

Rozmowa ze Stefanem Krajewskim,
ministrem rolnictwa **str. 2**



FOT. PAP/EPA/ABEDIN

Cierpisz na nadwagę albo otyłość?
NFZ ma darmowe plany
żywieniowe – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
4.03.2026

Nr 52 (5810)
Nakład: 4.410 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Dzień Walki
z Otyłością.
Dodatkowe kilogramy
coraz większym
problemem **str. 3**

Poradnik.
Zasiłek pogrzebowy
wzrósł do 7 tys. zł.
str. 13

Region.
Trwają
przygotowania
do bicia rekordu
Polski **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KRAJ

Prawo jazdy od 17. roku życia i surowsze kary.
Od dziś wchodzi nowe przepisy **str. 3**



FOT. ARCHIWUM

Andrzej Dziubek: Bóg daje nam wolność, ale...

Lider legendarnej grupy De Press, Andrzej
Dziubek, opowiedział nam o tym, dlaczego
od zawsze jest antykomunistą
str. 5

Kraj.
Były dowódca policji
z zarzutem gwałtu
na funkcjonariuszce
wyszedł z aresztu
str. 6

Świat.
Iran przestrzega
Europę. Wsparcie
USA to jak udział
w wojnie
str. 7

MIASTO KIEROWCY MUSZĄ UZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ

Koszalin po zimie. Sprzątanie i łatanie

Piotr Polechoński
Drogi

Zima za nami, wyjątkowo niskie temperatury także, zostały drogi. W jakim są stanie? W Koszalinie w różnym, nie brakuje miejsc, że w złym. Przedstawiciele miasta zapewniają, że prace naprawcze już trwają i w najbliższym czasie ich intensywność będzie się zwiększać.

Do naszej redakcji spływają sygnały o złym stanie dróg w mieście. Przykładów jest dużo, tak samo jak rodzaj pozimowych uszkodzeń. W wielu miejscach pojawiły się ubytki, zapadliska i rozlewiska błota. M.in. w tej sprawie napisała do nas jedna z Czytelniczek, mieszkanka koszalińskiego Wilkowa. Alarmuje ona, że ulica Na Wilkowie jest praktycznie nieprzejezdna. - Każdy przejazd grozi uszkodzeniem auta. Jesteśmy

praktycznie odcięci od świata - załamuje ręce.

Inni nasi Czytelnicy w większości zwracają uwagę na problemy o mniejszej skali, nieuniemożliwiające całkowicie jazdy, ale utrudniające je i stwarzające groźne pułapki dla kół samochodów i ich zawieszenia. Część sygnałów dotyczyła też mocno zapiaszczonych jezdni i chodników.

Tegoroczna Akcja Zima – od listopada do końca lutego – pochłonęła 7,5 milionach złotych z budżetu miasta. Obecnie ruszyła akcja naprawy dróg w mieście

Co na to miejskie władze? - Po kilkutygodniowej, nierównej walce z naturą prace naprawcze już trwają. Są prowadzone każdego dnia i gdy tylko dobra pogoda się utrzyma

będą intensyfikowane, a ich zakres powiększony - zapewnia Tomasz Bernacki, zastępca prezydenta Koszalina.

- Na terenie miasta prowadzone są cały czas remonty cząstkowe nawierzchni bitumicznych - wtóruje mu Marcin Żelabowski, zastępca dyrektora Zarządu Dróg i Transportu. - Dysponujemy czterema recyklerami, które naprawiają ubytki w różnych częściach miasta - informuje.

Harmonogram prac jest aktualizowany na stronie internetowej ZDiT Koszalin, gdzie mieszkańcy mogą na bieżąco sprawdzać, w których lokalizacjach prowadzone są naprawy.

- Co ważne, prace są kontynuowane również w soboty - dodaje Marcin Żelabowski. Podkreśla też, że jeśli chodzi o większe remonty nawierzchni bitumicznych to miasto rozpocznie je niezwłocznie po uruchomieniu wytwórni mas bitumicznych przez firmy wykonawcze.

Więcej strona 4



Znalezienie dziurawej drogi po zimie w Koszalinie nie jest czymś trudnym

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Krajewski: Jesteśmy jednym z wiodących eksporterów żywności i to dalej rozwijamy

Martyna Jurkowska
Rozmowa

ze **Stefanem Krajewskim,**
ministrem rolnictwa

Umowa Mercosour została skierowana do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej. Polscy rolnicy mają powód do zadowolenia?

Skierowanie tej umowy do TSUE ma za zadanie sprawdzić jej zgodność z przepisami prawa unijnego. Ale też zgodność z traktatami i to, jaki będzie ona miała wpływ na przyszłość funkcjonowania Unii Europejskiej.

Czy można mieć zatem nadzieję, że napływ taniej żywności do Polski zostanie zablokowany?

To jest sprawdzanie, które sprawdza zgodność umowy z zasadami sprawiedliwości Unii Europejskiej. My w tej sprawie cały czas działaliśmy dwutorowo. Od początku chcieliśmy zablokować umowę z krajami Mercosour, a później - widząc już, że nie ma możliwości zbudowania mniejszości blokującej - podjęliśmy działania, żeby wprowadzić klauzule ochronne, pewien hamulec bezpieczeństwa. Po to, aby chronić przyszłość polskich, ale też europejskich rolników i przetwórców.

Nie jest tajemnicą, że polska żywność musi się bronić. Wprowadzone niedawno obowiązkowe flagowanie warzyw i owoców to kolejny krok ku temu?

Z jednej strony mamy flagowanie owoców i warzyw, które są sprzedawane luzem, i oznaczanie pól, a z drugiej strony jest pełna informacja na opakowaniu. Ale to też dwie duże akcje informacyjne, które prowadzi Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi wspólnie z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa. Pierwsza to #KupujŚwiadomie, która odwołuje się do świadomego wyboru konsumentów, do tego, żeby analizować etykiety, sprawdzać, skąd dany produkt pochodzi, jaką drogę przebył, co za-



FOT. ADAM JANOWSKI

Min. Krajewski: Nikt nie zamierzał i nie zamierza rugować małych rolników, którzy prowadzą swoje gospodarstwa

wiera. Kolejna, #Produkt polski z flagą biało-czerwoną, jest gwarantem tego, że produkt powstał na miejscu, nie przyjechał z obcego kraju, obcego kontynentu. Cały czas odwołujemy się do wyboru konsumentów, bo tak naprawdę to oni decydują ostatecznie, jakie produkty znajdą się w ich koszykach i na ich stołach.

Jak już mówimy o polskich produktach, to nie mogą nie zapytać o otwarcie nowych rynków na polskie produkty. Czy coś nowego pojawiło się w tym temacie?

Podjęliśmy działania, żeby ekspansję na rynki zewnętrzne zwiększać i są już tego efekty. Wartość eksportu produktów rolnych w 2025 roku była rekordowa i jej wartość wyniosła 248 miliardów złotych, co stanowi już 16 proc. całego naszego eksportu. Nadwyżka w tym bilansie handlowym eksportu nad importem to prawie 20 miliardów euro, a to oznacza zwiększenie o prawie 2 miliardy w porównaniu z rokiem 2024. To odblokowanie rynku filipińskiego dla polskiej wierzpiny, odblokowanie rynku Malediw dla polskiej wołowiny, szukanie rynków zbytu. Ale jeszcze raz podkreślę to, co ważne - żebyśmy zwiększali konsumpcję naszych polskich produktów. Wtedy nie będziemy musieli importować, ale też nie będziemy musieli zwiększać eksportu. Oczywiście mamy dużą nadwyżkę, bo jesteśmy krajem samowystar-

czalnym, jeśli chodzi o produkcję żywności, ale jesteśmy jednym z wiodących eksporterów żywności w Unii Europejskiej i na świecie i to dalej rozwijamy. Rozmowy w Brukseli dotyczą też choćby otwarcia rynku brazylijskiego dla polskich jabłek, czy też szukania nowych rynków zbytu. W planach jest wyjazdowa misja handlowa komisarza rolnictwa, w której uczestniczyć będą też polskie firmy i polscy producenci, którzy chcą otwierać się np. na rynek Tajlandii, czy inne rynki na świecie.

Jak już mówimy o Brukseli, to musimy zapytać o kwestie związane z budżetem na rolnictwo po 2027 roku. Czy w tym temacie możemy być optymistami, że do Polski wpłyną duże środki?

Tak naprawdę walka o budżet dopiero się rozpoczęła. To są uzgodnienia, ale walczymy o to, żeby ten budżet dla Polski był rekordowy. Też w tym budżet na rolnictwo, na obszary wiejskie, na podnoszenie konkurencyjności i odporności polskiego rolnictwa, na przetwórstwo. Rozmawiamy o kwocie ponad 43, prawie 44 miliardów euro, które mają płynąć na polską wieś, na polskie rolnictwo. Nie ustąpimy w tej walce. Żeby te środki były jak największe, nasze potrzeby będą na pewno mocno artykułować. Polska doskonale wykorzystwała szansę obecności w Unii Europejskiej, musimy to dalej utrzymać i rozwijać. Mamy ogromny potencjał, bo przecież polska żywność i polskie rolnictwo są naszą marką. Bardzo cenioną i rozpoznawalną na świecie, ale to wciąż potrzebuje wsparcia i o to zabiegamy.

Nie jest tajemnicą, że Komisja Europejska negocjuje kolejne porozumienie - tym razem o zniesieniu barier w handlu z Australią. W Polsce najbardziej zagrożoną grupą mogą być producenci wołowiny. Czy mają się czego bać? Wszystko to analizujemy. Z jednej strony wiemy, że Australia to jest duży producent

wołowiny i jagnięciny, z drugiej strony docierają do nas też sygnały, że rolnicy z Australii także obawiają się tej umowy, bo jako Polska i Europa możemy im zagrazać w kwestii mleczarstwa. Cała Europa odpowiada przecież za 31 proc. światowej produkcji artykułów mleczarskich. Nasze mleczarstwo polskie mamy na najwyższym poziomie, zbudowane przez lata w oparciu przede wszystkim o spółdzielczość, która się sprawdziła. I która jest dowodem na to, że można organizować się i wykorzystywać tę przewagę związaną ze współpracą wśród rolników i zakładów.

Przygotował pan projekt podniesienia premii dla młodych rolników z 200 tys. zł do 300 tys. zł. Na czym ma to polegać i dlaczego jest tak ważne?

Zwiększenie premii dla młodych rolników z 200 do 300 tysięcy złotych miałyby objąć rolników, którzy deklarują - oprócz produkcji roślinnej - także produkcję zwierzęcą. Jeżeli mówimy o odtwarzaniu hodowli, o jej wzmacnianiu, to dzisiaj potrzeba dodatkowych środków dla tych właśnie rolników, bo te gospodarstwa wymagają nie tylko większych nakładów inwestycyjnych, ale też większego zaangażowania pracy i dlatego ta premia powinna w tym przypadku być większa. Te zmiany będą już wchodzić, bo były przedmiotem uzgodnień na Komitecie Monitorującym, uzgodnień z Komisją Europejską.

Prezydent zawetował ustawę o Aktywnym Rolniku, która - miała zakończyć patologię, z którymi wszyscy się kiedyś zgodzali. Jak pan to skomentuje?

Dziwię się, że doradcy, którzy w 2014 roku wpisywali „Aktywnego Rolnika” do programu wyborczego Prawa i Sprawiedliwości, który miał być elementem wsparcia polskiej wsi, dzisiaj mówią, że jest to złe i niepotrzebne rozwiązanie. Oczywiście, pan prezydent nie musi mieć fachowej wiedzy w obszarze rolnictwa, ale powołał radę

i ekspertów, którzy, niestety, źle mu doradzają. Ten postulat był zgłaszany na wielu spotkaniach i protestach. Po to, żeby pieniądze trafiały do rolników aktywnych, czynnych, którzy każdego dnia pracują ciężko w rolnictwie. Żeby ten przepływ ograniczyć do tzw. rolników marszałkowskich, którzy tej działalności nie prowadzą. Dziwi mnie bardzo ta hipokryzja posłów, jak choćby pan Jacek Bogucki, który doskonale zna potrzebę wprowadzenia tych zmian, a dzisiaj opowiada o tym, że ktoś chce jakiś agroholding budować i rugować rolników. A przecież nikt nie zamierzał i nie zamierza rugować małych rolników, którzy prowadzą swoje gospodarstwa. Chodzi tylko o to, żeby ta pomoc była dzielona sprawiedliwie, żeby trafiała ona do tych, którzy z jednej strony mają przychód, a z drugiej strony ponoszą koszty związane z prowadzeniem gospodarstwa. To jest bardzo wiadocznym w województwie podlaskim, ale i w całej Polsce. Zawsze płynie mnóstwo głosów, że w końcu mógł być zrobiony porządek, ale decyzja pana prezydenta została to zablokowana. Ja broni nie składam i będę robił wszystko, żeby te pieniądze popłynęły do aktywnych rolników.

W ostatnich dniach Podlaskie Porozumienie Rolnicze wystosowało petycję w sprawie zablokowania wejścia w życie projektu rządowego pn. „Strategia ochrony obszarów wodno-błotnych w Polsce wraz z Planem działań”. Żądają jej zablokowania. Jakie jest stanowisko ministra w tej sprawie?

Jestem za tym, żeby utrzymać te obszary wodno-błotne chronione tam, gdzie nie są użytkowane rolniczo. W województwie podlaskim głównie to są obszary, które stanowią bazę paszową dla producentów bydła mlecznego, producentów mleka i nie powinniśmy tej ziemi z produkcji rolniczej wyłączać. Ale trzeba też pamiętać, że ten temat nie

wziął się wczoraj, ale wynika z przepisów, które funkcjonują od lat siedemdziesiątych poprzedniego wieku. Ochrona obszarów wodno-błotnych wynika z Konwencji Ramsarskiej, która została podpisana 2 lutego 1971 roku w Ramsarze w Iranie. Ratyfikowało ją 171 państw i tak naprawdę reprezentują wszystkie regiony geograficzne świata. Wyznaczono wtedy 2372 obszary wodno-błotne o międzynarodowym znaczeniu. Ważne jest, żebyśmy przede wszystkim słuchali rolników. I skoro te obszary w latach sześćdziesiątych XX wieku zostały przygotowane do wykorzystania rolniczego, to nie powinniśmy tego zmieniać. Oczywiście, za ochronę mokradeł nie odpowiada minister rolnictwa, tylko minister klimatu i środowiska poprzez parki narodowe, m.in. Narwiański czy Biebrzański, i one są chronione. Jedno nie musi wyłączać drugiego.

Najnowsze dane GUS oraz rejestrów BIG i BIK wskazują na pogorszenie sytuacji finansowej rolnictwa - spadek cen skupu o 10,9 proc. rok do roku, narastające problemy zadłużeniowe firm oraz szczególnie trudną sytuację producentów trzody chlewnej i mleka. Jak rozwiązać te bolączki?

Sytuacja jest bardzo trudna na całym świecie, dobrze to widzimy. Minister nie ma wpływu w żaden sposób na ceny rynkowe czy na to, jakie są tendencje na rynku. Po to właśnie szukamy nowych rynków zbytu, żeby eksportować i wywozić produkty z Polski. Ale musi być też zachowana pewna cena, żeby to było opłacalne. Nie na wszystko mamy wpływ, ale staramy się zabezpieczać interes, przygotowujemy wsparcie, rozwiązania, kredyty, z jednej strony obrotowe, z drugiej konsolidacyjne, żeby wpływać na poprawę sytuacji rolników. Musimy też pamiętać, że jesteśmy na jednolitym rynku europejskim i nie możemy bez zgody Unii Europejskiej stosować mechanizmów. ©©

Nasz REGION

KOSZALIN

W środę, 4 marca, odbędzie się druga edycja wystawy „Męskie Malowanie”. Koszalińska Biblioteka Publiczna zaprasza na wernisaż do Galerii Region. Wystawa zostanie o godzinie 17:00. Zaprezentowane prace będą różnorodne pod względem techniki i tematów. Na wystawie będzie można zobaczyć dzieła jedenastu artystów, między innymi Marka Kopyńskiego i Piotr Adamczyka.



DYŻURNY GŁOSU

Tomasz Turczyn,
tel. 94 347 35 52

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Koszalińskiego” w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

FOT. ARCHIWUM

Dzień Walki z Otyłością. Nadmiarowe kilogramy coraz większym problemem

Joanna Boron
Zdrowie

Prawie co trzeci dorosły mieszkaniec naszego regionu jest otyły. W 2025 roku w województwie zachodniopomorskim z powodu otyłości leczyło się prawie 20 tysięcy osób. To o ponad 25 proc. więcej niż w roku 2024.

To jednak tylko wierzchołek góry lodowej, bo nadprogramowe kilogramy wpływają na nasze zdrowie bardziej niż nam się wydaje. Dobrze o tym pamiętać nie tylko w Dniu Walki z Otyłością.

- Na otyłość leczą się przede wszystkim kobiety - w 2025 roku było ich 12 tysięcy. Wśród otyłych dzieci i młodzieży nie ma tak wyraźnego podziału na płeć, ale ich liczba też rośnie: w 2025 roku w naszych statystykach było ich o 13 proc. więcej, niż w roku 2024 - wylicza Małgorzata Olszewska z zachodniopomorskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia.

Lekarzy i pedagogów niepokoją szczególnie właśnie liczby wśród najmłodszych. Przebadano 10 tysięcy dzieci w naszym regionie, co czwarte z nich miało nadmierną masę ciała. - Polska znajduje się w grupie krajów, w których tempo przyrostu masy ciała wśród najmłodszych jest jednym z najwyższych w Europie - podkreśla prof. Elżbieta Petriczko, która pokieruje pracami Uniwersyteckiego Centrum Leczenia Otyłości u Dzieci w Szczecinie. - Otyłość dziecięca to przewlekła, nawracająca choroba wymagająca długofalowego, wielospecjalistycznego leczenia i stałego monitorowania powikłań. Bardzo trudna do leczenia.

- Od 30 lat potroiła się częstotliwość występowania otyłości w populacji - mówi lek. Michał Duszewski, zastępca koordynatora Oddziału Chirurgii Ogólnej w zakresie chirurgii onkologicznej w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie. - To ciężka choroba, która wiąże się z licznymi powikłaniami,



doktor Duszewski, który w koszalińskim Szpitalu przeprowadza m.in. zabiegi z chirurgii bariatrycznej - to zabiegi realizowane z myślą o tych pacjentach, którzy zmagają się z otyłością. Doktor Michał Duszewski podkreśla, że w naszym województwie problem otyłości dotyka ok. 400 tys. osób. - Z tego większość kwalifikuje się do zabiegu - dodaje. - I co gorsza, dużą grupę, którą dotyka ten problem, stanowią właśnie dzieci i młodzież.

Ważne jest, by odpowiednio wcześniej zdiagnozować problem i zająć się leczeniem. - Zachęcamy, by lekarze rodzinni w POZ kierowali do nas pacjentów z tego rodzaju problemami - skierowanie od lekarza rodzinnego jest pierwszym krokiem na drodze powrotu do zdrowia w zakresie leczenia otyłości - mówi doktor Duszewski. - Nasz zespół, przy wsparciu dietetyków i psychologów, podejmuje się takiego leczenia i przeprowadza pacjentów przez tę ścieżkę, począwszy od przygotowania do zabiegu, realizację

operacji, a skończywszy na konsultacjach i dalszym monitoringu stanu zdrowia.

- Operacja jest tym rozwiązaniem, po które sięgamy, gdy leczenie zachowawcze nie daje efektu - dodaje doktor Duszewski. - Na naszym Oddziale pracujemy metodami nowoczesnymi, małoinwazyjnymi. Chory jest dobrze przygotowywany do operacji, jest operowany laparoskopowo, a większość w pierwszą dobę po zabiegu wychodzi do domu. W tym roku zrealizowaliśmy już ok. 20 takich zabiegów.

Koszaliński szpital przy mierza się też do zakupu analizatora składu ciała. Urządzenie byłoby bardzo przydatne w pracy lekarza internisty w Poradni Metabolicznej, która od niedawna działa w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie. Tu także trafiają pacjenci, którzy mają problemy z chorobą otyłościową i potrzebują pomocy medycznej, a niekiedy od razu chcą zdecydować się na zabieg chirurgiczny.

Od stycznia w koszalińskim szpitalu przeprowadzono już ponad 20 zabiegów chirurgii bariatrycznej

jak cukrzyca, niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze i około 200 innych patologii, które mogą się rozwinąć w przebiegu tej choroby. Przez Światową Organizację Zdrowia

jest uważana za jedną z największych zagrożeń. Choroba otyłościowa nie dość, że pogarsza jakość życia, to je skracza - w przypadku mężczyzn o 12 lat, u kobiet - o 8 lat - dodaje

Prawo jazdy od 17. roku życia i surowsze kary. Są już nowe przepisy

Marzena Góra
Prawo

Od 3 marca w Polsce obowiązują nowe przepisy ruchu drogowego. Zmiany dotyczą zarówno kierowców samochodów osobowych, młodych osób ubiegających się o prawo jazdy, jak i użytkowników hulajnog elektrycznych oraz innych urządzeń transportu osobistego.

Jedną z najważniejszych zmian jest rozszerzenie zasady zatrzymania prawa jazdy za przekroczenie prędkości o ponad 50 km/h. Dotychczas przepis ten obowiązywał głównie w obszarze zabudowanym. Od 3 marca sankcja w postaci zatrzymania prawa jazdy na trzy miesiące może zostać zastosowana również poza terenem zabudowanym - na drogach jednojezdniowych dwukierunkowych. Oznacza to, że kierowcy prze-

kracający znacznie dozwoloną prędkość także poza miastem muszą liczyć się z natychmiastową utratą „prawka”.

Zaostrzono także konsekwencje wobec osób, które mimo zatrzymania prawa jazdy zdecydują się wsiąść za kierownicę. W takim przypadku okres zakazu może zostać wydłużony, a w skrajnych sytuacjach kierowca może stracić uprawnienia na stałe.

Duże emocje budzi również zmiana dotycząca wieku kierowców. Choć dla tych, którzy już nie mogą doczekać się, kiedy wsiądą za kółko, to z pewnością dobra wiadomość. Od 3 marca bowiem możliwe jest uzyskanie prawa jazdy kategorii B już w wieku 17 lat.

Jest jednak jeden warunek - jazda musi odbywać się w obecności doświadczonego pasażera-opiekuna. Młody kierowca może jednak prowadzić samochód wyłącznie pod



opieką doświadczonego kierowcy, który ukończył co najmniej 25 lat i posiada prawo jazdy od minimum pięciu lat.

Do ukończenia 18. roku życia dokument uprawnia do jazdy wyłącznie na terenie Polski.

Nowe przepisy obejmują

także użytkowników hulajnog elektrycznych oraz innych urządzeń tzw. transportu osobistego. Dzieci poniżej 13. roku

życia nie mogą poruszać się takimi pojazdami po drogach publicznych, z wyjątkiem strefy opieki osoby dorosłej. Zmiana ta ma zwiększyć bezpieczeństwo najmłodszych uczestników ruchu. Tym samym nowe przepisy podnoszą minimalny wiek użytkowników hulajnog elektrycznych i podobnych urządzeń z 10 do 13 lat.

Nowelizacja przepisów wprowadza również podwyższenie dopuszczalnej prędkości dla ciągników rolniczych - z 30 km/h do 40 km/h. Ma to ułatwić ich poruszanie się po drogach, zwłaszcza poza obszarem zabudowanym.

Zmiany w prawie drogowym są elementem szerszych działań mających na celu poprawę bezpieczeństwa na polskich drogach. To nie koniec modyfikacji - kolejne regulacje planowane są jeszcze w 2026 roku.

Trwają przygotowania do bicia rekordu Polski

Marzena Góra
Borne Sulinowo

Mieszkańcy Bornego Sulinowa postanowili pobić rekord, który w 2023 roku ustanowiły Międzyzdroje. Trwają intensywne przygotowania do tego wyczynu.

Dotychczas posiadaczami najdłuższej polskiej flagi byli mieszkańcy Międzyzdrojów. Dwa lata temu na nadmorskiej plaży rozwinęli oni biało-czerwoną flagę o długości 2755,8 metra. Wcześniejszy rekord padł w 2019 roku w stolicy, gdzie na Marszu Niepodległości rozwinęto flagę mierzącą 2270 metrów.

Mieszkańcy Bornego Sulinowa postanowili również zapisać się w „rekordowej” historii i stworzyć jeszcze dłuższą biało-czerwoną wstęgę, niż ta w Międzyzdrojach. Inicjatorem i pomysłodawcą tego przedsięwzięcia jest Łukasz Zacholski, mieszkaniec Bornego Sulinowa.



Trwają przygotowania do bicia rekordu Polski. W Bornem Sulinowie powstaje najdłuższa flaga

Przygotowania do bicia rekordu trwają od kilku miesięcy. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to 2 maja - w dniu Święta Flagi - ta najdłuższa rozstanie rozwinęta wla-

śnie w Bornem Sulinowie. Wydarzeniu temu towarzyszyć będzie patriotyczny piknik. Wiadomo już, że weźmie w nim udział m.in. Orkiestra Wojskowa z Koszalina.

- To będzie ogromne przedsięwzięcie, wymagające zaangażowania całego miasta, bo do samego niesienia flagi potrzeba nam około 2 500 osób. Chcemy, żeby to była tylko

próba bicia rekordu, ale też symbol jedności i dumy narodowej, pokaz, że serce Polski naprawdę bije w Bornem Sulinowie - mówi Łukasz Zacholski.

Flaga ma zostać rozwinęta wzdłuż głównych ulic miasta - Niepodległości, Orła Białego i Wojska Polskiego. Według wstępnych założeń, borneńska flaga ma liczyć przynajmniej 2900 metrów. To pozwoli pobić dotychczasowy rekord.

- Jeśli ktoś ma ochotę dołączyć i wesprzeć inicjatywę, cały czas działa zrzutka, w której mogą uczestniczyć zarówno osoby prywatne, jak i firmy, instytucje czy stowarzyszenia. Każdy metr flagi się liczy, a każdy darczyńca jest dla nas wyjątkowo ważny - mówi Łukasz Zacholski.

Swoją „cegiełkę” do bicia rekordu na najdłuższą polską flagę można dołożyć, wspierając tę inicjatywę w serwisie internetowym zrzutka.pl. ©

KRÓTKO

ZAPROSZENIE

„1945. Koniec i początek. 80 lat polskiego Koszalina”

Muzeum w Koszalinie zaprasza na kolejne oprowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej „1945. Koniec i początek. 80 lat polskiego Koszalina”, które tym razem odbędzie się w środę. Będzie to wyjątkowa okazja, by zapoznać się z ekspozycją, której kuratorami są: dyrektor Muzeum Joanna Chojcka i Krzysztof Jedynak, kierownik Działu Historycznego. Podczas oprowadzania uczestnicy dowiedzą się, co działo się w marcu 1945 roku w Koszalinie, jak wyglądały pierwsze dni Koszalina po zdobyciu oraz skąd przyjechali pierwsi koszalinianie. Na wystawie zapoznamy się z wieloma biogramami koszalińskich osadników, pionierów, którzy z Gniezna przyjechali do miasta, tworząc polską administrację.

Podczas zwiedzania wystawy będzie się można także dowiedzieć, co stało się z mieniem poniemieckim, czyli ze wszystkimi rzeczami, które w domach zostały znalezione po byłych mieszkańcach ówczesnego Kösliana.

Wydarzenie rozpocznie się o godz. 17 w Muzeum w Koszalinie. Wstęp - 5 zł.

0011487170

AUTOREKLAMA

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 27 lutego 2026 roku odeszła nasza Kochana Żona, Mama i Babcia

śp. Małgorzata Kaszak

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 6 marca 2026 roku o godzinie 11.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

Taki jest Koszalin po zimie. Łatanie dziur na drogach

Dokończenie ze str.1

W jakiej kolejności prowadzone są naprawy? - Zaczynamy od głównych ulic, potem ekipy remontowe pojawiają się na bocznych, między osiedlami. Wszystkie miejsca, które trzeba naprawić naprawimy, ale rzecz jasna po kolei, nie wszystko się uda od razu - podkreśla Marcin Żelabowski.

Podobnie wygląda sprawa z bardzo dużym zapiaszczeniem ulic i chodników. W skutek trudnej zimy, walki z gołolędią, w tym roku na ulicach i chodnika Koszalina zużyto 6,5 tysiąca ton piachu i innych środków (dwa razy więcej niż w roku ubiegłym). - Wielkie sprzątanie już trwa, ale jeszcze trochę musi zająć to czasu - mówi Robert Wójciak, zastępca dyrektora Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej. - Nasze ekipy pracują na dwie zmiany, w pierwszej kolejności sprzątają główne ulice, potem te mniejsze - informuje.

Co z drogami tymczasowymi jak wspomniana ulica Na Wilkowo? Tutaj przedstawiciele miasta proszą o to, aby oceniając ich stan pamiętać o warunkach atmosferycznych,

z jakimi mierzyliśmy się w ostatnich tygodniach. - Roztopy, przy jednoczesnym zamrzniętym gruncie na głębokość ok. 70 cm, spowodowały zatrzymanie wody w nawierzchni i znaczną degradację tych dróg. Przystąpimy do naprawy niezwłocznie po opadnięciu poziomu wody i wyschnięciu nawierzchni. Tam, gdzie warunki na to pozwalają, prace naprawcze już trwają. Także i w tym przypadku prosimy o chwilę cierpliwości - mówi Marcin Żelabowski. Potwierdza też, że każdy kierowca, który na miejskich drogach uszkodzi samochód może starać się o odszkodowanie. - Proszę jednak pamiętać, że każdą tego typu sprawę nie będzie rozpatrywał ZDiT, ale nasz ubezpieczyciel - podkreśla.

Jak informuje ratusz tegoż roczna Akcja Zima - od listopada do końca lutego - pochłonięła 7, 5 milionach złotych. Usłyszeliśmy też zapewnienia, że jeśli dobra pogoda się utrzyma to wszystkie prace porządkowe i te związane z naprawą nawierzchni powinny zakończyć się w ciągu miesiąca.

Piotr Polechoński

0011487767

0011488264

Z głębokim żalem żegnamy

Śp.

Wandę Kielar

wieloletnią Sekretarz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy w Koszalinie

Przez lata z pełnym zaangażowaniem i serdecznością współtworzyła Oddział, dbając o jego funkcjonowanie.

Była dla nas nie tylko współpracownikiem, lecz także życzliwym, ciepłym i zawsze gotowym do wsparcia człowiekiem. Jej profesjonalizm, pracowitość i pogoda ducha pozostaną w naszej pamięci.

Najbliższym

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Prezes Henryk Zabrocki,
Pracownicy oraz Podopieczni

Wyrazy szczerzego współczucia dla naszego Kolegi

Wiesława Dołęby

z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd oraz Współpracownicy PGK Sp. z o.o. w Koszalinie

Panu

Adamowi Czycz

Burmistrzowi Mielna

najszczerze kondolencje oraz wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają

Przewodniczący Rady Miejskiej Mielna z Radnymi oraz Pracownicy Urzędu Miejskiego w Mielnie

Andrzej Dziubek: Bóg daje nam wolność, ale my nią dysponujemy

Paweł Gzyl
Rozmowa

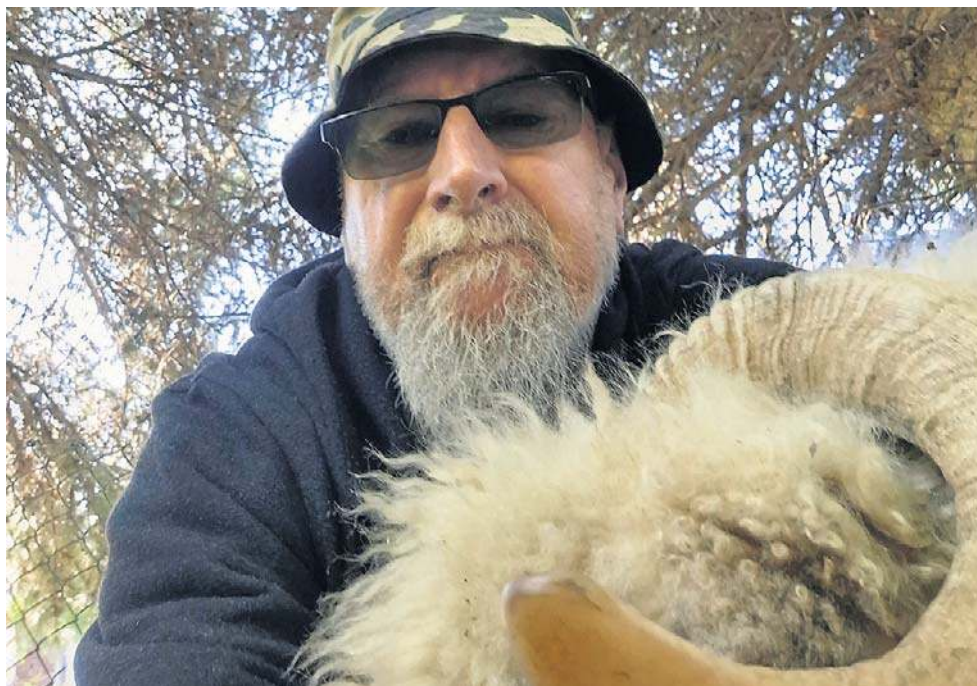
Lider legendarnej grupy De Press - Andrzej Dziubek - opowiedział nam o tym, dlaczego od zawsze jest antykomunistą.

Na początku 2025 roku poinformowałeś, że rozwiązujesz polski skład De Press i prosisz o azyl w Norwegii, bo nikt nie chce organizować tutaj Twoich koncertów. Prawda czy żart?

Prawda jest taka, że w ostatnim czasie nagrałem w Polsce dwie płyty De Press i myślałem o jakichś koncertach. I okazało się, że są wokół mnie niedobre wibracje. Długo nie mogłem nigdzie znaleźć możliwości zagrania z zespołem. Dlaczego? Bo mam opinię patriotycznego muzyka. Zdecydowały o tym takie piosenki, jak „Straty wojenne Polski” o tym, że Niemcy powinny wypłacić Polsce reparacje za straty poniesione podczas okupacji. Nie wszystkim się to spodobało.

Rzeczywiście chciałeś na dobre wyjechać do Norwegii?
Złożyłem odpowiednie papiery, ale poinformowano mnie, że muszę przejść miesięczną kwarantannę na granicy. Pomyślałem więc sobie: „To nie dla mnie siedzieć miesiąc w izolacie”. Chociaż może byłoby to dobre, bo miałbym inspirację do nowych piosenek. Stwierdziłem więc, że zostaną tutaj i będę dalej robił to, co robię, tylko nie będę się pokazywał w polskich klubach, bo nie ma na to publik. Będę za to kreślił nowe teledyski i wystawiał je w YouTubie, bo spotyka się to z zainteresowaniem.

Nie można być w Polsce muzykiem rockowym o prawicowych poglądach?
Coś w tym jest. Kiedy założyłem stronę De Press w internecie, to dostałem mejla, że „góralska muzyka to faszystowska muzyka”. Kiedy indziej znowu usłyszałem od jakiejś paniusi, że „góralska muzyka to chamska muzyka”. Co się to w Polsce porobiło! Ja śpiewam to, co czuję. Gdybym chciał wykonywać komercyjne piosenki, to w ogóle bym nie miał do tego serca. Dlatego wolę nie grać w polskich klubach, ale robić to, co jest mi bliskie.



Andrzej Dziubek – lider De Press i góral z małopolskiej Jabłonki

Od zawsze jesteś antykomunistą?
Oczywiście. Kiedy mój kolega Atle Rakvåg, z którym grałem kilka lat, był w Rosji po upadku ZSRR, dowiedział się skądś, że De Press jest tam na czarnej liście. I tak podobno jest do dzisiaj. Tymczasem w latach 80. polskie kapele rockowe były witane przez Sowietów z otwartymi rękami. Podobnie polscy jazzmani dostawali paszporty na wyjazd za granicę bez problemów. Cała polska elita kulturalna była wtedy promowana w ZSRR. A ja zwiąłem z peerelu i byłem notowany w papierach esbecji jako „Uciekinier”. Sprawdziłem to potem w IPN-ie i widziałem na własne oczy.

Swoje poglądy polityczne wyłożyłeś najdobitniej na płycie „Europa płonie”. Jakiego widzisz największe zagrożenia dla dzisiejszej Europy?
Najgorsze zagrożenie idzie ze wschodu od Chin. To czerwona masa, która teraz zalewa nas już w jakiś sposób handlowo, a potem może ruszyć na wojnę. Najpierw będzie atomowy wstrząs, a później cała fala żółtych antychrystów zaatakują Europę.

Rosja nie jest bardziej realnym zagrożeniem?
Putin jest okropny. To postkomunista, który wywodzi się z KGB. Podobnie jak jego poprzednicy z ZSRR, jest imperialistą i chce zawiązać Europą Wschodnią i Środkową.

Mówił już o tym wiele lat temu w Gruzji prezydent Lech Kaczyński - i miał rację. Najpierw Gruzja, potem Ukraina, a później być może i Polska.

Obawiasz się, że Rosja zaatakuje Polskę?
Możliwe. To tylko kwestia czasu, chociaż teraz Putin trochę zbladł ze względu na Trumpa. Wejście Ameryki do gry pokrzyżowały mu plany. Ale kto wie, jak to się skończy.

Możemy liczyć na pomoc NATO w razie ataku Rosji na Polskę?
Sami musimy się zbroić i przygotowywać do ewentualnej wojny. Jedyne sposoby na Putina to twarda i nieustępliwa postawa.

Większość Polaków chce, aby Polska była członkiem Unii Europejskiej. Dlaczego ty obawiasz się Unii Europejskiej?
W Brukseli już dawno zrobiła się urzędnicza klika. To liberalna i lewicowa sitwa, która jest przesiąknięta marksizmem i leninizmem. W Norwegii jest tak samo.

Czyli jak?
Teraz w Norwegii rządzi socjalistyczna Partia Pracy. Tworzą ją potomkowie komunistów. To niby demokracja, ale tak naprawdę to dyktatura. Socjaliści chowają się za koalicją z ludowcami z Senterpartiet, ale to „pic na wodę fotomontaż”.

W 1970 roku uciekłeś z PRL-u na Zachód w poszukiwaniu wolności. Dzisiaj Zachód nie kojarzy Ci się z wolnością?
Kiedy w 1970 roku uciekłem z komunistycznej Polski do Norwegii, była tam zupełnie inna sytuacja. Mogłem wtedy robić to, co chciałem - założyłem zespół De Press i krytykowałem sowiecką Rosję, reżim w Polsce, ale też tamtejszy system polityczny. Nasza twórczość była wentylem bezpieczeństwa - ci, którzy rządili wtedy w Norwegii, nie zabraniali nam grać, bo chcieli pokazać, że dają ludziom wolność. Patrząc od zapytania, było to do pewnego stopnia kontrolowane, z czasem zamieniło się jednak w jawną dyktaturę. To mały kraj i można tam coś takiego zrobić.

Gdzie zatem dziś znajdujesz większą wolność artystyczną: w Polsce czy w Norwegii?
To nieważne, gdzie jesteś. Ja czuję się teraz Polakiem, więc wolę tutaj pracować. Tam nie czuję żadnego przywiązania do ziemi. Moje korzenie są w Polsce, dlatego tutaj działałem muzycznie i plastycznie. Jestem jednak już na emeryturze, nie muszę więc podróżować tam i z powrotem, tylko spokojnie sobie pracuję w domu w Jabłonce.

„Europa płonie, Europa już nie rodzi/Europa płonie, gdzie są twoje dzieci?” - śpiewasz. Gdzie zatem szukać ratunku?

To symboliczny obraz tego, co się dzieje w Europie Zachodniej. To taka mentalna kastracja. Ludzie są manipulowani i nie zdają sobie z tego sprawy. Dlatego gubią humanistyczne wartości. Bóg nam daje wolność, ale to my nią dysponujemy. I często okazuje się, że zamiast z niej rozumnie korzystać, dokonujemy złych wyborów. Na Zachodzie powstają różne sekty i to jest dla mnie tragiczne.

Wiara katolicka jest dla Ciebie ratunkiem?
To fundament mojej twórczości. Dlatego nadal wykonuję piosenki, w których deklaruję swoje przywiązanie do Kościoła. „Bądź ty, Polsko, katolicko, wyrzec się Satana” - śpiewam w „Hymnie pochwalnym” autorstwa Piotra Borowego. Jestem katolikiem od dzieciństwa z dziada pradziada, więc to siedzi we mnie. Nigdy jednak nie byłem przymuszany do tej wiary, przyjąłem ją z własnej woli. W końcu zrozumiałem, że trzeba przejść różne drogi w życiu, żeby poczuć tę wiarę własnym sercem, bo inaczej łatwo z niej zrezygnować.

Niektórzy nazywają Cię mistykiem. Czujesz się kimś takim?
Cały czas jestem w kontakcie ze swoją duszą. A dusza musi być całkowicie czysta, żeby kontaktować się z Bogiem. Jak to zrobić? To niesamowity wyzwanie, bo trzeba się wszystkiego wyrzec. To jest właśnie mistycyzm. Ja jeszcze trzymam się trochę tego świata. Ale kieruję się zasadą: „Używaj tego świata, jakbyś go nie używał”. To znaczy, że używam świata, ale w dobry sposób. Wiara, nadzieja i miłość dają mi do tego siłę.

Mówi się, że polski Kościół przeżywa obecnie kryzys. Czeka nas niemal całkowite zeświecczenie, jak na Zachodzie?
Myślę, że nie. Przynajmniej nie teraz. Mamy jeszcze tych dziadków i babcie, którzy przekazują swą wiarę dzieciom i wnukom. Na Podhalu wiara jest mocno zakorzeniona. Taki tutaj naród, który przeszedł przez różne czasy.

Często sięgasz w swoich piosenkach po góralski folklor. Tradycja jest ratunkiem przed utratą narodowej tożsamości?

Tak. Tutaj, na Podhalu, ludzie dbają o podtrzymanie tradycji i wysyłają dzieci do zespołów muzyki folklorystycznej. To bardzo dobre.

Śpiewasz na ostatniej płycie De Press: „Harnaś nie żyje”. Co to oznacza?
Po angielsku to „Leader is dead”. To znaczy, że ja jako lider De Press nie żyję. Bo nie lubię liderów, którzy mówią, co mam myśleć. Jasne, jestem liderem De Press, bo muszę pozierać muzyków i coś skomponować, ale nie podobają mi się, jak mnie nazywają szefem.

Dlaczego rozwiązałeś ostatni skład De Press?
Pojawiła się kobitka, która jako bardzo kreatywna osoba chciała nam zrobić nowoczesny image. Poubierała nas w jakieś dziwne ciuchy. To tak jak było w Ameryce z zespołem The Monkees. Ubrali ich ładnie i już mieli hita, choć jeszcze nie umieli grać. (śmiech) „Jestem komunistką” - powiedziała mi ta kobitka. „Może jest córką jakiegoś esbeka?” - pomyślałem. Zostawiłem ich więc i uciekłem.

To z kim teraz nagrywasz?
Współpracuję z Waras Studio w Zaskalu koło Nowego Targu. Tam są muzycy, którzy ze mną grają. Bawimy się trochę w studiu i robimy nowe nagrania. To będzie taneczna muzyka, disco-polo na rockowo. Takie pod nożkę. Właśnie zrobiliśmy kawałek „Ada”, w którym rapuje taka fajna góralka.

Za co cenisz żołnierzy wyklętych?
Kiedy byłem mały, ganiałem po górskich lasach z wystruganym z drewna pistoletem i bawiłem się w partyzantów. Wszystkie teksty, które zaśpiewałem na tej płycie, są proste, napisane ku pokrzepieniu serc, do wspólnego śpiewania, a nie z myślą o wydaniu na płycie. Dlatego poruszył mnie ich autentyzm. Moje zespoły De Press i Holy Toy zawsze działały w podziemiu i niosły antykomunistyczny przekaz. Kiedy w latach 80. byłem na emigracji w Norwegii, zachodnia prasa nazywała mnie nawet „partyzantem”. Żołnierze wyklęci to prawdziwi buntownicy. Do końca, jak punki w latach 70. i 80. A ja ciągle lubię grać punkowo.

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce - wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięcioletniego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi - pięcioletnim synem i jego 1,5-letnim bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci - Monika M. - oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięcioletniego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna - zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masywny” na cenach paliwa w Polsce. - Nie możemy oczywiście zagwarantować nienaruszalności cen w tym czasie - przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” - przekazano w komunikacie.

Sledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” - dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześć osób świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego - według śledczych - nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

- Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu - przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuratorę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury - informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu - czyli m.in. FlyDubai - nie podlegają wytycznym tej agencji.

Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

- Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu - PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika - dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał między innymi przylecieć do Warszawy, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesolek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

- Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane między innymi przylecieć do Warszawy, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi - powiedział rzecznik Ławicy. PAP

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

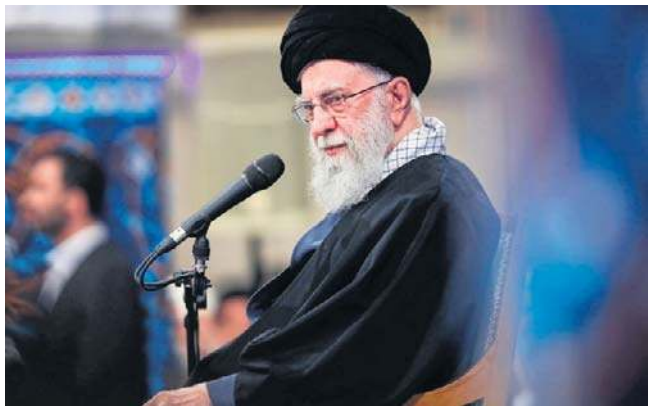
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzysobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkan, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Książę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi - tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł”.

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne”.

„Na dworze szepcze się coraz głośniejsze, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne” - pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan” powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał zrównoważenie

i dostojnie”, a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem”.

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawić wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją” - pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję”, a nie „dramatyczną abdykację”.

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego” - podsumował były doradca na dworze.

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zavalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami.

PAP

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA tracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu. „Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zrzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszemu krajowi, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump. PAP

W NUMERZE:**Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia**

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Ekspert NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzić i utrwalac zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedobrze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikroseny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikroseny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrośnu w testach czuwania, wykazano, że mikrośny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanych z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonna zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrośnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilka sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Wdzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrośnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrośnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków.

Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrośen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
 - Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
 - MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania - gdy temat jest przewlekły.
- Jeśli do mikrośnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygeny niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpliwości grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskappress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarnie z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, w których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędem około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

- Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety myślą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskappress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje raka jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

- Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou.

Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskoróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się raka jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to: ● niespodziewane powiększenie obwodu brzucha; ● utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają); ● szybkie uczucie sytości; ● utrata apetytu lub nudności; ● ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha; ● częstsza potrzeba oddawania moczu; ● zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek - wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka. Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasożytniczym bądź drapieżnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki - w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości - wydzieleniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkładając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli

produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny - moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednocześnie

na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemija się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.



Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przynieść wirusy (w tym bardzo

groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żyłaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwapagacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowitego, LDL, trójglicerydy) ● przeciw-

trombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetyce, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych lupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy) i wita-



Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego” cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

miny A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:

- reguluje poziom cholesterolu - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego”
- reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca
- poprawia wzrok
- usprawnia trawienie
- ułatwia zasypianie
- wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres
- odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około go-

dziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów.

Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczeniaki i spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczeniaków w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną

moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe to owoce pistacji właściwej (*Pistacia vera*) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” - powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycały wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Trzymajcie jeżdżące, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.



Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porwawca. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa

TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.



KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:

- 3) as, król i dama w jednym kolorze,
- 10) polski serial komediowy z ławeczką,
- 11) program typu reality show w TVN,
- 12) auto z turyńskiej fabryki,
- 13) mało wartościowy utwór literacki,
- 15) motylkowa roślina pastewna,
- 17) sucha kiełbasa jak ser,
- 18) gra z kulami i pachótkami,
- 20) może dopaść nawet najzdrowszego,
- 22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
- 23) ośmieszenie się, kompromitacja,
- 26) orlica z lasów sosnowych,
- 28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
- 29) kuzyn psa, lis polarny,
- 32) ... Santana, wirtuoz gitary,
- 34) z dużej chmury mały deszcz,
- 35) obuwiu dla domatora i pantoflarza,
- 36) finansowa kłapa, bankrutstwo,
- 37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

Pionowo:

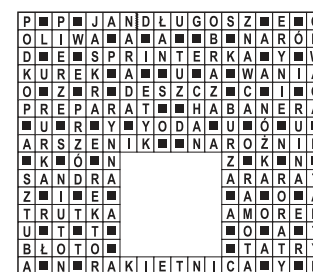
- 1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
- 2) znak na ciele, piętno,
- 3) leżanka z poduszkami i wałkami,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) od przedszkola do uniwersytetu,



- 6) Waszyngton lub Montevideo,
- 7) zna swój zawód, fachowiec,
- 8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
- 9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
- 14) muza z maską komiczną,
- 16) rzadki, kowalny metal,
- 19) zwój papieru, rulon,
- 21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,

- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
- 25) popularna roślina kwiatnikowa,
- 27) dawna nazwa stopu metali,
- 28) ziemniaczana lub rybna,
- 30) tytułowy bohater powieści Haśka,
- 31) ozdoba męskiej koszuli,
- 33) tkanina w wypukłe prążki,
- 34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Zasiłek pogrzebowy wzrósł do 7 tys. zł. ZUS wypłaci pieniądze

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Od 1 stycznia 2026 roku zasiłek pogrzebowy wzrósł z 4000 do 7000 zł. Ta kwota ma pokryć realne kosztów pochówku osobom, które go organizują.

O zasiłek pogrzebowy mogą ubiegać się członkowie rodziny a także osoby nie spokrewnione czy instytucje, która poniosły koszty pogrzebu i je udokumentują.

Wysokość zasiłku dla członków rodziny od 1 stycznia 2026 roku to 7 tys. zł niezależnie od wysokości poniesionych kosztów pogrzebu.

W sytuacji, gdy za pochówek zapłaci np. dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, jednak nie więcej niż 7 tys. zł.

Jak rozlicza się koszty, gdy płaci kilka osób

Zdarzają się sytuacje, gdy koszty pokryje więcej niż jedna osoba lub podmiot, wówczas zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty - proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu. Aby otrzymać wypłatę zasiłku pogrzebowego, osoby

obce muszą szczegółowo udokumentować poniesione wydatki do maksymalnie 7 tys. zł. Rachunek tylko za zakup trumny nie może być podstawą do otrzymania zasiłku pogrzebowego, ponieważ resztę kosztów pogrzebu, w tym pochówku poniosł ktoś inny - wyjaśnia Wojciech Dyląg, rzecznik ZUS w województwie podkarpackim.

W przypadku, gdy koszty pogrzebu zostały pokryte przez kilka osób, zasiłek wypłacany jest proporcjonalnie dla każdej.

Muszą to być wszystkie rzeczy i czynności niezbędne do dokonania pochówku. Wydatki związane z ceremonią kościelną są potwierdzone przez tę instytucję i uwzględniane do wypłaty zasiłku pogrzebowego. Faktura wystawiona tylko za kwiaty nie stanowi kosztów pogrzebu - dopowiada rzecznik ZUS.

12 miesięcy na rozliczenie kosztów

Rzecznik ZUS zwraca uwagę, że na zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy jest 12 miesięcy od dnia śmierci po której przysługuje zasiłek. Jeśli ten termin nie zostanie dotrzymany, wówczas prawo nie przysługuje.

Wyjątek stanowi sytuacja, gdy złożenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie



FOT. 123RF

Od 1 stycznia rodzina zmarłego otrzyma zasiłek pogrzebowy w wysokości 7 tys. zł zamiast 4 tys. zł. Wyższa kwota ma pomóc w pokryciu wszystkich kosztów pogrzebu

nie było możliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej - tłumaczy Dyląg.

W takiej sytuacji prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu, a dokumentem potwierdzającym te okoliczności jest zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy potwierdzający przy-

czyny uniemożliwiające zgłoszenie wniosku.

Rzecznik zaznacza, że w razie donacji zwłok na cele naukowe sprawienie pogrzebu możliwe jest dopiero po przekazaniu rodzinie przez instytucję naukową szczątków osoby zmarłej po zakończeniu badań.

Z przyczyn, więc całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej do zasiłku pogrzebowego nie ma ona możliwości zgłoszenia wniosku o wypłatę w ciągu ustawowych 12 miesięcy. Osoby uprawnione

mogą, więc złożyć wniosek o zasiłek pogrzebowy za pogrzeb tzw. symboliczny wraz z fakturami dokumentującymi poniesione koszty - dopowiada Wojciech Dyląg.

4000 zł na pogrzeb nie wystarczyło

Rozmawialiśmy z panem Adamem z okolic Jasła, który niedawno musiał zmierzyć się z trudnym zadaniem organizacji pożegnania swojej mamy. - Zasiłek w wysokości 4000 zł nie wystarczył na pokrycie wszystkich kosztów pogrzebu - wyjaśnia. - Sama usługa pogrzebowa, trumna, przygotowanie ciała, nekrologi, wiązanka na trumnę oraz przewiezienie ciała z domu do zakładu pogrzebowego i z zakładu do kaplicy kosztowały mnie ponad 6000 zł. Do tego trzeba doliczyć opłaty dla kościelnego, organisty, księdza, grabarza, a także zakup wienców.

Organizacja pogrzebu wiązała się ze sporym obciążeniem finansowym. - Dlatego uważam, że zasiłek w wysokości 7000 zł, który będzie obowiązywał od stycznia 2026 roku, to znacznie lepsze wsparcie niż dotychczasowe 4000 zł - podkreśla pan Adam.

Według niego, wyższa kwota pozwoli rodzinom zmarłych choć częściowo opłacić rzeczywiste koszty pochówku

i zmniejszyć stres związany z organizacją uroczystości.

7000 zł na pogrzeb - kwota wystarczająca

Beata Sroka, kierownik Zakładu Usług Pogrzebowych i Cmentarnych w MPGK Rzeszów, przyznaje, że dotychczasowy zasiłek pogrzebowy 4000 zł nie wystarczał na pokrycie wszystkich kosztów pogrzebu.

Teraz, gdy zasiłek pogrzebowy wynosi 7000 zł, przy przeciętnym pogrzebie kwota ta powinna wystarczyć, o ile nie pojawią się dodatkowe wymagania - wyjaśnia Beata Sroka. - Sama trumna kosztuje średnio od 1750 zł. Do tego dochodzą koszty przewiezienia ciała z domu lub szpitala, przechowania w chłodni, przygotowania grobu, a w przypadku braku grobu rodzinnego - opłaty za nowe miejsce pochówku.

Zasiłek 4000 zł był zdecydowanie za niski. - Nie pokrywał podstawowych kosztów pogrzebu, wydatków na kwiaty, obsługę ceremonii czy wynagrodzenie dla księdza lub mistrza ceremonii pogrzebowej.

Beata Sroka dodaje, że obecna kwota 7000 zł znacząco ułatwi rodzinom opłacenie kosztów przeciętnego pogrzebu i zmniejszy obciążenia finansowe związane z pożegnaniem bliskiej osoby. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

Praca

ZATRUDNIĘ

KIEROWCĘ kat. B (emeryt, rencista). Słupsk, okolice. 665689939

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Matrymonialne

MŁODY wysportowany pozna starszą Panią, tel. 796-382-647.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

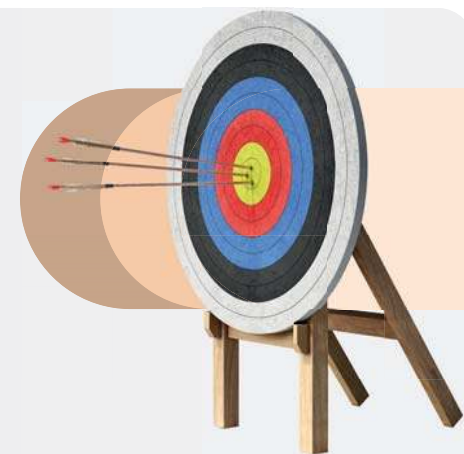
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



50 lat historii punk rocka w klubie Kosmos

Jerzy Wicher
Muzyka

Legenda brytyjskiego punk rocka, ojcowie chrzestni manchesterskiej sceny i zespół, bez którego trudno wyobrazić sobie historię niezależnej muzyki gitarowej - Buzzcocks - przyjadą do Szczecina. Dziś w klubie Kosmos odbędzie się koncert, który będzie nie tylko spotkaniem z klasyką gatunku, ale też częścią jubileuszowej trasy z okazji 50-lecia działalności zespołu.

Powstali w 1976 roku w Manchesterze i niemal natychmiast znaleźli się w samym centrum rodzącej się rewolucji. Obok Sex Pistols i The Clash stali się fundamentem brytyjskiego punk rocka. Ich debiutancki minialbum „Spiral Scratch” był czymś więcej niż tylko muzycznym manifestem - wyznaczył nową drogę dla sceny niezależnej, pokazując, że zespół może wziąć sprawy w swoje ręce i wydać materiał poza wielką wytwórnię. To był impuls, który napędził setki kolejnych artystów.

Kolejne albumy - „Another Music in a Different Kitchen”, „Love Bites” czy „A Different Kind of Tension” - ugruntowały ich pozycję jako jednej z najważniejszych formacji epoki. Buzzcocks od początku wyróżniali się czymś, co do dziś pozostaje ich znakiem rozpoznawczym: połączeniem surowej, bezkompromisowej energii z niezwykłą melodyjnością. W czasach, gdy punk często stawał wyłącznie na bunt i hałas, oni wnieśli do niego chwytliwe refreny i emocjonalną szczerość.



Dziś od godz. 19 klub Kosmos stanie się miejscem spotkania kilku pokoleń fanów gitarowego grania. Dla jednych będzie to powrót do czasów pierwszych muzycznych emocji, dla innych – okazja, by zobaczyć na żywo zespół, który współtworzył historię.

misowej energii z niezwykłą melodyjnością. W czasach, gdy punk często stawał wyłącznie na bunt i hałas, oni wnieśli do niego chwytliwe refreny i emocjonalną szczerość.

Singiel „Ever Fallen in Love (With Someone You Shouldn't’ve)” do dziś uznawany jest za jeden z najważniejszych utworów w historii gatunku. Podobnie jak „Promises” czy „Harmony in My Head”, stał się hymnem całego pokolenia - nie tylko w Wielkiej Brytanii. Ich twórczość wywarła ogromny wpływ na kolejne generacje muzyków, inspirując m.in. The Smiths czy

Nirvana, z którą Buzzcocks dzielili scenę w latach 90.

Choć historia zespołu nie była pozbawiona przerw, reaktywacja pod koniec lat 80. przywróciła go na stałe do koncertowego obiegu. Od tamtej pory grupa regularnie nagrywa i występuje, udowadniając, że punk rock - w swojej najbardziej klasycznej, brytyjskiej odsłonie - wciąż ma się znakomicie. Energia sceniczna, bezpośredni kontakt z publicznością i bezbłędnie zagrane klasyki sprawiają, że ich koncerty to doświadczenie zarówno dla wiernych fanów, jak i młodszej publiczności,

która dopiero odkrywa korzenie alternatywnego grania.

Szczeciński występ będzie wyjątkowy także z innego powodu. Zespół przyjedzie z nowym materiałem - albumem „Attitude Adjustment”, który pokazuje, że po pięciu dekadach działalności Buzzcocks nie zamierzają zamykać się w muzeum wspomnień. Nowe kompozycje łączą charakterystyczny, pulsujący rytm i gitarową zadziorność z dojrzałością i doświadczeniem zespołu, który przeszedł przez wszystkie etapy muzycznej ewolucji.

KRÓTKO

SZCZECIN

Wspaniały duet na szczycie



Duet muzyczny prezentujący nowoczesne interpretacje światowych hitów w autorskim, eleganckim stylu. Artyści łączą świeżą energię z ponadczasowymi melodiami, tworząc spójne i angażujące koncerty. Ich występy wyróżniają się emocjonalnym przekazem. Cafe 22, godz. 20

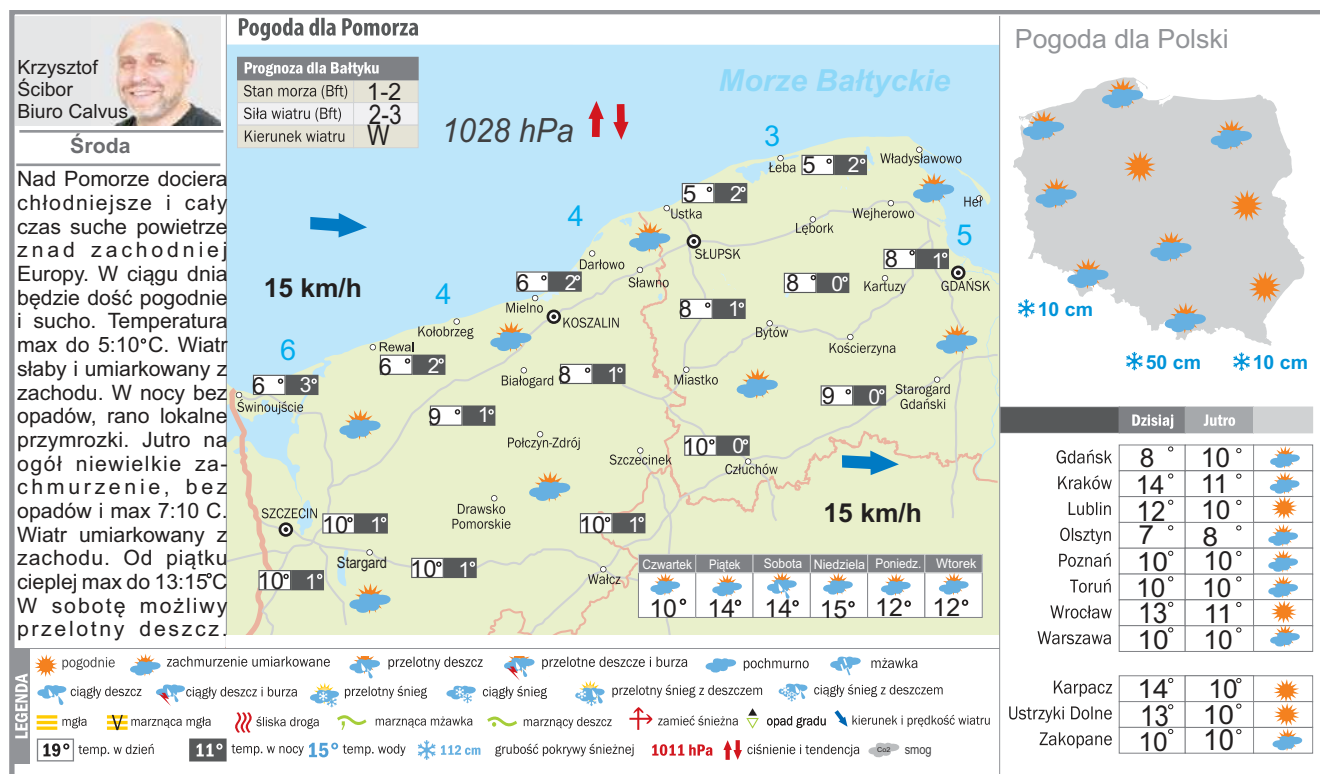
KOSZALIN

Najbogatsza kobieta świata

Film „Najbogatsza kobieta świata” to opowieść o imperium zbudowanym na pieniądzu, wpływach i bezwzględnych decyzjach, ale także o kruchości relacji, których nie da się kupić. W centrum historii stoi kobieta obdarzona nie tylko olśniewającą urodą, lecz przede wszystkim przenikliwą inteligencją i instynktem władzy, który uczynił ją ikoną biznesu. Jej uporządkowany świat burzy pojawienie się charyzmatycznego foto-

gra - ambitnego, zuchwałego i balansującego na granicy szaleństwa. Między nimi rodzi się uczucie od pierwszego wejrzenia, gwałtowne i nieprzewidywalne, które wymyka się chłodnym kalkulacjom. Film łączy w sobie dramat rodzinny, thriller psychologiczny i portret świata elit, w którym władza bywa silniejsza niż uczucie, ale to właśnie miłość potrafi najbardziej zagrozić imperium. Centrum Kultury 105, godz. 18

POGODA



SŁUPSK

Nowa wystawa w muzeum



W Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku otwarto wystawę dzieł Mari Wąsowskiej. To artystka, która była związana z Pomorzem. Jej twórczość opierała się na oryginalnej technice drzeworytu. Tworzyła drzeworyty, a przede wszystkim linoryty, czarno – białe i barwne. Z uwagi na poliglotyczne umiejętności tytułuje ryciny w językach polskim, skandynawskich, niemieckim. Wystawę można oglądać w godzinach otwarcia muzeum. Warto zapoznać się z dokonaniem artystyki związanej z regionem.

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?

Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?

Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynie co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdych zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?

Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?

Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym

treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?

To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?

Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?

Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©©

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze szczybla centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetrwanie po przerwie zimowej (tak jak i resztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przeciw samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczony sędzią Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest mruwanym faworytem. Ostatnio bowiem wyłącznie imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał.

- To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pośle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież Mikael Ishak, ale jego zamiennik w ataku Yannick Agnero.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminację Ligi Europy), w których przy Roosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwiżdże sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórkę półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występująca na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©©

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakieta w ćwierćfinale



Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

wylosowała obrończynię tytułu Rosjanek Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki - „jedynka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmierzyć się z rozstawioną z nume-

rem 6 Amerykanką Amandą Anisimovą lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połowce drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakiety: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka

się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjanek Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafi na rozstawioną z nr 12 Szwajcarkę Belindę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandrem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Mutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

SPORT

www.sportowy24.pl

Pierwszy gol Angielskiego

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Karol Angielski przyszedł do Pogoni Szczecin zimą, a w spotkaniu z Widzewem Łódź otworzył swoje bramkowe konto. - Nie liczyłem spotkań bez gola - zaznacza.

Z Widzewem Angielski skutecznie dobił piłkę po obronionym strzale Dimitriosa Keramitsisa. Bramkarz nie miał większych szans na obronę strzału napastnika Pogoni.

- Cieszę się, że odnalazłem się w pozycji strzeleckiej. Dobre miejsce, w dobrym timingu i udało mi się strzelić. Cieszę się, że ta pierwsza bramka jest już za mną i w dodatku dała trzy punkty, ale nie liczyłem sobie minut bez gola, bo tych szans dla mnie nie było. Ciężko w takich warunkach siebie dodatkowo obciążać licznikiem - mówi Karol Angielski.

Na premierowe trafienie solidnie zapracował w ostatnich meczach. Jako napastnik harował dla drużyny.

- Trener wymaga od każdego zawodnika biegania, walki w defensywie. I to nam się udawało - broniliśmy w ostatnich spotkaniach całym



Karol Angielski przez krótki okres był jedynym napastnikiem w drużynie Pogoni

zespołem. Mam nadzieję, że atakować też będziemy większością zawodników. Ja dobrze pamiętam Pogoń ofensywną, która potrafiła w meczu stworzyć sobie wiele okazji bramkowych. Chcemy do tego wrócić, a to co najlepsze - mam nadzieję, że przed nami - mówi Angielski.

I jego można nazwać amuletem szczęścia drużyny, bo w dwóch pierwszych wiosennych meczach Angielski był zmiennikiem. Od meczu z Arką

BIEGI

W Darłowie na sportowo upamiętnili Dzień Żołnierzy Wyklętych.

Zespół Szkół Morskich w Darłowie wziął udział w ogólnopolskiej akcji upamiętniającej Żołnierzy Wyklętych. Na starcie biegu (dystans 1963 m - nawiązujący do roku śmierci ostatniego Żołnierza Wyklę-

tego - Józefa Franczaka „Lalka”) stanęło ponad 50 uczniów. Wśród chłopców wygrał Piotr Osmański - 1B LO, przed Przemysławem Kędzierskim - 3 D TM oraz Nikodem Nowakiem - 1B LO.

Natomiast wśród uczennic najlepsza czwórka przedstawia się następująco:
1. Wiktoria Tatarzyn - 3 A LO
2. Paulina Adamska - 4 A LO
3. Katarzyna Miękus - 3 H TM
4. Karolina Fałęcka - 3 H TM.

PIŁKA NOŻNA

Adam Buksa (były napastnik Pogoni) zdobył 2. gola w tym sezonie Serie A dla Udinese. Buksa grał od 68. minuty w końcówce pokonał bramkarza Fiorentiny (3:0). Inny były Portowiec Jakub Piotrowski zagrał 73 minuty.

SYTUACJA KARTKOWA W DRUŻYNE POGONI

Podczas meczu Pogoni z Widzewem sędzia Piotr Lasyk (Bytom) pokazał trzy żółte kartki i jedną czerwoną dla Portowców. Najbardziej teraz boli czerwień Kellyna Acosty. Amerykanin już w doliczonym czasie gry chciał przejąć piłkę na środku murawy, ale przesadził z impetem i pomylił się w analizie sytuacji. Korkami ściągnął getrę z nogi przeciwnika. Arbiter tej sytuacji nawet nie analizował tylko wyciągnął czerwoną kartkę.

- Kellyn był spóźniony, faul był ewidentny, więc tu nie mogę mieć żadnych pretensji do sędziego - mówił Thomas Thomasberg, trener Pogoni.

Zaraz po przerwaniu gry doszło na boisku do dużej szamotaniny z udziałem większości piłkarzy. Lasyk ustawił się w roli widza, obserwował, a następnie wklepił najbardziej aktywnym żółte kartki. Ze strony Pogoni otrzymali je bramkarz Valentin Cojocar i obrońca Attila Szalai. I to też był i jest problem, bo np. rumuński bramkarz został po raz trzeci ukarany w tym sezonie.

W ostatnich tygodniach Cojocar stał się bardziej porywczy i sędziowie też to widzą. - Wiem, że mam już trzy żółte kartki, więc takie reakcje jak podczas meczu z Widzewem już się nie powinny powtórzyć - deklaruje Cojocar. Ile będzie pauzował Acosta? Na razie jest automatycznie zawieszony na najbliższy mecz z Rakowem, ale trzeba liczyć się z tym, że liga zdyskwalifikuje go na 2-3 spotkania. Decyzja powinna zapaść najpóźniej w czwartek.

W lidze pauzuje się też za nadmiar żółtych kartek na koncie. Po 4. nieupomnieniu i 8. - jest to jeden mecz paury.

W Pogoni 6 żółtych ma już Danijel Loncar, po 5 - Musa Juwara i Linus Wahlqvist, a po 4 żółtych pauzowali już: Sam Greenwood (z tego względu nie grał z Widzewem) i Jose Pozo (pauzował w Zabrzu).

Teraz najtrudniejszy okres dla: Fredrika Ulvestada, Mora Ndiaye, Leonardo Koutrisa, Dimitriosa Keramitsisa i Cojocar. Wszyscy mają po 3 ŻK i kolejna będzie oznaczała pauzę.

Mistrzostwa Powiatu Sławińskiego w warcabach w SP 3 z Darłowa

Tomasz Turczyn
sport@gk24.pl

W Szkole Podstawowej nr 3 w Darłowie rozegrano Mistrzostwa Powiatu Sławińskiego w warcabach 100-polowych. Do udziału zgłosiło się 104 zawodników z powiatu.

Turniej odbył się w ramach jubileuszu 60-lecia SP nr 3 w Darłowie. Zawodnicy rozgrywali rundy w systemie szwajcarskim oraz kołowym w następujących kategoriach wiekowych: juniorki do lat 8, juniorzy do lat 8, juniorki do lat 10, juniorzy do lat 10, juniorki do lat 13, juniorzy do lat 13, juniorki do lat 16, open kobiety - powyżej 16 lat, open mężczyźni - powyżej 16 lat.

Podczas turnieju dla zawodników został przygotowany poczęstunek ufundowany przez Miasto Darłowo oraz Radę Ro-

dziców przy Szkole Podstawowej nr 3.

Na zakończenie wszyscy zawodnicy otrzymali dyplomy, a na zwycięzców czekały puchary i medale ufundowane przez Starostwo Powiatowe w Sławnie oraz Miasto Darłowo, które między innymi wręczał Sekretarz Powiatu - Rafał Nagórski.

WYNIKI KOŃCOWE - JUNIORKI DO LAT 8

I miejsce - Lena Lińska - Szkoła Podstawowa w Staniewicach
II miejsce - Nadia Lińska - Szkoła Podstawowa w Staniewicach
III miejsce - Hanna Banach - Społeczna Szkoła Podstawowa w Jeżyzkach
JUNIORKI U8
I miejsce - Leon Pluciński - Szkoła Podstawowa nr 3 w Darłowie
II miejsce - Patryk Sikora - Szkoła Podstawowa w Staniewicach
III miejsce - Oskar Kowalczyk - Szkoła Podstawowa w Staniewicach
JUNIORKI U10
I miejsce - Lena Barczycka - Szkoła Podstawowa w Starym Jarosławiu



Najlepsi juniorzy w kategorii wiekowej do lat 16 - turniej wygrał Jakub Wójcik z SP 3 w Darłowie

II miejsce - Hanna Krawczuk - Szkoła Podstawowa w Malechowie
III miejsce - Tola Plucińska - Szkoła Podstawowa nr 3 w Darłowie
JUNIORKI U10

I miejsce - Leon Filipek - Społeczna Szkoła Podstawowa w Jeżyzkach
II miejsce - Ryszard Górski - Szkoła Podstawowa w Dąbkach
III miejsce - Mikołaj Filipek - Szkoła Podstawowa nr 3 w Darłowie
JUNIORKI U13
I miejsce - Lena Buss - Szkoła Podstawowa w Starym Jarosławiu
II miejsce - Karolina Górczyńska - Społeczna Szkoła Podstawowa w Jeżyzkach
III miejsce - Wiktoria Kielczewska - Społeczna Szkoła Podstawowa w Dobiesławiu
JUNIORKI U13
I miejsce - Stanisław Buss - Szkoła Podstawowa w Dąbkach
II miejsce - Piotr Owsiak - Szkoła Podstawowa w Dąbkach
III miejsce - Ksawery Włodarczyk - Społeczna Szkoła Podstawowa w Jeżyzkach
JUNIORKI U16
I miejsce - Maria Filipek - Szkoła Podstawowa nr 3 w Darłowie

II miejsce - Hanna Kasprzykowska - Szkoła Podstawowa nr 3 w Darłowie
III miejsce - Wiktoria Broniszewska - Szkoła Podstawowa nr 3 w Darłowie
JUNIORKI U16

I miejsce - Jakub Wójcik - Szkoła Podstawowa nr 3 w Darłowie
II miejsce - Szymon Czajkowski - Zespół Szkół Morskich w Darłowie
III miejsce - Wiktor Jachowski - Zespół Szkół Morskich w Darłowie
KOBIETY OPEN
I miejsce - Maria Woźniak - GZ LZS Darłowo
II miejsce - Martyna Czerniawska - Zespół Szkół Morskich w Darłowie
III miejsce - Oliwia Budzyńska - Zespół Szkół Morskich w Darłowie
MĘCZYŹNI OPEN
I miejsce - Mahdenko Yaroslav - Zespół Szkół Morskich w Darłowie
II miejsce - Marcell Miękus - Zespół Szkół Morskich w Darłowie
III miejsce - Kacper Nadwodny - Zespół Szkół Morskich w Darłowie

Sędzią główną turnieju była Sylwia Dęga-Zamrzycka. ©