

Pół roku
linii baskijskiej Finnlines
do portu w Gdyni **str. 12**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Niedoceniana ryba.
Ma mało rtęci i więcej omega-3
niż orzechy włoskie
– **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

80
LAT

Środa
17.12.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 292 (24 653) // Rok 80
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Malbork będzie
płakał** po lotnictwie
bojowym. Odlecają
kolejne myśliwce
str. 2



FOT. TOMASZ GACKOWSKI

**Nowe lodowisko
w Bytowie otwarte.**
Sezon łyżwiarski
został oficjalnie
rozpoczęty **str. 4**

W Mostach
w gminie Kosakowo
bez zmian,
woda dalej skażona
str. 4



FOT. ANDRZEJ KOWALSKI



FOT. ARCHIWUM DRMG

GDAŃSK
**Historyczny
Rynek Oruński
w nowej odsłonie.**
Przetarg
już niedługo
str. 5

POMORZE CORAZ WIĘCEJ OSÓB ZMIENIA ŚWIĄTECZNE PLANY

Boże Narodzenie pod palmami

Edyta Okoniewska, Joanna Surazyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

**Święta coraz częściej mieszczą się
w walcie. Pomorzanie zamiast do-
mowych przygotowań wybierają
wyjazdy do ciepłych krajów, szuka-
jąc słońca zamiast śniegu. Branża
turystyczna mówi wprost: to już nie
chwilowa moda, ale wyraźny trend.**

Jeszcze do niedawna święta kojarzyły się głównie z domem, kuchnią pełną zapachów i długimi przygotowaniami. Dziś coraz więcej mieszkańców Pomorza zamienia je na wyjazd - do hotelu w regionie albo w ciepłe kraje. Branża turystyczna nie ma wątpliwości: Boże Narodzenie poza domem staje się coraz bardziej popularnym wyborem. - Ten trend trwa już od dłuższego czasu. Obiekty noclegowe wskazują duże obłożenie. W tym roku kalendarz świąteczny układa się dość korzyst-



FOT. DARIUSZ GDESZ/POLSKA PRESSE

**Pomorzanie na święta coraz
częściej wybierają ciepłe kraje**

nie dla osób, które chciałyby ten czas spędzić poza domem - mówi Łukasz Magrian, dyrektor generalny Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej. - Hotelarze trójmiejscy wskazują, że obiekty są obłożone dość mocno w same święta. Zdarza się organizować tradycyjne wigilie dla gości z kołędami i zwyczajami kaszubskimi. Oferta świąteczna powiększa się.

Równolegle rośnie zainteresowanie wyjazdami do ciepłych krajów. - W tym roku królują Egipt i Wietnam. Głównym czynnikiem determinującym wybory tych kierunków jest pogoda - mówi Amelia Węsierska z biura Amelia Travel w Kościerzynie.

Przedstawiciele branży turystycznej podkreślają, że święta w śnieżnej scenarii cieszą się dziś znacznie mniejszym zainteresowaniem niż wypoczynek „za słońcem”, który dla wielu stał się synonimem prawdziwego odpoczynku.

Czytaj str. 3

LPP - debiut na kolejnym rynku

Sinsay zadebiutował w Gruzji. Firma LPP na inwestycje w ekspansję ma zaplanowane 2,6 mld zł. Strategia podoba się inwestorom. Ceny akcji biją rekordy **str. 6**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Żałoba w Jeleniej
Górze po zabójstwie
11-latki
str. 7**

REKLAMA

011419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

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

18+

Winto!

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

KALENDARIUM - 17 GRUDNIA

GDYNIA

1970: Doszło do masakry pracowników Stoczni im. Komuny Paryskiej na przystanku SKM Gdynia Stocznia, tzw. Czarny Czwartek Rano, na przystanku SKM Gdynia Stocznia, oddziały MO i wojska ostrzelały tłum pracowników Stoczni im. Komuny Paryskiej. Wg. ustaleń prokuratury śmierć poniosło 10 osób. W centrum Gdyni uformowano pochód, który ruszył ulicami 10 Lutego i Marchlewskiego w kierunku przystanku Gdynia Stocznia, gdzie stał się z wojskiem. Pochód zebrał się ponownie na ul. Czerwonych Kosynierów i ruszył do centrum Gdyni. Na czele pochodu niesiono na drzwiach ciało zabitego młodego mężczyzny (Zbyszka Godlewskiego), za nim niesiono pomazane krwią narodowe flagi. **krj**

KRAJ

1990: Rada Ministrów podjęła decyzję o likwidacji budowanej Elektrowni Jądrowej „Żarnowiec”. Termin likwidacji wyznaczono na 31 grudnia 1992 r. Elektrownia Jądrowa „Żarnowiec”, to polska elektrownia jądrowa budowana w latach 1982–1989 w miejscowości Żarnowiec nad Jeziorem Żarnowieckim z siedzibą w Nadolu. Oficjalna ostatnia nazwa przedsięwzięcia brzmiała: Elektrownia Jądrowa „Żarnowiec” w budowie w likwidacji w Nadolu. Elektrownia w Żarnowcu docelowo miała się składać z czterech bloków energetycznych napędzanych rdzieńskimi reaktorami WWER-440 o łącznej mocy ok. 1600 MW. **krj**

Blokował numer 112

Maciej Krajewski
maciej.krajewski@polskapress.pl

Blokowanie numeru 112 to nie żart. Przekona się o tym 56-letni mieszkaniec powiatu wejherowskiego, który w poniedziałkowe popołudnie co chwilę dzwonił pod 112.

W godzinach 14-21 mężczyzna wielokrotnie kontaktował się z numerem alarmowym 112. Razem wykonał 41 połączeń.

- Podczas rozmów z pracownikiem centrum był wulgarny i agresywny. Ignorował informa-

cje, które otrzymywał od pracowników. Chciał szukać mamy, która przebywała w winnym mieszkaniu pod opieką bliskich - opisuje asp. szt. Anetta Potrykus, oficer prasowa KPP w Wejherowie.

Około godz. 21 mundurowi zajęli się sprawą. W związku z blokowaniem numeru alarmowego wobec mężczyzny skierowany do sądu zostanie wniosek o ukaranie.

- Tego rodzaju nadużycia mogą skutkować karą aresztu lub grzywną do 1500 złotych - dodaje rzeczniczka wejherowskiej komendy.

POGODA NA POMORZU

Środa

4°C
2°C



Wiatr zmienny

14 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, bez opadów

Czwartek

6°C
2°C



Wiatr pld.-zach
14 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, bez opadów

Malbork będzie płakał po lotnictwie bojowym. Odlecą kolejne myśliwce

Radosław Konczyński
Malbork

Prezydent Ukrainy przyjedzie w piątek do Polski. Podczas tej wizyty ma też się rozstrzygnąć sprawa przekazania części malborskich MiG-29 za wschodnią granicę. Co to oznacza dla miejscowej bazy?

O tym, że kolejne myśliwce MiG-29 mają trafić z Polski na Ukrainę, mówi się już od dobrego tygodnia. Informację przekazał zarówno minister Władysław Kosiniak-Kamysz, jego zastępcy, jak i Sztab Generalny WP.

- Przekazywanie samolotów związane jest z osiągnięciem przez nie docelowych resursów eksploatacyjnych oraz brakiem perspektywy ich dalszej modernizacji w Siłach Zbrojnych RP - poinformował w swoim komunikacie Sztab Generalny WP.

- Polska będzie dążyć do przekazania Ukrainie pozostałych samolotów MiG-29. Kończą się im rebusy i nie będą już uczestniczyć w działaniach operacyjnych - mówił wicepremier Kosiniak-Kamysz kilka dni temu.

A wiceminister Cezary Tomczyk doprecyzował później, że Polska w grudniu miałaby przekazać 6-8 samolotów z 14, które obecnie ma na stanie. Wyjaśnił, że chodzi o maszyny, którym z końcem 2025 roku kończy się okres, w którym mogą być bezpieczne i efektywnie eksploatowane.

- Te maszyny z końcem grudnia wychodzą ze służby w Wojsku Polskim, mogą trafić do muzeum, mogą być sprzedane albo trafić na złom, albo mogą trafić na Ukrainę i pomóc zabijać naszych wrogów. Sprawa wydaje się być dość oczywista - powiedział Cezary Tomczyk.

Samolotów MiG-29 w polskiej armii używa już tylko 22 Baza Lotnictwa Taktycznego w Malborku. Podczas wizyty na tutejszym lotnisku, przy okazji powitania niemieckiego kontyngentu rozpoczynającego misję Air Policing, wiceminister obrony Paweł Zalewski też podkreślał, że „część z tych MiG-29 niedługo przekroczy resurs i tak naprawdę zgodnie z pokojowymi standardami nie będzie mogła pełnić służby”. Byłoby



FOT. TOMASZ GACKOWSKI

Dni tych bardzo fotogenicznych samolotów są w polskim lotnictwie już policzone

wycofane z użytkowania z uwagi na brak części zamiennych i możliwości serwisowania.

- Ale wiemy, że wymogi frontu na Ukrainie są inne i poważne. Mówimy o tym, aby te samoloty zostały przekazane po pewnym remoncie technicznym. To jest wszystko kwestia rozmów ze stroną ukraińską. Natomiast to był warunek pana premiera Kosiniaka-Kamysza, aby ta współpraca była dwustronna. Szczególnie że Ukraińcy mają co zaoferować w zamian. Technologie dronowe, które oni stale rozwijają w oparciu o doświadczenia frontu, są dla nas bardzo interesujące. Chcemy, aby powstawały polsko-ukraińskie spółki joint venture na terenie Polski, aby ta współpraca technologiczna się rozwijała. I to jest jeden z elementów tej transakcji. Czekamy na decyzję strony ukraińskiej - wyjaśnia Paweł Zalewski.

Stopniowe pozbycie się myśliwców MiG-29 będzie oznaczało zakończenie służby postradzieckich samolotów w Wojsku Polskim. Zdaniem MON, ale też ekspertów, którzy nie są z myśliwcami MiG-29 tak związani jak spotterzy (oni uwielbiają fotografować ten samolot), względy pragmatyczne jak najbardziej przemawiają za wymianą maszyn na nowe technologie. Lukę po nich, a także wycofanych w tym roku Su-22 zapewnią FA-50 kupione od Korei Południowej oraz F-35 budo-

wane dla Polski w Stanach Zjednoczonych.

- W tej sytuacji przekazanie Ukrainie pozostałych samolotów - w czasie, kiedy wstępną gotowość operacyjną uzyska w 2026 roku pierwsza eskadra FA-50GF - wydaje się nie naruszać zdolności defensywnych Polski. Czy FA-50GF mogą zastąpić MiG-29? W zadaniach typu Air Policing (a o nie na razie chodzi) - jak najbardziej. Samoloty te ustępują MiG-om, jeśli chodzi o prędkość maksymalną czy prędkość wznoszenia, ale ich parametry tutaj są wystarczające.

Lotnisko w Malborku i lotnisko w Pruszczu Gdańskim będą dalej funkcjonowały. To mogę dzisiaj potwierdzić, nie wchodząc w szczegóły.

Rekompensują je w dodatku lepsze sensory pokładowe, wyższa świadomość sytuacyjna pilota i lepsze możliwości wymiany informacji. Uzbrojenie do zadań typu Air Policing FA-50GF także posiada na wystarczającym poziomie - pisze Maciej Szopa na Defence24.pl.

Wiceminister Zalewski przypomina, że myśliwce MiG-29 odeszły, ale w to miejsce wchodzi samoloty F-35, FA-50, ale też śmigłowce bojowe AH Apache. Te ostatnie miałyby trafić do Malborka. Jakis czas temu była mowa o przeniesieniu tutaj

wojsk śmigłowcowych z Pruszcza Gdańskiego.

- Lotnisko w Malborku i lotnisko w Pruszcze Gdańskim będą dalej funkcjonowały. I to mogę dzisiaj potwierdzić, nie wchodząc w szczegóły, bo one już dotyczą szczegółowych decyzji Sił Zbrojnych. Natomiast te dwa lotniska będą dalej funkcjonowały - podkreśla Paweł Zalewski.

To uspokaja, ale też trudno wyobrazić sobie inne rozwiązanie. Oba obiekty mają strategiczne położenie, zwłaszcza malborskie lotnisko, w sąsiedztwie obwodu królewieckiego. Tylko niektórym serce się kraje, że miałyby się tutaj skończyć długa, ponad 70-letnia historia lotnictwa bojowego, skoro jest mowa „tylko” o śmigłowcach.

- Nie może być takiej sytuacji, w której przekazemy samoloty i jest próżnia. Musimy mieć jakiś plan, który pozwoli zachować potencjał bazy i płynne przejście na nowy sprzęt. Nie pogubić pilotów, którzy dotychczas służyli na samolotach MiG-29. Jak w każdej takiej sytuacji część ludzi zostanie, część odejdzie, bo są w odpowiednim wieku. Każdy ma swoją historię. Ale nie patrzmy tylko na pilotów, bo ich jest kilkunastu, ale na personel techniczny, a to są setki ludzi, których wyszkolenie trwa lata. Utrata tego potencjału byłaby bezpowrotna - ostrzega w komentarzu dla „Rzeczpospolitej” generał brygady pilot rezerwy Tomasz Drewniak, były inspektor Sił Powietrznych w Dowództwie Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych.

Decyzja na temat przekazania części malborskich myśliwców ma zapaść podczas piątkowej wizyty prezydenta Wołodymyra Zełenskigo w Polsce.

Przypomnijmy, że już wcześniej, w 2023 roku, Ukraina otrzymała nasze samoloty MiG-29. Były to maszyny znajdujące się na stanie bazy w Malborku od 2005 roku, a kupione... od Niemiec za symboliczne euro. Po oddaniu myśliwców „niemieckich” 22 BLT natomiast otrzymała MiG-29 z bazy w Mińsku Mazowieckim, która przebroiła się na koreańskie FA-50. Teraz jest mowa o wysłaniu Ukrainie tych „mińskich” egzemplarzy.

Święta coraz częściej na walizkach

J. Surazyńska, E. Okoniewska
joanna.surazyńska@polskapress.pl

Boże Narodzenie poza domem przestaje być wyjątkiem. Coraz więcej mieszkańców Pomorza zamiast domowych przygotowań wybiera wyjazdy. Branża turystyczna mówi wprost: to wyraźny trend.

Jeszcze niedawno wyjazd na święta uchodził za ekstrawagancję albo temat do rodzinnych dyskusji przy wigilijnym stole. Dziś coraz więcej mieszkańców Pomorza świadomie pakuje walizki zamiast przygotowywać dom na Boże Narodzenie. Hotele, pensjonaty i biura podróży mówią jednym głosem: święta poza domem przestają być wyjątkiem, a stają się nowym zwyczajem. Sprzyja temu nie tylko układ kalendarza, ale też zmieniające się potrzeby - potrzeba spokoju, odpoczynku i spędzenia czasu razem, bez presji wielodniowych przygotowań.

- Ten trend trwa już od dłuższego czasu. Obiekty noclegowe wskazują duże obłożenie. W tym roku kalendarz świąteczny układa się dość korzystnie dla osób, które chcia-

łyby ten czas spędzić poza domem. Nie brakuje zarówno tych gości, którzy okres świąteczny, czyli Wigilię i święta, chcą spędzić na wyjeździe, jak i tych, którzy w tradycyjne święta przebywają w domu, ale wyjeżdżają zaraz po nich i spędzają na wyjeździe czas do sylwestra, albo i łącznie z nim - mówi Łukasz Magrian, dyrektor generalny Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej.

Jak dodaje, hotele w Trójmieście są w tym roku mocno obłożone już w same święta. Coraz częściej pojawiają się też oferty, które łączą wypoczynek z lokalną tradycją.

- Hotelarze trójmiejscy wskazują, że obiekty są w tym czasie dość mocno obłożone. Zdarza się im organizować tradycyjne wigilie dla gości z kołędami. Często pojawiają się na nich zwyczaje kaszubskie, czasem jakiś zespół regionalny. Jedno jest pewne. Oferta świąteczna powiększa się. Zazwyczaj korzystają z niej całe rodziny - podkreśla Łukasz Magrian.

Pomorskie w okresie świątecznym staje się atrakcyjne nie tylko dla turystów z kraju, ale



Turyści, którzy chcą spędzać święta za granicą, szukają słońca a nie śniegu

także dla gości z zagranicy. Widać to szczególnie w Trójmieście, gdzie dużą rolę odgrywają jarmarki bożonarodzeniowe i oferta typu city break.

- Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku pokazuje, że goście zagraniczni już teraz korzystają z ofert i łączą to na zasadzie wypadu city break - mówi dyrektor generalny PROT. - Poza wysokim sezonem letnim w Trójmieście sporą grupę gości (15-20 procent) obecnie stanowią turyści

zagraniczni, a reszta to krajowi - dodaje.

Święta pod palmami zamiast w śniegu

Równolegle do rosnącego zainteresowania świętami spędzonymi w kraju, coraz więcej mieszkańców Pomorza decyduje się na wyjazdy zagraniczne. Jak podkreślają przedstawiciele biur podróży, kluczowym czynnikiem przy wyborze kierunku jest pogoda. Jednym słowem, ma być ciepło.

- Obserwując trendy, to rok do roku rzeczywiście jest więcej osób, które chcą wyjeżdżać na święta. W tym roku króluje Egipt i Wietnam. Głównym czynnikiem determinującym wybory tych kierunków jest pogoda. Najczęściej wyjeżdżają osoby dorosłe, które mają już starsze dzieci - mówi Amelia Węsierska z biura Amelia Travel w Kościerzynie.

Podobne obserwacje na ten temat ma biuro Alventus Travel w pow. kartuskim.

- Mamy duże zainteresowanie, jeśli chodzi o wyjazdy świąteczne, zwłaszcza w porównaniu do ubiegłego roku. Najczęściej wybierane kierunki to Egipt, Wyspy Kanaryjskie, Dubaj, Tajlandia i Dominikana. Pojawia się też Cypr i Malta, choć uprzedzamy, że jest tam nieco chłodniej, ale zainteresowanych nie brakuje. Najczęściej klienci lecą w świat za słońcem. Na święta wylatują raczej osoby nieco starsze i rodziny z dziećmi - informuje biuro.

Jak zgodnie podkreślają przedstawiciele branży, kierunki oferujące śnieg i typowo zimową aurę nie cieszą się obecnie dużym zainteresowaniem.

Nowa definicja świąt

Zarówno krajowe wyjazdy rodzinne, jak i zagraniczne podróże pokazują, że Boże Narodzenie coraz częściej przestaje być związane wyłącznie z domem rodzinnym. Dla wielu osób liczy się dziś spokój, zmiana otoczenia i możliwość przeżywania świąt w mniej stresującej formule.

Wszystko wskazuje na to, że ten trend będzie się utrzymywał. ©

REKLAMA

0011452526



ul. Kartuska 10
Gdynia-Chylonia
☎ 791-888-603

<http://www.myglasson.com/punkt-widzenia-salon-optyczny>
- do rezerwacji online

Salon Optyczny Punkt Widzenia

to miejsce, gdzie profesjonalna optometria łączy się z indywidualnym podejściem do pacjenta. W nowoczesnym gabinecie wykonujemy kompleksowe badanie wzroku z wykorzystaniem precyzyjnego sprzętu diagnostycznego - zarówno dla dorosłych, jak i dzieci, od doboru okularów po diagnostykę dna oka.

Salon oferuje pełne spectrum usług optycznych:

od badania wzroku, przez dobór soczewek kontaktowych, po pomoc w wyborze oprawek korekcyjnych i przeciwsłonecznych. W ofercie znajdują się soczewki progresywne, fotochromowe, rozwiązania dedykowane pracy przy komputerze oraz zawodowym kierowcom. Posiadamy również oprawy korekcyjne BHP. Wykonujemy serwis okularów na miejscu

Salon zdobywa zaufanie nie tylko jakością usług, ale także ciepłą atmosferą. Wielu klientów wraca tu nie tylko po nowe okulary, ale także po rzetelną poradę i indywidualne podejście. Co wyróżnia

Salon Punkt Widzenia, to nie tylko sprzęt i wiedza, ale przede wszystkim zaangażowanie i empatia w pracy z pacjentem

WYGLĄDAJ ŚWIETNIE!

PUNKT WIDZENIA
Salon Optyczny Marta Wierzbicka

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.

W Mostach bez zmian, woda dalej skażona

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Chaos informacyjny i w zarządzaniu kryzysem - tak podsumowali mieszkańcy Mostów spotkanie z władzą gminy Kosakowo i „PUK” PEKO w sprawie skażonej wody w tej miejscowości.

Zorganizowane zebranie z udziałem wielu obecnych zostało zwołane za późno, bo dopiero po trzech tygodniach od wykazania nieprawidłowości. W stronę wójt i prezes PEKO padło wiele gorzkich słów, ale przedstawicielka spółki zapewniała, że wszystko odbywało się zgodnie z procedurami. Było jednak kilka luk w przekazie, a mieszkańcy skutecznie je wskazywali.

Kiedy będzie czysta woda

Spotkanie w poniedziałek, 15 grudnia, miało dla wielu charakter formalny. Większość informacji podawanych przez wójt Eunika Niemc oraz prezesa PUK „PEKO” (spółka odpowiadająca za sieci wodociągów na terenie gminy) Julię Nowak była dostępna dla mieszkańców. Najpilniejszą dla większości z nich kwestią była dostępność wody.

- Kiedy będziemy mieli czystą wodę? - pytał jeden z mieszkańców.

W odpowiedzi na to pytanie nie było jasnych deklaracji. Zamiast tego, mieszkańcy usłyszeli informację o tym, kiedy najwcześniej będzie to możliwe. W skrócie: 22 grudnia, czyli za ty-

dzień. A kiedy najpóźniej? Nie wiadomo.

- Wiele instytucji i osób indywidualnych było zaangażowanych w to, żeby ten kryzys był jak najszybciej zakończony i żeby te niedogodności, były jak najmniej. Zaangażowane były - od białego świtu do nocy - Urząd Gminy Kosakowo, sanepid pucki, nasza spółka „PUK” PEKO, Straż Gminna, OSP Kosakowo, OSP Leśniewo, sołtysi - wymieniała wójt Eunika Niemc.

Całe wydarzenie rozpoczęło się spokojnie, ale emocje z każdą minutą rosły od momentu, w którym mieszkańcom zmęczonym, zniecierpliwionym i złym na sytuację, przedstawiono program spotkania. Pierwszy punkt: półgodzinna prezentacja PEKO, która zaczynała się od zdjęć fatalnego stanu sieci wodociągów. W ten sposób prezes spółki chciała wykazać, że zastano rok temu niebezpieczną samą w sobie infrastrukturę, którą krok po kroku należy odbudowywać. Stąd akcja oczyszczania wody w gminie Kosakowo, a zwłaszcza w Mostach, ma trwać ponad trzy tygodnie.

- Dlatego to nie było takie proste i zajęło tyle czasu. To jedna z przyczyn - podkreślała Julia Nowak, prezes „PUK” PEKO. - Zastaliśmy sieć w takim stanie. Próbowaliśmy naprawiać coś, co było zaniedbane przez 20-30 lat.

Mostowianie, którym w niektórych przypadkach umarły zwierzęta, a jedna z matek opowiadała o wysypce, jaką dostało jej dziecko po wykryciu skażenia wody, nie chcieli słuchać o złych



Wójt gminy Eunika Niemc, nie potrafiła zadeklarować kiedy sytuacja wróci do normy

rukach i oglądać zdjęć sprzed roku.

Chaos komunikacyjny

Chaos komunikacyjny był na spotkaniu widoczny jak na dłoni. Mieszkańcy pytali, czy głównym kanałem informacyjnym gminy jest platforma Facebook, bo część z nich nie czuła - zwłaszcza w początkowych etapach kryzysu - wystarczających wysiłków gminy, aby powiadomić o skażeniu. Także w komunikatach publikowanych tam znajdowali nieścisłości związane z ulicami, które są objęte tym czy innym przyłączeniem.

Problem, który wykazała jedna z mieszkanki gminy, dotyczył również autoryzacji badań. Prezes „PUK” PEKO zaręczała, że wszystkie były autoryzowane, ale na wydrukach brakowało miało pieczętki o tym świadczącej.

- Wielokrotnie wcześniej były pobierane próbki nie przez sanepid, nie przez autoryzowaną firmę Hamilton, tylko zostały pobrane przez jakąś firmę z Wejherowa, która ma akredytację, ale jej badania takiej akredytacji nie mają - tłumaczyła w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” Anna Wojtunik, radna powiatu puckiego. - To można bardzo łatwo sprawdzić, tak jak mówiła ta pani. To wynik braku komunikacji i wiary w to, że władze przekazują prawdziwe informacje.

Błędy władzy

Także ze strony radnych powiatu puckiego wskazywane są błędy popełnione przez gminę oraz spółkę PEKO w całym tym kryzysie. Rozmówczyni „Dziennika Bałtyckiego” w trakcie spotkania mówiła jasno - gdyby nie pomoc ze strony PEWiK-u, sytuacja byłaby jeszcze gorsza.

- Pani wójt nie zwracała się o pomoc do absolutnie nikogo. Na spotkaniu przed chwilą mówiła wraz z prezes PEKO, że takiej pomocy nie potrzebują i świetnie dawali sobie radę - mówiła Anna Wojtunik, radna powiatu puckiego. - Do sztabu kryzysowego powiatu powinny wpływać tak jak do sztabu wojewódzkiego wszystkie raporty, a wpłynęły tylko trzy. Dokładnie 19 listopada i dwa 28 listopada.

Warto zwrócić uwagę, że w tym czasie - kiedy skażenie było tak poważne, a mieszkańcy mogli jedynie używać wody do spłukiwania ścieków - gmina wyznaczyła punkty pomocy. Można było w nich wziąć prysznic lub wyprać ubrania, ponieważ nawet do tego nie było zdatne to, co mieli wówczas w swoich sieciach kanalizacyjnych. Nazwanie tej sytuacji - trwającej już trzy tygodnie - trud-

nej jest niedopowiedzeniem. Dotknęła przedsiębiorców, osób starszych, dzieci w szkołach, rolników. Jedna z mieszanek obecna na spotkaniu mówiła, że w domu cały czas unosi się zapach chloru. To mostowianka z ulicy Kasztanowej, czyli epicentrum zdarzeń.

- Na pewno był lęk, na początku nie wiedzieliśmy, jakie mogą być dolegliwości związane z bakterią. Była jedna wielka dezinformacja - opisuje swoje odczucia „Dziennikowi Bałtyckiemu” mieszkanka Mostów. - Nagle zaczęła jeździć straż z komunikatami, a w głównym punkcie przy ul. Ogrodowej stała wielka cysterna strażaków z Leśniewa. Oni nas wsparli, bo posiadali odpowiednią cysternę, żeby wspomagać nas wodą przez trzy tygodnie. A my, mieszkańcy, chodziliśmy codziennie z baniakami po wodę. Dodatkowo była wydawana woda butelkowana do picia.

Co było powodem skażenia wody, ustalić mają służby. Jak powiadomił Urząd Gminy Kosakowo w jednym ze swoich komunikatów, sprawdzane będą wszystkie warianty, łącznie z ingerencją osób trzecich. Ta informacja wzbudziła wiele emocji i podejrzeń, ale mimo implikacji zawiadomienie do prokuratury przez wójt złożone nie zostało. Złożył je natomiast przewodniczący Rady Gminy Kosakowo, Sławomir Konarski.

- Złożyłem je osobiście. Nie po to, by wskazać winnych, ale by rzetelnie wyjaśnić całą sprawę - informował przewodniczący w mediach społecznościowych.

Nowe lodowisko w Bytowie otwarte. Sezon łyżwiarski został oficjalnie rozpoczęty

E. Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Sezon łyżwiarski w Bytowie oficjalnie się rozpoczął. Nowe lodowisko przy ul. Domańskiego 13, zlokalizowane obok Szkoły Podstawowej nr 2, już w pierwszych dniach przyciągnęło wielu mieszkańców spragnionych zimowej aktywności.

Otwarcie lodowiska w nowej lokalizacji przy ul. Domańskiego 13, tuż obok Szkoły Podstawowej nr 2, przyciągnęło

tłumy mieszkańców. Zarówno dzieci i młodzież, jak i dorośli chętnie zakładali łyżwy, by aktywnie spędzić weekend.

Już od pierwszych godzin było widać, że nowa lokalizacja lodowiska okazała się strzałem w dziesiątkę. Na tafli nie brakowało początkujących, którzy stawiali swoje pierwsze kroki na lodzie, jak i bardziej doświadczonych łyżwiarzy, pewnie wykonujących kolejne okrążenia. Dzieci bawiły się doskonale, a dorośli chętnie wracali do zimowych aktywności znanych z młodszych lat.



Jazda na łyżwach w Bytowie możliwa jest bez względu na pogodę. Kryte lodowisko zostało otwarte

Dodatkową zachętą była symboliczna cena biletu w dniu otwarcia, która wyniosła 1 zł. Ta oferta spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem.

Lodowisko to nie tylko świetna zabawa, ale także doskonała forma aktywności fizycznej. Jak przekonują eksperci, jazda na łyżwach poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie i pomaga oderwać się od codziennych obowiązków. To także idealny sposób na wspólne spędzenie czasu z rodziną czy znajomymi - bez

względu na wiek i poziom zaawansowania.

Jak podkreślają uczestnicy, na lodzie panuje przyjazna atmosfera, sprzyjająca zarówno nauce jazdy, jak i swobodnej rekreacji.

Lodowisko w Bytowie jest czynne przez cały tydzień: od poniedziałku do piątku w godzinach 14-21, w soboty i niedziele od 9 do 21.

Dzięki takiemu harmonogramowi każdy może znaleźć dogodny moment, by wybrać się na łyżwy - po szkole, pracy lub w ramach weekendu.

AKCJA CHARYTATYWNA



0011434825

Historyczny Rynek Oruński w nowej odsłonie. Przetarg już niedługo



Widok na ulicę Gościnną. To obszar potocznie nazywany Rynkiem Oruńskim. Z lewej strony znajduje się odnowiony kilka lat temu ratusz, na wprost kościół św. Jana Bosko.

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Dyrekcja Rozbudowy Miasta Gdańska wystąpiła o pozwolenie na budowę, które dotyczy nowego zagospodarowania historycznego Rynku Oruńskiego. Prace wykonane zostaną w ramach projektu rewitalizacji Oruni. Inwestycja będzie miała wsparcie z unijnych funduszy.

Rynkiem Oruńskim nazywana jest przestrzeń wzdłuż ulicy Gościnnej w Gdańsku-Oruni. W dawnych czasach tutaj było serce tej dzielnicy. Obecnie to nieco zaniedbany obszar, nie licząc kilku odnowionych budynków, jak m.in.: dawny ratusz, szkoła muzyczna, czy też kawiarnia.

Nowy oruński rynek nie będzie klasycznie rozumianym rynkiem, czyli placem bez samochodowego ruchu. - Przebudowany zostanie układ komunikacyjny, ale ruch samochodowy w tym miejscu zostanie zachowany. Znikną za to obecne miejsca postojowe. W zamian wybudujemy parkingi między pocztą

a przychodnią. Nieco przesunięty będzie także przystanek autobusowy - informowała Dziennik Bałtycki Ewa Pielak, zastępca dyrektora Biura Rozwoju Gdańska.

- Rynek zaprojektowano w formie otwartego placu (kształt trapezu) ze stylizowanymi formami małej architektury, nawiązującymi do niegdyśszego charakteru miejsca i skwery w formie zieleńców z ciągami komunikacyjnymi i przestrzeniami do odpoczynku, nawiązującymi do zrewitalizowanych już obszarów, sąsiadujących z opracowaniem, jak skwer przy ul. Gościnnej czy ratusz - czytamy w projekcie zagospodarowania terenu.

Prace obejmą także dwa przyległe miejsca. Na zielonym terenie między Traktem św. Wojciecha a ulicą Gościnną znajduje się m.in. pomnik Inki. Zostanie przesunięty w centralne miejsce skweru. Na nowo będzie urządzona zieleń. To samo dotyczy terenu zielonego za pocztą. Tam dodatkowo wybudowana zostanie jeszcze fontanna. Nie jest to historyczne odwzorowanie, bo fontanny nigdy tutaj nie było.

Naskwerze z pomnikiem Inki przewidziano całkowitą wymianę nawierzchni, układ ścieżek zostanie nieco zmieniony. Główne ciągi komunikacyjne będą wykonane z płyt granitowych, dodatkowe ścieżki - z nawierzchni gruntowej. Dodatkowo, w miejscu dawnego peronu tramwajowego, którego pozostałości nadal są widoczne, przewidziano ścieżkę rekreacyjną z luźno ułożonych płyt granitowych. Sam peron zostanie w obecnej formie kostki granitowej, ograniczony krawężnikami.

W programie rewitalizacji Rynku Oruńskiego koszty prac oszacowano na 20 milionów złotych. Ostateczna kwota znana będzie po rozstrzygnięciu przetargu.

-Przetarg na prace planujemy ogłosić w styczniu, najpóźniej w lutym 2026 roku - informuje Dziennik Bałtycki Aneta Niezgoda, rzecznik prasowy Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska.

W programie rewitalizacji Rynku Oruńskiego koszty prac oszacowano na 20 milionów złotych. Ostateczna kwota znana będzie po rozstrzygnięciu przetargu. Inwestycja może liczyć na wsparcie z unijnych funduszy. Chodzi o pulę z pakietu projektów rewitalizacyjnych. W końcu października 2025 r. miasto Gdańsk i samorząd województwa pomorskiego podpisały porozumienie dotyczące wsparcia na kwotę około 111 mln zł (chodzi o kilkadziesiąt inwestycyjnych i społecznych przedsięwzięć w czterech dzielnicach).

Obszar inwestycji to około 1,64 ha. Obejmuje Rynek Oruński wraz z przyległymi skwerami (skwer Danuty „Inki” Śledzikówny oraz przestrzeń dawnego cmentarza ewangelickiego - skwer „przy torach”), a także ulicę Gościnną i Dworcową do przejazdu kolejowego.



Ulica Gościnna lata 60. XX wieku z torami tramwajowymi

REKLAMA

0011451448

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni INFORMUJE, ŻE OGŁASZA DRUGI USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY

Przedmiotem przetargu jest najem części działki nr 1723 o pow. 2 500 m², zabudowanej budynkiem hali magazynowej nr 68 o pow. użytkowej 876,80 m², KW GD1Y/00115253/5.

Stawka wywoławcza: 2 192,00 zł netto Wadium: 6 576,00 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 14.01.2026 r. o godz. 10:00 w siedzibie OReg. AMW w Gdyni, ul. M. Curie-Skłodowskiej 19, sala konferencyjna (III piętro). Warunkiem dopuszczenia do uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w formie pieniężnej w terminie do **8.01.2026 r.** Pełna treść ogłoszenia znajduje się na tablicy ogłoszeń OReg. AMW w Gdyni przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 19 (I piętro) i na stronie www.amw.com.pl.

Szczegółowe informacje: tel. 58 501 88 02, e-mail: gdynia@amw.com.pl.

AUTOPROMOCJA

PRZEPROSINY

0011431086

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikbaaltycki.pl

Na podstawie wyroku Sądu Rejonowego w Kwidzynie, sygn. akt II K 878/22, ja, Rafał Orłowski, niniejszym przepraszam Pana Lyle Jones za pomówienie w Internecie.

REKLAMA

0011451547

UN-P.6722.3.2021.MŁ

OGŁOSZENIE

o ponownym III wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w Gminie Żukowo

Na podstawie art. 17 pkt. 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) w nawiązaniu do art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt. 2-5 i ust. 2, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu:

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla północno-zachodniej części wsi Skrzyszewo, gmina Żukowo.

Wyłożenie ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniach **od 29 grudnia 2025 r. do 23 stycznia 2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy w Żukowie, Referat Urbanistyki, ul. Gdańska 48, 83-330 Żukowo, pokój nr 1B, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej (www.bip.zukowo.pl).

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w ww. projekcie rozwiązaniami odbędzie się w dniu:

14 stycznia 2026 r. o godz. 14:00

w Centrum Zarządzania Kryzysowego w Żukowie (remiza OSP), ul. Kościerska 2A, 83-330 Żukowo, w sali konferencyjnej na I piętrze.

Uwagi do ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko należy składać z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Żukowo, ul. Gdańska 52, 83-330 Żukowo;
- w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Gminy Żukowo, ul. Gdańska 48, Żukowo, pokój nr 1B;
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym w nieprzekraczalnym terminie do dnia **9 lutego 2026 r.**

Wzór formularza, na którym składa się wniosek, został ustalony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) i jest dostępny:

- na stronie internetowej www.bip.zukowo.pl (w zakładce Planowanie przestrzenne - wnioski do pobrania),
- w Urzędzie Gminy w Żukowie, ul. Gdańska 48, 83-330 Żukowo.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Gminy Żukowo.

BURMISTRZ GMINY ŻUKOWO
Mariola Zmudzińska

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Burmistrz Gminy Żukowo z siedzibą w Żukowie przy ul. Gdańskiej 52. Pełne informacje dotyczące przechowywania danych osobowych znajdują się na stronie Urzędu Gminy Żukowo pod adresem <https://bip.zukowo.pl/Article/id,2254.html>.

LPP - debiut na kolejnym rynku, miliardy na inwestycje i rekordowa wycena giełdowa

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Sinsay zadebiutował w Gruzji. Firma LPP na inwestycje w ekspansję ma zaplanowane 2,6 mld zł. Strategia podoba się inwestorom. Ceny akcji biją rekordy.

Gruzja to 46. rynek w portfolio firmy LPP. Marka Sinsay zadebiutowała w Tbilisi. Pierwszy salon w Gruzji został otwarty 12 grudnia w centrum handlowym Tbilisi East Point, gdzie marka zajmuje 903 m nowoczesnej przestrzeni handlowej. East Point to jedno z największych i najnowocześniejszych centrów handlowo-rozrywkowych w Tbilisi.

Obecność marki Sinsay w Gruzji to kolejny krok strategii LPP, skoncentrowanej na wzmocnianiu działalności spółki za granicą. Po niedawnym debiucie w Azerbejdżanie, następnym etapem rozwoju grupy na Kaukazie jest wejście na rynek gruziński. Decyzja o tym kierunku wpisuje się w kluczowe założenia LPP, wykorzystując potencjał obszarów

o rosnącym znaczeniu handlowym.

– Wejście na rynek gruziński zamyka intensywny rok ekspansji i stanowi ważny krok w zwiększaniu obecności LPP na rynkach zagranicznych. Gruzja to dla nas perspektywiczny kierunek, w którym widzimy przestrzeń do budowania skali działania i długoterminowego wzrostu marki Sinsay. Jesteśmy przekonani, że nasz model biznesowy oparty m.in. na rozumieniu potrzeb konsumentów pozwoli nie tylko skutecznie umocnić pozycję w tym regionie, ale też konsekwentnie rozwijać ofertę odpowiadającą oczekiwaniom lokalnych klientów – mówi Mariusz Langwiński, Sinsay retail sales & development director w LPP.

Kolejne otwarcia

W planach spółka ma też kolejne otwarcia w Gruzji – w styczniu 2026 roku Sinsay zadebiutuje w Rustawi, oferując klientom 825 m powierzchni sprzedażowej, a następnie w Telawi, gdzie otwarty zostanie sklep o wielkości 972 m. Do końca 2026 r. Grupa planuje otworzyć



Marka Sinsay zadebiutowała w stolicy Gruzji Tbilisi

w Gruzji około 10 salonów stacjonarnych.

– Planowane w najbliższym czasie otwarcia w Gruzji wyznaczają dla nas kluczowy etap budowania obecności marki Sinsay w tym kraju. Tegoroczne wejścia na 6 nowych rynków potwierdzają, że 2025 rok jest dla nas okresem bezprecedensowej

skali ekspansji. Wyniki osiągnięte w ostatnich miesiącach pokazują dynamikę, z jaką się dziś rozwijamy – podkreśla Tomasz Koczara, international business director w LPP.

W 2025 roku Grupa LPP odnotowała najwyższą w swojej historii skalę wzrostu rozwoju na rynkach zagranicznych.

W ciągu ostatnich dwunastu miesięcy spółka zadebiutowała na sześciu nowych rynkach, rozpoczynając działalność również w Kosowie, Albanii, Uzbekistanie, Azerbejdżanie i Mołdawii.

Dynamiczne wzrosty

Rok obrotowy firma zakończy znacznym wzrostem

przychodów. Do końca stycznia spółka planuje uruchomienie 350-400 nowych sklepów wszystkich marek oraz zakończenie roku obrotowego z przychodami na poziomie co najmniej 23 mld zł.

Natomiast w 2026 roku LPP zakłada przychody na poziomie ok. 28-29 mld zł oraz 2,6 mld zł nakładów inwestycyjnych, przy utrzymaniu dotychczasowych poziomów rentowności.

Do końca 2027 roku spółka zamierza zwiększyć przychody do poziomu ok. 33-34 mld zł, przy utrzymaniu marży brutto w przedziale 53,5-54% oraz zachowaniu dalszej dyscypliny kosztowej. Plany te oznaczają, że ok. 20 proc. roczny wzrost przychodów spółka chce przełożyć również na wzrost zysku.

Plany ekspansji i inwestycji spotkały się z dobrym odbiorem na warszawskiej giełdzie. Akcje LPP notują rekordowe poziomy. Wyceniane są na ponad 20 tys. zł, czyli najwięcej w historii notowań firmy. W zaledwie sześć miesięcy walory gdańskiej firmy odzieżowej zdrożały o 6 tys. zł. ©

KURSY WALUT

16.12.2025

Kupno/sprzedaż walut, kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	417/423 (-)
USD	356/363 (-)
GBP	476/483 (-)
CHF	446/453 (-)
Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska	
EUR	417/423 (-)
USD	356/363 (-)
GBP	476/483 (-)
CHF	446/453 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap
piątku

dziennikbaaltycki.pl

Pół roku linii baskijskiej Finnlines do portu w Gdyni

Mateusz Tkarski
Gdynia

Finnlines świętował w Porcie Gdynia półroczne funkcjonowania nowego połączenia na linii baskijskiej, łączącego Gdynię z Belgią, Wielką Brytanią, Hiszpanią i Finlandią.

Uruchomiona w czerwcu 2025 r. cotygodniowa usługa ro-ro zapewnia dostęp do połączeń między Europą a Dalekim Wschodem, Bliskim Wschodem, regionem Morza Śródziemnego, Afryką Zachodnią, Ameryką Południową oraz wschodnim wybrzeżem Stanów Zjednoczonych. To połączenie to cotygodniowy serwis ro-ro, w którym Gdynia jest bezpośrednio skomunikowana z Bilbao – jedną z głównych bram logistycznych Hiszpanii – a jednocześnie wpięta w porty Morza Północnego oraz Finlandii.



Port Gdynia i Finnlines świętowały sześć miesięcy linii baskijskiej

– Linia baskijska odzwierciedla nasze konsekwentne zaangażowanie w zrównoważony rozwój, innowacje operacyjne i niezawodną logistykę w całej Euro-

pie. Nowe połączenie z Polską wzmacnia relacje między Europą Północną i Zachodnią oraz wspiera bardziej efektywne usługi frachtowe – mówi Blasco

Majorana, line manager Finnlines.

– Ta linia daje naszym klientom przewagę konkurencyjną: przewidywalność, skalę i szyb-

kość, których potrzebuje współczesny biznes. Gdynia inwestuje, rozwija się i nie zamierza zwalniać. Razem z Finnlines budujemy nowy standard operacji ro-ro w regionie, a OT Port Gdynia jest ważnym partnerem w tej współpracy – podkreśla Piotr Gorzeński, prezes Zarządu Morskiego Portu Gdynia SA.

Linia obsługiwana jest przez trzy nowej generacji hybrydowe statki ro-ro, zdolne do przewozu szerokiej gamy ładunków, w tym ro-ro, break-bulk, kontenerów, pojazdów oraz ładunków ponadgabarytowych. Finnlines oferuje również naczepy typu mafi 80' z wbudowanymi szynami, zaprojektowane specjalnie do transportu pociągów, elementów turbin wiatrowych oraz innych ładunków specjalnych. Każdy statek może przewieźć do 420 naczep lub 2 500 pojazdów. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011437634



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

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

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

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

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

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

KATOWICE

Hołd dla górników z „Wujka”

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



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

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 wskaź-

nik dominicanes 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.

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

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 milną 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.

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



FOT. WOJCIECH WOJTELEWICZ

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

pełen smutku. Rodzice, odprowadzający dzieci do szkoły, wchodzili do budynku ze spuszczoną głową. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało.

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

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak ogłosił, że dzień

pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń 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, Przyjaciółom oraz całej społeczności szkolnej najszczerze 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 plano-

wał 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 zamierzo-

nych działań. Celem przestępstwa było zastraszanie 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”.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211437635



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 wzmocniają 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.

Przyjęcie 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 -



Europosłowie poparli poprawki wzmocniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

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

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

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

oprac. Anna Nagel
Helsinki

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

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

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



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

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nausėda, 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 Ru-

nię - prezydent Nicusor Dan.

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

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

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 Nausėda.

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 kontroli wojskowej - zaznaczył. PAP

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

Kazimierz Sikorski
Austria

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

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

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

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świąteczną i mówi: „Dał mi pre-

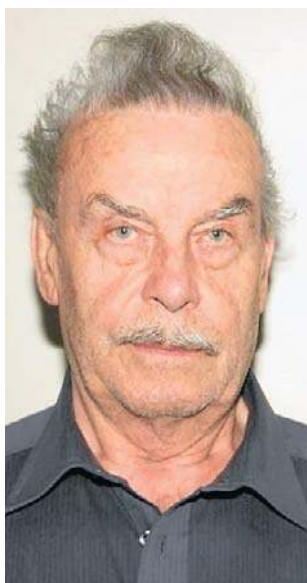
zent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.

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

Obrońca walczy o uwolnienie potwora

Wagner od lat prowadzi kampanię na rzecz jego uwolnienia. Powiedziała, że jest „szokowana” 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 psychia-



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

trycznego o zastrzonym 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 kazi-rodztwo. 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.

Planowali atak na jarmark bożonarodzeniowy

Kazimierz Sikorski
Monachium

Pięciu mężczyzn planowało wjechać pojazdem w tłumy na jarmarku. Podejrzani - trzech obywateli 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.

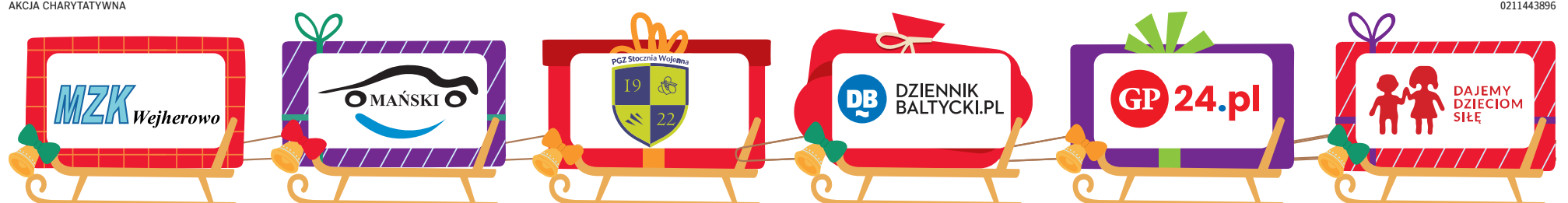
Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili rynku, na którym miał nastąpić

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.



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

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

Monika 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.

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 łosia.

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



FOT. FREEPIK

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

of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia 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

zatruciu 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 rozwija-

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

jącym 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.

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 czło-

wieka). 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.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

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

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

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

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

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

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

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

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa za-

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

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

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

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

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

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

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

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

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

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

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

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane) i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbrylaniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie umyć, a następnie poddać obróbce cieplnej, 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 polecane w wyborze od tych pakowanych fabrycznie.

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



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

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 wcześniej np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je

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

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

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

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

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

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

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

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

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

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

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na talerzu lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Mięsz 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.

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

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

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

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

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

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

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

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

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

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

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

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

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

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



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

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

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

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

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

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

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

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

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

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

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

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

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

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

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

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

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

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

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

Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie 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.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY
NA TRAWIENIEJakie są objawy
przejedzenia?

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

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

Jakie są sposoby
na uczucie
niestrawności?

● Ruch

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

● Kompot z suszu

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

● Herbata miętowa

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

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

● Korzeń imbiru

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



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

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

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

Jakie jeszcze zioła
można stosować
na niestrawność?

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

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

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osiek
marta.siesicka-osiek@polskapress.pl

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć
w święta Bożego Narodzenia?

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

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

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

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

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

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

Agata Rubik jest kochana

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

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

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



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

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

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

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

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

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

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

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

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

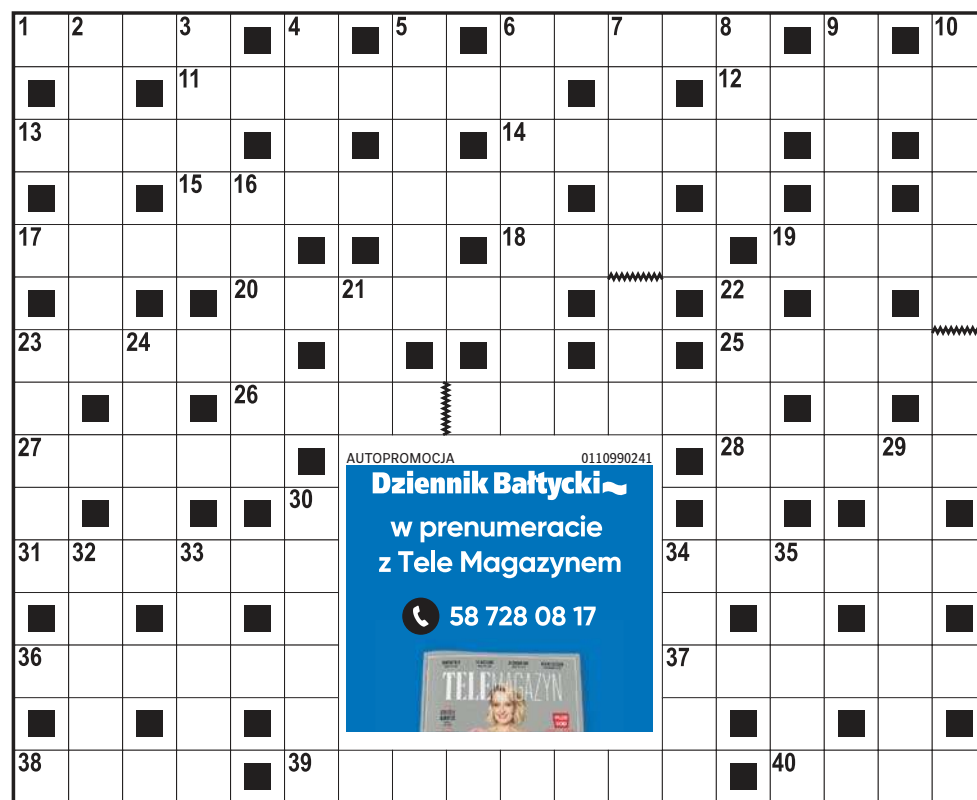
Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

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

Pionowo:

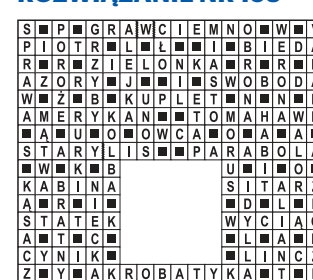
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszo-



- ne na Podhalu,
- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrzowej,
- 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



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

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

Byk (20.04 - 20.05)

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

Lew (23.07 - 22.08)

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

Skorpion (23.10 - 21.11)

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

0011453010

Pani
dr n. med.
Joannie Wójcik-Tomaszewskiej

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

Meża

Siły w przetrwaniu
tych ciężkich chwil smutku i żałoby
składają

Koleżanki i Koledzy
Wojewódzkiego Centrum Onkologii w Gdańsku

REKLAMA

0011246076



Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net
i dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

0011452037

"Nie odchodzi ten, kto pozostaje w sercach bliskich."

ŚP

Długoletnia pracowniczka, wspaniała koleżanka,
cudowny człowiek.

BOGDA PLIT

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

RODZINIE

składa
Zarząd i pracownicy firmy Przedsiębiorstwo
Chłodniczo-Klimatyzacyjne PROREM-AGRO Sp. z o.o.

0011453487

Z głębokim smutkiem żegnamy
serdecznego kolegę

ŚP.

Jarosława Kamila
Tomaszewskiego

wieloletniego skarbnika Oddziału Pomorskiego
Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji
świątelnego lekarza specjalistę rehabilitacji medycznej,
szlachetnego, życzliwego i skromnego człowieka.

Żonie, Synom i Bliskim
przekazujemy
najszczerze wyrazy współczucia

Koleżanki i Koledzy z Oddziału Pomorskiego
Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji

0011452217



Z ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

doktora

Jarosława Kamila
Tomaszewskiego

Dla całego Zespołu Pracowników
Zakładu Fizjoterapii GUMed
był wspaniałym Kolegą, doświadczonym dydaktykiem,
uczynnym, empatycznym,
zawsze uśmiechniętym i życzliwym Człowiekiem.

Wyrazy głębokiego współczucia
kierujemy do pogrążonej w smutku

Rodziny,
współpracowników
z Kliniki Rehabilitacji UCK,
przyjaciół, znajomych.

dr hab. Rita Hansdorfer-Korzon, prof. uczelni
z Zespołem Pracowników Zakładu Fizjoterapii GUMed

0011453384

„Jak trudno żegnać na zawsze kogoś,
kto jeszcze mógł być z nami...”

Z głębokim smutkiem informujemy,
że 13 grudnia 2025 roku
nagle w wieku 52 lat odszedł

ŚP

lek. Jarosław Kamil
Tomaszewski

starszy wykładowca Katedry i Kliniki Rehabilitacji
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego,
starszy asystent Kliniki Rehabilitacji UCK.

Ceniony lekarz,
nauczyciel akademicki i Serdeczny Kolega.

Człowiek życzliwy, pełen pasji,
oddany pracy i Rodzinie.

Łączymy się w bólu i żałobie
z Żoną, Synami oraz Bliskimi

Koleżanki i Koledzy
z Kliniki Rehabilitacji UCK GUMed

0011246076

dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi,
kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połężę 3, tel. 58/300 32 11
- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim

- PPU Zieleń, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73

- ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl

- Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl

 nekrologi.net

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
dziennikbaaltycki.pl

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap piątku

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn
dziennikbaaltycki.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17
i zapłacić kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń - Gdańsk, Połężę 3,
tel. 58/3003 211

Nieruchomości

Usługi

DOMY - KUPIĘ

BUDOWLANO-REMONTOWE

ODKUPIĘ nieruchomość za gotówkę,
518-503-404

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy,
rynny, malowanie; 517-744-487

CYKLINOWANIE 501979520

GENERALNE Remonty 888-988-912

Samochody osobowe - KUPIĘ

Sufity Podwieszane: Napinane,
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,
Ścianki Gipsowe "Sufitex"
604-944-094, 58-558-25-65 www.
sufitex.pl

ABA auta całe, uszkodzone
kupię zaniedbane powypadkowe.
Najlepiej płacimy, całe pomorskie
514-514-610

ŻALUJĘ. Rolety 501-005-692

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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



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

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

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

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

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

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

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

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

PSG i Flamengo zmierzają się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środy 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 KMS 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 odpowiednik 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 środy 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. ©©



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 piątą

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

Tomasiak najwyżej na liście płac

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

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

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

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

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

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

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

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

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

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

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA RĘCZNA

Drużyna PGE Wybrzeża Gdańsk pewnie wygrała w Puławach.

Piłkarze ręczni PGE Wybrzeża Gdańsk zdecydowanie wygrali wyjazdowy mecz z zespołem Lotto Puławy 42:31 (23:12) w ramach 16 kolejki Orleu Superligi. Drużyna z Gdańska zajmuje trzecie

miejsce w tabeli za Industrią Kielce i Orlenem Wisłą Płock, ale z przewagą dwóch punktów Ostrovią Ostrów i trzech nad Chrobrym Głogów. PGE Wybrzeże: Zembrzycki 1, Czapliński 13, Będzikowski

7, Domagała 4, Stanescu 1, Michałowicz 1, Pepliński - Poźniak, Gębala 6, Czertowicz 5, Peret 1, Tomczak 1, Rodak 1, Stępień 1, Siekierka, Zmavc. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Arka Gdynia ma nowy termin meczu w Radomiu.

Arka zagra pierwszy mecz rundy rewanżowej w Radomiu z Radomiakiem w piątek (30.01 o godz. 20.30), czyli dzień wcześniej niż początkowo planowano. (stan)

Cztery sparingi Lechii w Turcji

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk tradycyjnie już zimą przygotowuje się będzie w Turcji do rundy rewanżowej w rozgrywkach PKO Ekstraklasy.

Lechia przygotowania rozpocznie 5 stycznia 2026 roku, a w Turcji rozegra cztery mecze sparingowe.

Lechia Gdańsk zakończyła rok 2025 na 13 miejscu w tabeli PKO Ekstraklasy. Pomimo pięciu punktów ujemnych biało-zieloni potrafiliby jeszcze w tej rundzie uciec ze strefy spadkowej, a wiosną będą chcieli przesunąć się w górne rejony ligowej tabeli. Po zakończeniu rozgrywek w tym roku piłkarze udali się na zasłużone urlopy.

Lechia przygotowania do rundy rewanżowej rozpocznie 5 stycznia 2026 roku na obiektach przy ul. Traugutta w Gdańsku. Na początku piłkarzy czekać będą badania medyczne oraz testy motoryczne, a po nich przyjdzie czas już na treningi piłkarskie na boisku. Przygotowania w Gdańsku będą jednak bardzo krótkie, bo potrwają zaledwie trzy dni.

Później drużyna z Gdańska trenować będzie już w znacznie lepszych warunkach. A to wszystko na zgrupowaniu w Belek w Turcji. Trener John Carver ze swoimi podopiecznymi uda się tam 8 stycznia, a zgrupowanie potrwa do 23 stycznia. W Belek zespół będzie przygotowywać się do rundy rewanżowej pod względem motorycznym oraz taktycznym. Piłkarze z kolei będą chcieli pokazać się przed sztabem szkoleniowym i rywalizować będą o miejsce w podstawowym składzie. W kontekście pierwszego meczu ligowego w 2026 roku nie dotyczy to Rifeta Kapicia, bowiem kapitan biało-zielonych w Poznaniu będzie pauzować za nadmiar żółtych kartek. Lechia zatrzyma się w hotelu Megasaray Club w Belek, w którym przebywała także podczas zimowych przygotowań w styczniu 2025 roku.

Przed zespołem Lechii w Turcji cztery mecze sparingowe z zagranicznymi rywalami. Kolejni rywale biało-zielonych, to: Żelaznicar Pancevo (Serbia) - 14.01, Lokomotiv Sofia (Bułgaria) - 17.01, FC Hradec Kralove (Czechy) - 20.01 oraz Mladost Lucani (Serbia) - 22.01.

Co wiemy o rywalach podopiecznych trenera Carvera? Żelaznicar Pancevo to aktualnie piąta drużyna serbskiej ekstraklasy, która w tym sezonie wygrała dziewięć meczów, cztery zremisowała i sześć przegrała. Ma tylko jeden punkt mniej niż Novi Pazar, który latem przegrał dwa razy (1:3 na wyjeździe i 1:2 u siebie) z Jagiellonią Białostok w kwalifikacjach Ligi Konferencji. Lokomotiv Sofia to z kolei drużyna, która zajmuje ósme miejsce w bułgarskiej ekstraklasie. Ten zespół w tym sezonie ligowym wygrał sześć meczów, osiem zremisował, a pięć przegrał. Lokomotiv nie strzela dużo goli, ale też mało traci. Kolejny rywal, z którym będą mogli sprawdzić się biało-zieloni, to FC Hradec Kralove. Ta drużyna z kolei plasuje się na siódmej pozycji w czeskiej ekstraklasie. FC Hradec Kralove wygrał siedem meczów w tym sezonie ligowym, a po sześć zremisował i przegrał. Wreszcie czwarty i ostatni przeciwnik sparingowy Lechii to Mladost Lucani. Ten zespół zajmuje dziewiąte miejsce w serbskiej ekstraklasie, a bilans to sześć zwycięstw, siedem remisów oraz sześć porażek. Warto

**Lechia Gdańsk do rundy rewanżowej będzie się przygotowywać w Belek**

wspomnieć, że piłkarzem tego serbskiego zespołu jest Żarko Udovčić, który w przeszłości grał w zespole biało-zielonych. Tak zatem prezentują się sparingpartnerzy Lechii, którzy będą w Turcji sprawdzać formę zespołu prowadzonego przez trenera Carvera. Lechia wróci do Gdańska 23 stycznia, potem

piłkarze dostaną wolny weekend, a już od poniedziałku (26 stycznia) u siebie będą się przygotowywać do pierwszego meczu w PKO Ekstraklasie, z Lechem w Poznaniu.

Pozналиśmy już szczegółowy terminarz pierwszych dwóch kolejek w nowym roku. Drużyna Lechii zacznie od wyjaz-

dowego meczu do Lecha Poznania, który rozegrany zostanie 31 stycznia 2026 roku (sobota) o godz. 20.15. Pierwsze spotkanie na stadionie Polsat Plus Arena zespół biało-zielonych rozegra z Cracovią, a ten mecz odbędzie się 6 lutego 2026 roku (piątek) o godz. 20.30.

©P

VBW Gdynia gra o awans w EuroCupie. Poradzi sobie z problemami?

**Koszykarki VBW Gdynia zapowiadają ambitną walkę o awans**

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. VBW Gdynia w tym roku sięgnęła po mistrzostwo Polski, a dziś sytuacja kadrowa zespołu jest taka, że trudno zazdrościć i szukać optymizmu w najbliższym czasie.

VBW Gdynia przechodzi przez problemy finansowe, a to odbija się na kadrze zespołu oraz wynikach. W Orlenie Basket Lidze kobiet mistrzynie Polski spadły na piąte miejsce, a w EuroCupie muszą powalczyć w Gdyni o odrobienie strat z Belgii.

Kłopoty z finansami wpłynęły na to, że dziś VBW Gdynia jest kadrowo słabsza niż na początku sezonu. Przede wszystkim z zespołu odeszło w trakcie rozgrywek aż pięć koszykarek. To Ruth Hebard, Stephanie Jones, Anna Pawłowski, Martilda Ekh i Agata Gilmajster.

Do tego wszystkiego brakuje kontuzjowanej Liliany Banaszak. Nic dziwnego, że sytuacja zespołu mistrzyń Polski jest dość skomplikowana i wyniki są słabsze. Okno transferowe jest otwarte do 15 stycznia, ale raczej trudno spodziewać się wzmocnień. W Gdyni muszą pilnować budżetu, więc pewnie będą sięgać po młode i obiecujące koszykarki z GTK Gdynia.

Mistrzynie Polski nie zamierzają się jednak poddawać i pomimo tych wszystkich problemów będą walczyć o awans do kolejnej rundy EuroCupu. Podstawowy skład jest zbilansowany, ale brakuje zmienniczek. Zawodniczki są jednak chętne do tego, aby pokazać się z jak najlepszej strony i pomimo wszelkich problemów chcą wygrać i awansować.

Drużyna VBW Gdynia o awans rywalizuje z zespołem Castors Braine z Belgii. Pierwsze spotkanie, które zostało ro-

zegrane na wyjeździe, mistrzynie Polski przegrały 73:80. Czas na rewanż w Gdyni. Strata nie jest duża, ale to będzie bardzo trudne spotkanie. Jest tak mało zawodniczek gotowych do gry, że to wszystko musi się odbić na postawie zespołu. W pełnym składzie sytuacja byłaby inna, ale trzeba radzić sobie w obecnej rzeczywistości. Ambicji dziewczynom na pewno nie zabraknie, żeby walczyć o zwycięstwo i awans. Z siłami może być jednak gorzej. Jeśli VBW Gdynia wyeliminuje drugą z Belgii, to w kolejnej rundzie Eurocupu zmierzy się ze zwycięzcą dwumeczu pomiędzy zespołami Žabiny Brno oraz AZS UMCS Lublin.

Rewanżowy mecz VBW Gdynia z Castors Braine o awans do TOP 16 Eurocupu rozegrany zostanie w środę w hali Polsat Plus Arena. Początek tego spotkania o godzinie 18.

©P