Rozmowa z Anną Gołębicką z Human Answer Institute, ekspertką Centrum im. Adama Smitha **str. 2**

FOT. ARCHIWUM PPG

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie – str. 8

STRONA ZDROWIA

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 17.12.2025

Nr 292 (5749)
Nakład: 4.530 egz.

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

Nasza akcja. Spełniamy dziecięce marzenia. Finał „Listów do św. Mikołaja" **str. 4**

Region. Radni zadecydują, czy wróci płatna komunikacja miejska **str. 4**

Lekkoatletyka. Maja Gondek trenuje z seniorkami **str. 16**

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

KOSZALIN

Rusza Jarmark Bożonarodzeniowy **str. 12**

FOT. ARCHIWUM

SZCZECINEK

Wybudują łącznik S11 z „małą obwodnicą"

Decyzja o wprowadzeniu budowy odnogi „małej obwodnicy" Szczecinka do programu wielkich inwe-stycji drogowych samorządu wojewódzkiego do roku 2028 zapadła w minionym roku. Właśnie podpisano umowę z wykonawcą - oznacza to, że wkrótce rozpoczną się prace.

Czytaj str. 3

REGION FUNDUSZ OPTYMISTYCZNIE O NOWYM PROJEKCIE

Kolejne bloki po PGR-ach przejdą metamorfozę

Joanna Boroń
Region

Zachodniopomorski Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej zamierza zmodernizować nawet tysiąc popegeerowskich budynków mieszkalnych. Pierwsze pięć - pilotażowo - przechodzi właśnie metamorfozę. Jeszcze w tym roku Fundusz ogłosi przetarg na audyt energetyczny kolejnych 400 budynków, które mają wejść do programu.

W pilotażu udział wzięło pięć gmin. To Rymań, Gościno, Karlino oraz Stępnica i Warnice. Trzy pierwsze już podpisały umowy z wykonawcami. Prace trwają.

Po modernizacji budynki mają być ekologiczne i energooszczędne oraz łatwe w utrzymaniu – dziś wielu lokatorów takich popegeerowskich bloków to osoby starsze, schorowane, a ich mieszkania ogrzewane są węglem lub drewnem. Według wstępnych szacunków oszczędności w niektórych przypadkach mogą sięgnąć nawet 90 procent.

Zachodnia Polska to rejony gdzie było najwięcej Państwowych Gospodarstw Rolnych (PGR). PGR-ów dawno już nie ma, ale zostali byli pracownicy oraz budynki, w których mieszkają oni lub ich bliscy. Według wstępnych szacunków w naszym województwie jest od 2,5 do 3 tysięcy budynków mieszkalnych, w których kiedyś mieszkali pracownicy PGR-ów. Ich stan techniczny jest często tragiczny – a to przekłada się na rachunki ich lokatorów oraz na środowisko.

Program pomyślany jest tak, że to gminy biorą na siebie całą inwestycję i jej rozliczenie. Mieszkańcy muszą w swoim budynku jedynie stworzyć wspólnotę mieszkaniową.

Waldemar Miśko prezes zachodniopomorskiego WFOŚiGW, mówi, że choć pilotaż się jeszcze nie zakończył, to Fundusz już szykuje się do następnego kroku. Jeszcze w tym roku ogłosi przetarg na audyt energetyczny 400 bloków popeegerowskich. Taki audyt jest warunkiem przystąpienia do programu. Czy Fundusz ma zapewnione finansowanie? - Jesteśmy „po słowie" z resortem i z urzędem marszałkowskim - mówi prezes. - Pieniądze będą, ale przyznaje, że formalnie żadne umowy jeszcze podpisane nie zostały. ©℗

FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

Już w sierpniu 120 przedstawicieli samorządów z regionu Pomorza Zachodniego poznało założenia nowego programu

REKLAMA 0111419939

eprasa.pl cdf3ab8b6d

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

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

KALENDARIUM

17 GRUDNIA
POLSKA
1939
Powołano Policję Polską Generalnego Gubernatorstwa.
1945
Prezydium Krajowej Rady Narodowej zniosło stan wojenny wprowadzony 1 września 1939 roku przez prezydenta Ignacego Mościckiego.
1946
Przed Najwyższym Trybunałem Narodowym w Warszawie stanęli byli wysocy urzędnicy niemieccy w okupowanej stolicy: Ludwig Fischer, Ludwig Leist, Josef Meisinger i Max Daume.
1955
Założono Totalizator Sportowy.
1970
Grudzień 1970: doszło do masakry pracowników Stoczni im. Komuny Paryskiej na przystanku Szybkiej Kolei Miejskiej Gdynia Stocznia, w wyniku której, według prokuratury, zginęło 10 osób oraz do walk ulicznych w Szczecinie, w wyniku których zginęło 16 osób, a przeszło 100 odniosło obrażenia (tzw. „Czarny Czwartek").

W Szczecinie około południa ze Stoczni im. Warskiego wyszedł pochód, do którego dołączyli się robotnicy z innych zakładów pracy. Próby zatrzymania manifestacji przez MO na ul. Dubois nie powiodły się i demonstranci ostatecznie dotarli do centrum miasta przed gmach KW PZPR, gdzie szybko zgromadził się ok. 20 tysięczny tłum mieszkańców. Szczecińska siedziba PZPR została zdemolowana i podpalona, rozsierdzony tłum zaatakował również pobliską siedzibę KW MO przy ul. Małopolskiej. Szturm ten został jednak odparty przez oddziały milicji i wojska. Zginęło jedenaście osób. Pod wieczór starcia przeniosły się w rejon ul. Kaszubskiej, gdzie demonstranci zaatakowali areszt śledczy, gmach prokuratury i pobliską jednostkę wojskową.
1981
Stan wojenny: oddziały ZOMO rozbiły manifestacje w Krakowie i Gdańsku, gdzie zginęła jedna osoba, a dwie zostały ranne.

ŚWIAT
1903
Bracia Lumière wynaleźli proces otrzymywania fotografii barwnych na płytach szklanych w postaci diapozytywów (autochrom).

Bez planu i koordynacji system ochrony zdrowia będzie się rozsypywał

Mira Suchodolska
Rozmowa

z Anną Gołębicką, współzałożycielką Human Answer Institute i ekspertką Centrum im. Adama Smitha

Prognozy Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego dotyczące luki w finansowaniu ochrony zdrowia są alarmujące. W 2040 r. ma to być 171 mld zł, a w 2060 r. już 434 mld zł. Czy te liczby brzmią abstrakcyjnie, czy powinniśmy traktować je jako realne ostrzeżenie?
Ten scenariusz jest możliwy, ale nie jest nieunikniony – zależy to od naszych działań. Prognozy, które zobaczyliśmy, należy traktować jak dzwonek alarmowy, który powinien nas obudzić. Przez lata zwiększaliśmy obciążenia systemu, nie patrząc, czy nas na to stać. To tak, jakbyśmy szli na zakupy z kartą kredytową bez świadomości limitu. Kwota 170 mld zł to mniej więcej tyle, ile jeszcze kilka lat temu wydawaliśmy rocznie na całą ochronę zdrowia. Jeśli przeliczylibyśmy tę potencjalną, przyszłą lukę – to na dziś wyniesie to ok. 380 zł miesięcznie na każdego obywatela, czyli około 93 zł mniej niż aktualnie wynosi średnia wartość składki zdrowotnej płaconej przez 27,14 milionów obywateli w ramach ZUS i KRUS. Mówimy więc o poważnym wyzwaniu finansowym i społecznym, które wymaga systemowej zmiany, a nie działań punktowych.

Padają propozycje podniesienia składki, rezygnacji z części programów czy cięć w benefitach. Brakuje jednak całościowej koncepcji.
I to jest największy problem. Strategia zaczyna się od konkretnie zdefiniowanego celu strategicznego i celów operacyjnych, a my tego celu nie mamy. Mamy natomiast listę narzędzi, które ktoś próbuje wdrażać bez ustalenia, jak to się ma do całości obrazka, po co i w jakiej kolejności. Jeśli w jednym dokumencie pojawia się ograniczenie badań

FOT. ARCHIWUM PP

Anna Gołębicka: - Potrzebne są: rzetelna wycena świadczeń, uporządkowanie mapy potrzeb zdrowotnych, odwaga polityczna,

obrazowych i wizyt u specjalistów, a nie tłumaczy się intencji, to społeczeństwo odbiera to jako próbę odebrania świadczeń. A intencją wcale nie musi być ograniczenie, tylko na przykład uporządkowanie tego, co wykonujemy nadmiarowo i nierówno rozkładamy na potrzebujących. Tylko nikt niczego nie wytłumaczył, więc sprzeciw jest uzasadniony.

Przykład badań obrazowych budzi szczególne emocje.
Nic dziwnego. W powszechnej świadomości badanie obrazowe to synonim dobrego zdiagnozowania. Tymczasem w Polsce mamy ich rekordowe wykonania, które nie służą ani budżetowi, ani zdrowiu pacjentów. W wielu krajach zachodnich badania obrazowe są kolejnym etapem – u nas bardzo często są pierwszym krokiem i to wykonywanym „na wszelki wypadek". Nie chodzi o to, żeby komuś odbierać potrzebne badania, ale żeby robić je zgodnie ze wskazaniami, a nie dla psychicznego komfortu. Badania obrazowe realizowane w nadmiarze mogą zdrowiu równie dobrze zaszkodzić, bo nie są obojętne dla organizmu. Podobnie z wizytami u specjalistów – są sytuacje, w których kontrola co miesiąc, gdy nic się nie dzieje, nie ma uzasadnienia klinicznego, ale system finansowania do tego zachęca.

W systemie rehabilitacji też mamy nadużycia.
Mamy w Polsce „zawodowych rehabilitowanych", którzy są zapisani z rocznym wyprzedzeniem, przechodzą cykl za cyklem, choć nie mają pilnych wskazań. Tymczasem osoba po wypadku, która powinna dostać rehabilitację natychmiast, często nie ma szans się dostać. System powinien priorytetyzować tych, którzy rzeczywiście mają wskazania pilne, a nie tych, którzy zdążyli ustawić się w kolejce jako pierwsi.

Widać też patologie wynikające z braku kontroli – od nadużyć w amputacjach stopy cukrzycowej po nieuzasadnione ablacje serca w szpitalach powiatowych – o czym mówił niedawno prof. Kuśmierczyk w wywiadzie dla WP.
To niestety prawda. Lekarze sami zwracają na to uwagę. Jeden z nich napisał mi: „Jak rośnie, to trzeba kosić, bo zaraz przyjdą inni". To zdanie pokazuje mentalność systemu rozliczanego za liczbę procedur, a nie za efekty. Jeśli ablacja przynosi wysoką marżę, to pojawia się pokusa, by robić ich więcej. A przecież medycyna nie powinna opierać się na zyskach, tylko na realnych wskazaniach. Przykładem pozytywnym jest choćby praca prof. Cezarego Kępki z Narodowego Instytutu Kardiologii, który rozwija tańsze i nieinwazyjne badanie obrazowe w określonych przypadkach zastępujące tradycyjną koronarografię. Skuteczne, bezpieczne, tańsze – a jednak system nie spieszy się z ich popularyzacją.

Wygląda na to, że system premiuje nie to, co powinien, i nie tam, gdzie powinien.
Mamy do czynienia z niewyobrażalnym chaosem i brakiem organizacji, niczym na obrazach Pietera Bruegela czy Hieronima Boscha: jeden goni prosię, drugi wyskakuje przez okno, dziecko bawi się siekierą, tylko nikt nikogo nie widzi. Fundamentem chaosu jest fatalna wycena świadczeń. Mamy oddziały, które generują potężne straty, jak pediatria, ginekologia czy część pulmonologii. I mamy takie, które utrzymują cały szpital, bo procedury są sztucznie przeszacowane. To rodzi ogromne nierówności wynagrodzeń lekarzy i zaburza logikę działania placówek. Jeśli finansowanie zachęca do maksymalizacji liczby świadczeń, a nie jakości czy efektu zdrowotnego – trudno oczekiwać stabilności.

Kolejnym problemem jest rozproszenie infrastruktury. Są miejsca, gdzie kilka szpitali robi to samo, choć pacjentów jest za mało.
To duża bolączka, szczególnie w regionach o gęstej sieci małych miejscowości, jak np. na Śląsku. Mamy szpitale, które funkcjonują tylko dlatego, że „zawsze były" albo że lokalny samorząd nie chce się przyznać do konieczności zmiany. Tymczasem część oddziałów ma niemal puste łóżka, ale na przykład związane z nimi normy zatrudnienia pielęgniarek, które liczone są na łóżko, a nie na chorego i generują ogromne koszty. Nie chodzi o likwidację szpitali – to słowo budzi lęk. Chodzi o racjonalną sieć, w której podstawowa opieka i SOR są blisko, ale skomplikowane zabiegi wykonuje się w ośrodkach z dużym doświadczeniem. Pacjent ma być zaopatrzony właściwie, a nie jakkolwiek byle najbliżej domu.

Jak to zrobić, żeby nie spowodować politycznej katastrofy? Każdy rząd boi się ruchów, które mogą wywołać protesty „białych fartuchów". Są one dla władzy bardziej przerażające niż strajki górników i nauczycieli razem wzięte.
Jesteśmy w punkcie, w którym dalsze odwlekanie kosztuje więcej niż odwaga. Nie da się reformować ochrony zdrowia bez rozmowy z jej uczestnikami – lekarzami, pielęgniarkami, pacjentami. Warto rozmawiać o ich lękach i realnych przyczynach, a nie o projektach tworzonych zza biurka. Jeżeli pielęgniarki obawiają się powrotu do czasów, gdy były najniżej wynagradzane, trzeba ustalić mechanizmy zabezpieczające. Jeżeli sprawą budzącą kontrowersje są bardzo wysokie wynagrodzenia niektórych lekarzy, trzeba uczciwie wytłumaczyć, że kluczowa jest reforma wycen, a nie dobrze rezonujące w mediach narzucanie „CAP-ów". Reforma musi być wspólna – inaczej nikt jej nie zaakceptuje.

Pacjenci są dziś najbardziej przestraszeni – słyszą o zamykaniu oddziałów i cięciach NFZ w przyszłorocznych kontraktach szpitali.
A to właśnie przykład działania bez planu. Zamiast strategicznie przenosić część świadczeń do trybu ambulatoryjnego, komunikujemy jedynie „cięcia" i „zawieszenia". To tworzy białe plamy na mapie dostępności. Potrzebujemy dokładnych danych: gdzie pacjenci przychodzą najczęściej, jakie schorzenia dominują, jaka jest demografia regionu. Dane są rozproszone i nie są odpowiednio wykorzystywane. Podobnie wygląda cyfryzacja – e-recepta była wielkim krokiem, ale od tego czasu stoimy w miejscu. Systemy informatyczne działają wybiórczo, a mogłyby np. pomagać w znalezieniu placówki, sygnalizować niebezpieczne interakcje lekowe czy duplikację recept.

W takim razie – co dalej?
Musimy odejść od chaotycznych korekt i wrócić do myślenia systemowego. Potrzebne są: rzetelna wycena świadczeń, uporządkowanie mapy potrzeb zdrowotnych, odwaga polityczna, włączenie personelu medycznego i perspektywy pacjenta w proces zmian i wykorzystanie nowoczesnych narzędzi – od koordynacji opieki po monitorowanie parametrów zdrowotnych pacjentów w domu. Bez koordynacji będziemy tkwić w rzeczywistości rodem z obrazów Boscha – każdy biega w swoją stronę, nikt nie widzi całości, a pacjent zostaje sam z własnym lękiem.
PAP

eprasa.pl cdf3ab8b6d

Rusza budowa łącznika S11 z „małą obwodnicą”

Marzena Góra
Szczecinek

Decyzja o wprowadzeniu budowy odnogi małej obwodnicy Szczecinka do programu wielkich inwestycji drogowych samorządu wojewódzkiego do roku 2028 zapadła w minionym roku. Właśnie podpisano umowę z wykonawcą. Oznacza to, że wkrótce rozpoczną się prace.

Budowa łącznika między małą obwodnicą Szczecinka w ciągu drogi wojewódzkiej 172 z budowaną trasą ekspresową S11 właśnie się rozpoczyna. Chętnych na realizację tej inwestycji nie brakowało. W wyznaczonym czasie swoje oferty złożyło aż osiem firm. Najtańszą z nich - na 28 mln 203 tys. zł - zaproponowała firma Pol-Dróg z Drawska Pomorskiego. To właśnie ona podejmie się budowy łącznika. Samo zadanie nosi nazwę „Budowa obejścia m. Szczecinek w ciągu drogi wojewódzkiej nr 172 - etap II”.

Umowa z wykonawcą została właśnie oficjalnie podpisana. Oznacza to, że wkrótce rozpoczną się prace. Ta inwestycja to kontynuacja drogi wojewódzkiej nr 172 od wybudowanego ronda do powstającej drogi ekspresowej S11 przy węźle Szczecinek Północ. Projektowana droga o długości 1,57 kilometra zlokalizowana jest w północno-zachodniej części miasta. Będzie to kontynuacja budowy DW 172 od istniejącego ronda do S11. Jezdnia ma mieć szerokość 7 metrów. Powstanie oświetlenie, odwodnienie, ciąg pieszo-rowerowy oraz obiekty inżynierskie (wiadukt nad linią kolejową na Białogard). Przy jezdni będzie znajdował się pas zieleni o szerokości 3,5 metrów.

- Przez powiat szczecinecki przebiegają dwie drogi wojewódzkie. Pierwsza to droga nr 172 - od Szczecinka przez Barwice w kierunku Połczyna. Poza tym jednym brakującym odcinkiem jest ona dziś bardzo dobrze wyremontowana, z nowymi nakładkami. Druga to droga nr 171 - od Czaplinka przez Barwice do Grzmiącej. Odcinek od Czaplinka do Barwic został już zmodernizowany, a w tym roku realizowana jest dalsza nakładka w kierunku Grzmiącej. Panie Marszałku, ogromne ukłony i podziękowania za te inwestycje, bo drogi wojewódzkie to tak naprawdę krwioobieg, podstawowy system poruszania się między stolicami naszych gmin - powiedział w trakcie konferencji starosta Krzysztof Lis.

FOT. MARZENA GÓRA
Po podpisaniu umowy z wykonawcą w miejscu przebiegu przyszłej drogi odbyła się konferencja prasowa

W oficjalnym podpisaniu umowy z wykonawcą wzięli udział m.in. starosta Krzysztof Lis, wicestarosta Daniel Rak, posłanka Renata Rak, wicemarszałek województwa Jakub Kowalik oraz oczywiście przedstawiciel wykonawcy Daniel Paluch z firmy POL-DRÓG.

Na konferencji prasowej zabrakło jednak władz ratusza. A to zdecydowanie ważna inwestycja zwłaszcza dla miasta i mieszkańców Szczecinka, więc nieobecność przedstawicieli samorządu miejskiego była dość zaskakująca.

Jak wyjaśnił wicemarszałek Jakub Kowalik: - Przedstawiciele miasta nie pamiętam, czy zostali poinformowani. Ja nie ukrywam, że komunikat, który od nas wychodził, był z biura prasowego, natomiast w tej chwili nie jestem w stanie powiedzieć, czy taki komunikat był wysłany do burmistrza miasta.

Jak podkreśla Jerzy Hardie-Douglas, burmistrz Szczecinka, inwestycja ta ma duże znaczenie dla dalszego wyprowadzania ruchu tranzytowego z miasta. Rozpoczynająca się właśnie inwestycja to niejako kontynuacja przedsięwzięcia, które kilkanaście lat temu miasto rozpoczęło wspólnie z samorządem wojewódzkim. Wtedy też wykonano pierwszy etap małej obwodnicy Szczecinka, na kolejny wówczas zabrakło pieniędzy.

- Przede wszystkim nie było jednak wówczas S11, której budowa na odcinku Szczecinek - Bobolice powoli się kończy, nie było więc wiadomo, w którym miejscu trzeba się będzie „wspiąć” łącznikiem między DW 172 w S11. Dziś jest to już wiadome, a jesienią 2026 roku kończy się budowa „eski”. Nowa trasa jest ostatnim elementem układu komunikacyjnego Szczecinka, który sprawi, że praktycznie cały ruch ciężarówek, a mamy go sporo głównie z uwagi na Kronospan, zostanie wyprowadzony poza miasto. Ta inwestycja Zachodniopomorskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich i Urzędu Marszałkowskiego jest bardzo bardzo trudna do przecenienia. To półtora kilometra w trudnym, częściowo podmokłym terenie, z wiaduktem nad linią kolejową, a więc wcale nietania. A więc dziękuję zarządcy dróg wojewódzkich, że wypełniają treścią to, co kiedyś znalazło się w wieloletnim planie inwestycyjnym - mówi burmistrz Szczecinka Jerzy Hardie-Douglas.

Wykonawca teraz ma 400 dni na realizację inwestycji. Nową drogą - od ronda Leśnego na małej obwodnicy Szczecinka w ciągu DW 172 do węzła drogowego Szczecinek Północ na S11 - pojedziemy wiosną 2027 roku. Prace mają rozpocząć się jeszcze przed świętami.

Łącznik obwodnic Szczecinka to część programu „Pomorze Zachodnie na dobrej drodze”. Wielka inwestycja związana z „eską” wymusiła przeprojektowanie łącznika małej i dużej obwodnicy. Chodziło o ustalenie ostatecznego miejsca włączenia drogi do planowanej „eski”. Projektowana droga o długości blisko 1,6 kilometra zlokalizowana zostanie w północno-zachodniej części miasta.

W czwartek rusza koszaliński Jarmark Bożonarodzeniowy

Joanna Boroń
Koszalin

Tegoroczny Jarmark Bożonarodzeniowy zacznie się w czwartek i potrwa do niedzieli. Lokalizacja? Park przy Amfiteatrze. Organizatorzy zapewniają, że atrakcji nie zabraknie.

Dla wystawców przygotowanych zostanie 40 domków wystawienniczych (w każdym domku znajdzie się miejsce dla dwóch wystawców), a także teren pod własne stoiska i foodtrucki. Wśród wystawców, którzy zgłosili swój udział w jarmarku znaleźć można lokalnych twórców - artystów, rękodzielników i rzemieślników, oferujących bożonarodzeniowe dekoracje i stroiki, biżuterię, ręcznie wykonane zabawki i akcesoria, przedmioty z drewna, drobne upominki świąteczne i wiele innych.

Znajdą się również wytwórcy produktów regionalnych, pszczelarze, cukiernicy i firmy gastronomiczne, nie zabraknie więc świątecznych wypieków, kolorowych dekoracyjnych pierników czy tradycyjnych dań bożonarodzeniowych.

FOT. ARCHIWUM
Jarmark odbędzie się na placu przy Amfiteatrze

Odwiedzający będą też mogli na miejscu spróbować wielu świątecznych specjałów. Dodatkową atrakcją będą także stoiska przygotowane przez koszaliński KOWR, na których będzie można znaleźć m.in. produkty przygotowane przez koła gospodyń wiejskich.

Stoiska rozmieszczone zostaną wzdłuż alejek od ul. Piastowskiej aż do samego Amfiteatru, a także wokół obiektu. Na potrzeby Jarmarku wykorzystany zostanie również fragment parkingu przylegającego do parku, na którym umiejscowione zostaną m.in. przyczepy gastronomiczne.

Oficjalne otwarcie Jarmarku odbędzie się 18 grudnia o godz. 11. Tradycyjnie wezmą w nich udział dzieci uczęszczające do koszalińskich przedszkoli, zarówno tych miejskich, jak i placówek prywatnych. Przedszkolaki wspólnie ubiorą bożonarodzeniowe choinki przygotowanymi przez siebie świątecznymi bombkami, dekoracjami i kolorowymi łańcuchami. Drzewka te zdobić będą teren Jarmarku przez cały czas trwania wydarzenia. Dzieci spotkają się również z prawdziwym Świętym Mikołajem, a także będą miały możliwość odwiedzić mikołajowy domek.

Domek Świętego Mikołaja będzie jedną z atrakcji przygotowanych dla mieszkańców miasta. W weekend 20-21 grudnia na terenie Jarmarku przygotowana zostanie Zagroda Świętego Mikołaja. Podobnie, jak w roku ubiegłym, będzie można w niej spotkać renifera. Jednym ze stoisk będzie zagroda z alpakami, kozami i innymi zwierzętami, które będzie można odwiedzić i nakarmić pod czujnym okiem ich opiekunów. Stanowisko otwarte będzie od czwartku do niedzieli.

Na terenie wydarzenia, tuż pod samym Amfiteatrem ustawiona zostanie scena, która stanowić będzie centralny punkt Jarmarku. To na niej odbywać się będą pokazy kulinarne, przygotowane przez KOWR Oddział w Koszalinie. Nie będą to jednak jedyne atrakcje, rozgrywające się na jarmarkowej scenie. Nie zabraknie więc kolęd i pastorałek. ©℗

REKLAMA 0011452032

OBWIESZCZENIE
O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA

Zgodnie z art. 11d. ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Kołobrzeski zawiadamia, że w dniu 7 listopada 2025 r. na wniosek Wójta Gminy Dygowo za pośrednictwem pełnomocnika zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

rozbudowie drogi gminnej wraz z budową odwodnienia i oświetlenia drogowego w miejscowości Gąskowo; działka numer 1/3, 1/48, 1/55, 3, 26/2, 30, 162/1; obręb Gąskowo; gmina Dygowo;

Działki objęte inwestycją przeznaczone w całości lub w części pod pas drogowy:
gmina Dygowo, obręb Gąskowo: działki numer 1/3, 1/55, 26/2, 30;
Działki z ograniczonym sposobem korzystania dla obowiązku budowy/przebudowy sieci uzbrojenia terenu i/lub obowiązku budowy/przebudowy innych dróg publicznych i/lub obowiązku budowy/przebudowy zjazdów:
gmina Dygowo, obręb Gąskowo: działki numer 1/48, 3, 162/1;

Jednocześnie, zgodnie z art. 10 § 1 cyt. wyżej ustawy Kpa informuję, że z zebranymi materiałami w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej można zapoznać się, uzyskać wyjaśnienia, składać wnioski i zastrzeżenia w terminie 7 dni od dnia ukazania się ww. obwieszczenia w prasie lokalnej, po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu z pracownikiem Wydziału Budownictwa w Starostwie Powiatowym w Kołobrzegu przy ul. Gryfitów 4-6 (godziny przyjmowania interesantów: poniedziałek ÷ piątek 7:30 ÷ 15:30 --- uwaga środa i piątek dzień bez interesanta), drogą elektroniczną, pocztą tradycyjną, za pośrednictwem e-PUAP, e-Doręczenia lub bezpośrednio w sekretariacie na parterze budynku Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu wraz z pismem przewodnim przywołującym znak sprawy.

eprasa.pl cdf3ab8b6d

KRÓTKO

SZCZECINEK

Radni zadecydują, czy wróci płatna komunikacja miejska

W środę radni zadecydują, czy komunikacja miejska znów stanie się odpłatna. Zdania na ten temat zarówno wśród radnych, jak i mieszkańców, są bardzo podzielone. Cena biletu podstawowego normalnego ważnego przez okres 50 minut od chwili jego aktywacji z możliwością przesiadki na autobus innej linii wynosi 6 złotych, z kolei takiego samego biletu ulgowego miałaby kosztować 3 złote. Jest też jeszcze jedna opcja - dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Szczecinku do ukończenia 21 roku życia proponowana cena to 2 złote.

Mieszkańcy mieliby również opcję wykupu biletów miesięcznych, które kosztowałyby - bilet normalny 180 złotych, bilet ulgowy - 90 złotych, bilet dla uczniów szczecineckich szkół - 60 złotych.

W uchwale znalazł się także zapis o tym, kto wciąż mógłby korzystać z bezpłatnych przejazdów. Do jazdy bez biletu byliby uprawnieni: osoby, które ukończyły 65 rok życia i posiadają ważną Kartę Mieszkańca „Mój Szczecinek", dzieci do siódmego roku życia, funkcjonariusze Straży Miejskiej w Szczecinku w czasie wykonywania obowiązków służbowych, a także pracownicy przewoźnika.

Uchwała przewiduje również kary. I to niemałe. Za przejazd bez odpowiedniego dokumentu przewozu zapłacimy 300 złotych. Za przejazd bez ważnego dokumentu poświadczającego uprawnienie do bezpłatnego albo ulgowego przejazdu zapłacimy 240 złotych.

Marzena Góra

0011453127

„Nasi Kochani umierają, ale pozostają w naszych sercach i pamięci".
ks. Jan Twardowski

W czwartą rocznicę śmierci Naszych
Ukochanych Rodziców

ś†p

Łucji i Jana Misztal

Dzieci z rodzinami

0011452591

Z wielkim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 11 grudnia 2025 roku zmarła nagle
nasza Ukochana Córka i Siostra

ś†p

Elżbieta
Nater-Dochniak

wieloletnia, oddana nauczycielka szkół koszalińskich,
„Pani od polskiego",
twórczyni i wielka fanka teatrzyku szkolnego.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w dniu 18 grudnia 2025 roku o godzinie 12.30
w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011453328

WROTNIEWSCY.PL

„Pozostaniesz na zawsze w sercach i pamięci tych, którzy Cię znali i kochali"

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 13 grudnia 2025r.
odszedł w wieku 54 lat nasz Kochany Syn, Brat, Szwagier i Wujek

śp. Robert Kułaga

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny odbędzie się
w czwartek, 18 grudnia 2025r. o godzinie 14:00
w kaplicy na cmentarzu komunalnym w Koszalinie.

Msza święta żałobna w intencji Zmarłego
zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godzinie 12:30
w Kościele pw. Św. Marcina w Koszalinie.

Rodzice i Siostra z Rodziną

Spełniamy dziecięce marzenia. Finał „Listów do św. Mikołaja"

Joanna Boroń
Nasza akcja

Już po raz siedemnasty Miejska Energetyka Cieplna wcieliła się w rolę pomocnika św. Mikołaja i razem z redakcją Głosu Koszalińskiego przygotowała konkurs „Listy do św. Mikołaja". W poniedziałkowe popołudnie w gościnnych progach koszalińskiego kina Helios poznaliśmy autorów nagrodzonych listów.

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Akcję organizujemy już od 17 lat. Z wielką radością realizujemy dziecięce marzenia zawarte w najsympatyczniejszych listach wysłanych do redakcji.

W tym roku w ramach akcji spłynęło do nas kilkadziesiąt listów, wszystkie były piękne. Spośród nadesłanych, kapituła konkursowa wyróżniła blisko 30 prac.

Nasze serca najbardziej poruszyły listy autorstwa: Szymona i Mikołaja Kuski, Oliviera Ćwiklińskiego, Marcela Ordecha, Laury Lis, Artura Lisa, Alana Zagrzejewskiego, Lili Baligi, Aleksandra Chorużego, Michaliny Miarki, Aleksandry Cichosz, Antoniny Dudek, Stanisława Sikory, Agaty Smorąg, Natalii Seewald, Anny Bareckiej, Piotra Bareckiego, Aleksandry Jewdokimow, Oliwiera Michalaka, Amelii Komar, Kamili Łuczak, Poli Fedczak, Darii Zielińskiej, Mateusza Capały, Zofii Śledź i Haliny Kaliny.

Wyjątkowi pomocnicy Mikołaja spełnili też kilka dziecięcych życzeń.

Słowa podziękowania kierujemy też do wiernych pomocników Mikołaja - przede wszystkim prezesa koszalińskiej Miejskiej Energetyki Cieplnej Zbigniewa Nowaka i całej załogi. Dziękujemy koszalińskiemu Muzeum i Grupie Mojsiuk za spełnienie dziecięcych prezentowych marzeń. Heliosowi dziękujemy za gościnę i niezapomniany świąteczny seans.

ORGANIZATOR GK24.pl
MECENAS 55 Mec
PARTNER HELIOS

Kpili z Koszalina, dostali czerowne kartki

Joanna Boroń
Koszalin

Kilkoro koszalinian wyraziło wczoraj przed miejskim ratuszem swoje oburzenie w związku z niedawnym występem dwóch warszawskich dziennikarzy. Ci w mało elegancki sposób wyrażali się o Koszalinie i jego mieszkańcach. Protestujący chcą zwrócić się do prezydenta, aby ten zareagował i zapowiadają skierowanie sprawy do sądu.

Program youtubowego Kanału Zero, w którym Krzysztof Stanowski oraz Robert Mazurek w miniony weekend prześmiewczo wypowiadają się o Koszalinie i jego mieszkańcach, odbił się szerokim echem nie tylko wśród lokalnych polityków i samorządowców, ale również wśród mieszkańców. „Po co w takich dziurach, jak Koszalin, takie idiotyczne, przeskalowane inwestycje" - w trakcie występu pytał Mazurek. „A co oni tam wygrali? Co wygrali w Koszalinie, żeby mieć ulicę Zwycięstwa?" - to z kolei padło z ust Stanowskiego. „Na cholerę wam wsiury ta inwestycja?" - to znowu mówił Mazurek.

Protestacyjna akcja była zapowiadana dzień wcześniej pomimo to o wyznaczonej porze stawiło się tylko kilka osób, głównie organizatorzy protestu. - Jestem oburzona tym, co usłyszałam w trakcie tego żenującego występu. Nie mieszkam w dziurze, nie jestem wsiurą. Obaj panowie zasłużyli na czerwoną kartkę i taką od nas otrzymują - mówiła wczoraj przed ratuszem Ewelina Marko z grupy Tonący Stary Koszalin. Zapowiedziała też, że sprawa trafi do sądu z żądaniem, aby obaj dziennikarze zasilili konto koszalińskiego hospicjum.

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Na placu stawiło się kilka osób, głównie organizatorzy protestu. Z czerwonymi kartkami dla Kanału Zero

Wtórowała jej Katarzyna Krzyżanowska z Rady Osiedla Śródmieście. - Panowie mówiąc o moim mieście użyli knajackiej formy, obrażając koszalinian i mnie osobiście. Nie jestem wsiurą, a nasze miasto jak każde inne zasługuje na szacunek. Można je krytykować, ale nie wolno obrażać jego mieszkańców tylko z tego powodu, że tutaj mieszkają. My na to nie pozwolimy, dlatego apelujemy do prezydenta Koszalina o reakcję. Niech prezydent w naszym imieniu żąda od nich przeprosin, bo te zwyczajnie się nam należą - podkreślała.

eprasa.pl cdf3ab8b6d

AKCJA CHARYTATYWNA 0711434824

eprasa.pl cdf3ab8b6d

POLSKA *i* ŚWIAT

PRZESTĘPCZOŚĆ

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

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

Maciej Konieczny poseł partii Razem

KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

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

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

Do tej pory Ziobro przebywał w Budapeszcie, a ostatnio w Brukseli. Nie zadeklarował jednoznacznie, ani że wystąpi o azyl polityczny na Węgrzech, ani że wróci do Polski. Prokuratura, której zespół śledczy nr 2 prowadzi postępowanie dotyczące m.in. ustawiania konkursów na wielomilionowe dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, wystąpiła o unieważnienie mu paszportu oraz paszportu dyplomatycznego w połowie listopada. 22 grudnia sąd rozpatrzy wniosek o aresztowanie Ziobry.

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

KATOWICE

Hołd dla górników z „Wujka"

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

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

RELIGIA

Ilu Polaków chodzi do kościoła?

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

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

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

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

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

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

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

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

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

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

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

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

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

– Czynności te są prowadzone na zlecenie i pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze. Pracownicy UMW nie są uprawnieni do udzielania jakichkolwiek informacji dotyczących przebiegu sekcji oraz jej wyników – poinformowała Monika Kowalska, rzeczniczka prasowa wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jelenia Góra w żałobie

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

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

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łużniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

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

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

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

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

Marcin Koziestański
Warszawa

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

„Mateusz W. jest podejrzewany o przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmarków świątecznych, który planował dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych" – po-informował na platformie X Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach samodzielnego wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać pomoc w zakresie realizacji zamierzonych działań. Celem przestępstwa było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

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

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

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

eprasa.pl cdf3ab8b6d

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

Oprac. Anna Nagel
Strasburg

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

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

Przyjęte poprawki stanowią, że procedura ta, mogąca prowadzić do zamknięcia jednego rynku lub całej UE na import z Mercosuru, będzie uruchamiana, gdy ceny produktów wrażliwych w UE spadną o 5 procent – a nie o 10 proc., jak pierwotnie proponowano – a różnica w cenach będzie mierzona w okresie kwartalnym. KE będzie musiała zareagować w takiej sytuacji w ciągu 14, a nie 21 dni. Przeszła też poprawka nakładająca na producentów eksportujących do UE obowiązek przestrzegania unijnych standardów.

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

FOT. PHILEMON HENRY/SIPA/SIPA/EAST NEWS

Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

oprac. Anna Nagel
Helsinki

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

FOT. PAP/MARCIN OBARA

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

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

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

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nauseda, Łotwę - premierka Evika Silina, Estonię - premier Kristen Michal, Polskę - premier Donald Tusk, Szwecję - premier Ulf Kristersson, Finlandię - Petteri Orpo, Bułgarię - p.o. premiera Rosen Żelazkow, a Rumunię - prezydent Nicusor Dan.

Fińska prasa zwróciła szczególną uwagę na obecność w Helsinkach szefa polskiego rządu, który w poniedziałek uczestniczył w Berlinie wraz z innymi przywódcami europejskimi w negocjacjach dotyczących planu pokojowego dla Ukrainy. Zapytany przez dziennik „Ilta-Sanomat", czy pokój jest już blisko, Tusk przyznał, że jest w tej sprawie „trochę pesymistą, ponieważ do tego potrzebna jest dobra wola, także Rosji", a „dobra wola i Rosja to oksymoron".

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

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

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

Planowali atak na jarmark bożonarodzeniowy

Kazimierz Sikorski
Monachium

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

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

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

Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili rynku, na którym miał nastąpić atak, ani terminu zamachu. Władze uważają, że zagrożenie zostało zażegnane.

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

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

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

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

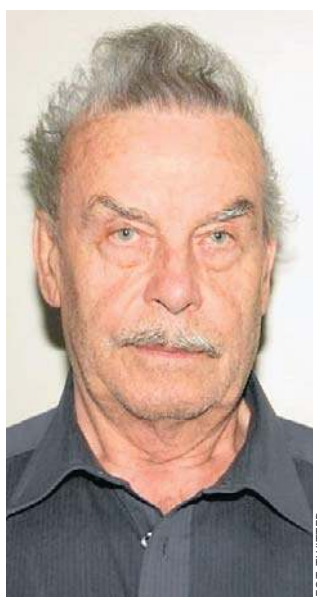
Kazimierz Sikorski
Austria

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

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

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

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świąteczną i mówi: „Dał mi prezent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.


FOT. TWITTER

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

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

Obrońca walczy o uwolnienie potwora

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

Fritzl stara się o zwolnienie z więzienia od 2021 roku. W styczniu 2024 r. został przeniesiony z zakładu psychiatrycznego o zaostrzonym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

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

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

eprasa.pl cdf3ab8b6d

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamrozisz pierogi na wigilię

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. FREEPIK

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

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. FREEPIK

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

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

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

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

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

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal of Nutrition", rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mówieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatruć rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do zatruć ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej". Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwijającym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

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

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

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

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

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

eprasa.pl cdf3ab8b6d

Tak zamrozisz pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. QWART/GETTY IMAGES

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

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

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

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

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane) i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbryleniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

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

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

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je zawczasu np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogarnkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

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

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

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

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

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

Jak zrobić domowe mrożonki warzywne i owocowe?

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl cdf3ab8b6d

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 17.12.2025

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

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

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

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

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

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

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

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

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

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

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

— W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodawców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia - mówi dr Michał Chrobot.

FOT. FREEPIK

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

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

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

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

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

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe - Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie raportu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych - a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

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

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych leków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

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

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

eprasa.pl cdf3ab8b6d

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY NA TRAWIENIE

Jakie są objawy przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejedzenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężali i senni. Ciężko jest odmówić sobie skosztowania wszystkich pyszności ze świątecznego stołu. Niekontrolowane jedzenie może jednak prowadzić do spożycia nadmiernej ilości pokarmów w zbyt krótkim czasie. Żołądek jest mięśniem, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywołać nieprzyjemne dolegliwości, w tym: ból brzucha, zgagę, senność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia.

Jakie są sposoby na uczucie niestrawności?

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

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

● Herbata miętowa
Liście mięty pieprzowej mogą być stosowane jako doskonały środek łagodzący dolegliwości dyspeptyczne. Mięta zawiera olejki eteryczne, w tym mentol, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Dzięki temu wypicie herbaty miętowej złagodzi nieprzyjemne skurcze brzucha. Herbata miętowa pobudza również wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków.

● Korzeń imbiru
Imbir z powodzeniem może być stosowany jako naturalny lek przeciwdziałający nudnościom i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brzuchu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plastry imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniąco na przewód pokarmowy, dlatego powinny na niego uważać osoby z wrzodami żołądka lub dwunastnicy oraz cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy.

● Herbata z kopru włoskiego
Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z przejedzeniem. Z powodzeniem mogą zmniejszyć wzdęcia oraz łagodzić zaparcia. Koper włoski ma również działanie rozkurczowe, co korzystnie wpływa na zmniejszenie nieprzyjemnego bólu brzucha. Przygotowanie herbaty z kopru jest bardzo proste. Wystarczy, że zalejesz wrzątkiem pół łyżeczki nasion kopru włoskiego. Taki napar powinien stać pod przykryciem 20 minut. Następnie całość należy przecedzić przez sito i od razu spożyć.

Jakie jeszcze zioła można stosować na niestrawność?

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

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

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

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

FOT. GPOINTSTUDIO/123RF

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

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

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

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

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

– Domową kuchnię warto potraktować jak najlepszą restaurację. Popularni kucharze przede wszystkim liczą: jaka będzie porcja dania, ile składników jest do niego potrzebnych, szacują ostateczny koszt potrawy. Te rachunki warto robić także w domowych kuchniach. I wzorem najlepszych kucharzy myśleć o tym, by wykorzystywać cały potencjał produktu oraz znaleźć zastosowanie także dla tych części, które zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Gdy gotujemy czerwony barszcz, z pozostałych po nim buraków warto zrobić hummus, warzywne carpaccio czy sałatkę z orzechami i natką pietruszki – mówi Sylwia Majcher.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć w święta Bożego Narodzenia?
W ramach wigilijnej kolacji nietrudno o spożycie kilku tysięcy kalorii, podczas gdy dzienne zapotrzebowanie na energię nie przekracza zwykle 2000 kcal, zwłaszcza jeśli mało się ruszamy i rzadko wychodzimy z domu. Co więc robić, by uniknąć trudno strawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:
● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dokładek ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw.
By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

eprasa.pl cdf3ab8b6d

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

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak

Z ŻYCIA GWIAZD

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

Agata Rubik jest kochana

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

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

W TELEWIZJI

Faceci od kuchni
TVN 7, 20:00
Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

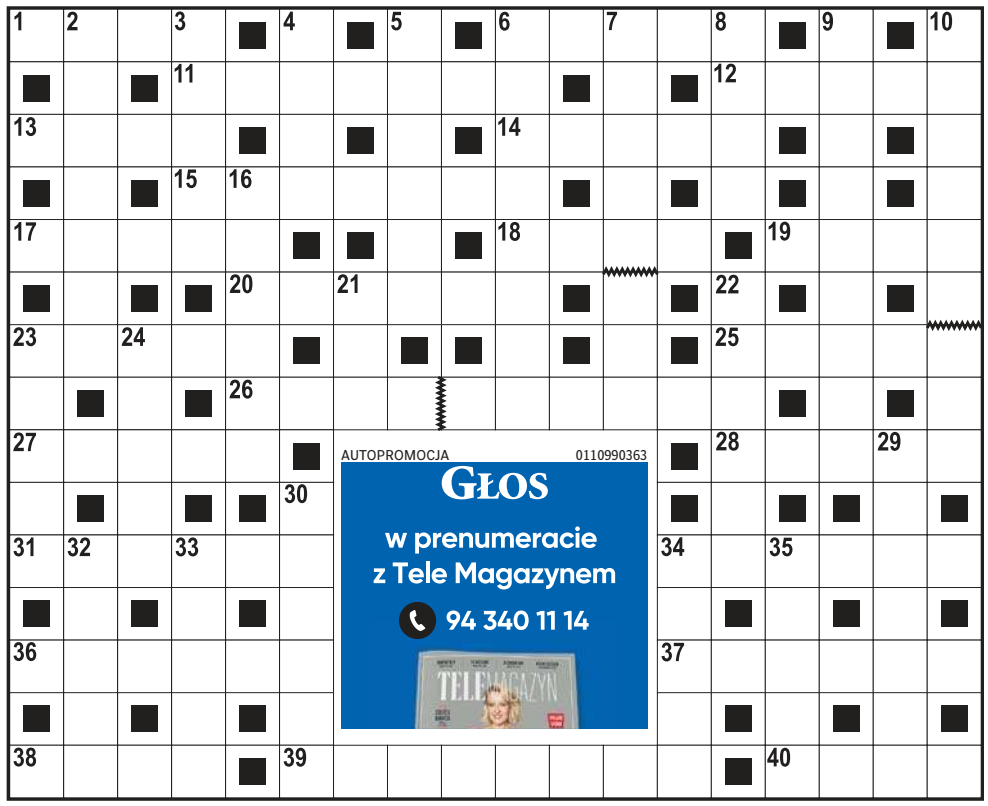
Czarny mercedes
TVP Kultura, 20:00
1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji
BBC First, 21:00
Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka„". Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych
TVP Historia, 21:20
Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux
BBC Brit, 22:00
Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

KRZYŻÓWKA NR 194



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

Pionowo:
2) szyte ręcznie chodaki, noszone na Podhalu,
3) krótka scenka kabaretowa,
4) chorobliwe przywidzenie,
5) koń maści jasnobrązowej,
6) japoński pilot-samobójca,
7) zbieg okoliczności, przypadek,
8) cząstka z elektronami,
9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
10) komedia satyryczna Moliera,
16) miejsce wygłaszania kazań,
21) biegnie obok szosy,
22) zakręt rzeki, meander,
23) ptak jak kuksaniec,
24) gałązki do chłosty,
29) … Benedyktynów w Tyńcu,
30) barwny ptak łowny,
32) przepływa przez Łomżę,
33) królewskie rozporządzenie,
34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność daje ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastrój. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych.
Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo. Horoskop na dziś na środę radzi skupić się na jednym celu.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś intensywne, ale szczerość Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia. Ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi.
Rak (22.06 - 22.07)
Nie krytykuj zbyt surowo poczynań innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...
Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja poprowadzi cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty.
Panna (23.08 - 22.09)
Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób.
Waga (23.09 - 22.10)
Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie jeśli zajdzie taka potrzeba.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Oryginalność działa na twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna podpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
To, co zrobisz lub powiesz pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC
©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.
eprasa.pl cdf3ab8b6d

PRAWA KLIENTÓW WARTO ZNAĆ UPRAWNIENIA PRACOWNIKÓW OCHRONY

Co wolno ochroniarzom, gdy pilnują ludzi i mienia

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Niedawne perypetie posła z Konfederacji, który chciał wyjść ze znanego hipermarketu z artykułami wyposażenia wnętrz, za które nie zapłacił, mogą rodzić pytania o rolę ochroniarzy w sklepach.

FOT. ARCHIWUM DZ

Ochroniarz może sprawdzać tożsamość osób i kontrolować uprawnienia do przebywania na chronionym terenie, ale nie każdy. Wszystko zależy od uprawnień pracownika ochrony

Nie zawsze ich widzimy, bo powinni zachowywać się dyskretnie i wnikliwie śledzić, czy takich klientów, jak ów poseł, nie przebywa w sklepie więcej. Nie jest to łatwe zajęcie, bo klienci często o-burzają się na to, że ktoś patrzy im na ręce, gdy robią zakupy.

– Praca ochroniarza w sklepie to nie tylko odpowiedzialność za bezpieczeństwo mienia, ale także ludzi. Pracownik ochrony w sklepie jest odpowiedzialny za monitorowanie i zabezpieczanie obiektu handlowego przed kradzieżami, wandalizmem czy innymi niepożądanymi zdarzeniami. Często musi też reagować na sytuacje konfliktowe, które mogą się pojawić pomiędzy klientami – mówi Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów.

Obowiązki pracownikó wochrony na terenie sklepu

My, klienci, powinniśmy wiedzieć, co wolno ochroniarzowi, a czego absolutnie nie może zrobić. Nie może na przykład traktować każdego kupującego jak potencjalnego złodzieja.

– Ale gdy sytuacja wymaga natychmiastowej interwencji, ochroniarz ma prawo ująć osobę zakłócającą porządek. Jest też u-poważniony do legitymowania osób w celu potwierdzenia ich tożsamości, zwłaszcza gdy istnie-je podejrzenie, że mogą one stanowić zagrożenie dla chronionego obiektu. Należy jednak pamiętać, że nie może zrobić tego bez uzasadnionej przyczyny – wyjaśnia Iwona Zapart.

Pracownik ochrony pracujący w sklepie ma określone uprawnienia, które służą zapewnieniu bezpieczeństwa zarówno klientom, jak i pracownikom obiektu handlowego. Jednak te uprawnienia muszą być stosowane zgo-dnie z prawem i w sposób proporcjonalny do sytuacji. W większości przypadków jego działania ograniczają się do zatrzymania osób podejrzanych o przestępstwo lub wykroczenie i przekazanie ich w ręce policji.

Do zatrzymania osób podejrzanych pracownik ochrony nie może stosować środków przymusu bezpośredniego i siły fizy-cznej, o ile nie zachodzi uzasadniona konieczność, i o ile nie ma do tego uprawnień w kontekście posiadanej – lub nie – licencji.

Ochroniarz może nas wylegitymować, ale...

Ochroniarz może: obserwować i monitorować teren sklepu; poprosić o okazanie zawartości torby, plecaka lub kieszeni; pop-rosić o wyjaśnienia w przypadku uzasadnionych wątpliwości co do zachowania klienta; zatrzymać osobę, co do której istnieje uzasadnione podejrzenie popełnienia kradzieży lub innej działalności niezgodnej z prawem.

Może również: wezwać polic-ję; dotknąć klienta – ale tylko wte-dy, gdy jest to niezbędne do wykonania jego obowiązków, np. podczas uzasadnionego prawem ujęcia osoby na gorącym uczynku popełnienia przestępstwa lub wykroczenia czy też w bezpośre-dnim pościgu po tym zdarzeniu. Może wylegitymować, ale nie może zmusić do okazania dokumentu tożsamości.

Uwaga! Jeżeli ochroniarz podejrzewa klienta o coś, a on nie chce współpracować z ochroniarzem, musi się liczyć z tym, że ochroniarz wezwie policję. Przestrzeganie przepisów prawa oraz zasad RODO jest tutaj kluczowe – by chronić prywatność i jednocześnie zapewnić bezpieczeństwo w miejscach publicznych.

Ochroniarz nie może: dokonywać przeszukania osobistego klienta; przeglądać zawartości torby, plecaka bez zgody klienta; używać środków przymusu bezpośredniego bez podstawy prawnej; przesłuchiwać klienta.

Które sytuacje oznaczają przekroczenie uprawnień

Warto też wiedzieć, kiedy dochodzi do przekroczenia uprawnień przez ochroniarza w sklepie. Może się to zdarzyć wtedy, gdy np. używa on nieuzasadnionej siły, dokonuje nielegalnego przeszukania, zatrzymuje osobę bezpodstawnie albo werbalnie lub fizycznie upokarza klienta czy pracownika sklepu. Takie zachowanie nie tylko szkodzi wizerunko-wi sklepu, ale może także prowadzić do odpowiedzialności prawnej ochroniarza i firmy ochroniarskiej, dla której on pracuje.

Ochroniarz nie ma też prawa przeszukiwać pracownika sklepu bez jego zgody. Takie działanie wymaga wyraźnych podstaw prawnych, a także musi być świadek. W przypadku podejrzenia o przestępstwo ze strony pracownika np. hipermarketu, ochroniarz powinien powiadomić kierownictwo sklepu i – gdy jest to konieczne – wezwać policję. ©℗

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby,

ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap, foteli 889-571-282.

INNE

OPIEKA seniorów, 576-146-448.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl cdf3ab8b6d

Wyprawy w czasie, tajemnice, niewyjaśnione zjawiska

Anna Czerny-Marecka
Na małym ekranie

Styczeń na kanałach HISTORY i HISTORY 2 upłynie pod znakiem fascynujących zagadek, niebezpiecznych poszukiwań i spektakularnych wypraw w czasie. Widzowie zobaczą nowe odsłony kultowych serii - od powrotu na owianą tajemnicą Wyspę Dębów, przez emocjonujące pojedynki najlepszych kowali, po śledztwa Williama Shatnera dotyczące zjawisk, których nauka wciąż nie potrafi wyjaśnić. Dopełnieniem premier będzie niezwykła podróż przez 4,5 miliarda lat historii naszej planety w dokumentalnym cyklu „Jak powstawała Ziemia".

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Styczeń na kanałach History i History 2 rozpocznie program Klątwa Wyspy Dębów

Klątwa Wyspy Dębów
The Curse Of Oak Island S13
We wtorki od 13 stycznia o godzinie 22:00

Kultowy program powraca na HISTORY! Czy to piracki skarb, skarbiec wikingów, czy zaginiona biblijna relikwia? Nikt nie wie, a każdy, kto próbował się tego dowiedzieć, napotkał na swojej drodze niebezpieczne przeciwności - w tym pułapki! Bracia Lagina wykorzystują technologię jak nigdy dotąd, ale jest jeszcze większa przeszkoda: przepowiednia przewiduje, że siedem osób zginie, zanim skarb zostanie odnaleziony. Jak dotąd liczba ofiar śmiertelnych wynosi... sześć.

Wykute w ogniu
Forged In Fire S10 - nowe odcinki
W czwartki od 22 stycznia o 22:00

Zobacz wyścig, w którym stawką jest stworzenie najpiękniejszych i najbardziej zabójczych broni. Z nową bronią, nowymi zawodnikami i nowymi konkurencjami, ten program łączy kunszt, legendę i emocje związane z tworzeniem broni w pojedynku na czas, w którym liczy się spryt, zaradność i pomysłowość.

Niewyjaśnione tajemnice świata
The UnXplained with William Shatner S7
W poniedziałki od 26 stycznia o 22:00

Od rzekomych spotkań z UFO, przez nagłe zniknięcia, po opętania, prowadzący William Shatner próbuje dotrzeć do prawdy stojącej za najdziwniejszymi i najbardziej tajemniczymi wydarzeniami, jakie kiedykolwiek opisywano. Z pomocą najlepszych na świecie naukowców, relacji z pierwszej ręki od tych, którzy „doświadczyli" i dramatycznych rekonstrukcji zdarzeń, widzowie zyskują szokujący wgląd w to, co naprawdę się dzieje - i dlaczego. Twórcami serii są producenci programów „Starożytni kosmici" i „Klątwa Wyspy Dębów".

Jak Powstawała Ziemia
How The Earth Was Made
W soboty od 10 stycznia o 21:05 na HISTORY 2

Cofnij się w czasie o 4,5 miliarda lat i przemierz cały świat, aby odsłonić warstwy skał, napełnić kaniony rzeczne, rozstąpić oceany, wyrównać góry i wulkany oraz zbadać fascynujące formacje geologiczne i poznać historię, jak powstawała Ziemia. ©℗

KRÓTKO

SZCZECIN

Hybadu zaprasza na spektakl

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Teatr Mały w Szczecinie zaprasza w czwartek i piątek o godzinie 19 na komediowy spektakl muzyczny „Kobieta, która zajęła się ogniem". Bilety w cenie 35/60 zł. Jest to opowieść o artystce, która podejmuje się misji naprawy świata, choć ten ciężar ewidentnie ją przygniata. MARA

SŁUPSK

Rusza świąteczny jarmark

Od 18 do 21 grudnia, w godz. 13:00-20:00, na Starym Rynku w Słupsku odbywać się będzie jarmark świąteczny. Zapowiedziały się stoiska z ozdobami choinkowymi, ceramiką, biżuterią, naturalnymi kosmetykami i wyjątkowym rękodziełem twórców z regionu. Na smakoszy czekać będą miody z lokalnych pasiek, tradycyjne wypieki, potrawy regionalne, świąteczny garmaż i cała masa pysznych niespodzianek. To idealny moment, żeby znaleźć prezent z duszą i wesprzeć lokalnych rzemieślników.

Atmosferę dopełni świąteczna muzyka, występy słupskich chórów, młodych artystów oraz animacje przygotowane dla najmłodszych. Jarmark ma być miejscem spotkań, uśmiechów i wspólnego oczekiwania na Święta - pełnym ciepła, rodzinnej energii i zimowej magii. MARA

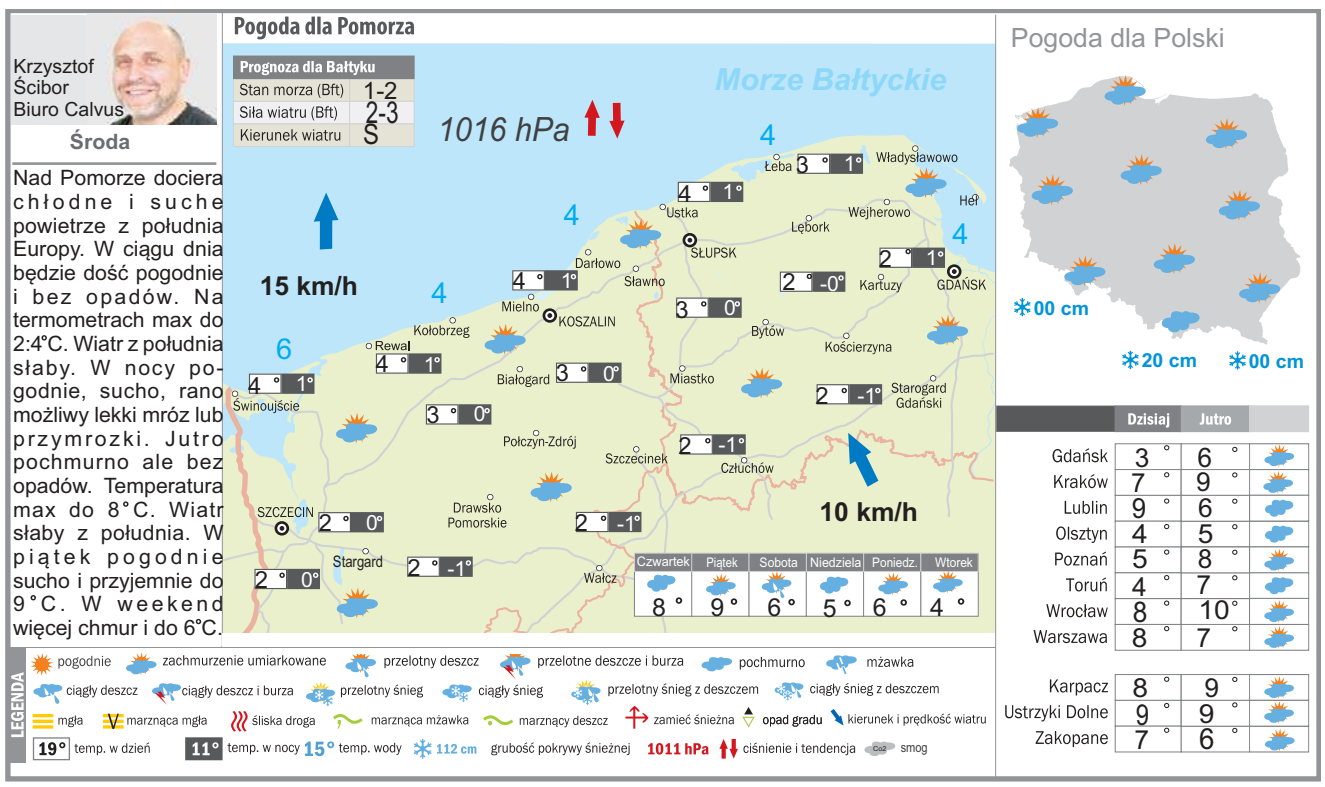
KINO

Świąteczna rzeź w cichą noc

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Na ekrany kin trafił już horror „Cicha noc, śmierci noc" w reżyserii Mile'a P. Nelsona. Łączy intensywny klimat horroru, bezkompromisową brutalność slashera, nutkę nadprzyrodzoności i odrobinę romansu. Fabuła: kiedy Billy staje się świadkiem brutalnego morderstwa swoich rodziców przez mężczyznę przebranego za św. Mikołaja, jego życie zmienia się na zawsze. Po latach, owładnięty traumą i wypaczoną wizją sprawiedliwości, sam zakłada czerwony kostium i rozpoczyna krwawą odliczankę do Wigilii. Jego nowym celem staje się małe miasteczko - ci którzy byli „niegrzeczni", zapłacą najwyższą cenę. MARA

POGODA



eprasa.pl cdf3ab8b6d

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

FOT. FAYEZ NURELDINE/AFP/EAST NEWS

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

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

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jedynym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale. Białorusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

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

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

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

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

PSG i Flamengo zmierzą się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

FOT. KARIM JAAFAR/AFP/EAST NEWS

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

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

W Szwajcarii powalczą ponownie: Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piąte miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego, jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czerwoni będą mogli wystawić sześcioosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Maciusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu zawodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na niemiecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debiutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując 18. lokatę w sobotnim konkursie), jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewodzący także w Pucharze Świata Domen Prevc zarobił już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo w kwalifikacjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

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

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

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

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

eprasa.pl cdf3ab8b6d

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA HALOWA

Turniej Gwardyjka Cup dla młodych piłkarzy z rczników 2017 i 2018 rozegrano w koszalińskiej Hali Widowiskowo-Sportowej. Zagrało po osiem drużyn w każdym roczniku. Wszystkim uczestnikom, rodzicom, kibicom przyświecał jeden cel. Całkowity dochód z turnieju zostanie przekazany na leczenie i rehabilitację Przemka Maksymiuka. Organizatorzy zebrali kwotę 32 641,55 zł.

FOT. GWARDIA KOSZALIN

KOSZYKÓWKA

Maciej Szewczyk został wybrany graczem meczu Żaka Koszalin z Kamte Basket 2010 Kruszwica. Koszalinianie wygrali go 79:69. Drugi zespół Żaka w III lidze przegrał wyjazdowy mecz z Wilkami Morskimi Szczecin 67:92.

Maja Gondek trenuje z seniorkami

Tomasz Turczyn
sport@gk24.pl

LEKKOATLETYKA. **16-letnia Maja Gondek ze Sławna, trenująca w AML Słupsk, to sprinterski [60 m, 100 m] talent. Świetnie spisał się też jej trener - Mateusz Diak. Mówią co przed nimi.**

Maja Gondek ze Sławna ma 16 lat i trenuje w Akademii Młodego Lekkoatlety w Słupsku. Jej trenerem klubowym jest Mateusz Diak. To także mieszkaniec Sławna, który swoją przyszłość związał z AML.

- Najważniejsze w 2025 roku były Igrzyska Europejskie, gdzie Maja zajęła 4. miejsce indywidualnie i 3. w sztafecie szwedzkiej. Tam pokazała się z mocnej strony psychicznej, bo wytrzymała trzy biegi jednego dnia w temperaturze powietrza 39 stopni Celsjusza. To była jej pierwsza większa impreza - podsumowuje trener Diak. - To był bardzo mocny sezon w wykonaniu Mai. Gdzie nie startowała to były praktycznie pierwsze miejsca. Do tego rekord Polski. W gronie lekkoatletycznym jest uznawana za dużą nadzieję polskiego sprintu.

Mateusz Diak akcentuje, że zaproponowano jemu zostanie trenerem kadrowym Polski juniorek, czyli Mai i pięciu innych zawodniczek.

- Formalnie jestem drugim trenerem, czyli nie muszę być na każdym zgrupowaniu, ale będę na czterech z sześciu, a więc będę miał kontrolę nad treningami Mai w kadrze - mówi Diak. - Mam już za sobą spotkanie z Sebastianem Chmarą, prezesem PZLA i trenerami Ewy Swobody czy Natalii Bukowieckiej. Maja jest jeszcze młoda i ten sezon nauczył nas, że z dawkowaniem obciążeń startowych trzeba być ostrożny - zaznacza.

Szkoleniowiec dodaje, że ten sezon był dla niej długim. Dlatego ostatnie tygodnie były czasem odpoczynku, regeneracji, roztrenowania. Teraz sprinterka weszła w tryb przygotowań do sezonu 2026.

- Nie stawiamy nacisku na starty w hali. Zajmiemy się regularnym trenowaniem. Do 22 grudnia zgrupowanie kadry w Spale. Później wracamy do Słupska i za jakiś czas mamy kolejne zgrupowanie w Spale, a następnie pierwsze starty. Naszym głównym celem będą Mistrzostwa Polski w kategorii wiekowej Mai, ale też będziemy chcieli wziąć udział w Mistrzostwach Polski Seniorów w Toruniu. Tam naszym celem będzie walka o finał - mówi Mateusz Diak. - Będą też starty w Mistrzostwach Europy U18 we włoskim Rieti w połowie lipca. Kolejną imprezą będzie start w kategorii U20 - Mistrzostwa Świata w USA. To będzie całkiem inne wyzwanie, bo trzeba polecieć samolotem, przejść aklimatyzację w innej strefie czasowej. Tu Maja wystartuje w sztafecie. Oczywiście zobaczymy jak to wyjdzie. Być może też Maja wystartuje jesienią w Igrzyskach Olimpijskich U-18.

FOT. TOMASZ TURCZYN

Maja Gondek podczas jednego z treningów

Diak zaznacza, że na pewno nowym doświadczeniem dla Mai Gondek będzie trenowanie w grupie sprinterek.

- Jestem ciekawy jak będzie sobie radziła. Bo Maja nie jest typem zawodniczki treningowej, a bardziej spręża się na zawodach - mówi trener. - Na treningach potrafi popełniać błędy, a w zawodach je eliminuje. W Słupsku Maja nie ma rywalek z którymi by mogła rywalizować na równym poziomie. A jest typem sprinterki, która jest ambitna i nie lubiąca przegrywać. Jest typem „walczaka" lubiącego wyzwania. Wiadomo na treningach różnie bywa. Przychodzi zmęczenie, jest też nauka - szkoła. Mogę powiedzieć, że aktualnie mamy już za sobą bardzo dobre jednostki treningowe. Widać zmianę w jej podejściu treningowym, nie uderzyła jej sodówka, jest skoncentrowana, pracuje. Rok 2026 na pewno będzie inny, ale jesteśmy bardzo dobrej myśli.

- Pierwszy start planujemy 18 stycznia 2026 roku w Toruniu - mówi Maja Gondek. - W przyszłym roku sezon halowy nie jest priorytetem, ale chcę się dobrze pokazać na Mistrzostwach Polski do lat 18, które odbędą się 13-15 lutego w Rzeszowie oraz na późniejszych imprezach seniorskich.

©℗

Wojciech Polakowski nie będzie wiosną szkoleniowcem piłkarzy Darłovii Darłowo. Rozstał się z klubem

Tomasz Turczyn
sport@gk24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Darłovia Darłowo poinformowała o zakończeniu współpracy trenerskiej z Wojciechem Polakowskim. Czwartoligowy klub na półmetku zajmuje 16 miejsce.**

W czerwcu Darłovia utrzymała się w IV lidze wygrywając baraż ze Stalą Szczecin. Ale w nowym sezonie spisywała się słabo, zajmuje odległą pozycję i jest kandydatem do spadku.

- Zarząd Miejskiego Klubu Sportowego Darłovia Darłowo informuje, że w wyniku wspólnych rozmów oraz w atmosferze wzajemnego porozumienia i szacunku podjęta została decyzja o zakończeniu współpracy z dotychczasowym szkoleniowcem drużyny seniorów - Wojciechem Polakowskim. Była to wspólna decyzja stron, wynikająca z oceny aktualnej sytuacji sportowej, zaangażowania trenera w inne projekty oraz dalszych kierunków rozwoju drużyny - głosi komunikat klubowy. - Trener Wojciech Polakowski to bez wątpienia ikona darłowskiej piłki - osoba od lat związana z klubem, która wniosła ogromny wkład w funkcjonowanie i rozwój zespołu seniorów. Dziękujemy za pełne zaangażowanie, poświęcony czas oraz profesjonalizm na każdym etapie współpracy. Jesteśmy przekonani, że trener Wojciech Polakowski nadal będzie wspierał Darłovię, choć już w innej roli. Drzwi do naszego Klubu są dla niego zawsze otwarte. Trenerowi życzymy powodzenia oraz wielu sukcesów w dalszej drodze sportowej.

FOT. DARŁOVIA DARŁOWO

Wojciech Polakowski pracował w roli pierwszego trenera z zespołem Darłovii od lutego 2024 r.

Swoje oświadczenie na facebooku opublikował też sam Polakowski.

„Drodzy Kibice Darłovii. Po wspólnych rozmowach z Zarządem MKS Darłovia Darłowo podjęliśmy decyzję o zakończeniu etapu mojej pracy z drużyną seniorów. Piłka nożna nauczyła mnie szczerości - również wobec samego siebie. PESEL-u i czasu nie da się oszukać, a dziś moje zaangażowanie zawodowe i realizowane projekty w Koszalinie sprawiają, że nie jestem w stanie dalej prowadzić drużyny w taki sposób, w jaki sam od siebie bym wymagał. Darłovia to dla mnie coś znacznie więcej niż klub. To ludzie, historia i miejsce, z którym jestem związany od wielu lat. Zawsze starałem się dawać z siebie maksimum - z pasją, zaangażowaniem i szacunkiem do barw, które reprezentowałem. Szczególnie w pamięci pozostanie zeszłoroczne utrzymanie zespołu w IV lidze, zakończone zwycięskim barażem ze Stalą Szczecin - moment, który pokazał charakter tej drużyny i całej darłowskiej społeczności. Dziękuję Zarządowi, zawodnikom, sztabowi, pracownikom klubu oraz Wam - Kibicom - za wsparcie i zaufanie. To był dla mnie ważny i wartościowy czas. Darłovia zawsze będzie miała szczególne miejsce w moim sercu, a ja z pewnością nadal będę ją wspierał i kibicował."

Klub jeszcze nie zaprezentował nowego trenera. ©℗

SYLWETKA

Wojciech Polakowski
51-letni szkoleniowiec pochodzi z Darłowa, tam stawiał pierwsze piłkarskie kroki. Jego kariera nabrała przyspieszenia, gdy przeniósł się do Gwardii Koszalin i Kotwicy Kołobrzeg. Wiosną 1996 reprezentował ekstraklasową Amicę Wronki i rozegrał 8 spotkań w elicie. Grał też dla Dyskobolii Grodzisk, Unii Swarzędz, Lechii Zielona Góra, Odry Opole, Śląska Wrocław, Redze Trzebiatów, Gryfie Słupsk, by na koniec kariery powrócić do Darłovii.
Jako trener prowadził zespoły Regi, Gryfa, Kotwicy, Bałtyku Koszalin, Świtu Szczecin.
Polakowski mocno angażował się też w piłkę nożną na plaży.

eprasa.pl cdf3ab8b6d