadził Widzew

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIĘKA NOŻNA. 32-letni szkoleniowiec podpisał z bytomskim klubem kontrakt do końca czerwca 2027 r. z opcją przedłużenia na kolejny sezon.

Nowym szkoleniowcem beniaminka Betclia 1. Ligi został Patryk Czubak. 32-letni trener w poniedziałek został najpierw przedstawiony na konferencji prasowej, a później rozpoczął z zespołem przygotowania do rundy wiosennej.

- Proces rekrutacji nowego trenera był bardzo intensywny. Cieszy się tak wielu uznanych na rynku szkoleniowców jak chociażby Dawid Szulczek i Kuba Dziółka było zainteresowanych współpracą z Polonią. To pokazuje jak duży ogrom pracy wykonała cała spółka na przestrzeni ostatnich lat w kwestii rozwoju obszaru sportowego - powiedział Tomasz Stefankiewicz, dyrektor sportowy Polonii.

- Z dyrektorem sportowym rozmawialiśmy od dłuższego czasu. Bardzo doceniam proces rekrutacji przeprowadzony przez klub, bo nie jest to standard. Ta organizacja bytomskiego klubu jest bardzo doceniana. To coś wyjątkowego. Zabieramy się od dzisiaj do pracy, bo to boisko będzie nas weryfikowało. Warunki do tego są w Bytomiu na bardzo dobrym poziomie. Oczywiście jest sztuczna murawa, ale jąją postrzegam jako atut, a pomieszcze-

nia do pracy do jest poziom ekstraklasy - stwierdził Patryk Czubak.

Sztab szkoleniowy bytomian zasilili asystenci Maciej Patyk oraz Marcin Moruś, natomiast pierwszym asystentem Czubaka został wychowanek Polonii Wojciech Mróz.

- Jeśli chodzi o transfery to planujemy 2-3 ruchy podnoszące jakość drużyny w środku pola na pozycjach 8 i 10 oraz jedną miłą niespodziankę, która mam nadzieję będziemy mogli wkrótce ogłosić - powiedział Czubak, który już dziś rozegra z bytomianami sparing z Sigmą Ołomuniec.

W sprawie transferów dużo zależy będzie od dalszych losów bramkarza Axela Holewińskiego.

- Rozmowy na temat jego przyszłości cały czas się toczą. Liczymy, że Axel podpisze nowy kontrakt z Pogonią i jeśli tak się stanie to nie będzie przeszkodą, by w rundzie rewanżowej dalej grał w Bytomiu. Jeśli to się nie uda to będziemy musieli szukać młodzieżowców, bo zostanie nam do gry tylko Oliwier Kwiatkowski. Już teraz mogą natomiast powiedzieć, że w klubie zostanie Kamil Wojtyra, bo jesteśmy blisko przedłużenia jego kontraktu - stwierdził Stefankiewicz.

Polonia jest wiceliderem I Ligi. Pytany o cele drużyny na rundę wiosenną Czubak odparł: - W ostatnich latach wielokrotnie stawiano sufit Polonii, ale on ciągle był przesuwany. Ja skupiam się na swojej robocie prowadzonej z tygodnia na tydzień i zobaczmy, gdzie nas to zaprowadzi. ©



Trener Patryk Czubak (z prawej) podpisał z Polonią Bytom 1,5-letni kontrakt z opcją przedłużenia o kolejny sezon

WOJCIECH CYGAN ZNÓW JEST PREZESEM RAKOWA
Piotr Obidziński złożył rezygnację z funkcji prezesa Rakowa. Nowym tymczasowym szefem klubu został Wojciech Cygan. - Z uwagi na pilną konieczność zwiększenia mojego zaangażowania w grupę podmiotów rodzinnych podjąłem decyzję o rezygnacji z funkcji prezesa Rakowa - powiedział Obidziński, który został powołany do Rady Nadzorczej i tymczasowo będzie nią kierował. Stery klubu przejął dotychczasowy przewodniczący RN Wojciech Cygan (na zdjęciu), który był już prezesem w latach 2018-21. JAC



FOT. DAWID WYGAS

NOWY GRACZ GÓRNIKA
Lukas Sadilek został nowym piłkarzem Górnika Zabrze. 29-letni czeski pomocnik jesienią zagrał 8 meczów w Sparcie Praga. Ma też na koncie 3 występy w reprezentacji Czech. Sadilek związał się z Górnikiem do 30 czerwca 2029 r. JAC

ROW Rybnik uratował śląski honor w katowickim Spodku

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski Socca okazała się najlepsza w III turnieju halowym Superbet Spodek Super Cup. GKS i Górnik odpadli po meczach grupowych.

GKS Katowice, Górnik Zabrze, Wieczysta Kraków, Wisłoka Dębica, JKS Jarosław, Wiara Lecha, ROW Rybnik i Reprezentacja Polski Socca - taki zestaw klubów zaprosił do trzeciej edycji turnieju Superbet Spodek Super Cup organizator Grzegorz Górski. Program uzupełniały mecze pokazowe z udziałem reprezentacji Artystów Polskich, Gwiazd Piłkarzy Polskich, Twórców Internetowych i Superteamu.

W przeciwieństwie do poprzednich lat tym razem trybuny legendarnej katowickiej hali nie wypełniły się kibicami. Sporo pustych miejsc wynikało zapewne między innymi z braku zespołów zagranicznych, a także z zerwania wieloletniej „sztafety” fanów Górnika i GKS-u. Ten fakt dawał o sobie znać także podczas meczów - gdy Katowiczanie tracili gola w meczu z Wisłoką Dębica Zabrzański sektor skandował „jeszcze jeden, jeszcze jeden!”.

Większość zespołów pojawiła się w Spodku bez swoich największych gwiazd. Widać to było szczególnie w Górniku. Michał Gasparik postawił



FOT. KARINA TROJOK

Reprezentacja Socca pokonała między innymi Górnik Zabrze i wygrała cały turniej

na młodych zawodników. Nieobecny był między innymi Lukas Podolski, który dostał nieco więcej wolnego i dopiero dołączył do kolegów trenujących od poniedziałku.

Trofeum bronił GKS Katowice, ale marzenia o powtórzeniu sukcesu szybko zostały rozwiane. Ekipa Rafała Góraka wygrała z JKS Jarosław 2:1, ale później przegrała z Wieczystą Kraków 1:2 i z Wisłoką Dębica 3:5. Po tym ostatnim występie duża grupa kibiców opuściła Spodek. Ostatecznie do finału z tej grupy z kompletem punktów awansowała Wieczysta, a do meczu o trzecie miejsce Wisłoka.

W drugiej grupie Górnik zaczął od mocnego uderzenia rozbijając Wiarę Lecha 3:0, ale w drugim spotkaniu przegrał z ROW-em Rybnik 1:2 po голу straconym po wycofaniu bramkarza. W trzecim decydującym starciu z Reprezentacją Polski Socca (mistrzami świata w tej odmianie futbolu) ekipa Gasparika uległa 1:4 i podzieliła los GieKSy. W tym przypadku najlepszy w stawce okazali się Socca, którzy wyprzedzili ratujący honor śląskiej piłki ROW.

Decydujące spotkania oglądała już połowa początkowych widzów. A w nich najpierw w meczu o „brąz” ROW (jako trener debiutował były piłkarz

Górnika Ołeksandr Szeweluchin) okazał się lepszy od Wisłoki Dębica (6:1), natomiast w wielkim finale Reprezentacja Polski Socca pokonała Wieczystą w rzutach karnych 3:1.

Mecze prowadzili Szymon Marciniak, Sebastian Jarzębak i Michał Listkiewicz, a w przerwie między wydarzeniami wystąpił raper Peja, ale turniej miał też niezwykle mocną „oprawę” ze strony policji. Już w samo południe katowickie Rondo zostało właściwie zamknięte. Kilkadziesiąt radiowozów, kilka polewaczek i tłum funkcjonariuszy zamknął ruch, by przepuścić kolumnę kibiców zmierzających na turniej... ©

Pierwszy trening piłkarzy Rakowa pod wodzą trenera Tomczyka

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIĘKA NOŻNA. Dziś częstochowianie wyjadą na zgrupowanie do Turcji, które potrwa do 24 stycznia.

Gracze Rakowa wczoraj pojawili się w klubie po zimowych urlopach i po raz pierwszy ćwiczyli pod wodzą nowego szkoleniowca drużyny Łukasza Tomczyka. Zawodnicy we wtorkowe południe mieli okazję także poznać nowych asystentów trenera Dawida Szulczka, Łukasza Ocimka i Mateusza Wrane.



FOT. DAWID WYGAS

Trener Łukasz Tomczyk na treningu Rakowa

Na pierwszych zajęciach pojawiło się 26 zawodników, w tym Zoran Arsenić oraz Ariel Mosór, którzy powracają do treningów po kontuzjach. Chorwat ćwiczył jeszcze indywidualnie. Na treningu na bocznym boisku stadionu przy ul. Limanowskiego obecni byli również piłkarze, których wypożyczenie do innych klubów zostało skrócone - Muhamed Šahinović, Jakub Rajczykowski oraz Antoni Burkiewicz. Z nowych twarzy w kadrze znaleźli się Jerzy Napieraj, wypożyczony do Skry Częstochowa, oraz Andrii Melnychuk z zespołu z Cheremyski z Akademii Raków.

Na pierwszych zajęciach nieobecni byli Władysław Kochergin i Erick Otieno, którzy kontynuują rehabilitację, a także Leonardo Rocho, którego wypożyczenie do Zagłębia zostało skrócone, ale wedle umowy piłkarz do 15 stycznia jest graczem klubu z Lubina. Na treningu zabrakło też Imada Rondicia, który otrzymał dodatkowych kilka dni wolnego w celu wyjaśnienia jego przyszłości kontraktowej, oraz Adriano Amorima, który z powodów osobistych pozostał dłużej w Brazylii. W treningu nie wziął udział chory Fran Tudor. Chorwat poleci jednak dziś z drużyną na obóz do Belek. ©