Nowy dworzec PKP w Częstochowie rośnie w oczach **str. 6**

FOT. PIOTR CIASTEK

Śledź – niedoceniana ryba – str. 9
Tak zamrozisz pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia – str. 10

STRONA ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

80 LAT

Środa 17.12.2025

www.dziennikzachodni.pl

Nr 292 (24 443)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

CBA przeszukiwało domy urzędników w Tarnowskich Górach **str. 3**

FOT. KARINA TROJOK

44. rocznica pacyfikacji „Wujka”. Hołd zamordowanym górnikom **str. 3**

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją **str. 8**

FOT. PAP/MARCIN OBARA

GOGOŁOWA

Rekordzistka Guinnessa ze Śląska. Zebrała ponad 5000 różańców **str. 4**

FOT. UG MSZANA

Nr ISSN 2353-6195 Nr indeksu 350-079

Najlepsze żywe choinki to te od leśników **str. 5**

PRAWO DŁUGA LISTA ZARZUTÓW WOBEC KLINIKI ESCULAP

Po śmierci pacjentki wojewoda zamyka szpital

Jacek Drost
Bielsko-Biała

Centrum Medyczne Esculap w Bielsku-Białej zostało wykreślone z rejestru wojewody. Według prokuratury ginekolog i anestezjolog dopuścili się licznych zaniedbań i nieumyślnego spowodowania śmierci 39-letniej pacjentki.

– W związku z zakończeniem postępowania kontrolnego wszczętego na wniosek prokuratora Prokuratury Rejonowej w Bielsku-Białej 12 grudnia wydaliśmy decyzję o zakazie prowadzenia działalności szpitalnej przez Centrum Medyczne Esculap, zostało ono wykreślone z rejestru (Rejestru Podmiotów Wykonujących Działalność Leczniczą – przypisek redakcji) – poinformowała Iwona Matuszewska, kierownik Oddziału Informacji i Komunikacji Społecznej Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach.

Dodała, że podmiot nie zastosował się do wszystkich zaleceń pokontrolnych, więc z urzędu została wszczęta procedura wykreślenia z rejestru, co oznacza zakaz prowadzenia działalności szpitalnej.

Przypomnijmy, że w połowie listopada informowaliśmy na łamach DZ, że bielska prokuratura nadzoruje postępowanie przygotowawcze w sprawie narażenia w maju tego roku pacjentki bielskiego Centrum Medycznego Esculap na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia i nieumyślnego spowodowania śmierci kobiety.

Śledczy ustalili, że 28 maja br. 39-letnia pacjentka została przyjęta do placówki, gdzie przeprowadzono u niej planowy zabieg cięcia cesarskiego. W krótkim czasie po zabiegu u pacjentki wystąpiły objawy świadczące o powikłaniach.

– Wobec tego, że od czasu zakończenia zabiegu nad pacjentką nie był sprawowany nadzór przez lekarza ginekologa, a jedynym lekarzem obecnym na terenie centrum był specjalista anestezjologii, konieczny zabieg relaparotomii przeprowadzono dopiero po kilku godzinach.

Następnie pacjentkę, w stanie krytycznym, przekazano do Szpitala Śląskiego w Cieszynie, gdzie mimo podjętych wysiłków ratowania jej życia zmarła – poinformował prokurator Paweł Nikiel, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Bielsku-Białej.

Prokurator prowadzący postępowanie przedstawił dwóm lekarzom: anestezjologowi i ginekologowi sprawującym opiekę nad pokrzywdzoną, zarzuty.

Dokończenie na str. 6

REKLAMA 0111419939

eprasa.pl 49fcac21a0

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

„Rambo" wszedł na ekrany w 1982 r. W Anglii premierowała Thatcher, prezydentem USA był Reagan, a w Polsce zdelegalizowano Solidarność.

AUTOPROMOCJA 0011226829

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Zachodni 32 555 02 05
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl

FOT. TEATR NOWY PROXIMA, KRAKÓW

Katowicki Karnawał Komedii po raz dziewiętnasty

Magdalena Nowacka-Goik
Pod patronatem Dziennika Zachodniego

Przed nami 19. Katowicki Karnawał Komedii organizowany przez Teatr Korez. Festiwal od 2007 roku gromadzi w Katowicach uznane spektakle komediowe z całej Polski. Najbliższa edycja rozpocznie się 30 stycznia i potrwa do 8 lutego.

- Katowicki Karnawał Komedii narodził się z marzenia - by przełom stycznia i lutego w Katowicach mogły być czasem spotkań z dobrą sztuką, z teatrem blisko ludzi, dostępnym, otwartym, prawdziwym. Przez lata wiele się zmieniało: scenografia, repertuar, nastroje - ale niezmienne pozostało jedno: Państwa obecność, ciekawość i życzliwość. To właśnie dzięki Wam ten projekt żyje, rozwija się i ma sens - napisał do widzów Mirosław Neinert, dyrektor Teatru Korez i dyrektor festiwalu.

W tym roku zobaczymy spektakle m.in. teatrów z Warszawy, Krakowa, Łodzi, Wrocławia. W ramach KKK zaplanowano także przedpremierowy pokaz spektaklu „Reniferek" oraz wernisaż wystawy Henryka Wańka (wstęp na wystawę bezpłatny).

Wśród aktorów pojawią się m.in: Joanna Szczepkowska, Lena Frankiewicz, Dorota Chotecka, Justyna Sieńczyłło, Radosław Pazura.

Podobno są tacy, którzy nie śpią, aby tylko zdążyć kupić bilety na Katowicki Karnawał Komedii - i nic dziwnego, bo wyprzedają się błyskawicznie. Warto więc wiedzieć, że sprzedaż online w Teatrze Korez: teatrkorez.pl oraz w kasie zaczęła się 16 grudnia (rezerwacje - telefonicznie lub osobiście w kasie). Cena biletu: 80 zł. Z Katowicką Kartą Mieszkańca: -20 proc. (64 zł.) Sprzedaż online w Teatrze Śląskim: teatrslaski.art.pl oraz w kasie trwa od 15 grudnia. Szczegóły na: dziennikzachodni.pl.

Biedronka posłuchała mieszkańców Katowic, konserwatora oraz DZ i zrobiła coś dobrego

P. Sobierajski, G. Olma
Katowice

Każdy, kto miał okazję bywać na ul. Uniwersyteckiej w Katowicach, zwrócił chyba uwagę na tę inwestycję. Niby taka, jak wiele remontów handlowych pawilonów, ale tutaj gra toczyła się o znacznie większą stawkę. Prostokątny klocek, jaki pojawił się w pierwotnych planach, po apelach katowiczan i „Dziennika Zachodniego" zastąpiony został nową koncepcją architektoniczną.

Biedronka często remontuje te budynki, które kiedyś przejęła po innych sklepach. Nikt więc za bardzo nie zdziwił się, że popularna sieć handlowa zdecydowała się na zmiany w pawilonie, który mieści się przy ul. Uniwersyteckiej w Katowicach.

FOT. LUCYNA NENOW

Nawiązująca do oryginału elewacja Biedronki w Katowicach

Kiedy rozpoczęły się pierwsze prace, szybko okazało się, że mamy tu niezłą niespodziankę. Po odsłonięciu pierwotnego zwieńczenia bryły budynku, za osłonami, które dotychczas zasłaniały dach, pojawiły się charakterystyczne „zęby", nadające pawilonowi dodatkowe walory wizualne i architektoniczne. Budynek powstał pod koniec lat 60. ubiegłego wieku. Jest dziełem architekta Stanisława Kwaśniewicza, autora innych charakterystycznych obiektów w Katowicach - pawilonu BWA przy alei Korfantego, kina Kosmos czy osiedla Paderewskiego. Jest cennym przykładem powojennej architektury modernistycznej.

Katowiczanie szybko zareagowali na to nieoczekiwane odkrycie. Zdecydowali się, że spróbują przekonać inwestora do zmiany pierwotnych planów, by wyeksponować pierwotne walory architektoniczne tego budynku. Zapomniane już nieco „zęby" nadawały bowiem kiedyś charakteru całej bryle. Starania te poparł miejski konserwator zabytków, który w liście do Jeronimo Martins prosił o zamianę projektu w zakresie elewacji. Do akcji przekonującej o ważności tej decyzji dołączył się też „Dziennik Zachodni".

Okazało się, że apele pomogły. I takim to sposobem wszystko potoczyło się inaczej niż można się było spodziewać. Dziś możemy zobaczyć już efekty całej inwestycji, zakończyły się zewnętrzne prace. „Zęby" wróciły na swoje miejsce.

Helikopter przed Spodkiem, czyli „Chcę więcej"

Magdalena Nowacka-Goik
Film

„Nie ma takiej możliwości, abyś w ciągu jednego dnia miał zgodę, aby sobie wylądować helikopterem obok Spodka, pod NOSPR-em. Trzy godziny później miałem pismo prezydenta ze zgodą".

Tak opowiada Damian Matyasik - reżyser i scenarzysta filmu „Chcę więcej". Film pod koniec stycznia będzie miał swoją premierę. „Chcę więcej" to fabuła osadzona w realiach największego internetowego oszustwa w cyberprzestrzeni w historii Polski - grupa młodych ludzi, wywodzących się z gamingowego środowiska, wchodzi w spiralę cyberprzestępstwa. Na pierwszym planie zderzają się miłość, lojalność i chciwość, a finał nie pozostawia złudzeń co do ceny podejmowanych decyzji. Zarys fabuły i tło inspirowane jest prawdziwymi wydarzeniami. W obsadzie m.in. Maciej Musiałowski (Marcin), Julia Wieniawa (Hania), Sebastian Dela, Paweł Monsiel, Jan Frycz, Piotr Stramowski, Przemysław Bluszcz, Piotr Cyrwus, Jarosław Boberek,

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Spotkanie z twórcami filmu w kinie „Kosmos"

Kinga Ilgner. Co istotne - akcja filmu w większości rozgrywa się w katowickich plenerach. Dlaczego? Bo, jak mówią realizatorzy, Śląsk to naturalne studio filmowe - infrastruktura, lokacje i wsparcie instytucjonalne. Damian Matyasik podkreśla, że Katowice są nie tylko świetnym planem filmowym ze swoimi lokacjami, ale także miejscem, gdzie nie ma rzeczy niemożliwych - dzięki pozytywnemu nastawieniu miasta. Premierę zapowiedziano w Katowicach na 26 stycznia, a na ekrany kin w całej Polsce wejdzie 30 stycznia.

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **6 °C** Noc **-1 °C**

Barometr **1020 hPa**
Wiatr **płd.-zach., 18 km/h**
Biomet **korzystny**

Czwartek
Dzień **6 °C** Noc **-2 °C**

Piątek
Dzień **7 °C** Noc **-2 °C**

Sobota
Dzień **6 °C** Noc **-1 °C**

Będzie trochę słońca i dodatnie temperatury w dzień. Nocami lekki mróz.

NUMERY SANEPIDÓW

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

KALENDARIUM

1903
Bracia Auguste i Louis Lumière wynaleźli proces otrzymywania fotografii barwnych na płytach szklanych w postaci diapozytywów (tzw. autochrom).

1945
Prezydium Krajowej Rady Narodowej zniosło w Polsce stan wojenny wprowadzony 1 września 1939 roku przez prezydenta Ignacego Mościckiego.

1983
Wieś Lipce (woj. łódzkie) przemianowano na Lipce Reymontowskie. Tam właśnie Władysław Reymont umieścił akcję swojej powieści „Chłopi".

2011
Zmarła Cesária Évora, artystka śpiewająca mornę, muzykę pochodzącą z Republiki Zielonego Przylądka i uznawaną za narodową muzykę tego kraju. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
a.biernat@dz.com.pl

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

Arkadiusz Biernat
502 499 265

eprasa.pl 49fcac21a0

NASZA HISTORIA PREZYDENT RP I MIESZKAŃCY KATOWIC UPAMIĘTNILI DZIEWIĘCIU POLEGŁYCH GÓRNIKÓW

44. rocznica pacyfikacji „Wujka”

Patryk Osadnik
Katowice

Syreny alarmowe wybrzmiały wczoraj w 44. rocznicę pacyfikacji KWK „Wujek". Mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby upamiętnić 9 poległych górników. Po południu hołd oddał im prezydent RP.

FOT. PATRYK OSADNIK

Akcja #ZatrzymaćMiasto pod kopalnią „Wujek". Tak mieszkańcy Katowic oddali hołd poległym górnikom

Kopalnia „Wujek” ma szczególne znaczenie dla historii Katowic i Polski. Górnicy, którzy strajkowali przeciwko wprowadzeniu stanu wojennego, zostali brutalnie spacyfikowani 16 grudnia 1981 roku. Dziewięciu z nich zginęło: Józef Czekalski, Józef Krzysztof Giza, Joachim Gnida, Ryszard Gzik, Bogusław Kopczak, Andrzej Pełka, Jan Stawisiński, Zbigniew Wilk i Zenon Zając. 23 górników zostało rannych od kul, a wielu odniosło lżejsze obrażenia.

W 44. rocznicę pacyfikacji do Katowic przyjechał Karol Nawrocki, prezydent RP. Wziął udział w rocznicowych uroczystościach. Przemówił pod krzyżem-pomnikiem poświęconym poległym górnikom.

– To tutaj zapisała się historia prawdziwych ideałów „Solidarności”. Tych, które mówią – jeden drugiego brzemiona noście. I tych ideałów „Solidarności”, które wysyłały pokój, modlitwę, ideę, wartości przeciwko czołgom – powiedział.

Wcześniej, przed południem, przed Centrum Dziewięciu z „Wujka” – pielęgnującym pamięć o ofiarach pacyfikacji oraz historii Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność” w woj. śląskim – w ciszy stanęło ok. 1000 uczestników młodzieżowego Biegu Dziewięciu Górników. Na dźwięk syren mieszkańcy zatrzymali się również w innych częściach miasta. W akcję zaangażowały się m.in. instytucje kultury, takie jak Teatr Śląski i Biblioteka Śląska.

– Każdego dnia, kiedy tędy przechodzę i kłaniam się pod tym krzyżem, zastanawiam się, co czują inni przechodząc obok tego miejsca, czy pamiętają – mówił dyrektor Centrum Dziewięciu z „Wujka” Robert Ciupa.

Wskazał, że często zastanawia się również nad tym, dlaczego górnicy postanowili stawić czoła oddziałom milicji oraz wojska, zamiast wrócić do domów.

– Myślę, że tak naprawdę walczyli dlatego, że właśnie tutaj, właśnie w tym miejscu byli wolni. Tak, bo to o wolność chodzi, zawsze chodzi o wolność. Człowiek wtedy walczy, kiedy jest zniewolony, to o wolność zawsze warto walczyć, tylko o wolność i drugiego człowieka – podkreślił Robert Ciupa.

Stan wojenny wprowadzono 13 grudnia 1981 r. Górnicy z kopalni „Wujek” o poranku dowiedzieli się o zatrzymaniu przewodniczącego komisji zakładowej NSZZ „Solidarność” Jana Ludwiczaka. Rozpoczęli strajk, domagając się uwolnienia swojego kolegi wraz z innymi działaczami opozycji solidarnościowej oraz zniesienia stanu wojennego. W kopalni „Wujek” strajkowało ok. 3000 górników. Według informacji Instytutu Pamięci Narodowej, naprzeciwko stanęło 1471 funkcjonariuszy Milicji Obywatelskiej (MO) i Zmotoryzowanych Obwodów Milicji Obywatelskiej (ZOMO) oraz 760 żołnierzy z 22 czołgami i 44 wozami bojowymi.

16 grudnia 1981 r. na teren zakładu wjechały czołgi i wozy bojowe, nad nim latał śmigłowiec, użyto armatek wodnych i wyrzutni gazu. Strajkujący stawiali opór przy użyciu m.in. metalowych prętów. Największy dramat rozegrał się ok. 12.30, gdy do akcji pacyfikacyjnej skierowano pluton specjalny ZOMO. Funkcjonariusze wyposażeni w pistolety maszynowe zabili sześciu górników. Bilans ofiar śmiertelnych wzrósł potem do dziewięciu – trzech rannych zmarło w szpitalu.

Procesy osób odpowiedzialnych za pacyfikację „Wujka” toczyły się latami. Przywódca plutonu specjalnego ZOMO Romuald C. został prawomocnie skazany dopiero w 2006 r. na 6 lat. Gen. Czesław Kiszczak, kierujący wówczas resortem spraw wewnętrznych, kilka razy stawał przed wymiarem sprawiedliwości. Był skazywany i uniewinniany. Ostatni wyrok uniewinniający w 2011 r. uchylił Sąd Apelacyjny w Warszawie. Generał zmarł w 2015 r.

CBA przeszukiwało domy tarnogórskich urzędników

Julia Muc
Tarnowskie Góry

Funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego prowadzili czynności w Urzędzie Miejskim w Tarnowskich Górach oraz w prywatnych domach urzędników.

FOT. CBA/ARKADIUSZ CZECH

Chodzi o śledztwo w sprawie powołania do rady nadzorczej miejskiej spółki Barbary Dziuk

We wtorek 16 grudnia w Tarnowskich Górach pojawili się funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego. Czynności prowadzono jednocześnie w Urzędzie Miejskim oraz w prywatnych domach osób pełniących kluczowe funkcje w strukturach miasta.

Funkcjonariusze CBA pojawili się w miejscach zamieszkania pracowników urzędu, wiceburmistrza, skarbnika miasta, prezesa miejskiej spółki sportowej oraz burmistrza Tarnowskich Gór. Zabezpieczono m.in. telefony i dokumenty. W jednym z przypadków również komputer. Z magistratu zabrano kopie dokumentów.

Działania służb są elementem postępowania przygotowawczego prowadzonego przez Prokuraturę Okręgową w Gliwicach. Śledztwo dotyczy podejrzenia przekroczenia uprawnień przez funkcjonariusza publicznego, kwalifikowanego z art. 231 § 1 Kodeksu karnego. Trwa sprawdzanie, czy procedura powołania Barbara Dziuk do rady nadzorczej Tarnogórskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji została przeprowadzona zgodnie z obowiązującymi przepisami. Zawiadomienie w tej sprawie złożył radny Tarnowskich Gór Krzysztof Bergier.

Śledztwo formalnie wszczęto 23 października.

Jak wcześniej informowała prokuratura w rozmowie z Radiem ESKA, postępowanie ma charakter sprawdzający i na obecnym etapie nikomu nie postawiono zarzutów.

Burmistrz: „To można było załatwić pismem”

Do czynności CBA odniósł się burmistrz Tarnowskich Gór Arkadiusz Czech. W opublikowanym 16 grudnia komentarzu zwrócił uwagę na moment i formę działań służb.

– Do domów kilku osób związanych z Urzędem Miejskim oraz do samego urzędu weszli funkcjonariusze CBA. Zażądali telefonów, od jednej osoby także komputera, a z UM zabrali kopie dokumentów. A wystarczyło napisać pismo – napisał Arkadiusz Czech.

Burmistrz podkreślił, że czynności przeprowadzono dzień przed sesją budżetową i tydzień przed świętami, w domach, w których przebywały rodziny urzędników.

– Funkcjonariusze działali na polecenie prokuratury. Prokuratura sprawdza, czy poza popełnioną pomyłką doszło do złamania prawa. Na ten moment nikt nie usłyszał zarzutów – zaznaczył.

Powołanie cofnięte, pieniądze zwrócone

W swoim oświadczeniu burmistrz przedstawił także szczegółowe kalendarium sprawy. Barbara Dziuk została powołana do rady nadzorczej Tarnogórskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji 11 czerwca 2025 roku. Po stwierdzeniu nieważności tej decyzji, wynikającej ze zmiany przepisów, złożyła rezygnację w sierpniu.

Miasto przeprosiło za błąd proceduralny, a pobrane wynagrodzenie zostało zwrócone do spółki.

Według władz Tarnowskich Gór, z udziałem Barbary Dziuk nie podjęto żadnych decyzji mających skutki prawne lub finansowe dla spółki.

Prokuratura nie zakończyła jeszcze analizy zabezpieczonych materiałów.

Czynności CBA mają charakter dowodowy i jak podkreślają śledczy, nie przesądzają o odpowiedzialności karnej któregokolwiek z urzędników. Sprawa pozostaje w toku.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211435034

eprasa.pl 49fcac21a0

PASJE WYPRZEDZIŁA MUZUŁMANINA, KTÓRY MA 1500 SZNURÓW MNIEJ

Ma ponad 5000 różańców. To rekordzistka świata

Ireneusz Stajer
Gogołowa

Mariola Dusza z maleńkiej Gogołowej (powiat wodzisławski, gmina Mszana) ma największą na świecie kolekcję różańców. Jej zbiór został oficjalnie wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa.

FOT. UG MSZANA

Mariola Dusza z Gogołowej ma największą na świecie kolekcję różańców. Trafiła do Księgi Rekordów Guinnessa

Pani Mariola ma 5000 sznurów modlitewnych. Rekord został pobity 18 lutego 2025 roku, gdy do biura Księgi Guinnessa wpłynęło udokumentowane zgłoszenie z Gogołowej w powiecie wodzisławskim.

- Długo to trwało, ale się udało. Bardzo się cieszę i serdecznie dziękuję wszystkim, którzy mi pomogli i tym, którzy podtrzymywali mnie na duchu, gdy chciałam już zrezygnować - mówi uszczęśliwiona kolekcjonerka.

Pani Mariola to człowiek orkiestra. Ma wiele pasji i aktywności. Była pracownica kopalni „Zofiówka" (przez lata wydawała sprzęt strzałowy), dziś już emerytka, jest nie tylko zapaloną kolekcjonerką, ale również wyszywa obrazy haftem krzyżykowym, uwielbia gotować, słynie z pysznych przetworów i udziela się w Kole Gospodyń Wiejskich.

Wśród różańców był i ten przesłany przez papieża Franciszka

Różańce zaczęła zbierać ponad 20 lat temu, gdy natrafiła na niecodzienny okaz podczas jednej z pielgrzymek.

Potem nie tylko je gromadziła, ale i sama robiła. W 2021 roku ustanowiła rekord Polski w największej kolekcji różańców - miała ich wtedy 1350.

Poszła za ciosem i w 2023 roku postanowiła pobić rekord świata. Musiała zebrać o jeden okaz więcej niż wynosił wówczas zbiór pewnego muzułmańskiego kolekcjonera, który zebrał 3642 sznury modlitewne.

- Różańce kupowałam, darowali mi znajomi, przesyłali ludzie z innych parafii. Z 1600 sztuk na dzień 1 stycznia 2023 roku, moja kolekcja urosła do 4711 w październiku 2023 - opowiada.

FOT. UG MSZANA

Wśród różańców był i ten przesłany przez papieża Franciszka, do którego gogołowianka napisała list w listopadzie 2022 roku.

Dokumentacja fotograficzna i filmowa każdego różańca

Najtrudniejsze było właściwe udokumentowanie całej kolekcji, członkowie biura Księgi Rekordów Guinnessa musieli mieć pewność, że każdy okaz jest inny i jest ich dokładnie tyle, ile zgłoszono. Najpierw pani Mariola z koleżankami rozłożyła cały zbiór na specjalnych stojakach w stodole farskiej w Połomi.

Później podobna akcja odbyła się w domu parafialnym w Skrzyszowie. Była to też okazja do pokazania wystawy mieszkańcom regionu.

Jednak po wysłaniu zgłoszenia okazało się, że organizator żąda dokładniejszej dokumentacji fotograficznej i filmowej każdego egzemplarza. W pomoc pani Marioli zaangażował się Paweł Szotek z Gogołowej, który dokładnie wszystko udokumentował. Był już koniec 2024 roku, a kolekcja różańców powiększyła się do 5000 (dziś ma ich już 5350). Materiał dokumentujący był ogromny, przesłanie wszystkich plików zajęło kilka dni.

Ogrom pracy i włożone w nią serce

- Wydawało się już, że nie sprostamy wymogom organizatorów, ale widząc zaangażowanie pani Marioli w ten projekt, znając ogrom pracy i włożone serce, postanowiliśmy doprowadzić sprawę do końca mimo wszystko. Wspaniale, że się udało - mówi Mirosława Książek-Rduch z Urzędu Gminy Mszana, również zaangażowana w pomoc przy próbie bicia tego rekordu.

Wpisanie do Księgi Rekordów Guinnessa nie pociąga za sobą żadnych gratyfikacji finansowych, wręcz przeciwnie, dla gogołowianki były to spore koszty, ale jak mówi, satysfakcja, że ma największą na świecie kolekcję różańców, była tego warta.

Papieski różaniec od Leona XIV

- Gdyby chodziło o zwykłe gadżety, dawno dałabym spokój. Ale kolekcjonując różańce mam poczucie, że daję świadectwo swojej wiary - mówi Mariola Dusza i jeszcze raz dziękuje wszystkim, którzy jej pomagali, przynosili różańce i wspierali, szczególnie koleżankom: Urszuli Obracaj i Małgorzacie Kubicy.

O swojej kolekcji i próbie bicia rekordu napisała również do obecnego papieża, Leona XIV, prosząc go o przesłanie różańca.

Niedawno otrzymała z Watykanu korespondencję zwrotną. W kopercie jest papieski różaniec, ale pasjonatka jeszcze go nie widziała. Prezent leży pod choinką, otworzy go w Wigilię.

Dodajmy, że gogołowianka zebrała 820 modlitw różańcowych. Wszystkie są spisane w języku polskim.

Pani Marioli marzy się książka obejmująca cały te zbiór. To kolejna wielka rzecz do zrealizowania przez mieszkankę maleńkiej Gogołowej.

Tysiące lampek i klimat jak w bajce. Ludzie się zatrzymują i robią zdjęcia

Ireneusz Stajer
Jastrzębie-Zdrój

Najpiękniej oświetlony dom w regionie znajduje się w Jastrzębiu-Zdroju. Świąteczne iluminacje zachwycają. Mieszkańcy dołożyli wszelkich starań, by ich dom wyglądał olśniewająco.

18-letni Adrian Mitko z jastrzębskiego sołectwa Moszczenica wraz z ojcem Markiem i dziadkiem Zygmuntem Pustelnikiem przepięknie udekorowali dom. Są przygotowani na święta nie w 100, a w 200 procentach.

- Iluminacje na Boże Narodzenie są już naszą rodzinną tradycją. Robimy to nie tylko dla siebie, ale również po to, by wprowadzić w okolicy trochę świątecznego klimatu. Co roku dokładamy nowe elementy i staramy się, by całość była jeszcze bardziej efektowna - mówi Adrian Mitko, który zakupił iluminacje.

Jak dodaje, przygotowania ruszają zazwyczaj już w listopadzie. Montowanie lampek i dekoracji trwa trochę, ale sprawia im to mnóstwo radości.

- Najbardziej cieszą nas reakcje ludzi. Często zatrzymują się przy naszym domu, robią zdjęcia. Dla dzieci nasz budynek jest prawdziwą opowieścią. Mówią, że czują się jak w bajce - zaznacza pan Adrian.

Symbolika świąt Bożego Narodzenia zawarta jest w niemal każdym elemencie dekoracji. Ozdoby pozostaną na swoim miejscu do 2 lutego, do święta Matki Bożej Gromnicznej.

FOT. ADRIAN MITKO

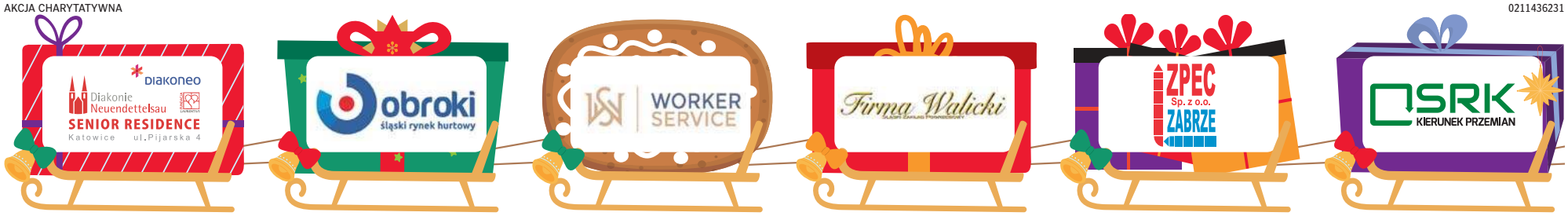
- Iluminacje na Boże Narodzenie są już naszą rodzinną tradycją - mówi Adrian Mitko

ŻORY

Potrącił rowerzystę i uciekł

Do groźnej sytuacji na drodze doszło 14 grudnia, około godziny 17:00 na alei Zjednoczonej Europy w Żorach. 22-letni kierujący samochodem marki Volkswagen potrącił 74-letniego rowerzystę, który znajdował się na oznakowanym przejeździe rowerowym. Jak ustalili policjanci, kierowca Volkswagena nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu. Po potrąceniu nie zatrzymał się i uciekł, pozostawiając poszkodowanego bez pomocy. Po drodze uszkodził przydrożne barierki ochronne, potem jechał chodnikiem. Świadkowie udzielili pomocy potrąconemu rowerzyście. Jeden z kierowców ruszył za sprawcą i wspólnie z innym mężczyzną ujął go na parkingu na osiedlu Powstańców Śląskich, po czym przekazał policji. Kierujący Volkswagenem tłumaczył swoje zachowanie rzekomą awarią hamulców. Policyjna kontrola wykazała jednak, że pojazd nie był dopuszczony do ruchu. Klaudia Bąk

AKCJA CHARYTATYWNA 0211436231



eprasa.pl 49fcac21a0

IDĄ ŚWIĘTA ZAPOMNIJCIE O ŚWIERKACH I JODŁACH Z MARKETÓW

Najlepsze żywe choinki to te od leśników

Piotr Sobierajski
Zagłębie

Święta za pasem a w domu nie ma jeszcze najważniejszego - świątecznej, pachnącej lasem choinki? Z pomocą przychodzą leśnicy w Zagłębiu i okolicach.

FOT. NADLEŚNICTWO SIEWIERZ

W kilku leśniczówkach i na plantacji zielonych drzewek w Zagłębiu możecie wybrać sobie swoje jedyne, piękne, wyjątkowe

Dziś w choinkę najlepiej zaopatrzyć się bowiem właśnie w najbliższym nadleśnictwie lub u leśniczego w leśniczówce. Istnieje też możliwość samodzielnego pozyskaniu jej na plantacji.

– Kupując choinkę u leśnika mają Państwo pewność, że będzie ona pochodziła z legalnego źródła. Każdy kto kupi drzewko od leśnika otrzyma dowód sprzedaży czyli asygnatę, dzięki której może być pewnym, że przy jej pozyskaniu nie zdewastowano lasu. Plantacje choinek zakłada się w miejscach, w których raczej trudno będzie docelowo wyhodować kilkudziesięcioletni las, np. pod liniami wysokiego napięcia. Taka plantacja przez 4 do 7 lat stanowi element ekosystemu, biorący udział w obiegu dwutlenku węgla i tlenu – mówi Grzegorz Cekus, nadleśniczy Nadleśnictwa Siewierz.

Miejsca, w których można wybrać choinkę

- Leśnictwo Łazy - Łazy, Leśniczówka 1, czynne dni robocze: 15 - 23 grudnia w godz. 8-10 oraz 14-16.
- Leśnictwo Poręba - Poręba, Chopina 57, czynne w dni robocze: 15 - 13 grudnia w godz. 7-9 oraz 15-16.
- Leśnictwo Trzebyczka- Łazy, Daszyńskiego 54, 13 i 20 grudnia sobota w godz. 8-14, dni robocze: 15 - 23 grudnia, godz. 8-10 oraz 14-18 (18 grudnia czwartek nieczynne).
- Leśnictwo Ząbkowice - Dąbrowa Górnicza, Hutnicza 2, czynne w dni robocze 15 - 23 grudnia, w godz. 12-15.
- Leśnictwo Maczki - Sosnowiec, Spacerowa 4, czynne w weekendy: 13-14, 20-21 grudnia w godz. 9-15, w dni robocze: 15 - 19 grudnia w godz. 13-16, 22- 23 grudnia - w godz. 9-15.
- Leśnictwo Łysa Góra - Siewierz, Łysa Góra 2, weekendy: 13 i 20 grudnia sobota w godz. 8-16, w dni robocze: 15 - 23 grudnia w godz. 12-16.
- Leśnictwo Kuźnica - Siewierz, ul. Długa 76, czynne w dni robocze: 16 - 23 grudnia po uzgodnieniu telefonicznym: 668 191 891.
- Leśnictwo Rudniki - Rudniki, ul. Brzozowa 9, czynne w dni robocze 15 - 23 grudnia w godz. 12-16.
- Leśnictwo Lgota - Koziegłowy, Lgota Górna, ul. Leśna 1; czynne: sobota 14 grudnia, sobota - niedziela 20-21 grudnia: po uzgodnieniu telefonicznym 606 314 551, w dni robocze:16 - 23 grudnia - po uzgodnieniu telefonicznym 606 314 551.

W tym roku plantację choinek w Nadleśnictwie Siewierz w Będzinie Grodźcu przy ul. Hutniczej 2 otwarto w dwa weekendy poprzedzające święta Bożego Narodzeni.

Ten w dniach w dniach: 13-14 grudnia już za nami, ale jeszcze nic straconego, bo następna okazja będzie 21-22 grudnia w godz. 9-15.

Na chętnych czeka również karp i świąteczne przetwory

Sobotni poranek na plantacji w Będzinie Grodźcu, zanim zjawią się tłumy, ma jeszcze jedną zaletę.

Dostępny jest pełny zakres produktów z karpia prosto z Gospodarstwa Rybackiego Niemodlin. Od tuszki przez płaty do słoików z przetworami w najróżniejszych smakach i gramaturach.

Od 9.00 działać już będzie także pracownia stroikowa. Wystarczy zabrać ze sobą dzieci i można oddać się talentom plastycznym. Na koniec tych wszystkich atrakcji będzie można upiec kiełbasę na grillu, zamykając tegoroczny sezon w grudniu. Kiełbasy leśnicy nie oferują, trzeba ja przywieźć ze sobą tak jak pieczywo i gorąca herbatę w termosie.

Prawdziwe choinka o zapachu świeżego świerka lub cytrusowej jodły jest zapewne dla wielu wspomnieniem czasu beztroskiego dzieciństwa. Żywa choinka dodaje magii i wyjątkowego klimatu w ten niezwykły świąteczny i ważny dla nas czas.

REKLAMA 0011428867

eprasa.pl 49fcac21a0

INWESTYCJE BUDYNEK POWSTAJE PO WSCHODNIEJ STRONIE TORÓW, W MIEJSCU ROZEBRANEJ CZĘŚCI OBIEKTU

Nowy dworzec rośnie w oczach

Piotr Ciastek
Częstochowa

Prace przy modernizacji dworca PKP w Częstochowie nabierają tempa. Na placu budowy widać już zarys przyszłego układu obiektu, a wykonawca informuje o kolejnych etapach robót.

FOT. PIOTR CIASTEK

Na placu budowy widać już zarys przyszłego układu obiektu. Część wschodnia dworca z pawilonem, kasami i wieżą zegarową ma być gotowa w 2026 roku

Nowy budynek dworca powstaje po wschodniej stronie torów, w miejscu rozebranej latem mniejszej części obiektu. Firma Texom, generalny wykonawca, przekazała, że jest na „końcowym etapie posadowienia budynku", po którym rozpocznie montaż stalowej konstrukcji i roboty żelbetowe.

Nowy dworzec PKP w Częstochowie rośnie w oczach

Jednocześnie sporo dzieje się na istniejącym pasażu nad torami.

Jak informuje wykonawca, trwa montaż okładzin ścian z płyt warstwowych, a także konstrukcji stalowej i blachy trapezowej na dachu. Celem jest zamknięcie pasażu jeszcze w tym roku.

Po stronie zachodniej wciąż stoi największy gmach dawnego dworca, ale teren zmienia się z tygodnia na tydzień.

Wyburzono już prowadzące do budynku monumentalne boczne schody i ich zadaszenie. Po wschodniej stronie prowadzone są intensywne roboty ziemne.

Rybnik zaprojektował, a Kraków buduje

Dzisiejszy kształt inwestycji to efekt konkursu architektonicznego z 2019 roku, poprzedzonego konsultacjami trwającymi od 2017 roku. Wystartowały 23 pracownie, a żadna nie zaproponowała zachowania dotychczasowego dworca.

Wygrało konsorcjum TOPROJEKT z Rybnika oraz AND STUDIO i Studio Antonini z Paryża. Projekt zakłada powstanie dwóch połączonych obiektów – nowego dworca kolejowego i terminalu autobusowego. Inwestorem pozostaje PKP, a wykonawcą Texom.

Według zapowiedzi, część wschodnia dworca z pawilonem, kasami i wieżą zegarową ma być gotowa w 2026 roku.

Trzy strefy funkcji dla pasażerów

Nowy dworzec ma opierać się na prostych, przeszklonych bryłach po obu stronach torów. Projekt przewiduje trzy główne części: wschodni pawilon od ul. Piłsudskiego z kasami, automatami biletowymi, poczekalnią, toaletami, miejscem zabaw, lokalem gastronomicznym i kaplicą; pasaż nad torami, znacznie powiększony wszerz i wzwyż, przeznaczony w dużej mierze na funkcje handlowe oraz część zachodnią od strony pl. Rady Europy, wysuniętą w kierunku placu, z poczekalnią, toaletami i biletomatami. W sąsiedztwie przewidziano stanowiska autobusowe.

Będzie centrum przesiadkowe

Na placu Rady Europy, w sąsiedztwie wejścia na dworzec, Miasto Częstochowa będzie realizować projekt centrum przesiadkowego, które pozwoli na modernizację i zazielenienie placu.

Miasto czeka jednak z rozpoczęciem tego projektu na ruchy PKP związane z przebudową głównego gmachu dworca kolejowego.

Wracając jednak na wschodnią stronę torowiska, jednym z najbardziej charakterystycznych elementów nowego obiektu będzie wolnostojąca wieża zegarowa z okładziną z mlecznego szkła. Ma to być odwołanie do architektury dawnego dworca Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej, który niegdyś obsługiwał ruch w Częstochowie.

PKP zapewnia, że budynek zostanie w pełni dostosowany do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością.

W obiekcie znajdą się windy, schody ruchome, ścieżki prowadzące oraz nowoczesne systemy bezpieczeństwa. Projekt przewiduje również rozwiązania ograniczające zużycie energii.

CZĘSTOCHOWA

Fotowoltaika dla strażaków

Budynek straży pożarnej przy ulicy Strażackiej w Częstochowie został wyposażony w instalację fotowoltaiczną o mocy 29,92 kWp. Jej zadaniem jest częściowe zasilanie instalacji elektrycznej strażnicy i ograniczenie zużycia energii pobieranej z sieci. Zastosowane rozwiązanie ma mieć wpływ zarówno na koszty eksploatacyjne obiektu, jak i na zmniejszenie wykorzystania energii pochodzącej z tradycyjnych źródeł. Całkowity koszt realizacji inwestycji wyniósł 60 tys. zł i został w całości sfinansowany przez Urząd Miasta Częstochowy. Miasto uporządkowało przy okazji kwestie własnościowe i zarządcze dotyczące obiektów przy Strażackiej. Władzom Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Częstochowie przekazano decyzję o ustanowieniu trwałego zarządu na czas nieoznaczony dla nieruchomości przy ul. Strażackiej 3.
Piotr Ciastek

REKLAMA 0011453129

PREZYDENT MIASTA KNURÓW
informuje,
że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Knurów przy ul. dr. Floriana Ogana 5 oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Knurów podano do publicznej wiadomości wykaz nr 22/GD/2025 nieruchomości gruntowych przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat.

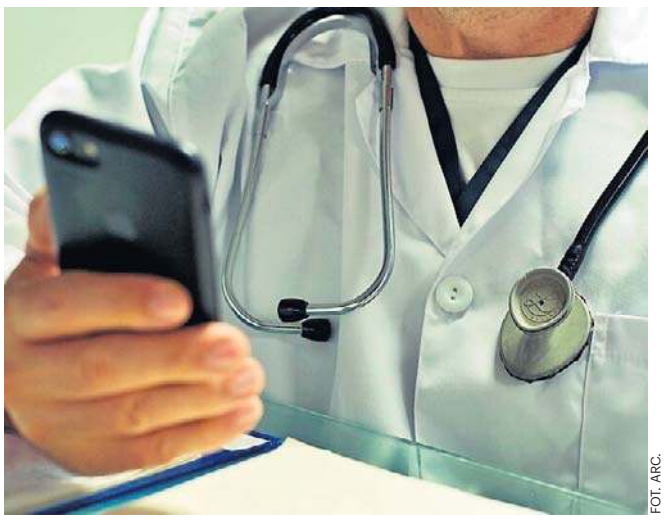
Po śmierci pacjentki wojewoda zamyka szpital

Dokończenie ze str. 1

Prokurator zarzucił im popełnienie przestępstwa polegającego na narażeniu pacjentki na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia, a w wyniku licznych zaniedbań spowodowaniu śmierci kobiety 29 maja 2025 r. Grozi im kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

- Wobec podejrzanych zastosowano środki zapobiegawcze w postaci oddania pod dozór policji, zakazu kontaktowania się ze świadkami, poręczenia majątkowego, a także zakazu wykonywania zawodu lekarza - podkreślił rzecznik bielskiej Prokuratury Okręgowej.

W ślad za postępowaniem prokuratorskim swoją kontrolę w bielskiej placówce przeprowadziły także służby wojewody śląskiego. Kontrolerzy negatywnie ocenili działalność placówki. Zastrzeżenia mieli m.in. do niekompletnej dokumentacji dotyczącej przeglądów technicznych używanej aparatury medycznej, uprawnień personelu, a także niekompletnej dokumentacji medycznej.



FOT. ARC.

- Podmiot kontrolowany naruszył podstawowe zasady udzielania świadczeń zdrowotnych w zakresie położnictwa i ginekologii, w szczególności nie zabezpieczył obecności i ciągłego nadzoru lekarza położnika nad pacjentkami Oddziału położniczo-ginekologicznego - czytamy w wystąpieniu pokontrolnym.

Kontrolerzy stwierdzili, że placówka nie zapewniła „dyżuru lekarza położnika sprawującego opiekę nad położnicami po zabiegach cięcia cesarskiego przynajmniej w dniu i w czasie nocy po wykonaniu zabiegu. Powyższe naruszyło Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników".

- Podmiot kontrolowany dopuścił do asysty anestezjologicznej podczas znieczulenia położnicy w dniu 28 maja 2025 r. pielęgniarkę, która nie posiadała uprawnień do udzielania świadczeń zdrowotnych w podmiocie kontrolowanym - podkreślili kontrolerzy.

Zarząd szpitala na razie nie komentuje sytuacji

AKCJA CHARYTATYWNA 0311443318

eprasa.pl 49fcac21a0

POLSKA *i* ŚWIAT

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

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.

FINANSE

Kierowców czekają podwyżki

FOT. JANUSZ WOJTOWICZ

Wyższe opłaty za wydanie prawa jazdy i międzynarodowego prawa jazdy czekają nas już od początku 2026 roku. Ministerstwo Infrastruktury tłumaczy zmiany rosnącymi kosztami. Przypomina, że stawki za wydanie dokumentów prawa jazdy nie były zmieniane od ponad dziesięciu lat. (AW)

RELIGIA

Ilu Polaków chodzi do kościoła?

W 2024 r. wzrosła zarówno liczba wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy św. (29,6 proc.), jak i przystępujących do Komunii św. (14,6 proc.) – wynika z Rocznika Statystycznego Kościoła Katolickiego w Polsce. Oznacza to, że co druga osoba obecna na liturgii przyjmuje Komunię św.

Według autorów rocznika w 2024 r. najwyższy wskaźnik dominicantes odnotowano w diecezji tarnowskiej (62,3 proc.), a najniższy w archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej (17,59 proc.). W archidiecezji warszawskiej wyniósł 19,85 proc.

Z danych wynika, że w roku szkolnym 2024/2025 w lekcjach religii we wszystkich typach szkół uczestniczyło 75,6 proc. uczniów.

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

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 kłute 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.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

W poniedziałek w okolicy Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze znaleziono ciało 11-letniej dziewczynki

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 przebiegu 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 tędy 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 Łużniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, 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 najszczersze wyrazy współczucia i solidarności w tym niewyobrażalnie 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 jarmarków świątecznych, który planował dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych" – poinformował na platformie X Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach samodzielnego wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać pomoc w zakresie realizacji zamierzonych działań. Celem przestępstwa 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".

eprasa.pl 49fcac21a0

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 wzmacniają 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 napływ 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 różnica 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

FOT. PHILEMON HENRY/SIPA/SIPA/EAST NEWS

Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

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.

FOT. PAP/MARCIN OBARA

Premier Donald Tusk wraz z przywódcami m.in. Finlandii, Szwecji, państw bałtyckich i Rumunii wziął udział w szczycie 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.

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 dotyczących 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.

Osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki

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 kontrmobilności wojskowej - zaznaczył.
PAP

Planowali atak na jarmark bożonarodzeniowy

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 rynku, 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.

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

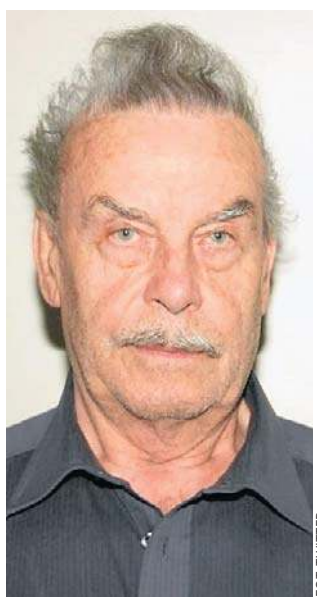
Kazimierz Sikorski
Austria

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 świętami 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 świąteczną 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.


FOT. TWITTER

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

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

Obrońca 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 przeniesiony z zakładu psychiatrycznego o zaostrzonym 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 siedmioro 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.

eprasa.pl 49fcac21a0

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamrozisz 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 Góralska
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.

FOT. FREEPIK

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

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 łososia.

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 filet 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 mówieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatruć 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 zatruć 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 przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

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 rozluźniają 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.

eprasa.pl 49fcac21a0

Dziennik Zachodni
Środa, 17.12.2025

Tak zamrozisz 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.

FOT. QWART/GETTY IMAGES

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

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrożonek 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 mrożonek, 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) 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 zbryleniu 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 mrożonki 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 zawczasu 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 jednogarnkowe 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 zamarzającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosołu 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 zamarzaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzielać np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy struclę, 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 mrożonki 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 szypułek 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.

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 niezupełnie świeże ryby ● surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

Katarzyna Wąś-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 rezygnować 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 zapotrzebowanie 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 byliby 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,

proszenie 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 najbliższym, 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.

eprasa.pl 49fcac21a0

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

Katarzyna Wąś-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 przeznacza 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.

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

FOT. FREEPIK

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

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 dążmy 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 raportu. 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 opisanej 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 leków 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.

eprasa.pl 49fcac21a0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY NA TRAWIENIE

Jakie są objawy przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejedzenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężali 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 mięśniem, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywołać 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 zbawienny podczas przejedzenia, ponieważ ruch poprawi perystaltykę jelit oraz wspomoże 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 przejedzenie. Wypicie szklanki tego aromatycznego napoju przyspieszy przemianę materii, wspomoże trawienie ciężkostrawnych potraw, zredukuje 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 nudnościom i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brzuchu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plastry imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniąco na przewód pokarmowy, dlatego powinny 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 przejedzeniem. 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 powinien 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 ziela tej rośliny rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i łagodzą ból oraz skurcze brzucha.

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@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 zaledwie 23,4 proc. – oceniają szanse 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 w naszej głowie, a następnie… podczas przygotowań do zakupów.

FOT. GPOINTSTUDIO/123RF

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

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, warzywne 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 jadłospisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić remanent w szafkach kuchennych. To idealny moment na porządki i wykorzystanie wszystkiego, 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 z robić jedzeniem pozostałym z wieczerzy 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 imbirem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają, można ukręcić trufle. Trzeba je nasączyć herbatą, dodać ulubionej konfitury i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukręcić 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 dzienne 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 dokładek ● 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.

eprasa.pl 49fcac21a0

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mailem: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

PRZYTULNE mieszkanie, dwa pokoje z kuchnią - 44m^2, Własne CO, Sosnowiec ul. Grota Roweckiego. Kontakt 507-075-165.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI i wszelkie starocie - od igły po szafę kupię - 660-35-35-35

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTOSKUP osobowe, dostawcze (stan obojętny) Dojazd, gotówka 602-871-305, 515-274-430 Własny transport

Autoskup, wszystkie 515274430

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

SPŁACIMY Twoje chwilówki i inne długi, zamienimy na jedną niską ratę, 20 lat doświadczenia 733-556-449

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

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

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

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym.

502 363 127

Różne

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

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

Usługi pogrzebowe

0011232402

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

REKLAMA 0011452685

Burmistrz Miasta i Gminy w Ogrodzieńcu informuje

że w okresie **od dnia 17 grudnia 2025 r. do dnia 7 stycznia 2026 r.** w Urzędzie Miasta i Gminy Ogrodzieniec jest wywieszony do publicznego wglądu:

WYKAZ NR 21/2025
NIERUCHOMOŚCI
PRZENACZONYCH DO DZIERŻAWY

stanowiących własność Gminy Ogrodzieniec położonych na terenie gminy Ogrodzieniec:

- działka nr 251, obręb Mokrus pow. 0,2892 ha
- działka nr 625/61, obręb Ogrodzieniec pow. 0,0692 ha
- działka nr 3031/6, obręb Ogrodzieniec pow. 135 m^2

REKLAMA 0011446688

Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju
zatrudni

- **lekarzy specjalistów** w dziedzinie **Chorób Wewnętrznych, Systemu Ratownictwa Medycznego, Neurochirurgii, Otolaryngologii**
- oraz **lekarza specjalistę** w dziedzinie **chirurgii szczękowej / chirurgii szczękowo-twarzowej** albo w trakcie specjalizacji w dziedzinie chirurgii szczękowo-twarzowej lub specjalistę w dziedzinie chirurgii stomatologicznej do pracy w poradni chirurgii szczękowo-twarzowej.

Oferujemy korzystne warunki finansowe oraz dysponujemy komfortowym mieszkaniem służbowym.

tel.: 748621216, 748621218
lub e-mail: *kadry@scm.pl*

REKLAMA 0011452666

PRZEWODNICZĄCA RADY MIEJSKIEJ W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

zwołuje sesję Rady Miejskiej w Dąbrowie Górniczej w dniu 22 grudnia 2025 roku o godz. 9.00 w Sali Sesyjnej im. Adama Marcelego Piwowara na I piętrze, w budynku Urzędu Miejskiego, przy ul. Granicznej 21.

REKLAMA 0011451769

WÓJT GMINY ŚWIERKLANIEC

OGŁASZA PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY

na zbycie nieruchomości stanowiącej własność Gminy Świerklaniec, dla której księgę wieczystą prowadzi Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach:

1. Nieruchomość składająca się z działki nr 540/28 o powierzchni 0,0739 ha, obręb Świerklaniec a.m. 6, położona w Świerklańcu przy ulicy Parkowej. Cena wywoławcza wynosi 119 200,00 zł. Wadium wynosi 12 000,00 zł.
2. Sprzedaż nieruchomości zwolniona z podatku od towarów i usług zgodnie z art. 43 ust. 1, pkt 9 w związku z art. 2 pkt 33 ustawy o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.).
3. Przetarg odbędzie się **w dniu 5.02.2026 r. o godz. 10.00** w Urzędzie Gminy w Świerklańcu w pokoju nr 9.
4. **Wadium** należy wnieść w pieniądzu, tak aby zostało zaksięgowane na koncie Urzędu Gminy Świerklaniec - Bank Spółdzielczy w Świerklańcu nr: **47 8467 0001 0000 0026 2000 0003**, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 2.02.2026 r.** W tytule przelewu należy podać nr działki, na którą wpłacone jest wadium.
5. Ogłoszenie o przetargu zostało podane do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Świerklaniec (I piętro), na stronie Biuletynu Informacji Publicznej www.bip.swierklaniec.pl w zakładce MENU PRZEDMIOTOWE/Nieruchomości/ Przetargi/Rok 2025.
6. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Referatu Geodezji, Planowania Przestrzennego, Gospodarki Gruntami i Nieruchomościami Urzędu Gminy Świerklaniec, ul. Młyńska 3, pok. 1, tel. (32) 284 74 60.

REKLAMA 0011452479

Prezydent Miasta Piekary Śląskie

ogłasza

pierwszy przetarg ustny, nieograniczony na oddanie w najem lokalu użytkowego, położonego w Piekarach Śląskich przy ulicy Konstantego Damrota 24.

Oznaczenie nieruchomości wg księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości:

- lokal użytkowy o pow. 87,70 m^2 położony jest w budynku mieszkalno-usługowym nr 24 przy ulicy Konstantego Damrota w Piekarach Śląskich,
- budynek znajduje się na nieruchomości oznaczonej działką nr 349/177, obręb Piekary Wielkie 2, o powierzchni 0,2000 ha, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako drogi (dr – 0,0063 ha), grunty orne (RIVa – 0,0377 ha), grunty orne (RIIIb – 0,0259 ha) oraz tereny mieszkaniowe (B – 0,1301 ha), dla której w Sądzie Rejonowym w Tarnowskich Górach prowadzona jest księga wieczysta, własność: Gmina Piekary Śląskie.

Opis nieruchomości:
Lokal użytkowy położony jest na parterze budynku mieszkalno-usługowego nr 24 przy ulicy Konstantego Damrota. Lokal użytkowy składa się z pięciu pomieszczeń, które wyposażone są w instalacje elektryczną oraz wodną i kanalizacyjną. Lokal do remontu – ze ścian w głównym pomieszczeniu odpada tynk. Miejscami ściany są zawilgocone. Drzwi wejściowe oraz okno – stan dobry.

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:
Zgodnie z ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Piekary Śląskie, przyjętego Uchwałą Nr LIII/574/22 Rady Miasta Piekary Śląskie z dnia 29 września 2022 roku w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Piekary Śląskie dla obszaru Piekary Wielkie teren, na którym zlokalizowana jest przedmiotowa działka oznaczony jest symbolem: **56-MNI – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej**. Przeznaczenie podstawowe: zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, na terenie 106-MNI zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna. Przeznaczenie uzupełniające: na terenach od 1-MNI do 80-MNI, od 104-MNI do 123-MNI zabudowa usługowa z zakresu usług: handlu detalicznego, opieki zdrowia, edukacji, usług administrowania (takich jak: działalność biurowa, finansowa, prawna, ubezpieczeniowa, turystyczna, informacyjna, reklamowa, obsługi rynku nieruchomości itp.) oraz drobnej działalności rzemiosła i usług (takich jak: naprawa artykułów użytku osobistego i domowego, zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, szewskie, krawieckie, fotograficzne, szklarskie, artystyczne, pralnie itp.) – realizowane łącznie z istniejącą lub projektowaną funkcją przeznaczenia podstawowego.

Przedmiot i cel najmu:
Przedmiotem najmu jest lokal użytkowy położony w Piekarach Śląskich w budynku przy ulicy Konstantego Damrota 24, przeznaczony na prowadzenie działalności handlowej, usługowej lub gastronomicznej (z wyłączeniem usług bankowych, ubezpieczeniowych, finansowych i pocztowych).

Okres najmu:
Umowa najmu zostanie zawarta na czas nieoznaczony, z możliwością trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia.

Wywoławcza wysokość czynszu najmu wynosi 790,00 zł netto miesięcznie.
Do kwoty netto zostanie doliczony podatek VAT wg obowiązującej stawki.
O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych, co w niniejszym postępowaniu określa się na kwotę 10,00 zł.
Wylicytowany miesięczny czynsz najmu płatny jest z góry w terminie do 20 każdego miesiąca.
Wysokość czynszu może być co roku podwyższana o procentowy wskaźnik inflacji ogłaszany przez GUS na koniec roku kalendarzowego.

Wadium w wysokości 158,00 zł należy wnosić w pieniądzu przelewem na konto PKO Bank Polski S.A., numer konta: 05 1020 2313 0000 3402 0556 3525 w nieprzekraczalnym terminie do dnia 21 stycznia 2026 roku. Za datę wniesienia wadium uważa się datę uznania (wpływu) środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miasta Piekary Śląskie. W tytule przelewu wadium należy obowiązkowo podać: przetarg lokal użytkowy ul. Konstantego Damrota 24.

Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygra, zostanie zaliczone na poczet pierwszej wpłaty za czynsz najmu. Osobom, które przetargu nie wygrają, wadium zostanie zwrócone nie później niż przed upływem trzech dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. Wadium nie podlega zwrotowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygra, od zawarcia umowy najmu.
W przetargu mogą wziąć udział osoby, które wpłacą wadium w wyznaczonym terminie i wymaganej wysokości oraz przedłożą Komisji przetargowej w dniu przetargu w chwili jego rozpoczęcia, nie później jednak niż przed rozpoczęciem licytacji, następujące dokumenty:

- w przypadku osób fizycznych – dowód tożsamości,
- w przypadku spółki cywilnej – umowa spółki cywilnej wraz z aneksami (opcjonalnie aktualnie obowiązujący tekst jednolity umowy spółki),
- w przypadku osób prawnych, podmiotów gospodarczych i jednostek organizacyjnych nieposiadających osobowości prawnej – aktualny odpis z właściwego dla danego podmiotu rejestru *(ważny 6 miesięcy przed dniem przeprowadzenia przetargu)*, pełnomocnictwa, dowody tożsamości osób reprezentujących podmiot,
- osoby fizyczne prowadzące działalność gospodarczą zobowiązane będą do potwierdzenia danych zawartych w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej,
- oświadczenie o zapoznaniu się ze stanem technicznym lokalu oraz z warunkami umowy najmu i niewnoszeniu uwag i zastrzeżeń,
- oświadczenie oferenta, że zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń,
- oświadczenie o nieposiadaniu zaległości finansowych – w tym o charakterze cywilnoprawnym lub podatkowym – wobec Gminy Piekary Śląskie lub jej jednostek organizacyjnych,
- zaświadczenie o niezaleganiu z opłatami czynszowymi wystawione przez Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Piekarach Śląskich *(ważne 1 miesiąc przed dniem przeprowadzenia przetargu)*,
- oświadczenie oferenta o zapoznaniu się z informacją w zakresie przetwarzania danych osobowych.

Pełnomocnicy osób fizycznych oraz osoby fizyczne umocowane do działania w imieniu osób prawnych powinni przedstawić pisemne pełnomocnictwo upoważniające do działania na każdym etapie postępowania przetargowego lub dokument, z którego będzie wynikał sposób reprezentacji podmiotu.
Brak jednego z ww. dokumentów stanowi podstawę niedopuszczenia oferenta do uczestnictwa w przetargu.
Jeżeli osoba ustalona jako Najemca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.
Z warunkami umowy najmu można zapoznać się w Wydziale Gospodarki Przestrzennej, ul. Bytomska 92, pokój 208 oraz na stronie internetowej: www.biznes.piekary.pl – zakładka „Ogłoszenia" – „Przetargi dotyczące nieruchomości" – „Najem"

Przetarg odbędzie się w dniu 28 stycznia 2026 roku o godzinie 12:00 w Urzędzie Miasta Piekary Śląskie przy ulicy Bytomskiej 92, sala 207 (II piętro).
W celu zapoznania się ze stanem technicznym lokalu należy zgłosić się do Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w terminie od dnia 14 stycznia 2026 roku do dnia 15 stycznia 2026 roku w godzinach od 9:00 do 12:00.
Prezydent Miasta Piekary Śląskie zastrzega sobie prawo odwołania przetargu w przypadku zaistnienia ważnych powodów będących podstawą odwołania przetargu.
Informacji udziela Wydział Gospodarki Przestrzennej – pokój 208, tel. 32 39 39 343, fax 32 39 39 352
Ogłoszenie opublikowane zostało na stronie internetowej. www.biznes.piekary.pl – zakładka „Ogłoszenia" – „Przetargi dotyczące nieruchomości" – „Najem"

eprasa.pl 49fcac21a0

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

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak

Z ŻYCIA GWIAZD

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

W TELEWIZJI

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.

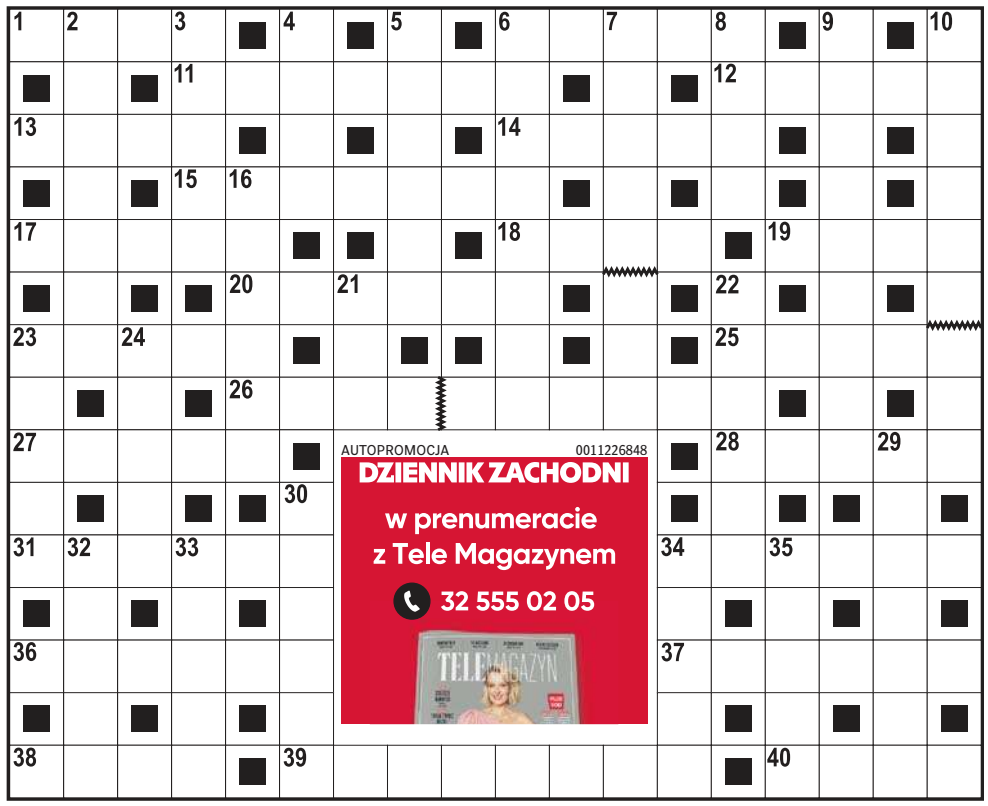
Czarny mercedes
TVP Kultura, 20:00
1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

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.

KRZYŻÓWKA NR 194



AUTOPROMOCJA 0011226848
DZIENNIK ZACHODNI
w prenumeracie z Tele Magazynem
32 555 02 05

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, noszone 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 kazań,
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

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

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 nastrój. 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 poczynań 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...

DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl
Redaktor naczelny **Marcin Zasada**, Prezes Makroregionu **Aneta Sarga-Burtan**, Marketing **Paweł Biernacki**, Biuro reklamy oddziału **tel. 502499257**
Redakcja ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec **tel. 32 634 21 00** **redakcja@dz.com.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 49fcac21a0

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 wyprzedzającą 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.

FOT. FAYEZ NURELDINE/AFP/EAST NEWS

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. Białorusinka 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 wicelideką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydarzyć 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 jakichś pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierzputowski 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 Muchową 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. ©℗

PSG i Flamengo zmierzą się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W środowy wieczór w Katarze francuskie PSG zmierzy się z brazylijskim Flamengo w wielkim finale Pucharu Interkontynentalnego.**

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko zwycięzcy tych najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz KMŚ rozszerzono do aż 36 drużyn, a zmagania z udziałem tylko kilku drużyn nazwano właśnie Pucharem Interkontynentalnym.

Francuskie PSG, jako zwycięzca europejskiej Ligi Mistrzów, ma gwarantowane miejsce w finale. Przeciwnikiem paryżan będzie brazylijskie Flamengo RJ, które na początku grudnia wygrało Copa Libertadores, czyli południowoamerykański odpowiednim UEFA Champions League.

Drużyna z Ameryki Południowej do finału dotarła dzięki wygraniu dwóch spotkań, za co zgarnęła... 2 dodatkowe trofea. W ćwierćfinale Brazylijczycy pokonali 2:1 meksykańskie Cruz Azul, którego piłkarzem jest Mateusz Bogusz. Ten triumf oznaczał dla ekipy z Kraju Kawy wywalczenie pucharu dla najlepszej drużyny Ameryki, bez podziału na północną i południową. Natomiast w półfinale Rubio-Negro wygrali 2:0 z egipskim Pyramids FC, zdobywając przy okazji Challenger Cup.

Spotkanie finałowe zostanie rozegrane w środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

W rozgrywkach brały udział także saudyjskie Al-Ahli SC oraz australijskie Auckland City, ale oba zespoły okazały się gorsze od wcześniej wspomnianej drużyny z Egiptu. ©℗

FOT. KARIM JAAFAR/AFP/EAST NEWS

Piłkarze Flamengo po zwycięstwie z Pyramids FC 2:0 awansowali do finału Pucharu Interkontynentalnego

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 piąte 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 sześcioosobowy 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 Prevc zarobił 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. ©℗

eprasa.pl 49fcac21a0

SPORT

www.sportowy24.pl

POLSKA WYGRAŁA Z AUSTRIĄ W ARENIE KATOWICE
To był debiut międzynarodowego tenisa stołowego w hali przy nowym stadionie GKS-u Katowice. Kibice mieli wstęp wolny. Mecz rozegrano w olimpijskiej konkurencji drużyn mieszanych, która zadebiutuje na igrzyskach w Los Angeles 2028. Polska wygrała 8:1, ale były dalsze gry i skończyło się 12:3. Skład Polski: Anna Brzyska (mikst, na zdjęciu), Mateusz Zalewski (mikst i debel, na zdjęciu), Katarzyna Węgrzyn (singiel i debel), Miłosz Redzimski (singiel), Anna Węgrzyn (debel) i Marcel Błaszczyk (debel). **TOK**

FOT. KARINA TROJOK

DERBY W BYTOMIU
Polonia Bytom dziś o g. 18 zagra z GKS Katowice w 28. kolejce Tauron Hokej Ligi. W innych meczach ECB Zagłębie Sosnowiec zmierzy się o g. 18 z Unią Oświęcim, a JKH GKS Jastrzębie o g. 18.30 zagra z STS Sanok. **JAC**

Szwedzik ze Złotą Piłką: Stadion Śląski jest naszą prawdziwą twierdzą

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rozmowa z Patrykiem Szwedzikiem, wybranym najlepszym piłkarzem Ruchu w 2025 roku.**

Podczas Klubowej Wigilii Ruchu odebrał pan nagrodę dla najlepszego gracza Niebieskich w tym roku. Która to pana Złota Piłka w karierze?
Pierwsza (śmiech). Taka Złota Piłka to bardzo fajne wyróżnienie, prawie takie jak w plebiscycie „France Football".

To i tak ma pan więcej Złotych Piłek niż Robert Lewandowski. Były zakłady w szatni Ruchu, kto wygra w tym roku?
Zakładów nie było, ale rozmawialiśmy na ten temat i obiło mi się o uszy, że mam odebrać jakąś nagrodę, ale potraktowałem to jako żart.

Jest satysfakcja z tej nagrody?
To bardzo fajne uczucie zostać zawodnikiem roku w takim klubie jak Ruch Chorzów. Takie wyróżnienie bardzo motywuje mnie do dalszej pracy.

Rozmawiamy na Superauto.pl Stadionie Śląskim, który w tym sezonie jest prawdziwą twierdzą Ruchu. Żadna drużyna w ekstraklasie i I lidze nie zdobyła więcej punktów niż Niebiescy w Kotle Czarownic.
Dobrze się tu czujemy i to pokazują wyniki. Wygraliśmy u siebie aż siedem meczów i przytrafiły się nam tylko dwa potknięcia w listopadzie ze Zniczem i na początku sezonu z Pogonią. Stadion Śląski to faktycznie jest nasza prawdziwa twierdza i każdy kto tu przyjeżdża drży o wynik, a my czujemy się na nim jak ryba w wodzie. Pierwszoligowi rywale nieczęsto grają na tak dużych obiektach i niektórych piłkarzy może on przytłaczać.

Strzelił pan jesienią dziewięć bramek. Który gol sprawił najwięcej radości?
Myślę, że ten pierwszy, który strzeliłem Puszczy Niepołomice w 1. kolejce. Wówczas dopiero wchodziłem do drużyny Niebieskich i ta bramka pomogła mi w aklimatyzacji. Miło wspominam też hat-tricka strzelonego Stali Rzeszów.

Końcówka roku była w wykonaniu Niebieskich udana, a jakie są wasze plany na wiosnę?
Ścisk w tabeli jest taki, że ciężko dziś powiedzieć, co się wydarzy na koniec sezonu. Ta liga jest nieobliczalna, ale my musimy pokazać swoją dojrzałością na boisku, że potrafimy w tej lidze grać, wygrywać mecze i piąć się w górę tabeli. Końcówka jesieni faktycznie była dla nas udana, bo zwyciężyliśmy w czterech z ostatnich pięciu spotkań. Jeżeli to podtrzymamy w rundzie rewanżowej, to będziemy mogli myśleć na koniec sezonu o czymś więcej. ©℗

FOT. KSRUCH.COM

Patryk Szwedzik ze Złotą Piłką, którą wręczyli mu Tomasz Foszmańczyk (z lewej) i Seweryn Siemianowski

Koniec zgody Górnika, GieKSy i ROW. Co ze Spodek Super Cup?

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Po tym jak kibice trzech śląskich klubów ogłosili koniec zgody, pod znakiem zapytania stanął turniej w legendarnej hali. Organizatorzy wydali oświadczenie.**

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Sławomir Peszko i Lukas Podolski w styczniu znów mają zagrać w turnieju w Spodku

W sobotę 13 grudnia 2025 roku do historii przeszła 16-letnia śląska sztama między kibicami Górnika Zabrze i GKS-u Katowice. W tym samym dniu zakończyła się przyjaźń między fanami Górnika i ROW-u Rybnik. Następnego dnia w oficjalnym komunikacie organizacja kibiców 14-krotnego mistrza Polski Torcida Górnik napisała: „(...) ROW Rybnik i GKS Katowice zakończyły z nami zgodę. Relacje pozostają neutralne, ale barwy obu tych klubów na Górniku NIE BĘDĄ TOLEROWANE!".

Ta decyzja nie spodobała się wielu zwykłym kibicom tych klubów, którzy wyrażali niezadowolenie w internetowych komentarzach. Torcida zablokowała nawet możliwość komentowania swojego komunikatu na Facebooku. W niedzielę w dniu 77. urodzin Górnika Zabrze życzenia temu klubowi w mediach społecznościowych złożył GKS Katowice, a Lukas Podolski podziękował GieKSie za ten wpis.

Pojawiły się też pytania, czy planowany na 6 stycznia turniej Superbet Spodek Super Cup 2026 dojdzie do skutku. W styczniu 2024 roku pierwszy raz po 26 latach do Spodka wrócił turniej piłki nożnej z udziałem ligowych drużyn, nie tylko z Polski. Tak długa przerwa wynikała z faktu, że w 1998 roku doszło wielkiej zadymy w legendarnej katowickiej hali. Organizatorzy wybierali więc drużyny, których kibice darzą się sympatią. Tak miało być też podczas trzeciej edycji. W Spodku zagrają Górnik Zabrze, GKS Katowice, Wieczysta Kraków, Reprezentacja Polski Socca, Wiara Lecha, Wisłoka Dębica, ROW 1964 Rybnik i JKS Jarosław.

Organizatorzy turnieju wydali oświadczenie: „Od początku ideą naszego turnieju było święto na trybunach, pasja do piłki nożnej i wspólne kibicowanie bez podziałów. Dlatego Spodek Super Cup to coś więcej niż turniej. To emocje, rywalizacja i miłość do piłki nożnej, która od lat łączy ludzi na trybunach i na boisku. 6 stycznia w Spodku spotkają się kibice z całej Polski. Z pasją, energią i szacunkiem. Tak, jak powinno wyglądać święto futbolu. Bo tutaj najważniejsza jest gra, atmosfera, emocje - czyli piłka nożna GRAMY ZGODNIE Z PLANEM. Do zobaczenia w Spodku!" - napisali.

Pod tym oświadczeniem na Facebooku pojawiło się wiele pozytywnych komentarzy, ale padło też takie pytanie: „Czy jesteście po rozmowach grup kibicowskich i to od nich macie zapewnienie, że będzie bez awantur czy po prostu musicie zrobić turniej, bo już sporo kasy zainwestowanej, sponsorzy itp...? Pytam, bo jadę z 4 dzieci, a pamiętam rok 1998 będąc z ojcem, miałem wtedy 13 lat..."

Organizatorzy odpisali: „Celna uwaga. Wszystko uzgodnione na linii organizator - zorganizowane grupy kibiców. Mało tego, dodamy, że wśród kibiców jest energia na pozytywny doping".

Na turniej zostało już mniej niż tysiąc biletów, więc kibice się nie zniechęcili. ©℗

„Kocioł Czarownic" stracił mistrzostwa Europy. Trzeba znów się starać

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

LEKKOATLETYKA. **Polsce odebrano organizację mistrzostw Europy w 2028 roku, które mają się odbyć na Superauto.pl Stadionie Śląskim.**

Taką informację przekazał katowicki „Sport", dodając, że działacze European Athletics zmienili swoją pierwszą decyzję, odbierając tym samym Polsce organizację tej imprezy.

- Można powiedzieć, że organizację mistrzostw w 2028 przyznano nam bez przeprowadzenia procedury wyboru, jako formę rekompensaty po przegranym wyścigu o edycję 2024 (będą w Rzymie - red.). Ale od 2021 roku zmieniły się warunki, na barki organizatora spada zabezpieczenie środków na nagrody dla sportowców, których przed Rzymem nie wypłacano, a to dodatkowe 2-3 miliony euro w budżecie zawodów. Zgłosił się też Belgrad i postanowiono wszcząć ponowną procedurę - powiedział Marek Plawgo, wiceprezes PZLA.

Stadion Śląski i województwo śląskie nie straciło bezpowrotnie organizacji ME, ale musi teraz powalczyć z Belgradem. - Z powodu wzrostu kosztów edycji 2028 przy nowych warunkach, a także pod wpływem pandemii i inflacji, budżet wymagał istotnego przeglądu, co wymagało nowych dyskusji z rządem polskim i regionem Śląska. W związku z tym musiano otworzyć nowy proces ofertowy i obecnie w procedurze uczestniczą dwaj kandydaci: Belgrad w Serbii i Śląsk w Polsce" - przekazał „Sportowi" rzecznik European Athletics Peter Sanderson.

Jak przekonuje portal Sportowy24 „Polska nigdy formalnie nie otrzymała praw do organizacji jubileuszowej, 30. edycji lekkoatletycznych mistrzostw Europy. 30 maja 2021 roku, w trakcie drużynowych mistrzostw Europy, w stanie wzburzonej euforii, prezydent European Athletics - Dobromir Karamarinow ogłosił, że nasz kraj zostanie organizatorem zawodów w 2028 roku (...). Wkrótce podpisano list intencyjny w tej sprawie z władzami regionu, które reprezentował marszałek województwa śląskiego - Jakub Chełstowski oraz z PZLA z ówczesnym prezesem Henrykiem Olszewskim". ©℗

eprasa.pl 49fcac21a0