

Ignacy Paderewski znów przyjedzie do Poznania.
Tradycyjna inscenizacja już 26 grudnia **str. 2**



FOT. ADAM JASTRĘBOWSKI

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3. Wspierają one pracę mózgu i serca. Część ryb zawiera jednak spore ilości szkodliwej rtęci **str. 9**

**STRONA
ZDROWIA**

Środa,
17.12.2025
Wydanie 1
Nr 292 (24.874)

GŁOS 8^{LAT} WIELKOPOLSKI

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

Zapchane tramwaje podczas jarmarku.
Miasto nie chce widzieć tego problemu **str. 4**



FOT. ADRIAN KRUPCZYŃSKI

Morsowanie trwa w najlepsze nie tylko w Rogoźnie. W Kiekrzu morsy spotykają się co niedzielę **str. 5**

Premier Donald Tusk uczestniczył w Helsinkach w szczycie wschodniej flanki NATO **str. 7**



FOT. PAP/EPA

INWESTYCJE

Tak wygląda hala sportów walki przy SP 69 w Poznaniu. Otwarcie już za miesiąc **str. 16**



FOT. WALDEMAR WYŁĘGAŁSKI

HANDEL KONTROWERSJE WOKÓŁ JARMARKU ŚWIĄTECZNEGO

Betlejem Poznańskie dla jednej firmy?

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Lokalni przedsiębiorcy z Poznania, którzy od 20 lat współtworzyli Betlejem Poznańskie na Starym Rynku, twierdzą, że zostali po remoncie rynku wykluczeni z udziału w jarmarku świątecznym.

Po zmianie organizatora Estrada Poznańska powierzyła organizację Betlejem Poznańskiego spółce Becker Eventservice, która tym samym otrzymała możliwość sprzedaży grzańca zarówno na Placu Wolności, jak i na Starym Rynku.

Teraz część lokalnych przedsiębiorców zarzuca spółce brak transparentności, dyskryminację lokalnych firm, zerwanie ciągłości tradycji oraz sprzeczność z ideą promowania lokalności. Sprawa ma trafić do radnych



FOT. WALDEMAR WYŁĘGAŁSKI

Julia Chara, przedsiębiorczyni z Poznania uważa, że wykluczono ją ze sprzedaży grzańca

i prezydenta w formie petycji. Obecnie trwa zbiórka podpisów.

– Od pierwszych dni Betlejem Poznańskiego, od czasu kiedy odbywało się ono w domkach pod pręgierzem, staliśmy na płycie Starego Rynku. Pracowałam tam jeszcze jako studentka, w mrozie, kiedy stoiska nie miały nawet dachów. Przez lata zmieniali się organizatorzy. Był Urząd Miasta, Centrum Kultury Zamek, prywatna firma Synergia, miejska spółka Targowiska, a lokalni wystawcy pozostawali, ale odkąd wszystkim zarządza niemiecka spółka Becker Eventservice to ta ciągłość została przerwana. Teraz każde stoisko z grzanym winem należy tylko do tej spółki – opowiada nam Julia Chara.

Petycję papierową podpisało już kilkadziesiąt osób. Rozpoczęła się też zbiórka podpisów online. W ten sposób chcą wywymusić za rok zmiany.

Czytaj str. 3

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



Nowa metoda oszustwa, czyli wideorozmowa z „policjantem” str. 3

REKLAMA

0111419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

Szczegóły i regulamin na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 25 listopada do 31 grudnia 2025 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

18+

Winto!

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● „Rambo – Pierwsza krew” wszedł na amerykańskie ekrany 22 października 1982 r. W Polsce zdelegalizowano właśnie „Solidarność”

Radosław
Patroniak



UKRAIŃCY DO DOMU, A MY NA MADAGASKAR...

Polska w XVI wieku była najbardziej tolerancyjnym krajem Europy, ale to już odległa historia. Przed II wojną światową nasz rząd rozważał umieszczenie Żydów na Madagaskarze, a w marcu 1968 r. historie przyjaźni i miłości kończyły się na dworcu Warszawa Gdańska, bo stamtąd odjeżdżały pociągi z Polakami żydowskiego pochodzenia do Wiednia, będącego przystankiem w drodze do Izraela. Działo się tak, bo towarzysz Władysław Gomułka uznał, że Polskę trzeba oczyścić z obcego elementu. 57 lat później takie pomysły wciąż trafiają na podatny grup przynajmniej w części naszego społeczeństwa, czego dowodem ubiegłotygodniowe, haniebne zachowanie w tramwaju dwóch 27-latków, którzy zwyzywali ukraińską parę (pobili także mężczyznę) za to, że rozmawia... w swoim ojczystym języku.

Na wysokości zadania stanął poznański radny, Andrzej Prendke (nagrał całe żenujące zajście z tekstami typu „wyp... do siebie”) i poznańska policja, która wszczęła postępowanie z własnej inicjatywy i bardzo szybko zatrzymała dwóch troglodytów. Grozi im do 5 lat więzienia za szerzenie ksenofobicznych postaw. Godne pochwały jest też zachowanie organizatorów ukraińskiego festiwalu w Polsce, czyli „Ukraińskiej Wiosny” (jesienią na pewno go odwiedzę). Napisał bowiem, że „gdyby podobne zachowania spotykały naszych rodaków na Zachodzie, ogarnęłoby nas święte oburzenie”. Nic dodać, nic ująć, trafili w sedno sprawy. Poza tym w Poznaniu, który uchodzi za otwarte i tolerancyjne miasto, mieszka ponad 50 tys. Ukraińców. Jeśli pozwolimy na rozpowszechnienie antyukraińskich postaw, to tracimy szacunek wobec siebie, a za pół wieku znów będziemy bohaterami wstydlwych kart historii narodu polskiego.

REDAKTORZY DYŻURNI

Widziałeś/łaś coś ciekawego? Chcesz tym się z nami podzielić? Zadzwoń do redaktora dyżurnego w wybranym mieście lub wyślij e-mail na wydawca@glos.com

Poznań: Emilia Ratajczak – 61 860 60 82
Piła: Martin Nowak – 797 607 926
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351
Leszno: Anna Maćkowiak – 502 499 724

Pogoda w regionie

Poznań		Kalisz	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
4°C	2°C	6°C	2°C
Leszno		Piła	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
4°C	2°C	4°C	2°C
Barometr 1018 hPa Wiatr 10 km/godz. Biomet niekorzystny		Dzień	
		4°C	1°C

Od czwartku nieco wyższe temperatury, ale potem znów będą one na minusie

Paderewski przyjedzie do Poznania. Tradycyjna inscenizacja 26 grudnia

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Tradycyjna inscenizacja przyjazdu Paderewskiego do Poznania odbędzie się już po raz 31. Jak zwykle zaplanowano wspólne śpiewanki, a nowością będzie asysta dla mistrza z pochodniami.

107 lat temu Ignacy Jan Paderewski odwiedził Poznań i wygłosił słynne przemówienie z okna Hotelu „Bazar”, które było iskrą do wybuchu powstania. Z tej okazji rokrocznie odbywa się inscenizacja tych wydarzeń.

- Proponujemy poznańskiemu, aby chociaż na chwilę oderwali się od świętowania rodzinnego albo wręcz całymi rodzinami przybyli w miejsce, gdzie 107 lat temu wszystko zaczynało - przyjechał Paderewski, który peregrynował do Warszawy. Był entuzjastycznie przywitany przez społeczeństwo naszego miasta - mówił wicemarszałek Wojciech Jankowiak.

Wszystko rozpocznie się tradycyjnie 26 grudnia na Dworcu Letnim w Poznaniu o godz. 15.30, na który wcielający się w Paderewskiego Andrzej Lajborek przyjedzie parowozem. Tegoroczną nowością będą harcerze z pochodniami, którzy odprowadzą głównego bohatera do Bazaru.

- Niemcy chcą to wszystko w jakiś sposób zakłócić, wyłą-



Tradycyjna inscenizacja rozpocznie się 26 grudnia o godz. 15.30 na Dworcu Letnim w Poznaniu

czyli światło, wyłączyli prąd. Spotkanie odbywało się więc w scenerii dosyć nietypowej. Tym niemniej tłumy poznańców zgromadziły się, żeby powitać wielkiego mistrza i odprowadzić uroczystie do Bazaru - tłumaczy marszałek.

- Sami harcerze zgłosili się do nas z pytaniem czy mogą poświęcić Paderewskiemu pochodniami. Oczywiście zareagowaliśmy z entuzjazmem - mówi dyrektor Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości Przemysław Terlecki.

W tym roku oprócz wspomnienia wyjątkowych wydarzeń, powstańców i Paderew-

skiego, hołd oddany będzie też Ryszardowi Łuczakowi - pomysłodawcy wydarzenia.

- To, co zostaje z jego idei, to oczywiście wjazd ciuchci - trudno sobie wyobrazić to wydarzenie bez kopciucha i śpiewanki. W tym roku podnosimy poprzeczkę - nie trzeba się uczyć wszystkich zwrotek pieśni powstańczych i kołęd, bo będziemy mieli telebim i tekst będzie wyświetlany - mówi dyrektor Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości Przemysław Terlecki.

Nie zabraknie też asysty w mundurach Straży Ludowej, aby jeszcze bardziej poczuć klimat wydarzeń.

Na zlecenie Samorządu Województwa Wielkopolskiego realizowany jest też wyjątkowy projekt pt. Niezwyčajni.

- Chcemy zwrócić uwagę, że sam Paderewski by tego powstania nie wygrał. Chcemy opowiedzieć o bohaterach drugiego planu, bez których jednak to powstanie nie byłoby zwycięskie. Będzie tam przedstawiony Edmund Szyk, Franciszek Jach, Józef Owczarski, Aleksandra Bukowiecka i Sam Sandi - mówi podczas konferencji prasowej na dworcu letnim Przemysław Prasnowski z fundacji Barak Kultury.

KOSZYKARSKA RODZINA PRZED ŚWIĘTAMI NIE ZAPOMINA O INTEGRACJI



Na poznańskich Ogrodach odbyło się wczoraj tradycyjne, comiesięczne spotkanie koszykarskiej rodziny Poznania. Wzięli w nim udział byli zawodnicy i zawodniczki Lecha, Olimpi i AZS Poznań. W przedświątecznym nastroju nie zabrakło dyskusji o współczesnym баскетcie i wspominek.

- Zapraszam koleżanki i kolegów na kawę i obiad już od lat, bo czas przemija, a nasza pamięć jest zawodna. Ocalić od zapomnienia te najpiękniejsze chwile i momenty możemy my tylko sami - mówiła inicjatorka spotkań, Halina Polakowska, była reprezentantka i kapitan Olimpi. PAT

nasz REGION

www.gloswielkopolski.pl

KRÓTKO

POZNAŃ

Koniec konfliktu w Grupie Enea

Po kilkutygodniowym sporze, rozpoczętym protestem i petycją, związki zawodowe i pracodawca zawarły porozumienie w sprawie Zakładowego Układu Zbiorowego Pracy.

Jak przekazało Radio Poznań, wycofano się z wypowiedzenia dotychczasowych układów, które regulują m. in. wynagrodzenia. Związki zawodowe zgodziły się na rezygnację ze sporu zbiorowego i postulatów. Ustalono terminarz wypracowania nowych rozwiązań na bazie dotychczasowego prawa.

- Jesteśmy zadowoleni, bo mamy teraz czas na komfort pracy - mówił Marek Boliński z „Solidarności” grupy Enea. - Mogło być lepiej, ale pewnie dobrze jest, jak jest. W tym porozumieniu mamy zagwarantowany wybór swojego przedstawiciela w zarządzie - wyjaśnia.

Wiceprezesa Enea do spraw korporacyjnych, Daliida Gepfert, stwierdziła, że porozumienie jest efektem „konsekwentnego dialogu opartego na faktach, szacunku i odpowiedzialności”. (PAA)

POWIAT WĄGROWIECKI I OBORNICKI

Pociągi wrócą na linię kolejową z Rogoźna do Wągrowca

PKP PLK zapowiedziało, że w przyszłym roku przeprowadzi remont linii kolejowej łączącej Wągrowiec z Rogoźnem, która dalej prowadzi do Poznania.

Pozwoli ona uruchomienie od grudnia 2026 roku od 6 do 8 par połączeń obsługiwanych przez Koleje Wielkopolskie. Dzięki temu Wągrowiec zyska dodatkowe połączenia kolejowe do i z Poznania, z pominięciem bardzo obciążonej ruchem i pasażerami trasy przez Skoki i Sławę Wielkopolską.

- Prace obejmą około 18-kilometrowy odcinek - zapowiada Radosław Śledziński z PKP PLK. - Chcemy na nim oczyścić teren, wykonać odwodnienie, wyremontować nawierzchnię na przejazdach

kolejowo-drogowych, a przede wszystkim wymienić szyny, podkłady i podsypanie - mówi, cytowany przez Rynek Kolejowy.

Prace umożliwią kursowanie pociągów z szybkością do 100 km/h, z ograniczeniami prędkości na przejazdach kolejowo-drogowych. Remont zostanie zrealizowany w przyszłym roku, jednak na razie nie wiadomo, kiedy ruszą prace i ile będą kosztowały. Wiadomo jedynie, że zakończą się przed rozpoczęciem obowiązywania rocznego rozkładu jazdy na lata 2026/2027.

W ramach remontu nie zaplanowano odbudowy peronów na przystankach pośrednich. PLK zapewnia, że wykona go w przyszłości. (PAA)

ŚREM

Policjanci wypatrzyli wystającą rękę we mgle. Jadący w piątek na interwencję domową do Tworzykowa policjanci ze Śremu w głębokim przydrożnym rowie zauważyli coś, co wyglądało jak wystająca ręka człowieka. Był to 18-letni motocyklista, który stracił panowanie nad pojazdem, zderzył się z drzewem i wpadł do rowu. Nie mógł się z niego wydostać i wezwać pomoc. Policjanci uratowali mu życie. KB



FOT. POLICJA ŚREM

POZNAŃ

Pożar w magazynie ze śmieciami. Ogień pojawił się tuż przed północą w poniedziałek. Mimo zadymienia pożar okazał się stosunkowo niewielki. Trzeba było wyciąć drzwi, aby się do niego dostać. Nikt nie ucierpiał. PAA

Spór o Betlejem Poznańskie i grzane wino. Kto ma rację?

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskappress.pl

W szczególności lokalni przedsiębiorcy mają żal, że wykluczono ich ze sprzedaży grzanego wina. Przygotowali petycję, bo chcą wrócić do tradycji. Odmienne zdanie ma organizator obecnej imprezy.

„Wraz z powierzeniem organizacji Betlejem Poznańskiego na Starym Rynku nowemu podmiotowi, poznańscy przedsiębiorcy pozbawieni zostali możliwości sprzedaży lokalnego, grzanego wina, a wyłączność na sprzedaż grzanego wina na terenie nie tylko Placu Wolności, ale również Starego Rynku otrzymała spółka pod firmą Becker Eventservice Sp. z o.o.” - czytamy w przesłanej petycji.

Nasza rozmówczyni dodaje, że wcześniejsze Betlejem Poznańskie było skromniejsze wizualnie, ale udział w nim brali lokalni przedsiębiorcy.

- Mieliśmy grzańca ekologicznego, aroniowego, staropolskiego, które było od producenta z Wielkopolski. Wielokrotnie



FOT. JAN JEŃSKI

Co roku tłumy mieszkańców i turystów przyjeżdżają na Betlejem Poznańskie, aby poczuć magię świąt

dzwoniliśmy do przedstawicieli Betlejem Poznańskiego, aby nas dopuszczono, aby było kilka stanowisk, żeby każdy klient mógł wybrać swojego grzańca - sugerując się ulubionym smakiem lub ceną. Spotykaliśmy się tylko z odmową - wyjaśnia Julia Chara.

Skontaktowaliśmy się z przedstawicielami firmy Becker Eventservice z prośbą o odniesienie się do zarzutów części przedsiębiorców. Jak poinformowała nas Anna Dorna „w bieżącym roku nie wpłynęły do nas zgłoszenia od innych, w tym lokalnych, dostawców wina zainteresowanych sprzedażą grzanego wina na Starym Rynku. W związku z tym firma nie miała podstaw do przeprowadzenia

Sebastian Szczepny, rzecznik prasowy Estrady Poznańskiej poinformował nas, że współpraca spółek Becker Eventservice (wynajmują pl. Wolności) i Jarmarki Spółka (część płyty Stary Rynek) odbywa się na zasadach rynkowych i to oni ustalają zasady sprzedaży grzanego wina.

wyboru spośród większej liczby oferentów ani do rozszerzenia współpracy o dodatkowych przedsiębiorców”.

Przedstawicielka spółki nie zgodziła się też z zarzutem, że wydarzenie traci lokalny charakter. W jej ocenie jest przeciwnie i podaje przykład m.in. stoisk z ręcznie wykonywaną biżuterią, ceramiką, a także wytłumaczyła, że są oferowane produkty regionalne pochodzące bezpośrednio z miejsc, z których się wywodzą, jak oscypki z Zakopanego czy praliny włoskiego Piemontu.

Umowa najmu zawarta pomiędzy Estradą Poznańską a Becker Eventservice na placu Wolności obowiązuje do 2028 roku. Natomiast umowa najmu dotycząca Starego Rynku wygasa w styczniu 2026 roku.

Oszustwo na policjanta z wideorozmową

Opr. E. Samulka-Andrzejczak
ewelina.andrzejczak@polskappress.pl

36-letni mieszkaniec powiatu kaliskiego odebrał telefon od oszustów, którzy podszywali się pod pracowników banku oraz policjantów. Jedna z rozmów toczyła się za pośrednictwem wideorozmowy.

Oszust, aby uwiarygodnić całą historię, ubrany był w policyjny mundur. Niestety pokrzywdzony uwierzył w zmyśloną historię i stracił pieniądze. Kaliska

policja kolejny raz apeluje, aby nie tracić czujności.

Do pokrzywdzonego najpierw zadzwoniła kobieta i przekazała, że na jego dane, w jednym z banków internetowych złożono wniosek o pożyczkę. Kiedy mężczyzna zaprzeczy, że składał taki wniosek kobieta poinformowała, go że za chwilę skontaktuje się z nim pracownik banku, w którym ma założone konto, aby pomóc mu w zabezpieczeniu pieniędzy. Następnie zadzwonił oszust podszywający się

pod pracownika banku i poinformował 36-latkę, że sprawa została przekazana policji, która ma zająć się ochroną pieniędzy klienta banku.

Kolejną osobą, która skontaktowała się z pokrzywdzonym był rzekomy policjant. W tym przypadku połączenie zostało wykonane za pośrednictwem wideorozmowy na popularnym komunikatorze internetowym. Oszust, aby uwiarygodnić całą historię, ubrany był w policyjny mundur. Nieznajomy, polecił 36-latkowi, aby wykonywał

wszystkie polecenia konsultanta banku.

- Niestety mężczyzna nie podejrzewał, że rozmawia z oszustami i wykonywał wszystkie ich polecenia. Ostatecznie wygenerował kody BLIK, które następnie przekazał oszustom w trakcie rozmowy, jednocześnie je zatwierdzając. W ten sposób stracił część pieniędzy zdeponowanych na koncie. Kiedy zorientował się, że padł ofiarą oszustwa poinformował o całej sytuacji policję. ©®

AKCJA CHARYTATYWNA

0111434801



Zapchane tramwaje na jarmarku świątecznym? Wiceprezydent: wystarczy

Szymon Paż
szymon.paz@polskapress.pl

W ostatnią sobotę i niedzielę wieczorem ciężko było znaleźć wolne miejsca w tramwajach w centrum Poznania. Pytamy, czy nie powinno być wzmocnień.

Po narzekaniach, że w weekendy w trakcie trwania jarmarku przez centrum Poznania trudno przejechać samochodem, po sobocie, 13 grudnia doszły narzekania na pełne tramwaje. Niektórzy pasażerowie nie mieścili się do wagonów.

- To był wyjątkowy weekend - oprócz jarmarku mieliśmy festiwal rzeźby lodowej oraz świąteczną ciężarówkę popularnego producenta napojów - tłumaczy odpowiedzialny za komunikację wiceprezydent Mariusz Wiśniewski. - Taka sytuacja tej zimy już się raczej nie powtórzy.

Prezydent przyznaje, że nie brano pod uwagę specjalnych wzmocnień, choć przyjazd popularnej ciężarówka, która dla wielu stanowi wielką atrakcję,

zawsze stanowi wyzwanie. Ale jego zdaniem, w związku z trwającymi remontami, przez centrum przejeżdża wyjątkowo duża liczba linii tramwajowych. - Zawsze wraz z ZTM i MPK analizujemy takie wydarzenia. Tak było w przypadku biegów ulicznych w ostatnich latach, tak było w przypadku zatorów tramwajowych w poprzednie weekendy. Tegoroczny jarmark też będzie zatem podlegał ocenie na przyszłość - mówi wiceprezydent Wiśniewski.



Na Aleje Marcinkowskiego dojeżdża obecnie 16 linii

Dziekan molestował studentki? Nowe okoliczności i świadkowie

Chrystian Ufa
chrystian.ufa@polskapress.pl

Mija pół roku od wszczęcia postępowania wyjaśniającego wobec dziekana uniwersytetu w Poznaniu. Okazuje się, że mężczyzna, który miał molestować studentki, nie jest już pracownikiem uczelni.

O tym, że dziekan Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu miał molestować studentki, pierwszy poinformował „Głos Wielkopolski”. Nasz informator opisał wówczas konferencję naukową, w trakcie której dziekan miał „podczas tańca obmacywać kobiety”. Niestosowne zachowania mężczyzny miały być znane w murach uczelni od dawna.

- Gdy został dziekanem, to poczuł wiatr w żagle. Krótko po mianowaniu zobaczyłem go w akcji. Upił się na imprezie i podczas tańca obmacywał kobiety. Łapał je za pośladki. Wzięło mnie przerażenie. To był szok. Gdy jednak powiedziałem o tym innym osobom z uczelni, to ludzie nie byli zdziwieni. Mówili, że „on już taki jest”. To była ta-



Postępowanie wyjaśniające po skandalu na Uniwersytecie Przyrodniczym potrwa trzy miesiące dłużej

jemnica poliszynela - opowiadał w czerwcu nasz informator. - Kobiety wyslizgiwały mu się z rąk i wymigiwały, żeby ich nie dotykał... Jego problemy z alkoholem i takie zaczepki były znane. Studentki pilnowali koleżanek, żeby nie były z nim sam na sam. W końcu miarka się przebrała.

Miało dojść do molestowania studentek Uniwersytetu Przyrodniczego.

- Studentki zdobyły się na odwagę i po prostu go oskarżyły. Rektor nie miał żadnych wątpliwości. Odwołał go dyscyplinarnie w trybie pilnym. Bez dyskusji, bez niczego. Tak poważne są dowody na wszystko - wyznał wówczas nasz informator.

Po publikacji tekstu w „Głosie Wielkopolskim” na Uniwersytecie odbyło się spotkanie, podczas którego dziekan został oficjalnie

odwołany z pełnionej funkcji. Mężczyzna po wybuchnięciu skandalu został także odsunięty od prowadzenia zajęć i wykonywania innych czynności zawodowych. W związku z sytuacją ruszyło również postępowanie wyjaśniające wobec dziekana.

Początkowo informowano, że sprawę uczelnia chce jak najszybciej wyjaśnić, najlepiej przed rozpoczęciem się wakacji studenckich. Ostatecznie sprawa nie została rozwiązana do dziś. Pół roku po wybuchnięciu skandalu postępowanie wyjaśniające zostało przedłużone o trzy miesiące.

- Z uwagi na pojawienie się nowych okoliczności i świadków - tłumaczy Iwona Cieślak, rzeczniczka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

Jednocześnie dowiadujemy się, że był dziekan nie jest już pracownikiem uczelni.

- Stosunek pracy uległ rozwiązaniu przez pracodawcę - przekazuje rzeczniczka uczelni.

Jego następczynią na wydziale została kobieta. Wymieniono także wszystkich prodziekanów.

Granowo dorobiło się hali z prawdziwego zdarzenia

Anna Badzińska
anna.badzińska@polskapress.pl

Pierwsza w historii gminy Granowo (powiat grodzki) pełnowymiarowa hala widowiskowo-sportowa została oficjalnie otwarta. W uroczystości wziął udział minister sportu, Jakub Rutnicki.

Symbolicznego przecięcia wstęgi dokonali wspólnie minister Jakub Rutnicki, wicewojewoda Jarosław Maciejewski, poseł Marcin Porzucek, wójt gminy Granowo Zbigniew Kaczmarek, projektantka hali Izabela Wrzesniewska oraz wykonawca inwestycji Dawid Odważny. Obiekt poświęcił proboszcz parafii w Granowie, ks. Sławomir Olejniczak.

O przebiegu realizacji inwestycji mówił wójt gminy Gra-

nowo, dziękując wszystkim osobom i instytucjom zaangażowanym w jej powstanie.

- Jesteśmy w okresie przedświątecznym, więc tym bardziej takie prezenty cieszą. To nie tylko czas spełnienia marzeń, ale i czas cudów. Udało nam się to zrealizować dzięki pomocy wielu osób (...) Gdy brałem udział w otwarciach hal w sąsiednich gminach, nie spodziewałem się, że sami wybudujemy taki obiekt. Do tej pory mieliśmy do dyspozycji salę, która nie była halą pełnowymiarową - wspomnieli wójt gminy Granowo, Zbigniew Kaczmarek.

Prace budowlane ruszyły w kwietniu 2024 roku. Obiekt obejmuje pełnowymiarowe boisko, widownię na około 800 miejsc, zaplecze sanitarno-sportowe, pokój trenera i magazyny sprzętu sportowego.

Posel Wróblewski: „Musimy oddzielić prywatną służbę zdrowia od publicznej”

Justyna Piasecka-Gabryel
justyna.piasecka-gabryel@polskapress.pl

PiS alarmuje o wielomiliardowej luce w NFZ i możliwych cięciach świadczeń w 2026 r. Proponuje rozdzielanie systemu publicznego i prywatnego.

Podczas konferencji PiS, która odbyła się we wtorek, 16 grudnia przed Szpitalem im. Raszei w Poznaniu stwierdził, że „sytuacja w służbie zdrowia staje się dramatyczna”.

Przypomniał, że - jak twierdzi - pod koniec 2024 r. zaczęło brakować pieniędzy na świadczenia, a część zabiegów i operacji była przekładana na kolejny rok. Według jego szacunków w 2025 r. luka ma wynosić 13-14 mld zł, a w 2026 r. nawet 23 mld zł. Przywołał też opinię prezesa



Posel PiS Bartłomiej Wróblewski

Naczelnej Rady Lekarskiej, że system „zbankrutował”.

Wróblewski krytykował kierunek działań rządu Donalda Tuska, mówiąc o „likwidacji i prywatyzacji” oraz możliwym ograniczeniu finansowania m.in. czę-

ści procedur i szpitali powiatowych. - To doprowadzi do dalszego pogorszenia dostępności - przekonywał.

O skutkach dla mieszkańców Poznania mówiła radna Ewa Jemielity. Zwracała uwagę na zapowiedzi ograniczenia tzw. nadwykonan, czyli świadczeń wykonanych ponad limit. - Dotąd NFZ zwracał te środki, w przyszłym roku już tak dobrze nie będzie - mówiła, wskazując na Szpital im. Józefa Strusia i Poznański Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych.

Ostrzegając, że „pacjenci mogą odejść z kwitkiem”, bo zabraknie środków na przyjęcia. Wspomniała też o zadłużeniu Raszei i oczekiwaniu placówek na zwroty z NFZ.

Dorota Barełkowska, wiceprezes PiS Okręgu Poznańskiego z powiatu poznańskiego apelo-

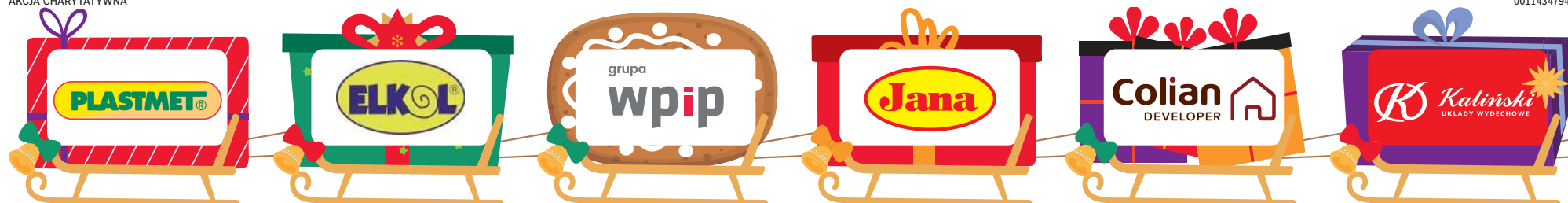
wała, by nie poprzestawać na krytyce. Jej zdaniem konieczne jest dofinansowanie profilaktyki - „w Polsce to około 2 proc., a w krajach zachodnich 4,5 proc.” - oraz wzmocnienie lekarza rodzinnego jako „przewodnika” pacjenta.

Wskazywała też na działającą od 2022 r. opiekę skoordynowaną w POZ, która ma porządkować diagnostykę i leczenie poprzez plan i koordynatora.

PiS zapowiada, że kluczową zmianą ma być rozdzielanie publicznej i prywatnej ochrony zdrowia.

- Lekarz ma pracować albo w publicznej, albo w prywatnej - podkreślał Wróblewski.

Według niego dziś prywatny sektor „bazuje na publicznych zasobach”, a pieniądze z kasy publicznej „przepływają do prywatnej”.



W Rogoźnie rządziły morsy. Takich zlotów będzie więcej...

Natalia Szewczyk
natalia.szewczyk@polskapress.pl

Lodowata woda, światło flar i dziesiątki odważnych, którzy weszli do wody. Plaża OSiR w Rogoźnie znów zaroża się od miłośników lodowatych doznań. Spotkań morsów będzie więcej...

III Zlot Morsów przyciągnął zarówno doświadczonych morsów, jak i tych, którzy po raz pierwszy postanowili zmierzyć się z chłodem. Atmosfera - jak co roku - była gorąca, mimo zimowej sceny.

Zimno nie odstraszyło nikogo. W sobotę, 13 grudnia, plaża OSiR w Rogoźnie zamieniła się w jedno z najbardziej widowiskowych miejsc tej zimy. Odbył się tam III Zlot Morsów, połączony z przepływaniem Jeziora Rogozińskiego - wydarzenie, które przyciągnęło zarówno doświadczonych morsów, jak i osoby stawiające pierwsze kroki w lodowatej wodzie.

Choć temperatura nie rozpieszczała, atmosfera była gorąca od samego rana. Na miej-



FOT. ADRIAN KRUPCZYŃSKI

Tak entuzjaści kąpeli w zimnej wodzie bawili się na III Zlocie Morsów nad Jeziorem Rogozińskim

scu pojawili się uczestnicy z całego regionu, a także liczni kibice, którzy przyszli zobaczyć zmagania śmiałków i poczuć wyjątkowy klimat zimowego morsowania.

Pierwsi do akcji ruszyli uczestnicy przepływania jeziora. W godzinach popołudniowych rogoziński WOPR przeprowadził odprawę bezpieczeństwa, a następnie pływacy zostali przewiezieni na drugi brzeg jeziora, w oko-

lice klubu żeglarskiego Kotwica.

Start odbył się tradycyjnie właśnie stamtąd. Do pokonania było około 270 metrów w linii prostej, w zimnej, grudniowej wodzie. Nad bezpieczeństwem uczestników czuwali ratownicy wodni, a każdy ruch pływaków obserwowali zgromadzeni na brzegu widzowie.

Kulminacyjny moment wydarzenia nastąpił po zmroku. Punktualnie o godz. 16,

po wspólnej rozgrzewce, morsy weszli do jeziora przy świetle flar i potężnych reflektorów, co stworzyło niezwykle efektowną scenę.

Dla wielu osób był to pierwszy kontakt z morsowaniem, dla innych - kolejny dowód na to, że zimowa kąpiel to nie tylko hartowanie ciała, ale też ogromna dawka endorfin.

Po wyjściu z lodowatej wody na morsów czekała nagroda: gorąca balia, ognisko oraz ciepły poczęstunek. Grzaniec, kielbaski, gorąca grochówka i drożdżówki szybko rozgrzewały zmarznięte dłonie i nogi. Nie brakowało rozmów, śmiechu i planów na kolejne morsowe spotkania.

W miniony weekend morsowano też w Poznaniu nad Jeziorem Kierskim. Tradycyjnie można było tam zobaczyć przedstawicieli dwóch grup - Morsy Poznań i Złotniki Morsują. Na Plaży Łabędziej entuzjaści kąpeli w zimnej wodzie spotykają się co tydzień w niedzielę o godz. 10. Cykliczne spotkania potrwają przez całą zimę bez względu na aurę i temperaturę powietrza... ©

„Zawał” w komunikacji miejskiej. Młodzi działacze PiS chcą zmian

Justyna Piasecka-Gabryel
justyna.piasecka-gabryel@polskapress.pl

Remonty w wielu punktach Poznania i podwyżki biletów od 1 września 2025 r. - zdaniem Forum Młodych PiS to „paraliż dla komunikacji”. Padły trzy postulaty.

Filip Kowalik z Forum Młodych PiS ocenił, że poznańska komunikacja miejska „znalazła się w dużym kryzysie”. Jako przyczyny wskazał kumulację robót: remont w rejonie katedry, planowaną letnią przebudowę węzła Głogowska-Hetmańska, remont Ratajczaka oraz prace, które - jak mówił - „skutecznie uniemożliwią transport” na Wierzbicicach i Moście Królowej Jadwigi. Do tego ma dojść „wielki remont Śródki”.

- Rekordowe podwyżki cen biletów nie idą w parze z podnoszeniem się jakości - podkreślił.

Forum Młodych PiS krytykowało też utrudnienia w kupowaniu biletów. Kowalik zwracał uwagę na obowiązek wpisywania numeru bocznego pojazdu przy biletach krótkich.

- To niepotrzebny stres. Zanie się aplikacja bankowa i co w takim przypadku można zro-

bić? - mówił Miłosz Twardowski.

Twardowski przedstawił trzy postulaty: darmową komunikację dla uczniów podstawówek („odciąży rodziców” i ma budować u dzieci „dobre nawyki transportowe”), rezygnację z numerów bocznych oraz powrót do cen sprzed podwyżek z 1 września.

- Jest dysproporcja między kosztem a jakością - argumentował. Chce obniżek m.in. 15-minutowego z 5 do 4 zł, 45-minutowego z 7 do 6 zł, 90-minutowego z 9 do 8 zł i miesięcznego z 199 do 149 zł.

Kowalik przypomniał, że bilet szkolny kosztuje dziś 60 zł, choć kiedyś był darmowy.

- W 2023 roku sprzedało się 28 tysięcy sztuk, co stanowiło 8 promili przychodów - wyliczał, nazywając koszt „iluzorycznym”.

Szymon Szynkowski vel Sęk zapowiedział przekazanie postulatów radnym PiS i rozmowy z prezydentem Jackiem Jaśkowiakiem. Jego zdaniem miasto ma „zawał komunikacyjny” przez „multiplikację remontów” i podwyżki, a komunikacja „jest droga i nie do końca można na niej polegać”.

ENEASPORTOWIEC ROKU
WIELKOPOLSKI2025

WYŁONIMY LAUREATÓW W KATEGORIACH:
▶ SPORTOWIEC ROKU ▶ TRENER ROKU ▶ DRUŻYNA ROKU
▶ DODATKOWE WYRÓŻNIENIA: ▶ IMPREZA SPORTOWA ROKU ▶ MECENAS SPORTU

GALA WRĘCZENIA NAGRÓD
22 stycznia 2026 o godz. 19:00
Hotel Novotel Poznań Centrum

ORGANIZATOR



SPONSOR TYTULARNY



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

Paszport Zbigniewa Ziobry został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego – poinformował szef MSWiA Marcin Kierwiński.

„Paszport Zbigniewa Z. został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego na wniosek Prokuratury Krajowej. Nikt nie ucieknie przed odpowiedzialnością” – poinformował na X Kierwiński.

Do tej pory Ziobro przebywał w Budapeszcie, a ostatnio w Brukseli. Nie zadeklarował jednoznacznie, ani że wystąpi

o azyl polityczny na Węgrzech, ani że wróci do Polski. Prokuratura, której zespół śledczy nr 2 prowadzi postępowanie dotyczące m.in. ustawiania konkursów na wielomilionowe dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, wystąpiła o unieważnienie mu paszportu oraz paszportu dyplomatycznego w połowie listopada. 22 grudnia sąd rozpatrzy wniosek o aresztowanie Ziobry.

Sejm uchylił immunitet Ziobrze 7 listopada w odniesieniu do wszystkich 26 zarzutów prokuratury.

KATOWICE

Hołd dla górników z „Wujka”



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Syreny alarmowe wybrzmiały we wtorek – w 44. rocznicę pacyfikacji kopalni „Wujek” – o godz. 11, a mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby oddać hołd i upamiętnić dziewięciu poległych górników. W głównych uroczystościach wzięli udział: rodziny ofiar, uczestnicy strajku, związkowcy i przedstawiciele władz.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Mazowiecka Krajowa Administracja Skarbowa rozbiła gang zajmujący się nielegalnym hazardem. Funkcjonariusze zatrzymali 26 osób i zabezpieczyli ponad 150 nielegalnych automatów do gier. Zatrzymani w prokuraturze usłyszeli zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej oraz organizowania poza kasynem gier hazardowych objętych monopolem państwa na niezarejestrowanych automatach.

„Trzeba zadbać, żeby wszyscy płacili uczciwie (składkę zdrowotną), żeby nie było świętych krów.

Maciej Konieczny poseł partii Razem

Zmarłej 12-latce w Jeleniej Górze
zadano rany ostrym narzędziem

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

W sprawie zabójstwa 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zatrzymano 12-latkę, która może mieć związek z tym zdarzeniem. O losie zatrzymanej zdecyduje sąd rodzinny.

Nie milkną echa zabójstwa 11-letniej dziewczynki ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze. Jak przekazała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska, ofierze zadano rany klute ostrym narzędziem.

Na jej ciele widoczne były obrażenia zadane ostrym narzędziem. Prokurator wspólnie z funkcjonariuszami policji dokonali oględzin miejsca zdarzenia. Zabezpieczono zwłoki, ślady i dowody. Zatrzymano też osobę nieletnią, która może mieć związek z tym zdarzeniem – powiedziała prok. Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała

ofiara. W mediach społecznościowych pojawiają się informacje, że możliwym motywem była kłótnia o chłopaka, jednak prokuratura nie potwierdza tego wątku.

Nie były koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania zatrzymanej nie są znane – zastrzegła rzeczniczka prokuratury.

Jak dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, w sprawie śmierci 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zabezpieczono nóż typu finka. Jak mogliśmy się dowiedzieć, śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. W trakcie działań ujawniono i zabezpieczono nóż, którym zadano ofierze obrażenia.

W Zakładzie Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu we wtorek odbyła się sekcja zwłok 11-latki z Jeleniej Góry.

Czynności te są prowadzone na zlecenie i pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze. Pracownicy UMW nie są uprawnieni do udzielania jakichkolwiek informacji dotyczących prze-

biegu sekcji oraz jej wyników – poinformowała Monika Kowalska, rzeczniczka prasowa wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jelenia Góra w żałobie

Wtorkowy poranek przy SP nr 10 i w całej Jeleniej Górze był pełen smutku. Rodzice, odprowadzający dzieci do szkoły, wchodzili do budynku ze spuszczoną głową. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało.

Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić wtedy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi do głowy, że dziecku może zrobić krzywdę rówieśniczka. Prędzej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca – dodaje mieszkanka okolic „Małej Poczty” przy ul. Wolności.

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kultu-

ralnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

Z ogromnym smutkiem i niedowierzaniem przyjąłem informację o tragicznej śmierci młodej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 10, która w tak dramatycznych okolicznościach straciła życie. W imieniu własnym oraz mieszkańców Jeleniej Góry składam Rodzinie, Bliskim, Przyjaciołom oraz całej społeczności szkolnej najszersze wyrazy współczucia i solidarności w tym niewyobraźalnie trudnym czasie.

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkania z psychologami, aby pomóc im poradzić sobie z tragedią. W miejscu, gdzie zginęła 11-latka, pojawiły się dziś rano znicze.

Szkolna społeczność poniosła ogromną stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką – powiedział w poniedziałek wieczorem Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze.

Student KUL zatrzymany przez ABW. Jest podejrzany o planowanie zamachu terrorystycznego na jarmarku

Marcin Koziestański
Warszawa

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała studenta Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, podejrzanego o przygotowywanie zamachu terrorystycznego na jarmarku świątecznym.

„Mateusz W. jest podejrzewany o przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmar-

ków świątecznych, który planował dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych” – po-informował na platformie X Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać

pomoc w realizacji zamierzonych działań. Jego celem było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

Podczas przeprowadzonych czynności funkcjonariusze ABW zabezpieczyli nośniki danych oraz przedmioty związane z islamem. Decyzją sądu najbliższe trzy miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. Śledztwo w tej sprawie prowadzi szczecińska delegatura ABW pod nadzorem zamiejscowego wydziału w Szczecinie.

Sprawa ma charakter rozwojowy. Prokurator przedstawił Mateuszowi W. zarzut dotyczący podejmowania działań przygotowawczych do przeprowadzenia zamachu terrorystycznego, który mógł skutkować śmiercią lub ciężkimi obrażeniami wielu osób – poinformowała we wtorek Prokuratura Krajowa.

Mężczyzna został zatrzymany 30 listopada przez funkcjonariuszy ABW „w trybie niecierpiącym zwłoki”.



Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

oprac. Anna Nagel
Helsinki

We wtorek w stolicy Finlandii odbył się, z udziałem przedstawicieli Polski, Finlandii, Szwecji, Litwy, Łotwy, Estonii, Rumunii i Bułgarii, szczyt wschodniej flanki UE.

Szef fińskiego rządu powiedział w Helsinkach, że gdy wojna w Ukrainie się zakończy, wzmocniona zostanie obrona wschodniej flanki Unii Europejskiej. - Jest to konieczne, ponieważ Rosja przerzuci (tam po wojnie - PAP) swoje wojska - przewidywał premier Finlandii Petteri Orpo, gospodarz pierwszego szczytu krajów tego regionu, podkreślając, że obecnie wszystkie państwa wschodniej flanki UE należą do NATO.

Szef fińskiego rządu przekazał również, że osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla flagowego projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki. W tym celu planują ubiegać się o finansowanie konkretnych działań.



Premier Donald Tusk wraz z przywódcami m.in. Finlandii, Szwecji, państw bałtyckich i Rumunii wzięli udział w szczycie wschodniej flanki UE

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nauseda, Łotwę - premierka Evika Silina, Estonię - premier Kristen Michal, Polskę - premier Donald Tusk,

Szwecję - premier Ulf Kristersson, Finlandię - Petteri Orpo, Bułgarię - p.o. premiera Rosen Żelazkow, a Rumunię - prezydent Nicusor Dan.

Fińska prasa zwróciła szczególną uwagę na obecność w Helsinkach szefa polskiego rządu, który w poniedziałek uczestniczył w Berlinie wraz z innymi przywódcami europejskimi w negocjacjach doty-

czących planu pokojowego dla Ukrainy. Zapytany przez dziennik „Ilta-Sanomat”, czy pokój jest już blisko, Tusk przyznał, że jest w tej sprawie „trochę pesymistą, ponieważ do tego potrzebna jest dobra wola, także Rosji”, a „dobra wola i Rosja to oksymoron”.

Ostrożny co do wyników spotkania w Berlinie był również prezydent Litwy. Podkreślił on, że o ile część krajów zachodnich porozumiała się co do wsparcia Ukrainy i zapewnienia jej bezpieczeństwa, m.in. poprzez obecność wielonarodowych sił, o tyle Rosja kategorycznie sprzeciwia się obecności wojsk NATO w Ukrainie. - Dlatego o konsensus będzie trudno - dodał Nauseda.

Wiceszef MON Cezary Tomczyk wskazał, że celem rozmów na szczycie wschodniej flanki UE w Helsinkach jest m.in. zadbanie, by więcej środków unijnych trafiło na bezpieczeństwo i obronność państw na wschodzie Unii. - To przede wszystkim kwestia mobilności i kontinentalności wojskowej - zaznaczył. PAP

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Parlament Europejski w Strasburgu przegłosował we wtorek wzmocnioną klauzulę ochronną do umowy handlowej UE z państwami Mercosuru.

Europosłowie poparli w głosowaniu poprawki, które wzmocnią zaproponowane przez Komisję Europejską rozporządzenie w sprawie klauzuli ochronnej do umowy handlowej z Mercosurem. Klauzula ma zapewnić UE hamulec bezpieczeństwa w sytuacjach, gdy po wejściu w życie umowy handlowej wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, zacznie zagrażać unijnym rolnikom.

Przyjęte poprawki stanowią, że procedura ta, mogąca prowadzić do zamknięcia jednego rynku lub całej UE na import z Mercosuru, będzie uruchamiana, gdy ceny produktów wrażliwych w UE spadną o 5 procent - a nie o 10 proc., jak pierwotnie proponowano - a różni-



Europosłowie poparli poprawki wzmocniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

ca w cenach będzie mierzona w okresie kwartalnym. KE będzie musiała zareagować w takiej sytuacji w ciągu 14, a nie 21 dni. Przeszła też poprawka nakładająca na producentów eksportujących do UE obowiązek przestrzegania unijnych standardów.

To nie koniec procesu legislacyjnego - ostateczny tekst rozporządzenia zostanie uzgodniony w negocjacjach PE z państwami członkowskimi, co może nastąpić w bieżącym tygodniu. PAP

„Potwór z Amstetten” chce wyjść na wolność. Złożył wniosek o wcześniejsze zwolnienie

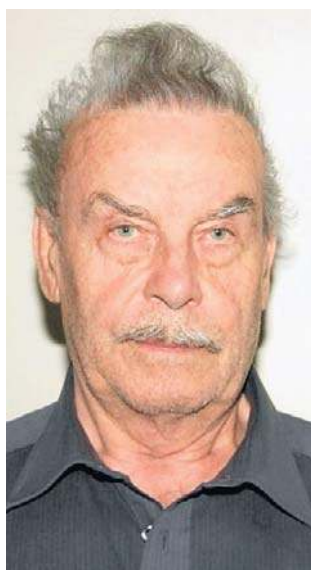
Kazimierz Sikorski
Austria

90-letni Josef Fritzl, skazany w 2009 r. na dożywocie za przetrzymywanie dzieci urodzonych po gwałcie na jego córce Elisabeth w piwnicy, ubiega się o przedterminowe zwolnienie.

Josef Fritzl ma nadzieję wyjść z więzienia przed następnymi świątami Bożego Narodzenia. Ubiega się o zwolnienie z powodu podeszłego wieku i demencji.

Fritzl odsiadujący karę dożywocia, przekazał świąteczne życzenia za pośrednictwem swojej prawniczki Astrid Wagner podczas wizyty w więzieniu Stein w Austrii.

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świą-



Josef Fritzl, nazywany także „potworem z Amstetten”, ma już 90 lat i liczy na łaskę sądu

teczną i mówi: „Dał mi prezent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.

Życzy wszystkim wesołych świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2026. Ma też nadzieję, że do następnego Bożego Narodzenia będzie już wolny”.

Obronca walczy o uwolnienie potwora

Wagner od lat prowadzi kampanię na rzecz jego uwolnienia. Powiedziała, że jest „zszokowana” nienawistnymi komentarzami kierowanymi pod adresem jej klienta.

Fritzl stara się o zwolnienie z więzienia od 2021 roku. W styczniu 2024 r. został prze-

niesiony z zakładu psychiatrycznego o zastrzyżonym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

Fritzl jest najbardziej znanym więźniem w Austrii, skazanym w marcu 2009 roku za przestępstwa takie jak zniewolenie, bezprawne pozbawienie wolności, gwałt i kazirodztwo. Sprawa wyszła na jaw w 2008 roku, kiedy ujawniono, że więził swoją córkę Elisabeth w piwnicy pod domem rodzinnym w Amstetten przez 24 lata.

Molestował ją i spłodził z nią siedmiu dzieci, z których jedno zmarło po porodzie. Śledztwo wszczęto, gdy Fritzl przywiózł do szpitala chorą córkę, co skłoniło lekarzy do wezwania policji i rozpoczęcia poszukiwań matki dziecka.

Kazimierz Sikorski
Monachium

Pięciu mężczyzn planowało wjechać pojazdem w tłumy na jarmarku. Podejrzani - trzej obywatele Maroka w wieku 22, 28 i 30 lat, 56-letni Egipcjanin i 37-letni Syryjczyk - trafili do aresztu.

Atak mieli przeprowadzić na jarmarku w powiecie Dingolfing-Landau w południowej Bawarii, na północny wschód od Monachium.

Zatrzymany Egipcjanin jest imamem w lokalnym meczecie. Wezwał do ataku, by zabić jak najwięcej osób. Trzech Marokańczyków przyłączyło się do spisku, a Syryjczyk zachęcał ich do rzezi.

Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili ry-

ku, na którym miał nastąpić atak, ani terminu zamachu. Władze uważają, że zagrożenie zostało zażegnane.

Minister spraw wewnętrznych Bawarii Joachim Herrmann pochwalił służbę bezpieczeństwa za zapobieżenie tragedii.

Aresztowania nastąpiły w okresie wzmożonej czujności po wcześniejszych atakach na niemieckie jarmarki bożonarodzeniowe, w tym po śmiertelnym ataku samochodem w Magdeburgu w grudniu 2024 roku. Zginęło wtedy sześć osób, a setki zostały ranne, a także po ataku ciężarówką w Berlinie w 2016 roku, w którym zginęło 12 osób.

Wspomniana grupa miała staranować samochodem tłum na jarmarku Bożego Narodzenia. Egipcjaninowi postawiono zarzuty podżegania w lokalnym meczecie do zabójstwa.

AKCJA CHARYTATYWNA

0311439955



Fundusze Europejskie

Od lusterka do cyfrowej kamery Jak zmieniła się opieka laryngologiczna?

Nazywam się Andrzej Ciapała. Jestem lekarzem laryngologiem i alergologiem. Początki mojej pracy w Poradni Laryngologicznej przypadły na czasy, w których system ochrony zdrowia w Polsce przechodził burzliwe zmiany. Pod koniec lat 90. w poradni przyjmowaliśmy około 400 pacjentów miesięcznie. Nie byliśmy w stanie obsłużyć większej liczby osób z przyczyn technicznych i organizacyjnych. Aby zrozumieć, w jakim punkcie jesteśmy dzisiaj, musimy spojrzeć wstecz na drogę, którą przeszliśmy – zarówno jako placówka, jak i cały system opieki zdrowotnej. Zapraszam Państwa jako kierownik poradni i inicjator projektu Nowoczesna Diagnostyka i Leczenie w Poradni Laryngologicznej Andrzej Ciapała na podróż w czasie, aby pokazać, jak dzięki środkom unijnym, stworzyliśmy w Jarocinie placówkę na miarę XXI wieku.

Powstanie NFZ i wstąpienie do Unii Europejskiej.

W polskim systemie ochrony zdrowia na przełomie lat doszło do fundamentalnych zwrotów, które ostatecznie ukształtowały obecny model finansowania. Po latach scentralizowanego systemu budżetowego, w 1999 roku wprowadzono 17 regionalnych Kas Chorych. Ta próba decentralizacji, mająca poprawić jakość, szybko doprowadziła do niestabilności finansowej i nierównego dostępu do leczenia.

W 2003 roku zlikwidowano Kasy Chorych i powrócono do centralizacji, tworząc Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). NFZ zagwarantował solidaryzm społeczny, zapewniając równy i stabilny dostęp do świadczeń medycznych wszystkim Polakom. To stabilne finansowanie stało się pierwszym filarem rozwoju naszej poradni.

Ten solidaryzm i dążenie do stabilizacji, które ukształtowały NFZ, znalazły później swoje odzwierciedlenie na szerszej, europejskiej arenie. Wstąpienie Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku stało się kontynuacją tej samej idei – idei wspólnej puli środków przeznaczonych na niwelowanie różnic i przyspieszanie rozwoju tam, gdzie jest to najbardziej potrzebne. O ile NFZ scentralizował finansowanie wewnątrz kraju, zapewniając równy dostęp do opieki zdrowotnej w Polsce, o tyle Unia Europejska wprowadziła podobny mechanizm na poziomie kontynentalnym. Umożliwiło to dostęp do kapitału, który pozwolił na skok technologiczny w placówkach, takich jak nasza, zlokalizowanych poza największymi ośrodkami. To właśnie to stra-

tegiczne myślenie o równomiernym rozwoju pozwoliło uzyskać dofinansowanie dla projektu Nowoczesna Diagnostyka i Leczenie w Poradni Laryngologicznej Andrzej Ciapała projekt nr. FEWP.05.03-IZ.00-0025/24. Trzeba przy tym podkreślić, że obok mnie jako głównego inicjatora współfinansującego projekt, końcowy sukces uzyskano dzięki zaangażowaniu pracowników Urzędu Wojewódzkiego oraz zatrudnieniu inżyniera projektu.

Laryngologia wczoraj: Zaporowane lusterko i „ciemny pokój”

Diagnostyka laryngologiczna koncentruje się na czterech kluczowych obszarach: uchu, nosie (i zatokach) oraz gardle i krtani. Laryngolog zajmuje się więc wszystkimi dolegliwościami, które wpływają na słuch, węch, mowę, połykanie i oddychanie przez nos. Przez lata podstawowym narzędziem w mojej pracy była lampa czołowa i małe, metalowe lusterko trzymane w dłoni, na które światło musiało być odbite.

Diagnostyka w tamtych czasach przypominała próbę zajrzenia przez wąską szczelinę do ciemnego pokoju. Obraz w lusterku był odwrócony, mały i często niewyraźny, a skuteczność w dużym stopniu zależała od tego, jak dobrze pacjent współpracował i jak zręczny był lekarz. Wiele drobnych zmian, polipów czy początkujących guzów mogło pozostać niezauważonych. Co więcej, lusterka wymagały ciągłego ogrzewania przed i w trakcie badania, ponieważ miały irytującą tendencję do zaparowywania, co wydłużało i utrudniało proces diagnostyczny.

Nowoczesny Gabinet: Unit Laryngologiczny i Skok Technologiczny

Dziś lusterko zostało zastąpione przez miniaturową kamerę. Serce nowoczesnej diagnostyki jest Unit Laryngologiczny – zintegrowane stanowisko pracy, które jest kompaktową centralą dowodzenia i radykalnie zwiększa precyzję oraz higienę badania. Dzięki pozyskaniu dofinansowania ze środków unijnych diagnostyka odbywa się za pomocą giętkiego fiberoskopu – miniaturowej kamery elektronicznej. Wprowadzamy go delikatnie przez nos, co jest minimalnie inwazyjne. Tor wizyjny przekształca mały sygnał z kamery w duży, szczegółowy obraz wyświetlany na monitorze, co umożliwiło mi szczególnie badanie.

Dzięki nowemu mikroskopowi zabiegowemu widzimy struktury ucha w powiększeniu, które pozwala dostrzec detale niewidoczne gołym okiem. To jakość diagnostyki, która do tej pory była zarezerwowana głównie dla oddziałów szpitalnych.

Wokół unitu grupuje się całe spektrum specjalistycznej aparatury, która rozszerza zakres diagnostyki w poradni laryngologicznej. Wykorzystujemy zaawansowane urządzenia, takie jak: aparat do USG zatok (do szybkiej i nieinwazyjnej oceny), rhinomanometr (do dokładnego pomiaru drożności nosa), tympanometr (mierzący ciśnienie w uchu środkowym) oraz oscylometr (używany w diagnostyce dróg oddechowych).

Dzięki temu, diagnostyka stała się nie tylko łatwiejsza i bardziej szczegółowa, ale przede wszystkim szybsza i bardziej kompleksowa. Pozwala nam to wychwycić chorobę na samym początku jej trwania, co jest szczególnie istotne w przypadku schorzeń nowotworowych.

Nowa Jakość Diagnostyki Oddechowej: Bez Wysiłku i Barier

Szczególnie spektakularna zmiana dotyczy badań wydolności płuc. Zgodnie ze standardami medycznymi, podstawowym badaniem jest spirometria, którą wykonuje

się, aby uzyskać pełny obraz wydolności płuc. Dawniej badanie to wymagało od pacjenta aktywnego wysiłku – trzeba było na komendę dmuchać z całej siły. Małe dzieci nie rozumiały abstrakcyjnych poleceń. Przełom technologiczny pozwolił nam na zastosowanie nowoczesnej spirometrii z gramami komputerowymi. Mały pacjent widzi na ekranie na przykład tort ze świeczkami. Aby „wygrać” w grze, czyli zdmuchnąć świeczki, musi intuicyjnie wykonać głęboki i szybki wydech – dokładnie taki, jakiego potrzebuje lekarz. Dzięki temu zabawa zamienia się w precyzyjne badanie medyczne, które można wykonać nawet u 3-latka.

Wiedzieliśmy jednak, że spirometria nie rozwiąże problemu pacjentów, którzy nie są fizycznie w stanie współpracować. Dotyczy to najmłodszych dzieci (poniżej 3 lat), osób starszych czy pacjentów, dla których maksymalny wysiłek oddechowy jest niemożliwy lub zbyt obciążający (np. po udarze). Dlatego prawdziwą innowacją jest wprowadzenie oscylometru. Spirometria wymaga aktywnego, wymuszonego wydechu, a oscylometria wymaga jedynie spokojnego oddychania. Urządzenie to wysyła fale dźwiękowe i mierzy, jak duże opory powietrze napotyka w drogach oddechowych. Dzięki temu uzyskujemy kluczowe informacje diagnostyczne, nawet gdy wykonanie standardowej spirometrii jest niemożliwe.

W efekcie Fundusze Europejskie zapewniły nam dwa uzupełniające się narzędzia: standardową Spirometrię i innowacyjną Oscylometrię, co gwarantuje pełną i precyzyjną diagnostykę układu oddechowego dla każdego pacjenta – niezależnie od wieku czy możliwości fizycznych.

Cyfrowa rewolucja w dokumentacji: jak fundusze UE otwierają dostęp do opieki
Inwestycje w wysokiej klasy sprzęt diagnostyczny, choć kluczowe, stanowią tylko część naszej transformacji. Aby w pełni wykorzystać potencjał nowoczesnej aparatury, niezbędna była również moderni-

zacja systemu informatycznego poradni. Dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej możliwe było udoskonalenie systemu i pełne przejście na elektroniczny obieg dokumentacji.

Dziś wyniki badań są automatycznie przekazywane do elektronicznej dokumentacji medycznej pacjenta. Ponadto, modernizacja systemu otworzyła naszą placówkę na najnowsze udogodnienia dla pacjentów – uzyskaliśmy możliwość e-rejestracji przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Już w niedalekiej przyszłości każdy pacjent będzie mógł samodzielnie zarejestrować się na wizytę, sprawdzić swój termin czy odwołać wizytę bez konieczności dzwonienia do przychodni.

Rozwój i podwojenie efektywności: Droga do nowoczesnej opieki regionalnej
Nasza placówka obsługuje dziś także ościennne powiaty: jarociński, pleszewski, krotoszyński, nowomiejski i gostyński. Gdyby nie rozwój technologii i nowoczesnych rozwiązań medycznych, nie byłibyśmy dziś w stanie odpowiedzieć na rosnące potrzeby zdrowotne tak dużej społeczności.

Rok 2004, kiedy Polska wstąpiła do Unii Europejskiej, był dla nas kluczowym momentem. To wydarzenie w znacznym stopniu przyspieszyło rozwój zarówno samego miasta, jak i naszej placówki. Jako członkowie Unii składamy się na jej budżet, a te środki są później inteligentnie rozdysponowywane. Dzie-

Wartość projektu (całkowity koszt projektu): 838 058,39 zł
Wysokość wkładu Funduszy Europejskich: 586 640,87 zł

Więcej informacji o naborach znajdziesz na stronie:

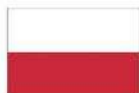
www.funduszeue.wielkopolskie.pl

Obserwuj także profile w social mediach i zobacz, jak Fundusze Europejskie zmieniają Twoje okolice!

 **@#FunduszeEuropejskieDlaWielkopolski**
 **@#fundusze_eu_dla_wielkopolski**
 **@#Fundusze Europejskie dla Wielkopolski**
 **@#FunduszeUEDlaWielkopolski**
 **@#funduszeuewlkp**



**Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski**



**Rzeczpospolita
Polska**

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



**SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

Materiał informacyjny/promocyjny dotyczący projektu pn.: Nowoczesna Diagnostyka i Leczenie w Poradni Laryngologicznej Andrzej Ciapała, realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027. Numer projektu: FEWP.05.03-IZ.00-0025/24. Dofinansowanie uzyskano ze środków Unii Europejskiej.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łososa.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy fi-



FOT. FREEPIK

Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

let ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk,

którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatruc rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do zatrucia ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby

mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwijającym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą prze-

kazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzia jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc.

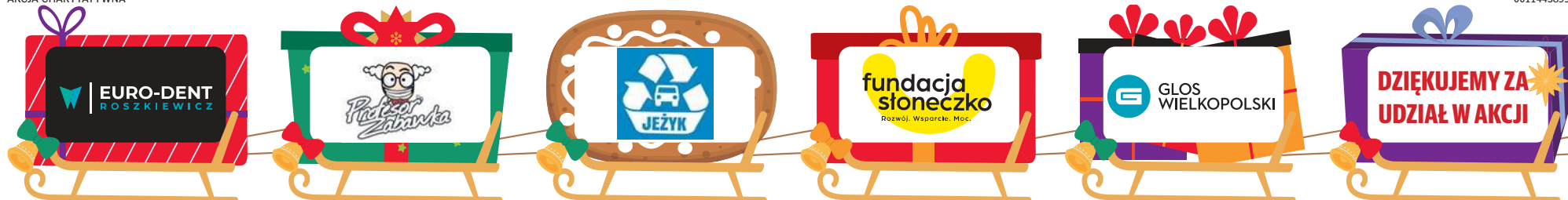
dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera. Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniając naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

AKCJA CHARYTATYWNA



0011443899

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

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

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

– W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

– W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

– W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodaw-



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

ców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

– W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie ra-

portu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanego drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

– Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

– Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowy Ośrodek Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO)). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane)



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbrylaniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech. Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecanym wyborem od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrozonek nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je z wyprzedzeniem np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je

oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogamkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tackach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzić np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu

po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypulek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miąższ owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy i sosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększać ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa za-

potrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków,

jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności,

prośzenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.

Choć większość Polaków uważa, że potrafiłaby dostrzec u kogoś takie trudności, wyniki badania sugerują, że zdolności te są często przeceniane. Wyraźnie lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczają tego problemu, znają kogoś w podobnej sytuacji lub są bardziej otwarte na rozmowę o trudnych tematach.

Badanie podkreśla również silny ładunek emocjonalny związany z tym zjawiskiem. Aż 61 proc. ankietowanych deklaruje, że o swoich problemach opowiedziałoby jedynie najbliższemu, a 28 proc. nie zwierzyłoby się nikomu. Dane te pokazują, że wstyd oraz lęk przed oceną społeczną stanowią istotne bariery utrudniające mówienie o trudnościach z dostępem do żywności i szukanie wsparcia.

WARTO WIEDZIEĆ

Tego nie powinno się mrozić: ● Mleko i fermentowane produkty mleczne ● kremy na bazie śmietany i masła ● majonez i podobne sosy ● awokado ● surowe jajka w skorupkach ● jajka gotowane na twardo ● wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory ● ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron ● galarety ● tłuste ryby oraz nieupiecznione świeże ryby ● surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY
NA TRAWIENIEJakie są objawy
przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejeżdenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężały i senni. Ciężko jest odmówić sobie skosztowania wszystkich pyszności ze świątecznego stołu. Niekontrolowane jedzenie może jednak prowadzić do spożycia nadmiernej ilości pokarmów w zbyt krótkim czasie. Żołądek jest mięśniami, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywo-

łać nieprzyjemne dolegliwości, w tym: ból brzucha, zgagę, senność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia.

Jakie są sposoby
na uczucie
niestrawności?

● Ruch

Gdy towarzyszą nam nieprzyjemne dolegliwości trawienne, ciężko wyobrazić sobie wstanie z kanapy i pójście na spacer. Warto jednak wziąć pod uwagę to, że pozycja wyprostowana i chodzenie pobudza krążenie oraz przyspiesza procesy trawienne. Spacer może okazać się zbawienią podczas przejeżenia, ponieważ ruch poprawi perystaltykę jelit oraz wspomaga przesuwanie treści pokarmowej w dalsze części jelit. Aktywność dodatkowo w naturalny sposób rozbija pęcherzyki powietrza w jelitach, dzięki czemu łagodzi wzdęcia.

● Kompot z suszu

Kompot z suszu to nieodłączny napój w czasie świąt Bożego Narodzenia. Unoszący się podczas gotowania charakterystyczny korzenny zapach kojarzy się ze świąteczną atmosferą, śniegiem oraz oczywiście kolacją wigilijną. Kompot z suszu może z powodzeniem zmniejszyć dolegliwości trawienne, spowodowane przez przejeżdenie. Wypicie szklanki tego aromatycznego napoju przyspieszy przemianę materii, wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw, zredukuję wzdęcia oraz nieprzyjemne przelewanie w jelitach.

● Herbata miętowa

Liście mięty pieprzowej mogą być stosowane jako doskonały środek łagodzący dolegliwości dyspeptyczne. Mięta zawiera

olejki eteryczne, w tym mentol, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Dzięki temu wypicie herbaty miętowej złagodzi nieprzyjemne skurcze brzucha. Herbata miętowa pobudza również wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków.

● Korzeń imbiru

Imbir z powodzeniem może być stosowany jako naturalny lek przeciwdziałający nudności i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brz-



chu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plasterki imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniąco na przewód pokarmowy, dlatego powinniśmy na niego uważać osoby z wrzodami żołądka lub dwunastnicy oraz cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy.

● Herbata z kopru włoskiego Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z przejeżdeniem. Z powodzeniem mogą zmniejszyć wzdęcia oraz łagodzić zaparcia. Koper włoski ma również działanie rozkurczowe, co korzystnie wpływa na zmniejszenie nieprzyjemnego bólu brzucha. Przygotowanie herbaty z kopru jest bardzo proste. Wystarczy, że zalejesz wrzątkiem pół łyżeczki nasion kopru włoskiego. Taki napar powi-

nien stać pod przykryciem 20 minut. Następnie całość należy przecedzić przez sito i od razu spożyć.

Jakie jeszcze zioła
można stosować
na niestrawność?

● Ziele rumianku wykazuje działanie rozkurczające, dzięki czemu zmniejsza ból i skurcze brzucha, które często towarzyszą niestrawności. Dodatkowo rumianek pospolity charakteryzuje się właściwościami przeciwzapalnymi i łagodzącymi, szczególnie na błony śluzowe żołądka i dwunastnicy.

● Melisa też znana jest ze swoich właściwości uspokajających, jednak niewiele osób wie, że działa ona również pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych. Napary z zióła tej rośliny rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i łagodzą ból oraz skurcze brzucha.

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osialek
marta.siesicka-osialek@polskapress.pl

Wyrzucamy ogromne ilości jedzenia. To marnotrawienie żywności, ale też pieniędzy, czasu i energii potrzebnych na przygotowanie dań. Przy odrobinie wysiłku, można to zmienić.

Polacy wyrzucają jedzenie na potęgę. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Ochrony Środowiska-Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB) i Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego, najwięcej żywności marnują jej konsumenci.

- W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok wyrzucane do kosza są blisko 153 kilogramy żywności w całym łańcuchu żywnościowym, a aż 92 kg w polskich domach - wylicza Robert Łaba z IOŚ-PIB.

Eksperci bardzo nisko - na załedwie 23,4 proc. - oceniają szansę Polski na to, aby do 2030 roku sprostała dyspozycji Parlamentu Europejskiego, w sprawie efektywnego gospodarowania zasobami m.in. ograniczenia marnowania żywności o połowę. Nasze szanse mogą jednak wzrosnąć, jeśli zaczniemy działać u podstaw i rozpoczniemy proces zmian od rozsądnego planowania zakupów i zapełniania naszych lodówek. Wszelkie działania na rzecz planety warto zaczynać od siebie. Małe gesty poszczególnych jednostek zebrane w całość mogą bowiem przynieść spektakularne efekty. Początek zmian ma miejsce na na-



Najważniejsze, by nie traktować pozostałości po wigilijnej wieczerzy jak bezwartościowych resztek, tylko jak wartościowe składniki, które wciąż mają sporo dobrego smaku do zaoferowania

szej głowie, a następnie... podczas przygotowań do zakupów.

Jak mówi Sylwia Majcher - edukatorka ekologiczna, dziennikarka i autorka książek, przedświąteczne przygotowania to przede wszystkim prewencja, czyli troska o to, aby wszystkie składniki, jakie chcemy kupić, na pewno były wykorzystane.

- Domową kuchnię warto potraktować jak najlepszą restaurację. Popularni kucharze przede wszystkim liczą: jaka będzie porcja dania, ile składników jest do niego potrzebnych, szacują

ostateczny koszt potrawy. Te rachunki warto robić także w domowych kuchniach. I wzorem najlepszych kucharzy myśleć o tym, by wykorzystywać cały potencjał produktu oraz znaleźć zastosowanie także dla tych części, które zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Gdy gotujemy czerwony barszcz, z pozostałych po nim buraków warto zrobić hummus, warzywny carpaccio czy sałatkę z orzechami i natką pietruszki - mówi Sylwia Majcher.

I dodaje, że sukces świątecznych przygotowań gwarantuje

właśnie planowanie. Należy zacząć od spisania wszystkich pomysłów na potrawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

- Jeśli mamy apetyt na 12 tradycyjnych dań, warto pamiętać, że jeśli każdy tylko spróbuje ich wszystkich, zje prawie 1,5 kilograma w czasie tej jednej Wigilijnej kolacji. Tymczasem sugerowana na co dzień porcja dania dla dorosłego człowieka waży od 300 do 500 g. Na bazie jadal-

spisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić rezerwa w szafkach kuchennych. To idealny moment na porządkowanie i wykorzystanie wszystkich resztek, co zalega w zgromadzonych zapasach - radzi edukatorka.

Zachęca także do tego, by przed Wigilią opróżnić zamrażarkę i przygotować ją na przyjęcie poświątecznych resztek. Dodaje, że w zaproszeniu dla gości można poprosić o to, by przynieśli swoje pudełka i zabrali jedzenie, jakie zostanie ze świątecznego stołu.

O ile resztki ze świątecznych dań nie są zbyt trudne do przetworzenia, o tyle pozostałości wigilijnych potraw często trafiają prosto do kosza. Sylwia Majcher ma jednak pomysł na to, co zrobić z jedzeniem pozostałym z wigilijnej:

● Zupy można z powodzeniem mrozić albo wekować. Takie przedłużenie terminu ważności jest dobre dla barszczu czy grzybowej.

● Kapusta może być bazą do zrobienia farszu do drożdżowych bułek. Gdy doprawimy farsz ostrzejszymi przyprawami, papryką wędzoną, kuminem rzymskim, będzie smakować zupełnie inaczej. Można dodać do niej sporo podsmażonej cebuli i wypełnić nią kruche ciasto. W formie takiej tarty też z sukcesem zmieni swój wizerunek.

● Ze śledzi można zrobić tatara, wystarczy je posiekać, dodać nieco suszonych pomidorów i natkę pietruszki. Jeśli były w oleju, chętnie zanurzą się w marynacie - np. z żurawiną,

orzechami i imbiem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają, można ukurczyć trufle. Trzeba je nasaczyć herbatą, dodać ulubioną konfiturę i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukurczyć niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wirówkach kokosowych.

● Owoce z kompotu z suszu można zmienić w dżem i smarować nim poranne gofry czy naleśniki.

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć
w święta Bożego Narodzenia?

W ramach wigilijnej kolacji nietrudno o spożycie kilku tysięcy kalorii, podczas gdy codzienne zapotrzebowanie na energię nie przekracza zwykle 2000 kcal, zwłaszcza jeśli mało się ruszamy i rzadko wychodzimy z domu. Co więc robić, by uniknąć trudno strawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:

● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dodatków ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw.

By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

Bardzo lubię pracować w sylwestra z racji tego, że mam wtedy urodziny

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

Celebrytka zamieściła na Instagramie nagranie, na którym wspólnie z synem ubiera choinkę. Asekurowany przez mamę Fryderyk zawieszał ozdoby, stojąc na drabinie. W opisie rolki Leszczak stwierdziła: „Twoja obecność sprawia, że te święta wciąż mają sens”. Wszystko ma sens”.



Agata Rubik jest kochana

W miniony weekend celebrytka świętowała swoje 39. urodziny. I oczywiście pochwaliła się na Instagramie fotkami z uroczystości. „Moja piękna żona ma dziś swoją urodzinową imprezę. Happy Birthday. Kocham cię w tym życiu i w każdym innym” – złożył żonie życzenia Piotr Rubik.

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

Młoda piosenkarka w wywiadzie dla RMF FM została zapytana o konflikt z Roksaną Węgiel. – Nie lubię tego tematu, jest on niepotrzebny. Były rzeczy, które mi się nie podobały z jej strony, które wyszły na początku. Jestem takim typem osoby, że jak widzę, że ktoś robi coś na mój temat, to nie będę siedzieć cicho – powiedziała. A potem dodała: – Nie nakręcam tej sytuacji, bo jestem pewna, że tak samo jak mi, tak i Roxie, nie chce się. Nie musimy się lubić i rozmawiać ze sobą. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka”. Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

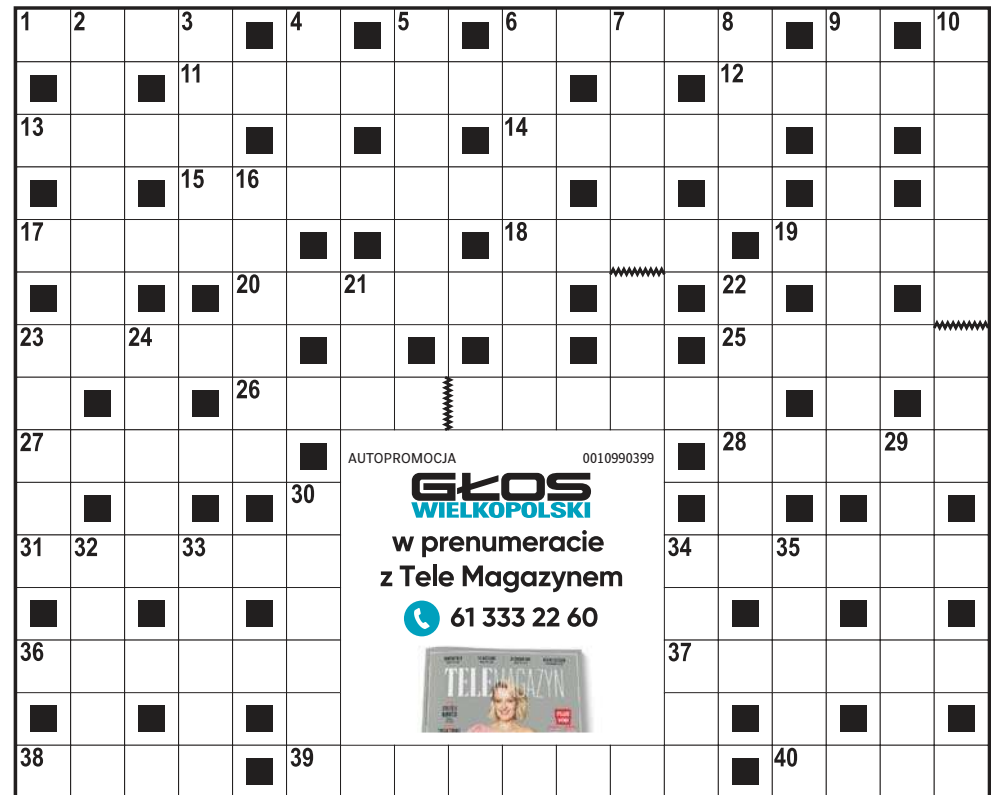
Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

- 1) tkanina ucięta pod kątem,
- 6) koszenie zboża lub trawy,
- 11) dowództwo jednostki policyjnej,
- 12) ptak z rzędu blaszkowatych,
- 13) muzyczne talerze, czynele,
- 14) pokarm dla urodzonego potomstwa,
- 15) gorzki likier produkowany w Mediolanie,
- 17) nagły, mimowolny skurcz mięśni,
- 18) skorupiak z arktycznych wód,
- 19) „... uniesień”, obraz Władysława Podkowińskiego,
- 20) Maciej, bohater powieści „Chłopi”,
- 23) rzucanie i łapanie obręczy pałeczkami,
- 25) dawna nazwa stopu kilku metali,
- 26) stan w USA z Santa Fe,
- 27) wojsko walczące konno, kawaleria,
- 28) myśliwy beocki, zginął z rąk Artemidy,
- 31) imię pani Dulskiej,
- 34) rezydencja francuskich królów ustanowiona przez Ludwika XIV,
- 36) lwia ..., grzyb o azjatyckim rodowodzie,
- 37) miejsce w sportowym rankingu,
- 38) pisemny dowód kasowy,
- 39) barwna część oka,
- 40) pierwiastek chemiczny o symbolu Nb.

Pionowo:

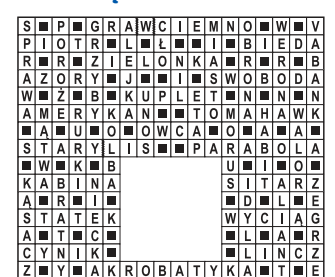
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszo-



- ne na Podhalu,
- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrązowej,
- 6) japoński pilot-samobójca,
- 7) zbieg okoliczności, przypadek,
- 8) cząstka z elektronami,
- 9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
- 10) komedia satyryczna Moliera,

- 16) miejsce wygłaszania kazania,
- 21) biegnie obok szosy,
- 22) zakręt rzeki, meander,
- 23) ptak jak kuksaniec,
- 24) gałązki do chłosty,
- 29) ... Benedyktynów w Tyńcu,
- 30) barwny ptak łowny,
- 32) przepływa przez Łomżę,
- 33) królewskie rozporządzenie,
- 34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
- 35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje Ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo – horoskop na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś intensywne, ale szczerość Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia, ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie krytykuj zbyt surowo poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty. **Panna (23.08 - 22.09)** Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób. **Waga (23.09 - 22.10)** Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Oryginalność działa na Twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna podpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** To, co zrobisz lub powiesz, pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na środę mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

DROBNE

Biuro Ogłoszeń:

ul. Grunwaldzka 19,

60-782 Poznań

tel. 61 869 41 43, 502 499 742

e-mail: drobne@glos.com

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

JEDNOPOKOJOWE

DO wynajęcia kawalerka 502381481

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprząający Robakowo tel. 604 630 556

SERWIS sprząający Swadzim tel. 604 630 556

Zdrowie

ZABIEGI

MASAŻ wszystko!! Tel. 781-661-758.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINA lakier układ 509395990

Cyklinowanie bezpył. 602582486

Dachy 781-098-740

DEKARZ. 501-473-242, 61/872-18-89

MONTAŻOWE

ROLETY zewnętrzne, materiałowe, moskitiery. serwisy 605 091 545

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

OGŁOSZENIA DROBNE/NEKROLOGI

REKLAMA0010703171

POGOTOWIE

Wypadki

999, 112

WAŻNE TELEFONY

Policja

997

Straż Pożarna

998

Straż Miejska

986

Pogotowie Energetyczne

991

Pogotowie Gazowe

992

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne

994

Pogotowie Ciepłownicze

993

UM Poznań

Informacje ważne dla mieszkańców miasta

tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej

tel. 61 624 22 22

MPK Poznań,

ul. Głogowska 131, 60-224 Poznań,

tel. 19 445

Informacja PKP

tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań

tel. 61 63 31 659

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich,

aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,

tel. 22 551 77 00

Bezpłatna Infolinia Obywatelska

800 676 676

Federacja Konsumentów Klub Poznański,

ul. 27 Grudnia 17/19, 61-737 Poznań,

tel. 61 851 61 52

Powiatowy Rzecznik Konsumentów

Marek Radwański,

ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań,

tel. 61 841 88 30

Miejski Rzecznik Konsumentów

(dla Poznania) dr Marek Janczyk,

ul. Libelta 16/20, Poznań,

tel. 61 878 58 70

ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej

tel. 22 560 16 00

Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

„Niebieska Linia”

(czynny 24 godziny)

tel. 61 814 17 17

Zgłoszenia przemocy w rodzinie:

niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań

tel. 61 865 10 00

Telefon zaufania dla osób z problemem

alkoholowym i ich rodzin

(czynny 24 godziny)

tel. 61 843 01 01

Anonimowi Alkoholicy

(czynny w godz. 18-22)

tel. 61 853 16 16

MONAR Poznań

tel. 61 868 72 27

(czynny pon.-pt. w godzinach 9-15)

Infolinia WOW NFZ Poznań

800 190 590

(czynna pon.-pt. w godzinach 8-16)

Krajowa Informacja Skarbowa

801 055 055

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji

Handlowej w Poznaniu,

al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,

tel. 61 852 09 77

Polubowny sąd konsumencki w Poznaniu,

al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,

tel. 61 852 35 07

Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny,

ul. Szwajcarska 5, 61-285 Poznań,

tel. 61 875 95 75

Wojewódzki Inspektorat Weterynarii,

ul. Grunwaldzka 250, 60-166 Poznań,

tel. 61 868 93 47

Całodobowa infolinia w sprawach

kwarantanny i zdrowia - Sanepid

tel. 222 500 115

0011451603

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 6 listopada 2025 roku
zmarła w USA

śtp

Danuta Zerger

Pogrzeb odbędzie się 19 grudnia 2025 roku
o godz. 11.50 na cmentarzu Junikowo.
Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona
tego samego dnia o godz. 13.30
w kościele pw. Św. Wawrzyńca
przy ul. Przybyszewskiego.

W żalu pogrążeni
Tosiek z Rodziną i Przyjaciółmi

0011453630

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 15 grudnia 2025 roku zmarła

ŚP.

Jadwiga Chmura

były urzędnik, wieloletni Kierownik Sekretariatu
Prokuratury Rejonowej w Pile
W Zmarłej straciliśmy
powszechnie szanowaną koleżankę.

Rodzinie Zmarłej

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
składają

Prokurator Okręgowy w Poznaniu
wraz ze współpracownikami

0011453682

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP.

Hanny
Grądzielewskiej

Sędziego Sądu Apelacyjnego w Poznaniu
w stanie spoczynku

Rodzinie oraz Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Prezesi, Dyrektorzy, Sędziowie i Pracownicy
Sądu Apelacyjnego w Poznaniu

0011453628

Sędziemu Naczelnego Sądu Administracyjnego

Panu

Romanowi Wiatrowskiemu

wykładowcy OIRP w Poznaniu

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Dziekan i Rada
Okręgowej Izby Radców Prawnych
w Poznaniu

AUTOPROMOCJA

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi,
kondolencje

przyjmowane są:

bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Poznań, ul. Grunwaldzka 19,
czynne pn. - pt. 8.00 - 16.00
tel. 61 866 66 81, 502 499 742

drogą mailową:
nekrologi@glos.com

poprzez Internetowe
Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

w zakładach pogrzebowych
współpracujących
z „Głosem Wielkopolskim”

www.nekrologi.net

eprasa.pl 2cd7ae35e5

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS ZIEMNY. Liderka światowego rankingu Aryna Sabalenka głosami dziennikarzy sportowych zwyciężyła w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę 2025 roku. Wygrała już po raz drugi z rzędu.

Białorusinka otrzymała prawie 80 procent głosów, co nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę jej tegoroczne dokonania. Wygrała wielkoszlemowy US Open, dotarła do finałów dziewięciu turniejów, wygrała cztery z nich, zwyciężyła w 63 meczach i pobiła rekord zarobków w jednym sezonie - wzbogaciła się o 15 008 519 dolarów. Do tego cały rok spędziła na szczycie światowego rankingu.

Od początku tego stulecia tylko sześciu tenisistkom udało się wygrać plebiscyt WTA więcej niż raz. Na tej liście jest Iga Świątek, zwyciężczyni plebiscytu w 2022 i 2023 roku.

Sabalenka rozpoczęła właśnie łącznie 69. w karierze tydzień na szczycie rankingu WTA. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce, a do końca roku dogoni wyprzedzając ją bezpośrednio Dunkę polskiego pochodzenia Caroline Wozniacki. Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

24-letnia raszynianka - jako pierwsza Polka w historii - zadebiutowała w roli liderki rankingu 4 kwietnia 2022 roku, kiedy zastąpiła Australijkę Ashleigh Barty, która kilka tygodni wcześniej ogłosiła rozbrat ze sportem. Prowadzenie utrzymała przez 75 tygodni, a straciła je 11 września 2023 r.



Iga Świątek dwukrotnie - w 2022 i 2023 roku - wygrała w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę

na rzecz Białorusinki. Po ośmiu tygodniach wróciła na szczyt i była liderką przez 50 kolejnych.

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jedynym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale. Biało-

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

- Już w ubiegłym roku, gdy Iga zajmowała siódme, ósme miejsce, powiedziałem, że jest olbrzymia szansa, że wróci na szczyt, a jeśli nie będzie liderką, to wiceliderką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydłużyć trochę później. Dla mnie Iga jest najlepszą tenisistką na świecie i wcześniej czy później to pokaże - mówi nam Fibak.

Fibaka zapytaliśmy też, czy współpracując z belgijskim trenerem Wimem Fissettem, Świątek będzie robić dalsze postępy.

- Na pewno każdego dnia Iga chce grać coraz lepiej, stosować metody i taktykę, które jej służą. Ale nie jest to takie proste. Fissette nie wprowadził żadnych pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierżputowski i Tomasz Wiktorowski. Sukces Igi oparty jest przede wszystkim na jej niezwykłym talencie. Urodziła się z niespotykanym czuciem piłki oraz naturalnym, niezwykle szybkim sposobem poruszania się po korcie. Proszę mi wierzyć, ale tego nie można się nauczyć. Niektóre elementy w grze można poprawić, ale tego akurat nie. Iga jest pod tym względem geniuszem. Ma niesamowity instynkt do gry w tenisa - dodaje były numer 10 światowego tenisa.

- Przede wszystkim czuć między nimi taką dobrą chemię. Bardzo dobrze się rozumieją i to jest najważniejsze. Tak jak podejrzewałem, Belg ze swoją mądrością nie wprowadził żadnych nagłych, szybkich rozwiązań i radykalnych zmian, bo to byłoby szkodliwe dla tenisa Igi. Poza tym, wiele czołowych tenisistek w tourze gra podobnie, może poza Muchovą czy Siegemund, które stosują nieco inną taktykę. Mają szerszy wachlarz zagrań, a większość zawodniczek stosuje podobne, mocne uderzenia z głębi kortu. Jedne szybciej biegają, inne odbijają piłkę trochę mocniej, tak jak Rybakina, ale poza tym, wszystkie pozostałe grają podobnie. I dlatego właśnie nie można wprowadzić z dnia na dzień w tenisie kobiet drastycznych zmian - podsumował Fibak. ©

Ostatni szlif przed przygodą na pustynnej trasie w Arabii Saudyjskiej

oprac. Bartosz Kijeski
redakcja@polskapress.pl

Rajd Barbórka 2025 w Warszawie zakończył sezon rajdowy. Kamena Rally Team zaskoczył fanów, startując terenowym Polarisem RZR Pro R.

12 i 13 grudnia odbył się Rajd Barbórka wydarzenie motorsportowe kończące sezon rajdowy w Polsce. Do stolicy zjechała śmietanka krajowych i zagranicznych zawodników, a zwieńczeniem rywalizacji było legendarne Kryterium Asów na ulicy Karowej.

Tegoroczna edycja była wyjątkowa dla Kamena Rally Team, który pojawił się na starcie z nietypowym jak na Barbórkę sprzętem - terenowym Polarisem RZR Pro R, przygotowanym do sezonu rajdów Baja w 2026 roku.

- Bardzo się cieszę, że ponownie przejechaliśmy cały rajd, prezentując nasz świat rajdów terenowych. Barbórka to niepowtarzalna okazja, by

być bliżej polskich kibiców i pokazać, jak wygląda topowa "dakarówka" - mówi Dariusz Baśkiewicz, nawigator zespołu.

Tomasz Białkowski, kierowca zespołu, dodaje: - Jeden z najbardziej wyjątkowych momentów to wjazd na słynną ulicę Karową - to kultowe miejsce. Dla każdego zawodnika to duże przeżycie. Dla nas, tuż przed Dakarem, taki start to ogromny zastrzyk motywacji i pozytywnej energii.

Dużą atrakcją była także strefa serwisowa zespołu na Autodromie Bemowo, gdzie kibice mogli zobaczyć pojazd z bliska i wziąć udział w przygotowanych atrakcjach. To pokazało, że rajdy terenowe cieszą się coraz większym zainteresowaniem także wśród fanów asfaltowych zmagani.

Kamena Rally Team nie zwalnia tempa - przed nimi start w Rajdzie Dakar 2026. Jak zapowiadają, zabierają ze sobą energię z Warszawy prosto na pustynię Arabii Saudyjskiej.



Dariusz Baśkiewicz oraz Tomasz Białkowski szykują się do startu w Rajdzie Dakar, który rozpocznie się 3 stycznia

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W reprezentacji Polski na konkursy w szwajcarskim Engelbergu znaleźli się ci sami skoczkowie, którzy podczas minionego weekendu startowali w niemieckim Klingenthal.

W Szwajcarii powalczą ponownie: Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piątą

miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego, jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czerwoni będą mogli wystawić sześciuosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Maciusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu

zawodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na niemiecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debiutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując 18. lokatę w sobotnim konkursie), jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewodzący także w Pucharze Świata Domen Prevč zaró-

bił już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo

w kwalifikacjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

FIS dodała do programu Pucharu Świata w sezonie 2025-26 dodatkowy konkurs skoków - w Lahti 6 marca 2026 roku. Zastąpi on odwołane ze względu na silny wiatr zawody, które miały odbyć się 30 listopada w Ruce.

W programie PŚ pierwotnie były dwa konkursy w Ruce - sobotni został zakończony przedwcześnie i uwzględniono tylko wyniki pierwszej serii, a niedzielny nie odbył się w ogóle. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Hala do sztuk walki będzie otwarta za miesiąc. Wielki dzień dla Akademii Judo

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

W drugiej połowie stycznia infrastruktura sportowa Poznania wzbogaci się o nowoczesną halę do sztuk walki przy SP 69. To wielki dzień dla Akademii Judo Poznań.

Największy poznański klub (trenuje w nim ponad 1600 dzieci) będzie operatorem obiektu i doczeka się wreszcie własnego domu. W ostatnich latach trenował w pawilonie 12 na MTP i w miejscu, gdzie powstaje pływalnia na Taborowej. Oba miejsca miały jednak charakter tymczasowy.

– Rzeczywiście będzie to najnowocześniejsza hala do treningu judo w Polsce. Do szkolenia i małych campów to wymarzony obiekt. Do organizacji wielkich imprez już niekoniecznie, bo nie będzie w nim trybun i odpowiedniego miejsca dla publiczności. Nikt o to nie ma jednak pretensji, bo ten fakt był znany wszystkim już na etapie projektowania. Dlatego nasze campy z udziałem 1000 zawodników nadal będzie organizować w większych poznańskich halach – tłumaczył Radosław Miśkiewicz, prezes i trener Akademii Judo Poznań.

Przeprowadzka do nowego obiektu będzie przełomowym wydarzeniem w życiu najlepszego polskiego klubu judo.

– Obecne warunki do treningu są też przyzwoite, ale z tymi, które czekają na nas na ulicy Jarochowskiego nie ma co porównywać. To prawda, że w hali będą wyłożone na co dzień cztery maty. Przez tydzień przewinie się przez ten obiekt około 700 dzieci. Komfort pracy z nimi będzie więc zupełnie inny – dodał Miśkiewicz.

Dyrektor SP 69 Szkoły Mistrzostwa Sportowego uważa, że Poznań może być dumny z hali, która została wybudowana za 12,5 mln w błyskawicznym tempie, bo w 16 miesięcy.

– Nie było wpadek podczas budowy. Proces budowlany przebiegał bez zakłóceń, ale warto pamiętać, że mieliśmy bardzo długi proces projektowania obiektu. Wiązało się to z tym, że oprócz sali treningowej w hali będą znajdować się sauna, sala odnowy biologicznej i sołownia. Będą też pomieszczenia administracyjne, pokój do fizjoterapii i salka do organizacji konferencji – podkreślił Tomasz Woźniak.

Według niego w hali będzie można organizować nie tylko treningi judo, ale również lekcje w-f i zajęcia z gimnastyki. Z tego obiektu nie będą mogli korzystać jedynie przedstawiciele gier zespołowych, czyli piłki nożnej, piłki ręcznej, koszykówki i siatkówki. Od początku miał być to jednak dom sportów walki – dodał Woźniak.



We wnętrzu hali trwają ostatnie prace. Dyrektor SP 69 Tomasz Woźniak uważa, że Poznań może być z niej dumny

NAJSTARSZY BIEG W POZNANIU JUŻ 28 GRUDNIA

W samo południe, w niedzielę 28 grudnia odbędzie się 41. edycja najstarszej poznańskiej imprezy biegowej, czyli Biegu Sylwestrowego, rozgrywanego już od wielu lat nad Małą. Na liście zgłoszeniowej jest już ponad 400 zawodników. – Można będzie pobiec w biegu popularnym (5,4 km) oraz w biegu głównym (10,8 km). Jedynym uczestnikiem z kompletem startów jest 75-letni Edward Gołębiowski z Pobiedzisk – przyznał Dariusz Górczyński, prezes WTKKF. Zapisy trwają tylko do niedzieli. **PAT**



FOT. RADOSŁAW PATRONIAK

KONFERENCJA BIEGOWA POSiR i Uniwersytet Ekonomiczny zapraszają na tradycyjną konferencję biegową. Odbędzie się ona od 11 do 12 lutego w budynku poznańskiej uczelni. Przez lata właśnie tam zbierało się środowisko biegowe z całej Polski. **PAT**

Sigma ostatnią przeszkodą Lecha w Europie w tym roku



FOT. GRZEGORZ WAJDA

Jan Kral (w niebieskiej koszulce), został autorem jedynej bramki dla Sigmy Ołomuniec podczas październikowego meczu w Lidze Konferencji przeciwko Rakowowi Częstochowa. W czwartek Czesi podejmą u siebie Kolejorza

Bartosz Kijeski
sport@glos.com

Sigma Ołomuniec będzie ostatnim rywalem Lecha w fazie zasadniczej Ligi Konferencji. Czesi, podobnie jak Kolejorz, mają na koncie siedem punktów i praktycznie pewny awans do kolejnej fazy.

Sigma to drużyna, która w zeszłym sezonie zakwalifikowała się do grupy mistrzowskiej ligi czeskiej, wyprzedzając o punkt Slovana Liberec. Tam jednak nie zrobili wielkiej furory, zdobywając zaledwie dwa punkty w pięciu spotkaniach. Zajęli ostatecznie szóste miejsce, jednak dzięki niespodziewanemu zwycięstwu w Pucharze Czech zapewnili sobie miejsce w rundzie play-off Ligi Europy.

Z niej jednak odpadli z kretesem, przegrywając w dwumeczu ze szwedzkim Malmö 0:5 i trafili do fazy zasadniczej Ligi Konferencji. Dla ekipy z Ołomuńca jest to największe osiągnięcie w 106-letniej historii.

Sigma – podobnie jak Lech – ma na koncie siedem punktów po pięciu rozegranych spotkaniach. Wygrali z armen-

skim Noah (2:1) i słoweńskim Celje (2:1), zremisowali z Rakowem Częstochowa (1:1) oraz przegrali z Fiorentiną (0:2) i gibraltarskim Lincoln Red Imps (1:2). Według wyliczeń Piotra Klimka na portalu X (dawniej Twitter) Sigma ma praktycznie pewny awans do kolejnej rundy, mając 98,5 procent szans na dalszą grę.

Trener Sigmy prowadził młodzieżówkę Czech

Pierwszym trenerem „Niebieskiej Lawiny” od lipca 2024 roku jest Tomáš Janotka, który z klubem związany jest praktycznie od początku swojej kariery. 43-latek rozpoczynał szkoleniową karierę jako trener młodzieżowych grup Sigmy. W międzyczasie był asystentem selekcjonera reprezentacji Czech do lat 19, a przez chwilę sam pełnił funkcję pierwszego trenera tej kategorii wiekowej. To on właśnie doprowadził Sigmę do zdobycia drugiego Pucharu Czech w historii. Po raz pierwszy ta sztuka udało się tej drużynie w 2012 roku.

– Jeśli nie wygramy z Lechem, to na długo zapamiętamy porażkę na Gibraltarze.

Na razie wciąż możemy żyć marzeniami o awansie. Kto wierzył przed rozpoczęciem rozgrywek, że do ostatniej kolejki będziemy mieć szansę awansu? A my wciąż wszystko mamy we własnych rękach i nogach. Jestem optymistą, ale zmarnowana szansa z Lincolnem bardzo mnie denerwuje – powiedział Janotka.

Sigma nie ma aktualnie najlepszego okresu. Notują serię czterech meczów z porażką. Tak fatalnej passy nie mieli od 2022 roku. W lidze czeskiej z dorobkiem 27 punktów zajmują 8. pozycję i do prowadzącej Slavii Praga tracą aż 18 „oczek”.

Najdroższe transfery tego lata

Na kogo obrońcy Kolejorza powinni uważać? Szczególnie na wypożyczonego z Viktorii Pilzno 27-letniego napastnika – Daniela Vasulina. Ten rosły, mierzący 195 centymetrów snajper w tym sezonie jest najsilniejszym zawodnikiem Sigmy, zdobywając we wszystkich rozgrywkach 10 goli. Jest aktualnie ex aequo liderem klasyfikacji strzelców w lidze czeskiej.

Najbardziej wartościowym graczem z Ołomuńca jest 25-letni środkowy obrońca Michal Beran. To nowy nabytek Sigmy, który dołączył do drużyny latem. Według portalu Transfermarkt jest wyceniany na 2 mln euro, natomiast Sigma zapłaciła za niego 3 mln euro, co jest najwyższym transferem w historii klubu.

W ogóle władze czeskiego klubu głęboko sięgnęły w tym sezonie do kieszeni. Oprócz Berana za kwotę 2 mln euro został sprowadzony nigeryjski skrzydłowy Ahmad Ghali. Łącznie na wszystkie transfery latem tego roku wydali blisko 6 mln euro.

Tu zagra Kolejorz

Kolejorzowi w czwartkowy wieczór przyjdzie się mierzyć na Andruv Stadion, mogącym pomieścić ponad 12 tysięcy widzów. Co ciekawe, mecz ten zakwalifikowano do spotkań wysokiego ryzyka. Oznacza to, że Polacy nie będą mogli nabyć wejściówek na sektory zajmowane przez gospodarzy, a podczas meczu każda osoba będzie legitymowana. Lech Poznań otrzymał od Sigmy 651 biletów do sektora gościnnego.