

Coraz więcej Polaków rozumie istotę gospodarki rynkowej – mówi prof. dr hab. Marian Gorynia **str. 2**



FOT. PAWEŁ F. MATYSIAK

● Trzeba doceniać śledzia. To świetna ryba – ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

Nr 244 (20956)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 17.12.2025

www.wspolczesna.pl

Budżet województwa podlaskiego na 2026 rok został przyjęty **str. 3**



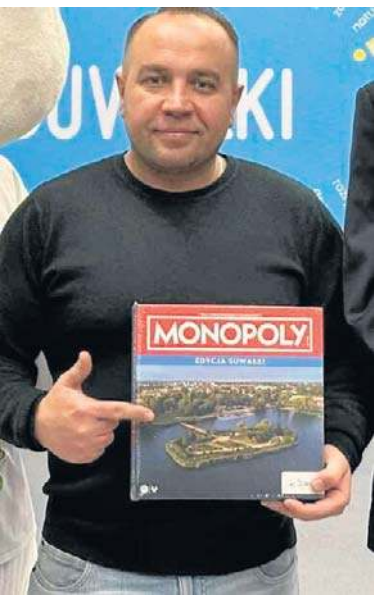
FOT. W. WOUTKIEWICZ

Jacek Chętnik nagrodzony za działania na rzecz kultury kurpiowskiej **str. 3**

Około 9 mln zł miasto Kolno zamierza przeznaczyć na inwestycje w 2026 roku **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



FOT. A. GRZYBANEK

Gra Monopoly edycja Suwałki cieszy się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców. Niektórzy stali w kolejce kilka godzin, by kupić ją jako pierwsi **str. 5**

ZDROWIE DO SZPITALA W ŁOMŻY TRAFIAJĄ PACJENCI Z CAŁEJ POLSKI, M.IN Z OSTROŁĘKI Łomża leczy nie tylko „swoich”

Łomża
Martyna Jurkowska

Zwiększoną liczbę pacjentów notuje od 1 grudnia Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży. To efekt ograniczenia przyjęć przez położony w sąsiedztwie Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce, który walczy z zapaścią finansową. Tamtejsi pacjenci decydują się na leczenie w Łomży, bo to najbliżej położona placówka. Te dwa miasta dzielą tylko 34 km.

– Na brak pacjentów nigdy nie narzekaliśmy, zawsze mieliśmy ich dużo. I to z różnych rejonów Polski, nie tylko z Łomży. Teraz dochodzą nam jeszcze pacjenci z Ostrołęki – mówi Jolanta Gryc, rzecznik prasowy Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. – Cieszymy się bardzo z tego faktu, bo dla szpitala pacjenci są najważniejsi. To też dowód, że mamy u siebie dobrych specjalistów.

Łomżyńska placówka od ponad dwóch tygodni jest szczególnie oble-

gana przez pacjentów z Ostrołęki. Bo choć wcześniej i tak nie było rejonizacji i pacjenci mogli samodzielnie wybierać szpitale i poradnie, w których chcą się leczyć, to teraz mieszkańcy Ostrołęki są niejako zmuszeni do szukania pomocy w oddalonej o 34 km Łomży.

Wszystko przez fatalną sytuację finansową ostrołęckiej placówki. Szpital nie dostał pieniędzy z Narodowego Funduszu Zdrowia za tzw. nadwykonania, których kwota przekracza już ponad 15 mln zł. 1 grudnia placówka przeszła więc w tryb awaryjny – przyjmowani są wyłącznie pacjenci w stanie zagrożenia życia, a inne świadczenia, w tym planowe, zostały przesunięte na 2026 rok.

– Przechodzimy w tryb emergency, czyli taki, który będzie skierowany do pacjentów w zakresie ratowania życia i hospitalizacji pilnej. Ci pacjenci, którzy mieli mieć zabiegi w grudniu, zostali o tym powiadomieni. Dobro pacjenta powinno być ponad wszystkim, ale, niestety, mamy taką sytuację, jaką mamy, jeśli chodzi o płatnika – tłumaczył dyrek-

tor Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Ostrołęce Paweł Natkowski w rozmowie z Polskim Radiem RDC.

Rzeczniczka łomżyńskiej placówki zapewnia, że większa liczba pacjentów, którą trzeba obsłużyć m.in. z powodu sytuacji w Ostrołęce, w żaden sposób nie odbije się na dotychczasowych, miejscowych pacjentach. Tym bardziej, że jednym z sukcesów szpitala jest skrócenie kolejek do świadczeń limitowanych. W części poradni udało się je zmniejszyć o połowę, a w niektórych nawet do zera.

– Żadnych przyjęć nie wstrzymujemy, wszystko jest realizowane tak, jak było do tej pory – zapewnia rzeczniczka. I dodaje: – W przypadku zabiegów operacyjnych czy planowych przyjęć na oddziały to nie jest tak, że wszyscy pacjenci od razu przychodzą i są przyjmowani. Obowiązuje przecież kolejka. Więc ci nowi pacjenci i tak muszą zapisać się w kolejkę, czy to do poradni, czy na zabieg, i tak samo oczekiwać na termin.

W ostatnim czasie łomżyński szpital bardzo mocno inwestuje w rozwój.

W sumie są to zadania o wartości ponad 100 mln zł. To zarówno inwestycje w najnowocześniejsze metody leczenia, jak i najnowocześniejszy sprzęt medyczny, a także w większy zakres usług.

– Tworzymy nowoczesny ośrodek przyciągający pacjentów. Są już efekty zmian, o których systematycznie informujemy. Jeszcze niedawno na niektórych oddziałach mieliśmy wykorzystanie potencjału na poziomie 20 – 30 procent, a teraz w niektórych okresach mamy nawet 100. Chcemy zrobić jak najwięcej. Od początku mojej pracy tutaj mówiłem o trzech głównych kierunkach modernizacji: sprzęt, infrastruktura, a przede wszystkim ludzie i ich umiejętności. Wszystkie te działania prowadzone są równolegle. Przebudowujemy nie tylko oddziały, ale także np. parking. Trwają szkolenia. Za kilkanaście miesięcy chcemy osiągnąć taką jakość, aby pacjenci nie musieli jeździć „w świąt” po najwyższej jakości pomocy – podkreślał kilka tygodni temu Dariusz Domasiewicz, dyrektor łomżyńskiego szpitala.

REKLAMA

0111419939

LOTTERIA Świąteczna

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

Prawie 4000 nagród!

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

Kurier Poranny
Gazeta Współczesna ☎ 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

Prezes Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego: Coraz więcej Polaków rozumie istotę gospodarki rynkowej

Rozmowa
Paweł Antuchowski

z prof. dr. hab. Marianem Gorynią, prezesem Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego

Polacy rozumieją ekonomię jako taką?

Generalizacja, że Polacy rozumieją albo nie rozumieją ekonomii jest kompletnie nieuzasadniona. Poziom wiedzy ekonomicznej w naszym społeczeństwie jest bardzo zróżnicowany. Ponadto nie ma poważnych, powtarzalnych na dużych próbach reprezentatywnych badań na ten temat. Mimo to są w naszym społeczeństwie grupy, które pod tym względem „nie błyszczą”. Przykładem są osoby starsze, które gdy chodziły do szkoły, nie były w tej materii edukowane. Nie zawsze ich praca wymagała też kompetencji ekonomicznych. Dlatego zdarzają się osoby, które spędziły życie będąc de facto ekonomicznymi analfabetami. Nie jest to sytuacja korzystna. Brak tej wiedzy sprawia, że nasze życie jest trudniejsze i mniej bogate.

A jeżeli chodzi o podstawy wiedzy ekonomicznej – jak funkcjonuje gospodarka, rynek i jak się też w tym poruszać – to raczej z pana obserwacji wynika, że jest to wiedza powszechna?
Coraz więcej osób rozumie istotę gospodarki rynkowej,



Prof. dr. hab. Marian Gorynia, prezes Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego

gdzie indywidualni konsumenci i indywidualni producenci spotykają się w miejscu, które nazywamy rynkiem i tam dochodzi do „konfrontacji” popytu z podażą. Ale bardzo wiele osób nie rozumie albo nie chce zrozumieć, jakie w tej gospodarce funkcje powinno pełnić państwo. Niektórzy uważają, że państwo ma być strażnikiem interesów wszystkich grup, jednak niektóre z nich mają podejście bardzo roszczeniowe. Gdy się zdarzają napięcia społeczne, strajki i tak dalej, to wszystko obraca się przeciwko państwu i to wobec niego grupy występują z roszczeniami. Ludzie myślą o gospodarce często przede wszystkim przez pryzmat swoich własnych, indywidualnych interesów i czę-

ściowo jest to słuszne. Emeryci i renciści uważają, że państwo powinno bronić ich interesów. Przedsiębiorcy uważają, że państwo nie powinno ich obciążać nadmiernymi podatkami. Pracownicy, będący najczęściej konsumentami, uważają, że państwo powinno zapewnić im godne wynagrodzenie, chociaż to bardziej zależy od rynku niż od samego państwa. I tu nie chodzi o jakieś skrajnie wolnorynkowe mechanizmy, a po prostu o podstawowe prawa rządzące kapitalistyczną gospodarką wolnorynkową, jaką Polska jest od 35 lat.

Skoro państwo nie jest w stanie zaspokoić interesów wszystkich, to które interesy zaspokaja? I czy w ogóle jakiekolwiek interesy zaspokaja?

Państwo jest odpowiedzialne za to, żeby wszystkie strony gospodarki dopasowywać, organizować procesy produkcji i konsumpcji. Ma stwarzać ramy instytucjonalne, żeby przedsiębiorcy mogli spokojnie wytwarzać i zyskiem na rynku sprzedawać, a konsumenci mogli pracować i swoje potrzeby zaspokajać. Moderując te procesy państwo zawsze stoi przed niezwykle trudną sytuacją, bo konfrontacja jednej i drugiej strony prowadzi do tego, że przeważnie nikt nie jest zadowolony. Prosty przykład: państwo jest odpowiedzialne również za to, żeby tym, którzy sobie nie radzą pomagać. Biorcy tej pomocy i tak są niezadowoleni, bo uważają, że otrzymują za mało. A z drugiej strony ci, którzy płacą podatki, na przykład przedsiębiorcy, uważają, że są nadmiernie nimi obciążeni. Mamy do czynienia z wiecznym niezadowoleniem tych dwóch stron. Jedni mówią, że płacą za dużo, a inni mówią, że dostają za mało. Gdzie jest dobre rozwiązanie? To jest właśnie kluczowe pytanie. Funkcjonowanie państwa polega na tym, żeby szukać względnej równowagi pomiędzy tymi, co dają i tymi, co biorą.

W kontekście szukania złotego środka przez państwo – skąd się biorą różnice zdań wśród samych ekonomistów, którzy niejednokrotnie wobec tych

samych problemów proponują różne rozwiązania?

Poszczególni ekonomiści wyznają różne systemy wartości. Dla jednego ekonomisty wartością podstawową może być poczucie równości społecznej, a dla drugiego o wiele ważniejsza może być przedsiębiorczość, innowacyjność, ryzyko i tak dalej. W zależności jakie wartości dominują w rozumowaniu danego ekonomisty, to ten ekonomista będzie albo za większą, albo za mniejszą rolę państwa. Ekonomia nie jest nauką, która będzie budowała jednakowe rozwiązania dla polityki gospodarczej, niezależnie od tego, z jakim ekonomistą mamy do czynienia. Oczekiwanie, że ekonomia kiedyś będzie taka, że niezależnie od tego, czy wystąpi ekonomista X czy ekonomista Y, to będziemy mieli do czynienia z takimi samymi radami pod adresem gospodarki nigdy się nie zdarzy. Tak długo, jak ludzie się będą między sobą różnić, a myślę, że zawsze się będą różnić.

A jak na to wpływają poglądy polityczne poszczególnych ekonomistów?

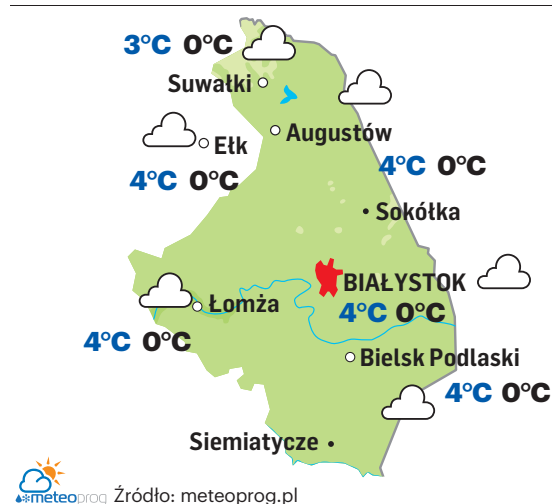
Na systemie wartości poszczególnych ekonomistów oczywiście zawieszona jest także polityka. Wszystkie wybory ekonomiczne nie zależą tylko i wyłącznie od okoliczności czy zmiennych ekonomicznych, ale zależą również od świata polityki. Polityką już jest

na przykład pytanie, czy w Poznaniu budować nową halę sportową, czy remontować starą Arenę. Czy budować obwodnicę, czy budować uniwersytet. To są wszystkie pytania, które wydają się być pytaniami ekonomicznymi, ale one w końcu i tak trafiają do polityki. Bo jeśli któryś z polityków nie będzie realizował oczekiwań swoich wyborców, to zapłaci za to cenę przy następnych wyborach, bo nie zostanie wybrany. Polityka i gospodarka są niezwykle ściśle powiązane.

Polska ekonomia i ekonomiści liczą się w świecie?

Nie ma dużej różnicy pomiędzy polskimi ekonomistami a ekonomistami zagranicznymi. Na takiej samej zasadzie jak pomiędzy polskimi prawnikami, a prawnikami zagranicznymi, polskimi socjologami i socjologami zagranicznymi. Polska ekonomia niczym szczególnym się nie wyróżnia, jeśli chodzi o jej relacje ze światową ekonomią. I ja, i moi współpracownicy jesteśmy na konferencjach, kongresach, również międzynarodowych. Prezentujemy wyniki naszych badań. Jesteśmy goszczeni, jesteśmy wysłuchiwać, rozmawia się z nami. Na tej samej zasadzie polscy ekonomiści również publikują w wydawnictwach zagranicznych, w czasopiśmie zagranicznych i tak dalej. Po prostu nieskromnie, że nie mamy się czego wstydzić.

Pogoda w regionie



17 GRUDNIA 2025

Dziś 351. dzień roku
Do sylwestra pozostało 14 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.37, zachód o godzinie 15.11. Dzień będzie trwać 7 godzin i 33 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 23 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 49 sekund.

Imieniny dziś obchodzą:
Olimpia, Łazarz

KALENDARIUM

1903

Bracia Lumière (na zdjęciu) wynaleźli proces otrzymywania fotografii barwnych na płytach szklanych w postaci diapoztywów (autochrom).

1955

Podjęto uchwałę w sprawie powołania Totalizatora Sportowego. Zysk z prowadzenia zakładów miał być przeznaczany na budowę i remonty obiektów i urządzeń sportowych.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1964

Premiera filmu muzycznego Grek Zorba w reżyserii Michalisa Kakojanisa. Obraz nagrodzony został trzema Oscarami.

1970

Czarny Czwartek: W Gdyni wojsko otworzyło ogień w stronę robotników idących z dworca do zablokowanej stoczni, padli zabici i ranni. Do starć doszło też w Szczecinie (zginęło kilkanaście osób), Elblągu i Słupsku.

1988

Zarejestrowano Związek Sybiraków.

Budżet na 2026 rok został przyjęty

Samorząd
Andrzej Matys

Podczas wtorkowej sesji sejmiku województwa podlaskiego radni zajmowali się przede wszystkim projektem przyszłorocznego budżetu. Po krótkiej dyskusji spis dochodów i wydatków Podlaskiego w roku 2026 został zaakceptowany, razem z częścią poprawek, jakie zgłosili samorządowcy.

Przypomnijmy. Pierwsze czytanie projektu budżetu odbyło się podczas poprzedniej sesji sejmiku. Od tego czasu kluby mogły zgłaszać swoje poprawki (których część zarząd województwa przyjął jako autokorektury).

Zgodnie z budżetowymi założeniami (jak i przyjętą podczas sesji uchwałą budżetową) dochody województwa podlaskiego będą wynosiły 1 mld 443 mln zł, zaś wydatki - 1 mld 629 mln zł. W budżecie ujęta została również rezerwa, która sięga 77 mln zł, w tym 15 mln zł stanowi rezerwa ogólna, natomiast 62 mln zł stanowią rezerwy celowe.

Ponadto zarząd województwa zaplanował, że deficyt przyszłorocznego budżetu przekroczy nieco 186 mln zł i zostanie pokryty przychodami z kredytów, które wyniosą 181,5 mln zł.

Projekt budżetu Podlaskiego na 2026 rok weryfikowała Regionalna Izba Obrachunkowa, która oceniła go pozytywnie. Identyfikator opinii o preliminarzu 2026 podjęli radni z koalicyjnego klubu PSL, a przeciwko głosowaniu za przyjęciem projektu uchwały budżetu był opozycyjny klub radnych PiS. Zdaniem jego szefa, radnego Artura Kosickiego, zarząd województwa m.in. zdobywa za mało funduszy zewnętrznych na realizację nowych inwestycji, a jedynie kontynuuje stare, zwiększa liczbę stanowisk kierowniczych i wydatki na pensje urzędników, a przeznacza mniej pieniędzy na inwestycje w ochronę zdrowia, sport, transport czy kulturę przy jednoczesnym wzroście zadłużenia Podlaskiego i mniejszych wpływach z PIT i CIT.

Z opinią radnego nie zgodził się Cezary Cieślukowski z PSL, który stwierdził, że jest to budżet odpowiedzialny, bo cho-



Głównym punktem wtorkowej sesji sejmiku było przyjęcie budżetu województwa podlaskiego na 2026 rok. Większość radnych poparła ten projekt.

dzi o to, by skończyć wreszcie inwestycje realizowane od lat (w tym przez poprzedni zarząd). Zapewnił też, że wydatki bieżące w budżecie 2026 wreszcie są niższe niż dochody bieżące, a gdy skończą się różne inwestycje, skończą się i kredyty.

Z kolei wicemarszałek Wiesława Burnos zarzuciła radnemu PiS, że mówi o małym wsparciu finansowym służby zdrowia podaje nieprawdę.

Gdy doszło do głosowania, wygrała koalicja rządząca: 16 radnych było za przyjęciem budżetu, a przeciwnego zdania było 12 członków klubu PiS. Radny Stanisław Derehajo (Konfederacja) wstrzymał się od głosu, a Marek Olbrys (PiS) był nieobecny.

Przyjęty budżet różni się od projektu kilkoma poprawkami. Jedną z nich jest wsparcie Funduszu Wsparcia Gmin i Powiatów (10 mln zł). Dodat-

kowo milion zł wspomógł profilaktykę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Z budżetu 2026 zostaną też sfinansowane m.in.: działania na rzecz mniejszości narodowych (200 tys. zł), granty na rozwój technologii cywilnych (5 mln zł) i szkolenia z obsługi dronów (500 tys. zł) - połowa to środki z MSWiA).

Co prawda część poprawek zgłoszonych przez klub PiS została odrzucona, ale - jak zapewnił marszałek Łukasz Prokorym - nie oznacza to rezygnacji z ich realizacji. Zgłaszane inwestycje mają być realizowane przez Podlaski Zarząd Dróg Wojewódzkich lub finansowane z programu „Tarcza Wschód”. Chodzi m.in. o przebudowę drogi wojewódzkiej nr 668 we wsi Klimaszewnica, o dokumentację na wiadukt nad torami w Bielsku Podlaskim czy dokumentację projektową dla drogi nr 665 na ścieżkę rowerową Sikora-Tama.

Dodajmy jeszcze, że we wtorek sejmik zaakceptował większością głosów (15:13) również projekt Wieloletniej Prognozy Finansowej Województwa Podlaskiego na lata 2026-2041.

Osiem osób z zarzutami w sprawie bójki na S8

Z prokuratury
PAP

Osiem osób, w tym trzech Hiszpanów, podejrzanych jest o udział w bójce między pseudokibicami Jagiellonii Białostok i hiszpańskiej drużyny Rayo Vallecano - poinformowała prokuratura.

Do zdarzenia doszło w nocy z 10 na 11 grudnia na trasie S8 w pobliżu Ostrowi Mazowieckiej. Hiszpanie jechali dwoma autokarami od strony Warszawy na mecz do Białegostoku. W czwartek po północy policja dostała zgłoszenie, że na trasie S8 między Prosienicą a Podbożem kierowcy tych autokarów zostali zmuszeni do zatrzymania się przez dwa auta osobowe. Na miejscu czekało kilkadziesiąt osób. Mieli kije, trzonki od różnych narzędzi i metalowe rurki. Jak wynika z dotychczasowych ustaleń śledztwa, grupa podbiegła do autokarów, z których wysiadła część hiszpańskich kibiców i wówczas doszło do bójki. Kierowca jednego z autokarów zawiadomił policję i pogotowie ratunkowe.

Już w nocy zatrzymano 7 osób, w tym 3 Hiszpanów i 4 Polaków. Kobieta, która była w tej grupie, okazała się funkcjonariuszką Służby Więziennej (jako jedyna została przesłuchana w charakterze świadka). Pozostałym sześciu osobom prokuratura zarzuciła udział w bójce.

- Wobec trzech podejrzanych Polaków zastosowano wolnościowe środki zapobiegawcze polegające na stawianictwie dwa razy w tygodniu we właściwej miejscowo jednostce policji - mówi prok. Elżbieta Edyta Łukasiewicz, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Ostrołęce. Podobnych środków nie zastosowano wobec podejrzanych Hiszpanów.

W kolejnych dniach zatrzymano jeszcze dwóch mężczyzn - kierowców samochodów, którzy zajęli drogę autokarom niedaleko Podboża. Podejrzani są o pomocnictwo w popełnieniu przestępstwa. Również wobec nich zastosowano dozory policyjne. Trwają ustalenia kolejnych osób, które wzięły udział w bójce.

Nagrodzony za działania na rzecz kultury kurpiowskiej

Nagroda
Andrzej Matys

Wtorkową sesję podlaskiego sejmiku poprzedziła uroczystość wręczenia Odznaki Honorowej Województwa Podlaskiego. Od przedstawicieli zarządu województwa otrzymał ją Jacek Chętnik - wnuk Adama Chętnika, znanego etnografa, badacza, propagatora Kurpiowszczyzny.



Jacek Chętnik - wnuk Adama Chętnika (wybitnego etnografa i badacza Kurpiowszczyzny) otrzymał Odznakę Honorową Województwa Podlaskiego

dziadka Adama Chętnika i jego spuścizny. Adam Chętnik założył Skansen Kurpiowski w Nowogrodzie, jedno z pierwszych takich muzeów na wolnym powietrzu w Polsce. Jacek Chętnik to uczestnik wielu konfe-

rencji historycznych w regonie i w Polsce oraz opiekun i posiadacz archiwów rodzinnych związanych z Adamem Chętnikiem. To również autor licznych prelekcji o Adamie Chętniku, w tym dla młodzieży

z dziedzictwa kulturowego i problematyki narodowej, inspirowanych historią i dorobkiem Adama Chętnika - mówił Jacek Piorunek, który w zarządzie województwa podlaskiego odpowiada za instytucje kultury.

Przypomniał także, że to z inicjatywy Jacka Chętnika powstał Komitet Obchodów 140. Rocznicy Urodzin Adama Chętnika. Wspiera on trzy szkoły, które noszą imię jego dziadka.

- Dzięki inicjatywom pana Jacka wznawiane są także wydania starych prac jego dziadka, jak np. „Chata kurpiowska” - przypomniał Piorunek i dodał, że Jacek Chętnik odebrał przyznany pośmiertnie dziadkowi tytuł Kustosza Pamięci.

Dziękując za honorową odznakę Jacek Chętnik podkreślił, że to wielki zaszczyt.

- Towarzyszy mi teraz dużo refleksji, bo trudno się przygo-

tować do takiego spotkania. Rozumiem, że to uznanie dla działań całej mojej rodziny na rzecz kultury kurpiowskiej. Adam Chętnik był twórcą, ja jestem tylko promotorem. Nie jestem twórcą par excellence, ale jeśli państwo uznajecie, że moje działanie przyczynia się do dalszego rozwoju kultury kurpiowskiej, to jest to dla mnie cenne. Chcę jeszcze dodać, że działalność Adam Chętnika była w znacznej części działalnością patriotyczną, narodową. To były niesamowite inicjatywy w organizacji ruchu wiejskiego nie tylko na Kurpiach, ale i w całym Królestwie Polskim, bo wtedy byliśmy pod zaborem rosyjskim - opowiadał Jacek Chętnik podkreślając, że jego znanego dziadka charakteryzowały przede wszystkim takie cechy jak: pracowitość, rzetelność i wierność zasadom.

AKCJA CHARYTATYWNA



0011434802

Premiera „Halki”, musical, koncerty symfoniczne... Plany OiFP na 2026 rok

Kultura

Magda Ciasnowska, PAP

Prapremiera włoskiej wersji językowej „Halki” Stanisława Moniuszki, powrót musicalu „Vesper”, ale też liczne koncerty symfoniczne, działania edukacyjne i wystawy zaplanowano w Operze i Filharmonii Podlaskiej na pierwsze miesiące 2026 roku.

Opera i Filharmonia Podlaska podsumowała wczoraj podczas konferencji prasowej mijający rok. Poznaliśmy też plany instytucji na najbliższe miesiące.

W 2025 roku melomani mogli uczestniczyć w OiFP w 218 wydarzeniach artystycznych. Instytucję przez ten rok odwiedziło 66,5 tysiąca widzów.

- Był to ciężki sezon, ale przyniósł nam wiele satysfakcji i radości. Przede wszystkim były to obchody siedemdziesięciolecia istnienia naszej instytucji - opowiadała Violetta Bielecka, dyrektor OiFP.

W tym roku przy Odeskiej odbyły się aż trzy odmiernie. - W marcu mieliśmy światową premierę musicalu „Vesper”

W 2025 roku melomani mogli uczestniczyć w OiFP w 218 wydarzeniach artystycznych. Instytucję odwiedziło 66,5 tysiąca widzów

do muzyki Garego Guthmana w reżyserii Michała Znanieckiego. Druga premiera to „Kopciuszek” Rossiniego w reżyserii Marii Sartovej. Nawiazaliśmy również współpracę z Teatrem „Wierszalin” w Supraślu - wspólnie z aktorami, naszymi muzykami i artystami, chór baletu i solistami. Wzięli oni udział 14 listopada w prapremierze inscenizowanego oratorium „Noc Dziadów” w reżyserii Piotra Tomaszu - mówiła dyrektor.

Wśród nadchodzących wydarzeń znalazły się m.in. sylwestrowe koncerty „Klasyka spotyka latino”, które odbędą się w godz. 17 i 20.30. - Będzie to dość oryginalny projekt, łączący muzykę klasyczną z muzyką latynoamerykańską. Zobacz

państwo tancerki w przepięknych piórach rodem z Rio de Janeiro. Będą największe hity muzyki klasycznej, czyli IX symfonia Beethovena, Aria Torreadora i wiele innych znanych utworów w zupełnie nowych odsłonach. Będzie samba, salsa, cubana i bachata - zdradzał Mateusz Stachura, reżyser koncertu.

Na scenie pojawiają się: orkiestra symfoniczna OiFP pod batutą Tomasza Szymusia, znakomici soliści i chórek wokalny, tancerze w widowiskowych kostiumach, porywająca choreografia oraz spektakularne wizualizacje. Koncert zostanie powtórzony 10 stycznia.

Od 17 stycznia ponownie będzie można zobaczyć musical „Vesper”. Wraz z początkiem roku rozpoczną się prace nad nową realizacją „Halki” Stanisława Moniuszki. Przygotowywane są dwa warianty językowe - włoski oraz polski - które publiczność zobaczy od drugiej połowy maja.

W repertuarze koncertowym znalazło się kilkanaście wieczorów symfonicznych. W styczniu publiczność usłyszy m.in. dzieła Gershwinia w interpretacji pianisty Artura Jaronia.

W planach OiFP jest też koncert walentynkowy z udziałem Big Bandu tworzonego przez muzyków opery, pod batutą Andrzeja Makala. W tym samym miesiącu zaplanowano galę poświęconą twórczości Giuseppe Verdiego, którą poprowadzi dyrygent Tadeusz Wojciechowski.

Marzec będzie czasem świętowania jubileuszu zespołu baletowego OiFP, który obchodzi pięć lat działalności.

Zwieńczeniem sezonu 2025/2026 będzie czerwcowe koncertowe wykonanie „Balu maskowego” Verdiego, prowadzone przez Fabio Biondiego.

Istotnym elementem oferty instytucji pozostają działania edukacyjne. Widzowie będą mogli wziąć udział w nowym projekcie „Opera Story”, opartym na interaktywnym poznawaniu przestrzeni opery. Wznowione zostaną audycje muzyczne, w tym nowy cykl „Muzyczna walizka Chopina i Moniuszki”. W planie są też koncerty w ramach Akademii Młodego Melomana.

Międzypokoleniowe dramaty na scenie BTL

Teatr

Urszula Śleszyńska

Już 18 grudnia o godz. 19 Białostocki Teatr Lalek zaprasza na ostatnią w tym roku premierę. Zobaczyć będzie można familijny spektakl pt. „Król Zofius i cudowna kura” na podstawie tekstu Tankreda Dorsta w reżyserii Jacka Malinowskiego.

Na pustym, biednym dworze królewskim wraz z wnuczką Rozalindą żyje Król Zofius. Życie toczy się wesoło i szczęśliwie do momentu, gdy młoda księżniczka sprowadza na dwór przyjaciółkę - kurę. Jej gdakanie doprowadza dziadka do takiej złości, że postanawia wyrzucić ją z zamku. Obrażona na Króla wnuczka postanawia odejść wraz z nią. Zofius skazany na samotność, podupada na zdrowiu. Dwór opuszczają nawet przedmioty oburzone tym, jak uparty Król potraktował dziewczynkę. Jak zakończy się ta historia? Będzie można sprawdzić w BTL.

- Mamy do czynienia niewątpliwie z wielowątkowym utworem opowiadającym na kilku poziomach, co może być atrakcyjnym dla widzów nie tylko młodszych, ale też i starszych - mówi Jacek Malinowski, reżyser spektaklu i dyrektor BTL. - Problem dziadek-wnuczka, czy też takie zderzenie generacji to coś co myślę, że przeżywamy na co dzień w rodzinach, ale także w naszym społeczeństwie. (...)

Gram opowiadacza, to znaczy właściwie kreatora tej historii - dodaje Mateusz Smaczny. - Historia opowiada



Wczoraj w BTL odbyła się próba medialna i konferencja przed czwartkową premierą

Myślę, że to spektakl typowo familijny. Z wnuczką utożsamia się zapewne ci najmłodsi, natomiast z królem i dziadkiem - pewnie ci starsi. Jedni i drudzy, mam nadzieję, wyciągną wnioski, żeby nie popełniać prostych, egoistycznych błędów wynikających z tego, że stawia się na swoim i nie słucha się potrzeb tej drugiej strony.

Ta wyjątkowa opowieść napisana przez Tankreda Dorsta w dowcipnym tłumaczeniu Jacka St. Burasa to rzecz o tym, jak brak poczucia humoru i dystansu może doprowadzić do niepotrzebnych kłótni. Szczególnie, gdy dziadek i wnuczka uparcie spierają się o sprawę tak banalną, jak... gdakanie kury.

- Gram opowiadacza, to znaczy właściwie kreatora tej historii - dodaje Mateusz Smaczny. - Historia opowiada

o królu, który jest egoistą i opowiadacz daje mu w pewnym sensie nauczkę. Sprawia, że zostaje kompletnie sam. Wnuczka, która jest krnąbrna i którą wcześniej wygnał, wraca do niego i próbuje go rozśmieszyć, wrócić go do żywych. Żałuje tego, że zostawiła go samego. I w pewnym momencie dzieje się również magiczna przemiana, w której to król - tak by bardzo chciał opowiadacz - uczy się akceptacji, uczy się mówienia tak. Dostaje to dzięki magicznej i cudownej kurze.

W obsadzie są jeszcze Urszula Chrzanowska, Sylwia Janowicz-Dobrowolska, Jacek Dojlik i Adam Zieleniecki. Scenografię przygotowała Martyna Dworakowska, muzykę skomponował Marcin Nagnajewicz. Konsultacje choreograficzne przeprowadziła Karolina Garbacik.

Na Bagnówce będzie ulica Jerzego Giedroycia

Inicjatywa

Andrzej Kłopotowski

Radni z komisji samorządności i bezpieczeństwa jednomyślnie pozytywnie zaopiniowali propozycję, by nową ulicę na Bagnówce patronował Jerzy Giedroyc. Ostateczna decyzja zapadnie na najbliższej sesji rady miasta.

Sesję zaplanowano na 22 grudnia. Patrząc na wynik głosowania podczas posiedzenia komisji samorządności i bezpieczeństwa - zasiada w niej 5 radnych Prawa i Sprawiedliwości oraz 2 z Koalicji Obywatelskiej - kontrowersji nie będzie. Komisja jednomyślnie, pozytywnie zaopiniowała pomysł na patrona.

- W roku 2026 przypada 120. rocznica urodzin Jerzego Giedroycia - wybitnego polskiego intelektualisty, redaktora, publicysty i twórcy paryskiej „Kultury” - jednego z najważniejszych czasopism polskiej emigracji. Z tej okazji Senat Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił rok 2026 Rokiem m.in. Jerzego Giedroycia - czytamy w uzasadnieniu projektu, jaki trafił do białostockich radnych.

Jerzy Giedroyc ma zostać patronem nowej ulicy na Bagnówce - odchodzącej na północ od ulicy 42. Pułku Piechoty, kończącej się na razie na wysokości ul. Wiktora Wołkowa. Docelowo ma bieć dalej, w głąb Bagnówki, w stronę Jarosławki. Obecnie ulica funkcjonuje pod kryptonimem IKD-L.

Jagiellonia szuka terenu w sąsiednich gminach

Inwestycje

PAP

Boiska i szatnie, zaplecze, szkoła mistrzostwa sportowego z internatem, a nawet klinika z działem rehabilitacji - tak ma wyglądać nowy ośrodek piłkarski Jagiellonii Białystok. W przyszłym roku ma rozstrzygnąć się jego lokalizacja, w grę wchodzi teren z dobrym dojazdem, w gminach graniczących z miastem.

Obecnie Jagiellonia dysponuje ośrodkiem treningowym przy ul. Elewatorskiej w Białymstoku, z jednym pełnowymiarowym boiskiem. Jest on za mały, by szkolić wiele grup młodzieżowych, tam również trenuje pierwszy zespół i rezerwy.

Dlatego już od ponad roku klub szuka terenów, na których mógłby powstać docelowy ośrodek. Jednym z pomysłów była forma współpracy czy porozumienia z Miejskim Ośrodkiem Szkolenia Piłkarskiego, który ma swoje obiekty przy ul. Święto-

krzyskiej - jest tam m.in. pełnowymiarowe boisko ze sztuczną nawierzchnią. Ponieważ ten projekt nie doszedł do skutku, obecnie w grę wchodzi zakup terenów pod nowe boiska i zaplecze. Jak poinformował wczoraj przewodniczący Rady Nadzorczej SSA Jagiellonia Białystok Wojciech Strzałkowski, w grę wchodzi lokalizacje w gminach graniczących z Białymstokiem - Supraśl, Choroszcz, Wasilków i Zabłudów; z założenia dojazd ma nie przekraczać 20 minut jazdy z centrum miasta.

Jak mówił Strzałkowski na antenie Radia Białystok, po wybraniu lokalizacji plan będzie wieloetapowy. W pierwszym powstać boiska i szatnie. Kolejnym będzie akademika piłkarska, czyli pomieszczenia dla poszczególnych grup wiekowych, również do odpraw czy konferencji. Następnym ma być szkoła mistrzostwa sportowego (podstawowa i średnia) i internat. Ma tam też docelowo powstać klinika medyczna z działem rehabilitacji. Ostatecznie będzie tam też nowa siedziba władz klubu.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434808



Miasto na grze planszowej. Monopoly podbiło serca

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

Gra Monopoly edycja Suwałki wczoraj miała swoją premierę. Planszówka cieszy się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców. Niektórzy stali kilka godzin w kolejce, by kupić ją jako pierwsi.

Monopoly to jedna z najbardziej rozpoznawalnych gier planszowych na świecie. Od lat łączy pokolenia, ucząc podstaw zarządzania pieniędzmi, negocjacji oraz strategicznego myślenia. Szczególną popularnością cieszą się lokalne edycje Monopoly, które pozwalają graczom przenieść się do dobrze znanych miejsc. Do grona miast, które mają swoją wersję tej kultowej planszówki, dołączyły właśnie Suwałki.

Prace koncepcyjne nad stworzeniem planszy, zasad i wszystkich kart trwały niemal cały ostatni rok – mówił podczas wczorajszej premiery gry Kamil Sznel z Urzędu Miasta w Suwałkach. – Na planszy znajdują się najbardziej charakterystyczne miejsce naszego miasta, ale rów-



Mieszkańcy tłumnie przybyli do hali Suwałki Arena, by w dniu premiery kupić grę

nie są tam pola naszych partnerów. W kartach „kasy społecznej” czy też „szansy” jest bardzo dużo odwołań do suwalskich kulinariów, kultury i tradycji. Myślę, że wielu ciekawych rzeczy będzie można dzięki tej grze się dowiedzieć. W grze placimy specjalnie zaprojektowanymi pieniędzmi, na których widnieje wizerunek Misia Uśmiecha.

Pomysłodawcą lokalnej edycji Monopoly jest suwalczanin Kamil Jurewicz. – Ten pomysł urodził się w mojej głowie do-

kładnie rok temu. Przyjechała do mnie na święta rodzina z grą Monopoly Bydgoszcz. Zapaliła mi się od razu lampeczka: dla czego by nie Monopoly Suwałki? Miasto przyjęło ten pomysł bardzo optymistycznie. Uważam, że to dobra promocja Suwałk. Do gry można usiąść całą rodziną. To świetna zabawa zarówno dla mieszkańców, jak i turystów.

Oficjalna premiera gry odbyła się w Suwałki Arenie. Planszówka cieszyła się bardzo du-

żym zainteresowaniem. Mieszkańcy, by ją kupić, ustawili się w ogromnej kolejce.

– Tak dużego tłumu dawno nie widziałem. Myślę, że to znakomity prezent na Boże Narodzenie. Zainteresowanie grą przerosło nasze oczekiwania – przyznaje Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk. – Jeśli okaże się, że trzeba zwiększyć nakład, zrobimy to bardzo szybko i pojawi się kolejna dostawa. To z pewnością element promocji naszego miasta, ponieważ dzięki grze będzie można poznawać konkretne miejsca w Suwałkach. Chodzi tu o dobrą zabawę i przyjemność podczas wspólnych rozgrywek.

W dniu premiery do sprzedaży trafiło 1200 egzemplarzy w cenie 110 zł.

– Kupiłam dwa egzemplarze – jeden dla siebie, drugi to świąteczny prezent dla przyjaciółki. To świetne, że my – jako mieszkańcy – będziemy mogli kupić sobie Plac Marii Konopnickiej czy ratusz. Ekstra zabawa gwarantowana! – mówiła pani Ania, która w kolejce po grę stała niemal dwie godziny.



FOT. UMWP

Droga Łomża – Mężenin już jest otwarta. Kierowcy mogą z niej korzystać od początku tego tygodnia.

Pod koniec października zapowiadano, że droga zostanie otwarta jeszcze przed świętami. I tak też się stało. 15 grudnia DW 679 Łomża – Mężenin została otwarta.

Dzięki przebudowie poprawiło się bezpieczeństwo, mieszkańcy zyskają też na czasie – to najkrótsze drogowe połączenie i najszybsza trasa z Łomży do Białegostoku, którą każdego dnia do stolicy regionu dojeżdża kilka tysięcy osób.

– To dobra wiadomość na zakończenie roku. Droga jest bezpieczna, nowoczesna i niezwykle potrzebna mieszkańcom regionu – powiedział członek zarządu województwa Jacek Piorunek.

Długość przebudowywanego odcinka na trasie Łomża – Mężenin to 26,9 km, szerokość jezdni – 7 m. Do tego powstała ścieżka rowerowa powiązana z trasą Green Velo, zatoki autobusowe, chodniki, drogi serwisowe, dwa mosty i 10 przepustów.

Koszt inwestycji to 253,7 mln zł, z czego 215,3 mln zł pochodzi z funduszy europejskich, a 38,4 mln zł z budżetu Województwa Podlaskiego. Inwestycję zrealizowało konsorcjum UNIBEP S.A. (lider) oraz PBK Łomża.

Prace rozpoczęły się w maju 2024 r. Droga została oddana do użytku wcześniej niż zakładał harmonogram, trwają jeszcze na niej kosmetyczne prace. Oficjalne otwarcie planowane jest po zakończeniu wszystkich prac. (ska)

Inwestycyjnego boomu nie będzie. Radni miasta Kolno przyjęli budżet na 2026 rok

Kolno

Martyna Jurkowska

Około 9 mln zł miasto Kolno zamierza w przyszłym roku przeznaczyć na inwestycje. To o około 4 mln zł mniej niż w roku poprzednim. W większości zadania będą finansowane ze środków własnych.

Zaplanowane w przyszłorocznym budżecie inwestycje nie mają żadnego dofinansowania. Powód? Na etapie planowania budżetu nie ujęto w nim żadnych dotacji czy środków zewnętrznych. I jak podkreślał burmistrz Kolna Andrzej Duda, właśnie z tego względu budżet może ulec znaczącym zmianom w trakcie roku, po uruchomieniu programów wsparcia.

Póki co, miasto przygotowuje się do aplikowania o środki

z programów dotyczących m.in. budownictwa niskoczynsowego oraz komunalno-socjalnego. Opracowywana jest dokumentacja projektowa. Wszystko po to, aby w przypadku ogłoszenia konkursów miasto mogło jak najszybciej złożyć wnioski i sprawne rozpocząć realizację inwestycji.

Andrzej Duda zaznaczył, że nie jest to „budżet marzeń”, mimo że po raz kolejny – drugi z rzędu – planowana jest nadwyżka budżetowa polegająca na tym, że dochody przewyższą wydatki.

Wśród zaplanowanych na 2026 rok inwestycji są m.in.: przebudowa ulic Prusa i Żeromskiego, zakup gruntów pod drogi, dostosowanie budynku Urzędu Miasta do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami (montaż windy), wykonanie do-

kumentacji technicznej Centrum Zarządzania Kryzysowego, zakup sprzętu w ramach obrony ludności, dostosowanie budynku przedszkola w zakresie ochrony przeciwpożarowej, dokończenie budowy żłobka oraz budowa hali magazynowo-garażowej na PSZOK-u.

Budżet miasta przewiduje dochody ogółem w wysokości niemal 69 mln zł. Zgodnie z projektem Wieloletniej Prognozy Finansowej, zadłużenie miasta Kolno na koniec 2025 roku wyniesie 6 mln zł.

Przy okazji uchwalania budżetu burmistrz Andrzej Duda poinformował też o dofinansowaniu pierwszego etapu modernizacji kolneńskiej ciepłowni. Dofinansowanie będzie pochodziło z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

– Jeżeli nic się nie zmieni, to w poniedziałek – jeszcze przed świętami – zostanie podpisana umowa z wykonawcą. Po kilku latach starań ruszy pierwszy etap modernizacji ciepłowni, z czego bardzo się cieszę – mówił Andrzej Duda.

Wartość projektu wynosi 51 mln 999 tys. zł, ale przetarg udało się rozstrzygnąć na niższą kwotę.

– Oferta wykonawcy opiewa na 47 mln 911 tys. zł netto, włącznie z inspektorem nadzoru. Dotacja i pożyczka zostaną proporcjonalnie pomniejszone o tę kwotę. Dotacja stanowi niemal połowę inwestycji i jest bezwrotna, natomiast pozostałe 45-55 proc. to pożyczka, która w części może zostać umorzona. Zakres umorzenia będzie przedmiotem negocjacji z funduszem – dodał burmistrz.

Ścisłe centrum Sokółki zostanie przebudowane

Sokółka

Martyna Jurkowska

Burmistrz Sokółki Ewa Kulikowska podpisała umowę z wykonawcą na przebudowę ulicy 1 Maja i Placu Kościuszki. Inwestycja obejmuje też budowę parkingów i infrastruktury technicznej. Wartość zaplanowanych prac to ponad 5,2 mln zł.

– Akurat dziś mam urodziny, zatem ta umowa to dla mnie wspaniały prezent urodzinowy – podkreślała przy podpisywaniu umowy z wykonawcą – firmą KDBUD Sp. z o.o. z Dąbrowy Białostockiej – burmistrz Sokółki Ewa Kulikowska.

Inwestycja, która wkracza właśnie w kluczową fazę, to zadanie, na które od lat czekali

mieszkańcy Sokółki. Chodzi bowiem o ścisłe centrum miasta, w tym także najbliższe otoczenie Urzędu Miejskiego.

Zakres robót budowlanych przyjętych do realizacji w ramach II etapu obejmuje wykonanie przebudowy ul. 1 Maja od skrzyżowania z ul. Lelewela i Placem Kościuszki w Sokółce do skrzyżowania z działką nr 1006 (sięgacz ul. Lelewela pomiędzy ul. Warszawską i ul. Barlickiego) oraz plac parkingowy pomiędzy Urzędem Miejskim i cerkwią.

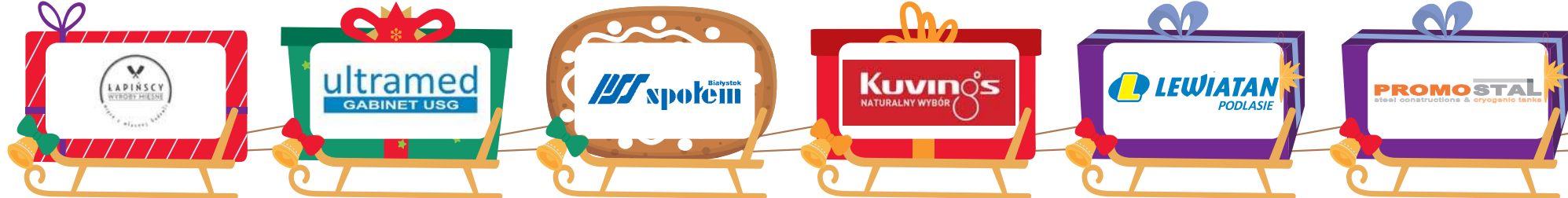
Termin realizacji inwestycji to 17 miesięcy od dnia podpisania umowy.

Wartość prac to ponad 5,2 mln zł.

Zadanie realizowane jest w ramach dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435240



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 poległych górników. 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 po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

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

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

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

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. W mediach społecznościowych pojawiają się informacje, że możliwym motywem była kłótnia o chłopaka, jednak prokuratura nie potwierdza tego wątku.



FOT. WOJCIECH WOJTEKIEWICZ

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

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

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

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łużniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie

dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

– Z ogromnym smutkiem i niedowierzaniem przyjąłem informację o tragicznej śmierci młodej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 10, która w tak dramatycznych okolicznościach straciła życie. W imieniu własnym oraz mieszkańców Jeleniej Góry składam Rodzinie, Bliskim, 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 wczoraj 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-

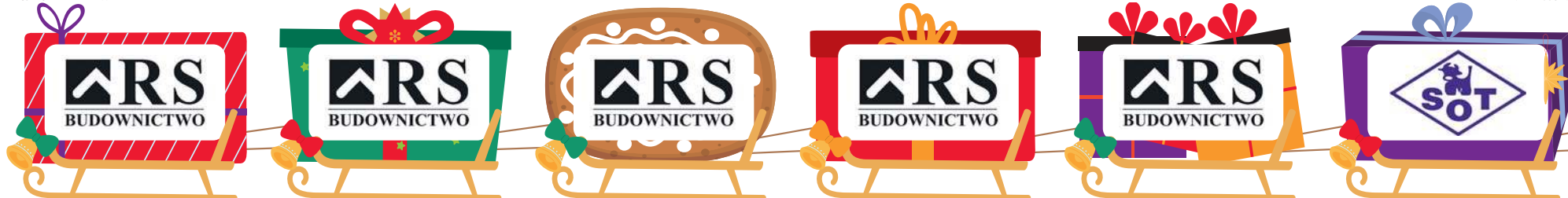
nych działań. Celem przestępstwa było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

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

Sprawa ma charakter rozwojowy.

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

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



Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

oprac. Anna Nagel
Helsinki

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

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

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



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

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

kow, a Rumunię - prezydent Nicușor 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 mobilności wojskowej - zaznaczył. PAP

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

oprac. Anna Nagel
Strasburg

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

Europosłowie poparli w głosowaniu poprawki, które 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 wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, zacznie zagrażać unijnym rolnikom.

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



Europosłowie poparli poprawki wzmocniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

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

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

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

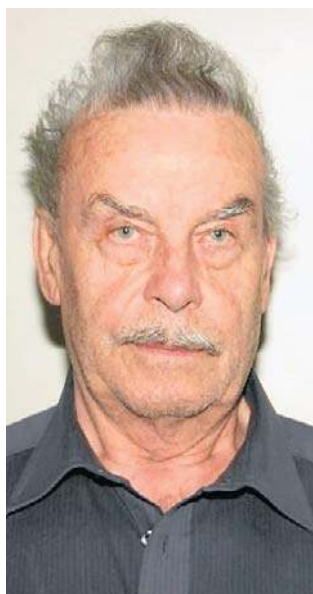
Kazimierz Sikorski
Austria

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

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

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

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



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

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”.

Obronca 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-

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 kazirodztwo. Sprawa wyszła na jaw w 2008 roku, kiedy ujawniono, że więził swoją córkę Elisabeth w piwnicy pod domem rodzinnym w Amstetten przez 24 lata.

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

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.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211439642



„Szkłana pułapka”. Wigilia iście wystrzałowa

Wojciech Obremski
Film

Nie ma tutaj świątecznego indyka ani pomysłowego chłopca, który daje wycisk włamywaczom. Brak również tysięcy światełek, które rozgrzewają licznik do czerwoności, oplatają dom. Ze świecą szukać tu także mikolajów, bałwanków, koledników czy innych atrybutów typowej produkcji świątecznej. Jednak „Szkłana pułapka”, w której trup ściele się gęsto, stała w jednym szeregu z innymi obowiązkowymi hitami na Gwiazdkę

Na początku nie wrócono do filmu sukcesu. Ot, po prostu opowieść o nowojorskim gliniarzu Johnie McClane’ie, który, przybywszy w wigilijny wieczór do Los Angeles, w pojeździe rozprawia się w wieżowcu Nakatomi Plaza z całą zgrają terrorystów.

McClane to sprytny, zaradny i dowcipny policjant, zaś jego cięte frazy, rzucane za pomocą krótkofalówki w stronę złoczyńców, doprowadzają ich do furii (oczywiście tych, którzy jeszcze dychają). McClane, mimo że bosy i uzbrojony jedynie w służbowy pistolet, staje na wysokości zadania. Przy okazji zamierza wrócić do swojej żony, z którą jest w separacji, ale żeby było jeszcze dramatyczniej, ta przebywa w opanowanym przez terrorystów budynku, uczestnicząc w gwiazdkowym przyjęciu firmowym.

Za stary i za bogaty na McClane’a

Nie wszyscy wiedzą, że „Szkłana pułapka” (oryginalny tytuł „Die Hard”) nakręcono na podstawie powieści Rodericka Thorpe’a „Nothing Lasts Forever”, zaś jej autor inspirował się filmem „Płonący wieżowiec” z 1974 roku. Książka była swoistym sequelem powieści „The Detective” z 1966 roku, którą dwa lata później zekranizowano, a w roli głównego bohatera obsadzono Franka Sina-

trę. Z kolei prawa do adaptacji kontynuacji posiadał Clint Eastwood, stąd to on początkowo miał zagrać McClane’a w drugiej odsłonie, jednak nic z tego nie wyszło. Następny w kolejce był właśnie Frank Sinatra, któremu zagwarantowano w kontrakcie rolę w kolejnym filmie opartym o powieść Thorpe’a. Sinatra faktycznie otrzymał taką propozycję, jednak uznał, że mając 73 lata jest „za stary i za bogaty”, by wcielić się w twardego gliniarza. Dodajmy, że gdy Roderick Thorpe dowiedział się, że tytuł filmu różni się od tytułu jego książki, wpadł we wściekłość.

Poszukiwania aktora, który miał zagrać głównego bohatera, trwały nadal. I to dość gorączkowo, bowiem rolę McClane’a zaproponowano praktycznie wszystkim, będącym wówczas na topie aktorom. Byli to m.in.: Arnold Schwarzenegger, Burt Reynolds, Sylvester Stallone, Al Pacino, Robert De Niro, Richard Gere, James Caan czy Burt Lancaster. Wszyscy oni odmówili, zrobił to nawet Richard Dean Anderson, odtwórca MacGyvera.

Wreszcie postawiono na Bruce’a Willis, którego dodatkowym atrybutem był zawiadziaki humor, widoczny zwłaszcza w serialu „Na wariackich papierach”. Aktor zgodził się, tym bardziej że cykl zawieszono ze względu na ciężką partnerkę Willis, Cybill Shepherd, przez co ten dysponował wolnym czasem. W dodatku zaproponował do roli swojej żony Bonnie Bedelię. Zachwylił się nią, oglądając film „Serce do jazdy”, w którym wcześniej zagrała. Pierwotnie jednak panią McClane miały być m.in.: Meryl Streep, Glenn Close, Sally Field i Diane Keaton.

Pomysł wziął się... z pudła

Wracając do Willis: filmowcy wiedzieli, że daleko mu do gwiazdora (oczywiście wówczas). Stąd na pierwszym kinowym plakacie z 1988 roku nie umieszcili jego podobizny (skupiając się na wieżowcu Na-



Poszukiwania aktora, który zagra głównego bohatera, trwały bardzo długo. Wreszcie postawiono na Bruce’a Willis, którego atrybutem był zawiadziaki humor

katomi), by ta nie zniechęcała widzów. Twarz aktora „weszła” na afisze dopiero po tym, kiedy film okazał się hitem.

Za rolę w „Szkłanej pułapce” Bruce Willis dostał 5 milionów dolarów, co było wówczas ogromną gażą (po tym fakcie inni artyści masowo zaczęli domagać się podwyżek). Jednak coś za coś: na planie aktor nabawił się nieodwracalnego uszkodzenia słuchu w lewym uchu. Udało mu się na szczęście uratować stopy, dzięki specjalnym, gumowym nakładkom, które można zauważyć w paru scenach.

W 2017 roku aktor przekazał „zakrwawiony” podkoszulek, w którym paradował przez większość filmu, do National Museum of American History at the Smithsonian. Zaś słynne

zdanie „Yippee-ki-yay, mother-fucker” było wynikiem improwizacji. - To była jednorazowa rzecz. Chciałem rozbawić ekipę realizującą film i nigdy nie sądziłem, że twórcy pozwolą, by stała się ona częścią filmu - wspominał Bruce Willis, któremu nawet nie przeszło przez myśl, że tekst ten pozostanie w finalnej wersji. A już na pewno, że stanie się kultowy. Jednak po latach scenarzysta Steven E. de Souza stwierdził, że to on, a nie Willis wprowadził do obrazu słynną kwestię.

A skoro przy scenarzystach jesteśmy, to drugi z nich, Jeb Stuart, wpadł na pomysł filmu, gdy pewnego dnia wyszedł wściekły z domu po kłótni z żoną. Trzasnął drzwiami,

a następnie wszedł do auta i pognał autostradą. Jadąc, nie zorientował się, że poruszające się przed nim pojazdy zjeżdżają na inny pas, by ominąć leżące na drodze wielkie pudło. Stuart nie zdążył skrócić i z impetem wjechał w karton, który na szczęście okazał się pusty. I wtedy przyszedł mu do głowy pomysł na scenariusz: jego bohaterem będzie 30-latek, który, po kłótni z małżonką z czasem zrozumie, że to ona miała rację i teraz musi zrobić wszystko, by ją przeprosić.

Beethoven musi zostać!

Z kolei reżyser John McTier (miał nim być początkowo Paul Verhoeven) nie chciał, by powstał „ponury film o terrorystach”, stąd, wzorując się na „Śnie nocy letniej” Szekspira, zdecydował, że cała walka w wieżowcu rozstrzygnie się w jedną noc, a nie trzy, jak pierwotnie planowano. Również reżyser wymyślił, że tematem muzycznym „Szkłanej pułapki” (podczas prezentowania terrorystów), będzie „Oda do radości” Beethovena. Nie zgadzał się z tym twórca muzyki do filmu Michael Kamen, który chciał utworu Straussa lub Wagnera, gdyż użycie dzieła Beethovena uważał za świętokradztwo. McTier przekonał go jednak tym, że wcześniej, w podobnym kontekście, utwór Beethovena został użyty przez Stanleya Kubricka w „Mechanicznej Pomarańczy”. A że Kamen był wielkim fanem Kubricka, odpuścił.

Na planie nie ustrzeżono się wypadków; w jednej ze scen kaskader Bruce’a Willis wpadł do szybu windy. Nie zdołał jednak chwycić się wystającego elementu i naprawdę runął w dół. Reżyser, cóż, był zachwycony i zdecydował się włączyć ową scenę do filmu.

Pechowy Alan Rickman

Wcielający się genialnie w rolę Hansa Grubera, czyli przywódcę niemieckich terrorystów, Alan Rickman nie był pierwszym wyborem filmow-

ców, którzy początkowo typowali do tej postaci Sama Neila. Jednak Rickman spodobał im się, grając wicehrabiego de Valmonta w sztuce opartej o „Niebezpieczne związki”, co przeżyło. Aktor nie od razu wpasował się w swoją rolę, miał nawet problem z prawidłowym trzymaniem broni i nie cierpiał huku wystrzałów, przy których odruchowo zamykał oczy, toteż trzeba było kręcić osobno moment strzału i osobno nieruchomą twarz aktora.

Zaś podczas słynnej sceny, w której grany przez Rickmana bohater spada ze szczytu wieżowca, przerażenie aktora wcale nie jest udawane; miał on na komendę „trzy” upaść na specjalną poduszkę. Jednak jeden z asystentów nie zamierzał doliczyć do trzech i puścił Rickmana prawie od razu, ku jego wielkiemu, widocznemu na ekranie zaskoczeniu. A jakby tego było mało, Rickman na planie uszkodził sobie kolano, przez co musiał poruszać się o kuli. W efekcie podczas sceny, gdy celuje do Willis, stoi... na jednej nodze.

Filmowy wieżowiec Nakatomi Plaza to tak naprawdę siedziba studia Century Fox (Fox Plaza), które wyprodukowało „Szkłaną pułapkę”. Zaś sceny z placu budowy ostatnich pięter również powstawały w tym budynku, ponieważ w momencie kręcenia filmu gmach nie był jeszcze skończony. Po emisji obrazu wieżowiec stał się prawdziwą atrakcją turystyczną Los Angeles. Był do tego stopnia oblegany przez fanów, że, dla dobra pracowników, studio Century Fox wprowadziło kategorię zakaz robienia zdjęć budynkowi z zewnątrz.

W 2017 roku „Szkłana pułapka” została wpisana w Stanach Zjednoczonych na prestiżową listę „National Film Registry” („Narodowego Rejestru Filmowego”). Nie stało się to z nakręconymi w latach 1990-2013 czterema kontynuacjami filmu, które nie spotkały się już z takim uznaniem zarówno krytyków, jak i widzów.

AKCJA CHARYTATYWNA

031141277



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

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

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera



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

średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

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

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

świadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mówieniem, 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 zatrucia ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy

neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwijającym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokosaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do bu-

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

dowy 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 człowieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania

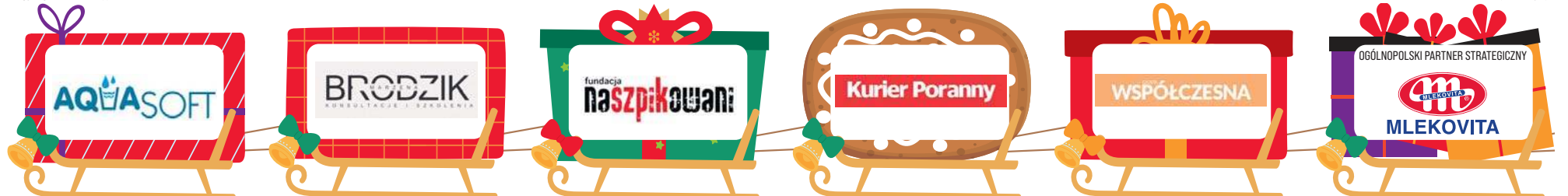
na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

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

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

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

AKCJA CHARYTATYWNA



0211446204

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

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

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

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

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

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

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

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

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa zapotrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość: 23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane, 22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych, około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

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

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że 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, prośbienie 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. Wyraźniej lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczały 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 mrożonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

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

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

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spo-



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

żywczych (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 ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

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

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

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je 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 jednogarnkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

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

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tacach 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 poprzedziłać 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 mrożonki warzywne i owocowe?

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

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

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

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

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

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

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

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

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

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

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

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

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

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

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

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



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

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

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

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

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

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

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

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

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

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

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

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

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

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

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

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

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

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

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

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

Jakie są objawy przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejeżenie 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 przejeżenie. 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 nudnościom 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 powinni 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 przejeżeniem. 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-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

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

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

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

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



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

Początek zmian ma miejsce w naszej 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, szacując 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 po-

trawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

- Jeśli mamy apetyt na 12 tradycyjnych dań, warto pamiętać, że jeśli każdy tylko spróbuje ich wszystkich, zje prawie 1,5 kilograma w czasie tej jednej Wigilijnej kolacji. Tymczasem sugerowana na co dzień porcja dania dla dorosłego człowieka waży od 300 do 500 g. Na bazie jadłospisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić rezerwę w szafkach kuchennych. To idealny moment

na porządki i wykorzystanie wszystkiego, co zalega w zmagazynowanych zapasach - radzi edukatorka.

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

O ile resztki ze świątecznych dań nie są zbyt trudne do przetworzenia, o tyle pozostałości wigilijnych potraw często trafiają prosto do kosza. Sylwia Majcher ma jednak pomysł na to, co z robić jedzeniem pozostałym z wigilijnej: ● Zupy można z powodzeniem mrozić albo wekować. Takie przedłużenie terminu ważności jest dobre dla barszczu czy grzybowej.

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

● Ze śledzi można zrobić tatara, wystarczy je posiekać, dodać nieco suszonych pomidorów i natkę pietruszki. Jeśli były w oleju, chętnie zanurzą się w marynacie - np. z żurawiną, orzechami i imbirem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają, można ukurczyć trufle. Trzeba je nasączyć herbatą, dodać ulubionej konfitury i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukurczyć niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wiórkach 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 zrobić, by uniknąć trudnostrawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:

● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dokładek ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw. By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

lokalne użytkowe - do wynajęcia

- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

elektronika, komputery

- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

tekstylia, odzież

- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozyrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

ROŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011452384

NPN-40-2/2025

Kurowo, 12.12.2025

OBWIESZCZENIE

Dyrektora Narwiańskiego Parku Narodowego

związku z realizacją projektu pn: „Aktualizacja projektu planu ochrony Narwiańskiego Parku Narodowego” (nr umowy o dofinansowanie FENX.01.05-IW.01-0083/24) realizowanego w ramach działania FENX.01.05.Ochrona przyrody i rozwój zielonej infrastruktury priorytetu FENX.01 Wsparcie sektorów energetyka i środowisko z Funduszu Spójności programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027, a także na podstawie art. 19 ust. 1a ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (tekst jedn. Dz. U. z 2024 r. poz. 1478, ze zm.) oraz na podstawie § 3 i § 6 rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 12 maja 2005 roku w sprawie sporządzania projektu planu ochrony dla parku narodowego, rezerwatu przyrody i parku krajobrazowego, dokonywania zmian w tym planie oraz ochrony zasobów, twórców i składników przyrody (Dz. U. z 2005 r. nr 94, poz. 794) oraz zgodnie z art. 39 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 (tekst jedn. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, ze zm.),

zawiadamiam

o zamiarze oraz przystąpieniu do sporządzenia rozporządzenia Ministra Klimatu i Środowiska w sprawie ustanowienia planu ochrony dla Narwiańskiego Parku Narodowego.

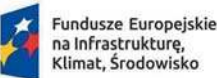
Na stronie internetowej Narwiańskiego Parku Narodowego www.npn.gov.pl oraz w siedzibie Narwiańskiego Parku Narodowego Kurowo 10 18-204 Kobylin Borzymy (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00), można będzie zapoznać się z dokumentacją sprawy.

Uwagi i wnioski do dokumentacji sprawy można składać w formie pisemnej lub ustnej do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym w terminie 21 dni od dnia publicznego wywieszenia obwieszczenia w siedzibie Narwiańskiego Parku Narodowego Kurowo 10 gmina Kobylin Borzymy lub drogą elektroniczną na adres: npn@npn.pl

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Narwiański Park Narodowy Podanie do publicznej wiadomości następuje poprzez:

- udostępnienie informacji na stronie BIP <https://npn.gov.pl/bip>
- ogłoszenie informacji na tablicy ogłoszeń w siedzibie Narwiańskiego Parku Narodowego Kurowo 10 gmina Kobylin Borzymy
- ogłoszenie informacji na tablicach ogłoszeń:
 - w siedzibach Urzędów Miejskich w: Tykocinie, Choroszczy, Łapach, Surazhu
 - w siedzibach Urzędów Gmin – Turośń Kościelna, Sokoły, Kobylin Borzymy
 - w siedzibach Starostw Powiatowych w Białymstoku i Wysokim Mazowieckim
- ogłoszenie w prasie.

Grzegorz Piekarski
Dyrektor
Narwiańskiego Parku Narodowego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



REKLAMA

0011452548

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Janów, działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Janów (bip.janow.com.pl) został umieszczony na okres 21 dni (od 17.12.2025 r.) wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Janów, przeznaczonych do najmu.

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup
księgozbiorów. 506-105-002

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym.
601-772-124

Usługi

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje
elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel.
668-18-36-66

KOMPUTEROWE

AWARIE -naprawy komputerów,
laptopów. Dojazd gratis! 798-922-652

Różne

ZŁOM kupię, wywiozę. 508-127-829,
85/653-79-24

Towarzyskie

PAN 50+ pozna Panią, Białystok,
697-667-003

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



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 (Michał 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:

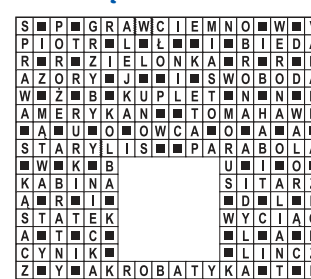
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 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 nastrój. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo – horoskop na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

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

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

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko zwycięzcy tych najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz 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 środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

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



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 debutant 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

Wygrana koszykarzy Tura Basket Bielsk Podlaski na 10-lecie klubu

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski sprawili swoim kibicom prezent na 10-lecie klubu wygrywając z trzecim w tabeli HydroTruck Radom 93:83. Zwyciężyły także Młode Żubry.

Mecz Tura Basket Bielsk Podlaski miał wyjątkową oprawę, gdyż uświetnił 10-lecie klubu, który istnieje pod obecną nazwą.

W pierwszej kwarcie oba zespoły postanowiły zafundować kibicom strzeleckie popisy, z tym że lepszymi w nich byli gospodarze. Mateusz Fatz i Hubert Miłak i gospodarze po 10 miutach wygrywali już 34:22. Po „trójce” Miłaka w 15 minucie Tur osiągnął nawet przewagę 23 „oczek” 48:25. Goście jednak wcale nie zamierzali oddać parkietu bez walki i zniwelowali przewagę do przerwy do 11 punktów 51:40.

Pod koniec trzeciej kwarty ta różnica stopniała nawet do sześciu 69:63, głównie dzięki postawie Maksyma Miroszczenko. Bieszczczanie jednak nie pozwolili już na większe zdobycze gościom i w czwartej kwarcie utrzymali swoje prowadzenie wygrywając 93:83.

Także dobry mecz rozegrali młodzi koszykarze trenera Jakuba Jakubca z PGE Akademią Młode Żubry Białystok. Biało-

stoczenie konsekwentnie zagrali przez 40 minut i wygrali z Trójką Żyrardów 99:81.

Tur Basket Bielsk Podlaski - HydroTruck Radom 93:83 (34:22, 17:18, 23:25, 19:18). Tur Basket: Mateusz Fatz 22, Hubert Miłak 16, Patryk Milewski 13, Mikołaj Krakowiak 10, Łukasz Kuczyński 10, Szymon Gralewski 7, Piotr Bobka 6, Piotr Łucka 6, Jakub Grigoruk 3, Aaron Weres.

PGE AK Młode Żubry Białystok - KS Trójka Żyrardów 99:81 (25:14, 29:30, 20:12, 25:25).

PGE AK Młode Żubry: Marcel Jakubiec 14, Dawid Jakubiec 26, Maciej Kurzyna 16, Kacper Wierzbicki 17, Dawid Kotyński 26, Jakub Krasowski, Cyprian Kurszel, Michał Starzak.

Inne wyniki:

KS Książ Łowicz - Start II Lublin 89:63, Bank Spółdzielczy Mińsk Mazowiecki - Profi Sunbud PKK 99 Pabianice 78:131, RJ House Legion Legionowo - Lublinianka KUL Basketball 75:62, TSK Roś Pisz - Rysie Sochaczew 81:88, ŁKS II Politechnika Łódźka - AZS AWF Warszawa 79:90.				
1. Legion Legionowo	14	28	1284-964	
2. Tur Basket Bielsk P.	14	27	1365-1066	
3. AZS AWF Warszawa	14	25	1192-1021	
4. HydroTruck Radom	14	25	1169-1060	
5. Lublinianka KUL	14	23	1137-1012	
6. KS Książ Łowicz	14	22	1162-1049	
7. Profi Sunbud PKK 99	14	22	1255-1148	
8. KS Trójka Żyrardów	14	21	1131-1132	
9. ŁKS II Politechnika Ł.	14	19	1170-1225	
10. Rysie Sochaczew	14	19	989-1009	
11. BS Mińsk Maz.	14	18	991-1330	
12. Znicz Basket Pruszków	13	18	1014-1028	
13. PGE AKMŻ Białystok	14	18	1052-1253	
14. Profbud Legia II	13	17	959-1083	
15. TSK Roś Pisz	14	16	912-1177	
16. Start II Lublin	14	15	944-1169	

KOSZYKÓWKA

Skuteczny finisz Novaclear Batory Białystok

Białostockie koszykarki Novaclear Batory sięgnęły po czwarte zwycięstwo w rozgrywkach II ligi. Spotkanie w Siedlcach z SKS Basket było bardzo zacięte. Do przerwy podopieczne trenera Kamila Zakrzewskiego prowadziły 34:27. W czwartej kwarcie gospodynie doprowadziły do wyrównania, ale białostockanki potrafiły odskoczyć na 10 punktów wygrywając ostatecznie 68:60.



FOT. START BIAŁYSTOK

PIŁKA NOŻNA

Sędzia z Austrii

Austriak Stefan Ebner został wyznaczony na sędziego głównego spotkania 6. kolejki fazy ligowej Ligi Konferencji AZ Alkmaar - Jagiellonia Białystok. Spotkanie w czwartek, 18 grudnia o godz. 21.

Bieszczadzkie Wilki rozszarpały białostockie Żubry

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok wzmocnieni już dwoma zawodnikami amerykańskimi przegrali na wyjeździe z OPTeam Energia Polska Resovia Rzeszów 83:108.

Bardzo szybko koszykarze Bieszczadzskich Wilków przesądzi o swoim zwycięstwie. Pierwsza i druga kwarta to dominacja zespołu Resovii, który na przerwę schodził prowadząc 63:34.

W 33. minucie spotkania, po dobitce Wojciecha Wątroby, Resovia blisko była prowadzenia aż 40 punktami 99:60. Trener Żubrów Piotr Piechucki, który półtora roku temu fetował z rzeszowianami awans do I ligi, pogodzony już z porażką rzucił do boju wszystkich swoich koszykarzy myśląc o ważnym spotkaniu w sobotę z przedostatnią w tabeli drużyną Miners Katowice.

Mecz zakończył się ostatecznie wygraną Resovii 108:83. W białostockim zespole, który zaliczył już 13 porażkę zadebiutował drugi Amerykanin Myles Douglas 200 cm). To skrzydłowy, który urodził się w Baltimore. Ma przeszłość w amerykańskiej lidze NCAA. Poza USA grał w: Portugalii i Kazachstanie.

- W pierwszych 10 minutach straciliśmy bardzo dużo zbió-



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok zanotowali trzynastą porażkę

rek w ataku, co zabrało na pewność siebie i dodało jej Resovii. Druga połowa była tak po prawdzie już czysto trenin-gowa. Nikt nie spuszcza głów. Za 5 dni będziemy chcieli odwrócić wygraną z Katowicami nastrój. Jesteśmy w trudnej sytuacji, ale jak powiedziałem nie spuszcza my głów - mówił po meczu trener Żubrów Kamil Piechucki.

OPTeam Energia Polska Resovia - Żubry Abakus Okna Białystok 108:83 (27:15, 36:19, 28:26, 17:23).

Żubry Abakus Okna: Haynes-Jones 19, Kława 7, Janik 6, Tyska 3, Didier-Urbaniak 14, Karpik 12, Kutta 2, Kowalenko 11, D. Jakubiec, Szpakowski, Douglas 9, Proczek.

Inne wyniki: GKS Tychy - ŁKS Coolpack Łódź 84:105, Novimex Polonia 1912 Leszno - PGE Spółnia Stargard 88:87, Decca Pelplin - Enea Basket Poznań 85:75, Sokół Łańcut - Kotwica Port Morski Kołobrzeg 87:78, Miners Katowice - Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz 65:84, KSK Qemetica Noteć Inowrocław - WKK Active Hotel Wrocław 76:81, SKS Fulimpex Starogard Gdański - Weegree AZS Politechnika Opolska 99:71.

1. Astoria Bydgoszcz	14	26	1242-1053
2. ŁKS Coolpack Łódź	13	24	1138-998
3. Starogard Gdański	13	23	1125-1037

4. Solvera Sokół Łańcut	14	23	1199-1184
5. Decca Pelplin	14	23	1218-1147
6. GKS Tychy	14	22	1191-1182
7. Spółnia Stargard	13	21	1095-1044
8. Polonia Warszawa	13	21	1079-1097
9. Active Hotel Wrocław	14	20	1104-1135
10. Resovia	13	20	1047-1036
11. Noteć Inowrocław	14	19	1119-1210
12. Enea Basket Poznań	13	18	1043-1035
13. AZS Politechnika O.	14	18	1133-1191
14. Polonia 1912 Leszno	13	18	1007-1073
15. Kotwica Kołobrzeg	13	17	1023-1053
16. Miners Katowice	13	16	1018-1106
17. Żubry Abakus Okna	13	13	968-1168

© P



FOT. KAMIL ŚWIRYDOWICZ

Patryk Chojnowski wygrał dwa mecze w spotkaniu z BS Orlicz 1924 Suchedniów

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Drugie zwycięstwo w Lotto Superlidze w ciągu czterech dni odnieśli tenisiści stołowi SBR Dojlidy Białystok. Najpierw pokonali 3:1 Verde Vil-la Olesno 3:1, a później BS Orlicz 1924 Suchedniów 3:2.

Aż cztery pojedynki zakończyły się po pięciu setach, co świadczy o bardzo równym i zaciętym meczu. Na zakończenie pierwszej rundy LOTTO Superligi Bank Spółdzielczy Or-

licz 1924 Suchedniów przegrał z SBR Dojlidy Białystok 2:3.

Spotkanie z drużyną z Suchedniowa było bardzo wyrównane. Wystarczy powiedzieć, że aż cztery z pięciu pojedynków kończyły się dopiero w piątym secie. Bohaterem spotkania był Patryk Chojnowski wziął ciężar rywalizacji na swoje barki, wygrywając dwa mecze. Trzeci punkt dla Dojlidy dołożył Kakeru Sone.

Zespoły z Białegostoku i Suchedniowa rozegrają jeszcze rewanże w 1/8 finału Ligi Mi-

strzów. W piątek, 19 grudnia SBR Dojlidy rywalizować będą z FC Saarbrücken na wyjeździe, a w niedzielę, 21 grudnia Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 z TTC Sokah Hoboken u siebie.

Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów - SBR Dojlidy Białystok 2:3

Deni Kożul - Patryk Chojnowski 2:3 (11:8, 12:14, 11:8, 12:14, 5:6)
Cho Seungmin - Kakeru Sone 3:2 (7:11, 15:13, 11:9, 7:11, 6:4)
Mateusz Zalewski - Piotr Chodorski 3:2 (11:9, 10:12, 11:5, 9:11, 6:4)
Deni Kożul - Kakeru Sone 2:3 (11:6, 11:8, 9:11, 5:11, 3:6)

Cho Seungmin - Patryk Chojnowski 1:3 (11:7, 7:11, 9:11, 6:11)

Tabela Lotto Superligi

1. Bogoria Grodzisk Maz.	11	27	29:10
2. Balta AZS AWFIS Gdańsk	11	22	27:19
3. Olimpia Grudziądz	11	21	28:22
4. BS Orlicz 1924	11	20	26:20
5. KS Dekorglass Działdowo	11	19	24:20
6. Akademia Zamojska	11	19	23:21
7. TTSP Polonia Bytom	11	17	25:24
8. KS Villa Verde Olesno	11	15	23:25
9. Energa Manekin Toruń	11	13	23:27
10. SBR Dojlidy Białystok	11	13	19:25
11. Polonia Wąchock	11	10	18:28
12. KTS Gliwice	11	2	9:33

© P