



FOT. ARCHIWUM PP

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
17.12.2025

Nr 292 (5749)
Nakład: 4.530 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Sąd umorzył sprawę zabójstwa. 34-latek uznany za nie poczytalnego **str. 3**

Przepisy. Co wolno ochroniarzom, gdy pilnują ludzi i mienia? **str. 13**

Słupsk. Nastąpił wzrost zachorowań na gripę oraz COVID-19 **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK
Które ulice naprawić najpierw?
str. 3



FOT. LUKASZ CAPAR

SŁUPSK
Duże zainteresowanie poradami prawnymi

Blisko 2000 bezpłatnych porad udzielono w tym roku w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej na terenie Słupska. Porady najczęściej udzielane są w sprawach rodzinnych (np. alimenty, rozwody), mieszkaniowych (np. eksmisje, zadłużenia), ale także dotyczą rozwiązania problemów finansowych.
Czytaj str. 4

SŁUPSK STATYSTYKI ZDAWALNOŚCI KANDYDATÓW NA KIEROWCÓW ZA ROK 2025

Prawo jazdy cały czas jest pożądanym dokumentem

Patryk Czerwiński
Słupsk

W tym roku do 9 grudnia w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Słupsku odbyły się 25 693 egzaminy dla kandydatów na kierowców. Egzaminów teoretycznych było 9787, natomiast praktycznych 15 906. Zdawalność jest na poziomie 55,11 proc. w teorii i 35,24 proc. w praktyce, zaś przy pierwszym podejściu zdało kolejno 3241 i 2282 osoby.

Choć liczba kandydatów na kierowców, którzy przystępują do egzaminów, jest płynna, to jednak cały czas prawo jazdy jest pożądanym dokumentem. W uprawnieniach dotyczących prawa jazdy jest 16 kategorii. Można je zdobyć w Wojewódzkich Ośrodkach Ruchu Drogowego (WORD). Słupski WORD oferuje egzaminy w 12 kategoriach. Najczęściej wybierana jest kategoria B, pozwalająca prowadzić pojazdy osobowe i dostawcze do 3,5 tony i z maksy-

malnie 9 osobami w samochodzie. Po trzech latach posiadania uprawnień zezwala ona też na prowadzenie motocykla o pojemności do 125 cm sześć. i mocy silnika do 11 kW.

W słupskim WORD na kategorię B w 2025 roku (do 9 grudnia) odbyły się 8004 egzaminy teoretyczne, z czego 4038 (53,08 proc.) osób egzamin zdało, oraz 12 373 egzaminy praktyczne. Wśród tej liczby w wyniku pozytywnym zakończyło je 3809 (31,52 proc.) zdających. Zdarza się, że kursant zalicza test za pierwszym podejściem i takich osób było kolejno 2476 oraz 1371.

Egzaminy praktyczne składają się z dwóch etapów. Pierwszy to manewry na placu, następnie – jeżeli wszystko przebiegło pomyślnie – zdający wyjeżdża na miasto. W tym roku na placu egzamin na kategorię B 3545 osób zakończyło go z wynikiem pozytywnym oraz 4731 z tym samym rezultatem na mieście. Popularnością cieszą się również prawa jazdy kategorii A, czyli uprawniające do prowadzenia

każdego motocykla. Do 9 grudnia br. łączna liczba osób, które podeszły do egzaminu na prawo jazdy tej kategorii w WORD w Słupsku, to 426 z teorii oraz 540 z praktyki. Zdawalność części teoretycznej sięgnęła 75,54 proc., co przekłada się na liczbę 312 osób, natomiast części praktycznej to

Egzaminy praktyczne składają się z dwóch etapów. Pierwszy to manewry na placu; następnie, jeżeli wszystko przebiegło pomyślnie, zdający wyjeżdża na miasto

59,44 proc., czyli 299 osób. Przy pierwszym podejściu do prowadzenia jednoślada stawili się 239 osób. Na placu manewrowym zadaniom nie sprostało 158 osób, natomiast na mieście 46. Za to 187 osób już może cieszyć się otrzymanym dokumentem.

Natomiast gdy ktoś planuje zostać zawodowym kierowcą, powinien

zdobyc prawo jazdy kategorii C. Zdanie tego egzaminu wymaga od kandydata na kierowcę więcej umiejętności niż podstawowa kategoria B. Mówiąc o ścieżce zawodowej, jaką jest kierowca ciężarówki, wymagane jest posiadanie obu tych kategorii (B i C) oraz należy uzyskać Kod 95 (kwalifikacja wstępna). Oprócz pojazdów ciężarowych, jest to również możliwość prowadzenia ciągników rolniczych i pojazdów wolnobieżnych.

Osób podchodzących do testów teoretycznych w tej kategorii było w tym roku 816. Z wynikiem pozytywnym egzamin zakończyło 485 (61,86 proc.), a do manewrów na placu i w mieście przystąpiło 1046 zdających. Uprawnienia otrzymały 462 osoby (45,03 proc.). Za pierwszym razem było to kolejno 319 i 230 osób. Na placu nie dało rady 301 osób, a w mieście 263. Dodatkowo do kategorii C symbol E dodało 347 kursantów (39,79 proc.).
©©

REKLAMA

0111419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g



18+

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

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

17 GRUDNIA POLSKA

1939

Powołano Policję Polską Generalnego Gubernatorstwa.

1945

Prezydium Krajowej Rady Narodowej zniósł 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 Gołębicą, 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 objętne 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 abلاعja 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 Kępi z Narodowego Instytutu Kardiologii, który rozwija tańsze i nieinwazyjne badanie obrazowe w określonych przypadkach zastępujące tradycyjną koronarografię. Skuteczne, bezpiecznie, 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 prosie, 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 odwlekane 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 stworzonych zza biurka. Jeżeli pielęgniarki obawiają się powrotu do czasów,

gdy były najniższe wynagrodzane, trzeba ustalić mechanizmy zabezpieczające. Jeżeli sprawą budzącą kontrowersje są bardzo wysokie wynagrodzenia niektórych lekarzy, trzeba uczciwie wytłumaczyć, że kluczową jest reforma wyceń, 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 zamknięciu 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 leków 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

nasz REGION

REGION

Droga gminna na odcinku Swołowo – Bruskowo Małe jest gotowa. Położono asfalt na 530 metrowym odcinku. Pobo-
cza zostały utwardzone kruszywem. Koszt inwestycji wyniósł
227 913,49 zł brutto. Zadanie otrzymało dofinansowanie
z budżetu Województwa Pomorskiego. Wsparcie wyniosło
180 000 zł.

PACZ



DYŻURNY GŁOSU

Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

Na Czytelników czekamy
w redakcji „Głosu Pomorza”
w Słupsku przy ulicy H. Po-
bożnego 19 oraz pod adre-
sem poczty elektronicznej:
alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Które ulice naprawić najpierw? Radny apeluje o przejrzystość inwestycji drogowych

Wojciech Lesner
Słupsk

Czy w Słupsku powinien powstać ranking ulic wymagających remontów? Radny Adam Sędziński zaapelował do urzędników o stworzenie przejrzystej listy dróg wymagających pilnej modernizacji. Ratusz odpowiada, że ranking nie powstanie, a inwestycje związane z remontem ulic realizowane są w oparciu o konkretne wskaźniki.

Jak stwierdził radny Adam Sędziński w swoim zapytaniu do władz miasta, obecnie trudno wskazać, które miejsca powinny zostać zmodernizowane w pierwszej kolejności, a decyzje o inwestycjach drogowych powinny być oparte na rozmowach z mieszkańcami.

- Na spotkaniu konsultacyjnym w sprawie budżetu miasta 2026 w SP 11 zwróciłem się ponownie z apelem o stworzenie listy dróg, skrzyżowań wymagających przebudowy. Dlaczego? Bo mamy problem ze wskazaniem, która z dróg, które skrzyżowanie powinno być w pierwszej kolejności przebudowane i nie chodzi tu wcale o drogi prowadzące do nowych developer-skich inwestycji. Uważam, że stworzenie takiej listy, konsultowanej z mieszkańcami, pozwoli na podejmowanie decyzji inwestycyjnych w sposób sprawiedliwy, transparentny i odpowiadający faktycznym potrzebom



FOT. LUKASZ CAPAR

Jedną z ulic, której nawierzchnia wymaga remontu jest ulica Gdyńska

naszego miasta - argumentuje radny.

Sędziński argumentuje, że ranking oparty na danych o wypadkach i kolizjach oraz konsultacjach społecznych pozwoliłby na sprawiedliwsze planowanie miejskich wydatków.

- Wnoszę o podjęcie działań zmierzających do opracowania przejrzystej i opartej na obiektywnych kryteriach listy dróg, które powinny zostać przebudowane lub wyremontowane w pierwszej kolejności właśnie ze względu na kwestie bezpieczeństwa. Przy tworzeniu takiego rankingu należy wziąć pod uwagę przede wszystkim dane dotyczące liczby zdarzeń drogowych - wypadków i kolizji - które jednoznacznie wskazują

miejsca wymagające pilnych zmian organizacji ruchu. W wielu lokalizacjach konieczne może być wprowadzenie nowych rozwiązań, takich jak lepsze oznakowanie, sygnalizacja świetlna, budowa rond czy modernizacja całych odcinków dróg, aby realnie zwiększyć bezpieczeństwo kierowców, pieszych i rowerzystów. Proszę o przygotowanie mapy miasta oznaczających piktogramami miejsca konieczne do przebudowy wg wyżej wymienionych kryteriów - zwrócił się do władz miasta radny Sędziński.

W odpowiedzi na zapytania radnego, Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska, zaznaczyła, że przebudowa konkretnych ulic zależy jest

m.in. od pozyskanych przez miasto funduszy zewnętrznych.

- Planowanie działań inwestycyjnych Miasta w zakresie budowy lub przebudowy dróg publicznych w ostatnich latach odbywa się w ramach ścisłej współpracy Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku i Wydziału Zarządzania Funduszami Urzędu Miejskiego w Słupsku i opiera się przede wszystkim na wieloletnich programach inwestycyjnych. Wybór realizowanych inwestycji drogowych odpowiada także potrzebom rozwojowym Słupska [...]. Analiza w tym zakresie prowadzona jest w głównej mierze w oparciu o wskazania służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym w ścisłej współpracy z Zespołem

ds. bezpieczeństwa ruchu drogowego - odpowiedziała.

Odrzuciła przy tym pomysł sporządzenia rankingu ulic.

- Tworzenie zatem syntetycznych rankingów nie jest rozwiązaniem, które pomogłoby w lepszym planowaniu działań na rzecz bezpieczeństwa, ponieważ w przypadku zgłoszeń służb i specjalistów zmiany w zakresie organizacji ruchu są wprowadzane bezzwłocznie, a w przypadku działań inwestycyjnych, Miasto w oparciu o aktualne rekomendacje przygotowuje działania, które pozwalają skutecznie sięgać po wszelkie dostępne środki zewnętrzne. Reasumując, mimo kilku prób tworzenia rankingów ulic w ostatnich dwudziestu latach, nigdy się one nie sprawdziły i nie funkcjonowały właściwie [...] - argumentuje prezydent.

Ulice do remontu

Urzędnicy podkreślają, że co roku miasto szuka środków zewnętrznych na poprawę infrastruktury kolejnych dróg. Wielu mieszkańców wciąż jednak wskazuje obszary w mieście, które wymagają poprawy. Stan niektórych ulic od lat utrudnia życie nie tylko w codziennych dojazdach, ale również zagraża bezpieczeństwu. Dziurawe nawierzchnie, brak chodników czy ścieżek rowerowych to wciąż ból wielu ulic w mieście. W galerii zdjęć pokazujemy niektóre drogi w mieście, które od lat czekają na remont. ©P

KRÓTKO

SŁUPSK

Policjanci zatrzymali agresywnego mężczyznę atakującego przechodnia. Do zajścia doszło na ul. Wiejskiej.

Do Komendy Miejskiej Policji w Słupsku wpłynęło zawiadomienie o agresywnym mężczyźnie, który miał atakować przechodnia. Zajście miało miejsce w rejonie skrzyżowania ulic Wiejskiej oraz Gdańskiej. Po przybyciu policjantów, na miejscu nie było ani agresora, ani pokrzywdzonego. Po przepytaniu świadków funkcjonariuszom udało się ustalić tożsamość pokrzywdzonego. Do tarli do niego i go przesłuchali.

Z ustaleń funkcjonariuszy wynikało, że ofiara napaści miała być bita pięściami oraz pałką teleskopową, po czym napastnik zabrał mu torbę z zakupami o wartości kilkudziesięciu złotych. Nagrania wideo doprowadziły policję do 36-letniego słupszczyzny, którego zatrzymano i przewieziono do komisariatu.

- W komisariacie policjanci prowadzili z nim dalsze czynności procesowe. Agresywny słupszczyzna usłyszał zarzut rozbój z użyciem niebezpiecznego przedmiotu. Prokurator zastosował wobec niego policyjny dozór, zakaz opuszczania kraju oraz zakaz kontaktowania i zbliżania się do pokrzywdzonego. Za to przestępstwo grozi od 3 do 20 lat więzienia - informuje Komenda Miejska Policji w Słupsku.

PACZ
©P

Sąd umorzył sprawę zabójstwa. 34-latek uznany za niepoczytalnego

Tomasz Turczyn
Region

Sąd Okręgowy w Koszalinie umorzył sprawę zabójstwa 73-latka i dwukrotnego usiłowania morderstwa w Darłowie. Sąd umorzył i orzekł zastosowania środka zapobiegawczego w postaci umieszczenia zatrzymanego w tej sprawie 34-latka w zakładzie psychiatrycznym.

Dramat wydarzył się nocą z 25/26 grudnia 2024 roku w Darłowie. Policja i prokuratura ze Sławna informowały wówczas, że doszło do zabójstwa 73-letniego mężczyzny i dwukrotnego usiłowania morderstwa.

W tej sprawie śledczy zatrzymali - obecnie - 34-latka, któremu zarzucono zabójstwo i dwukrotne usiłowanie zabójstwa. Zabezpieczono też narzędzie zbrodni - tłuczek do mięsa.

W trakcie śledztwa 34-latek - jak przekazywała Prokuratura Okręgowa w Koszalinie - przyznał się do stawianych zarzutów i wyjaśnił, że: „Czyścił miasto ze złych ludzi”.

Jak informowała Prokuratura Okręgowa w Koszalinie, biegli psychiatry ocenili, że istnieje wysokie ryzyko, że obecnie zatrzymany mężczyzna będąc na wolności może ponownie zabić. Stąd postanowienie o umieszczeniu go w ośrodku

medycznym o wzmożonym zabezpieczeniu. Wiadomo też, że o jego przyszłości mają decydować biegli lekarze psychiatry. Ci, którzy już go obserwowali ocenili, że jest niepoczytalny.

Sąd Okręgowy w Koszalinie umorzył sprawę i orzekł zastosowania środka zapobiegawczego w postaci umieszczenia 34-latka w zakładzie psychiatrycznym. Orzeczenie jest nieprawomocne ©P

REKLAMA

0011450320

BURMISTRZ KĘPIC

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Kępicach przy ul. Niepodległości 6 został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej w miejscowości Barwino, działka nr 193.

REKLAMA

0011451513

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY

Informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:

• **wykazu numer 42/2025**, z dnia 10.12.2025 roku, w sprawie oddania w dzierżawę na okres od 1.01.2026 r. do 31.10.2026 r. w drodze bezprzetargowej, terenu stanowiącego część działki nr 361/23, o powierzchni 16,80 m², położonego w Łebie, obręb 2, przy ul. Sosnowej, z przeznaczeniem na ogródek konsumpcyjny w miesiącach maj-wrzesień, w pozostałych miesiącach na teren zieleni wykorzystywany do celów rekreacyjnych.

Słupszczanie chętnie korzystają z bezpłatnych porad prawników

Wojciech Lesner
Słupsk

Blisko 2000 bezpłatnych porad udzielono w tym roku w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej na terenie Słupska. Mieszkańcy mogą skorzystać z darmowych porad prawników w kilku lokalizacjach w mieście.

Nieodpłatna pomoc prawna kierowana jest do osób, które borykają się z problemami prawnymi. Profesjonalny prawnik w punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej wskazuje zainteresowanym obywatelom, jakie są ich prawa i obowiązki oraz pokazuje sposób rozwiązania ich problemów.

Punkty darmowej pomocy prawnej są prowadzone m.in. przez samorządy. Co jednak ważne, zainteresowani nie mają obowiązku zapisywania się na poradę w powiecie zamieszkania. Na poradę można umówić się w najbardziej do-



Aby umówić się na wizytę w nieodpłatnym punkcie pomocy prawnej należy dzwonić pod numer telefonu: 598488421, 598488459 lub 598488360 w godzinach pracy ratusza lub zapisać się za pośrednictwem strony: <https://zapisy-np.ms.gov.pl>

godnym dla siebie miejscu w Polsce.

- Nieodpłatna pomoc prawna realizowana jest w Słupsku od 2016 roku. W mieście działają trzy takie punkty - mówi Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska.

Pierwszy z punktów prowadzony przez adwokatów i radców prawnych znajduje się w Zespole Szkół „Elektryk”, jednak ze względu na remont w grudniu został chwilowo przeniesiony do Zespołu Szkół Ogólnokształcących przy ul.

Zaborowskiej 2. Otwarty jest od poniedziałku do piątku w godz. 14 - 18. 2 stycznia punkt powróci do „Elektryka”.

- Mamy jeszcze dwa punkty, przy ulicy Niedziałkowskiego - oba są usytuowane w SCOPiES-ie (Słupskie Centrum Organizacji

Pozarządowych i Ekonomii Społecznej - red.) i też są czynne od poniedziałku do piątku. Od dziewiątej do trzynastej czynne jest poradnictwo obywatelskie. Co to znaczy obywatelskie, a nie prawne? Obywatelskie to takie, gdy potrzebuje się wsparcia w jakiejś organizacji, żeby załatwić swoją sprawę - wyjaśnia prezydent Słupska. - Po południu, w tym samym terminie od poniedziałku do piątku, od 14 do 18, słupskie biuro porad prawnych udziela porad prawnych, czyli de facto dotyczących tego, jak funkcjonuje prawo, jakie można podstawy prawne znaleźć, żeby, na przykład uniknąć przymusowej relokacji - dodaje.

Nieodpłatna pomoc prawna kierowana jest do wszystkich obywateli, którzy nie mają możliwości opłacenia kosztów usługi prawnika. Przysługuje także przedsiębiorcom samozatrudnionym, czyli takim, którzy prowadzą jednoosobową działalność gospodarczą.

Prawniki mogą udzielić po-

mocy przy sporządzeniu odpowiednich pism, takich jak pozw, pismo o zwolnienie od kosztów lub o ustanowienie adwokata z urzędu.

Porady najczęściej udzielane są w sprawach rodzinnych (np. alimenty, rozwody), mieszkaniowych (np. eksmisje, zadłużenia), ale także dotyczą rozwiązywania problemów finansowych.

- Co roku przybywa liczba osób, która oczekuje takiej pomocy od specjalistów w tematach obywatelskich w swojej bieżącej codzienności, aktywności albo tematach prawnych, dotyczących czy to zapisów notarialnych, czy zmiany w przepisach prawnych, czy pomocy prawnej dotyczącej na przykład założenia niebieskiej karty w przypadku przemocy rodzinnej - wymienia Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

W tym roku w Słupsku do grudnia udzielono 1916 porad prawnych i obywatelskich, w roku poprzednim liczba ta wyniosła 1896. ©©

Nastąpił wzrost zachorowań na gripę oraz COVID-19

Patryk Czerwiński
Region

Z danych Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku wynika, że od początku roku do końca listopada w mieście na gripę zachorowało już 789 osób, podczas gdy w 2024 roku zdiagnozowano 191 przypadków. Wzrost dotyczy też przypadków COVID-19 - w tym roku potwierdzono 241 infekcji, rok temu było ich 191.



Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku pisze o znaczącym wzroście liczby pacjentów z gripą i COVID-19. Zestawienie roczne jest jednoznaczne. W 2024 roku łącznie zdiagnozowano 191 przypadków grypy i tyle samo COVID-19. W bieżącym roku, tylko do 30 listopada, odnotowano 789 zachorowań na gripę oraz 241 na COVID-19. Oznacza to, że tegoroczne, niepełne jeszcze statystyki są już wyższe od zeszłorocznych. To oczywiście przy-

Elżbieta Holc, specjalistka ds. statystyki SPMZOZ, wskazuje na sezonowość obu chorób. Najwięcej przypadków grypy w 2025 roku odnotowano, podobnie jak rok wcześniej, w styczniu i lutym. W przypadku COVID-19 szczyt zachorowań w bieżącym roku przypadł na wrzesień, podczas gdy w 2024 roku najwięcej infekcji rejestrowano na przełomie sierpnia i września. Ten rozkład pokazuje, że obie choroby, choć wciąż groźne, mają nieco inną dynamikę w ciągu roku.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku przekazała dane pozwalające prześledzić dokładną falę zachorowań w województwie pomorskim. W przypadku grypy wyraźnie widać, że najtrudniejszym okresem był początek 2025 roku. W styczniu odnotowano 9142 przypadki tej choroby, a w lutym aż 14117. Dla porównania, w analogicznych miesiącach 2024 roku liczby te wynosiły odpowiednio 3827 i 4925. To potwierdza kilkukrotny

wzrost zachorowań na gripę w pierwszym kwartale tego roku.

Zestawienie Sanepidu dotyczące COVID-19 pokazuje inną tendencję. Szczyt zachorowań w 2024 roku przypadł na wrzesień (6023 przypadki), co zgadza się z informacjami SPMZOZ. W 2025 roku najwyższe liczby odnotowano również jesienią: 3849 przypadków we wrześniu i 3040 w październiku. W listopadzie bieżącego roku liczba spadła do 1239. Dane wskazują, że COVID-19 utrzymuje wysoką aktywność późnym latem i jesienią, choć skala miesięcznych zachorowań w 2025 roku jest nieco niższa niż w rekordowym wrześniu 2024.

Przedstawione zestawienia, zarówno roczne z SPMZOZ, jak i szczegółowe miesięczne z Sanepidu, rysują wyraźny obraz. W Słupsku mamy do czynienia z silną falą grypy na początku 2025 roku, której skala kilkukrotnie przewyższyła zeszłoroczną. Zachorowania na COVID-19 pozostają na znaczącym poziomie, ze szczytami w okresach jesiennych. ©©

Budowa bazy w Łebie otrzymała wyróżnienie

oprac. Wojciech Frelichowski
Region

Budowa bazy operacyjno-serwisowej w Łebie realizowana na zlecenie Equinor Polska, została wyróżniona przez Okręgową Inspekcję Pracy w Gdańsku nagrodą za najbezpieczniejszą budowę w województwie pomorskim. Baza będzie obsługiwać morskie farmy wiatrowe Bałtyk 2 i Bałtyk 3.

Morskie farmy wiatrowe Bałtyk 2 i Bałtyk 3 to wspólne przedsięwzięcie norweskiego koncernu Equinor i największej prywatnej polskiej grupy energetycznej Polenergia.

Wręczenie nagrody w konkursie „Buduj bezpiecznie” odbyło się podczas gali organizowanej przez Okręgową Inspekcję Pracy w Gdańsku. Teraz budowa będzie oceniana na szczeblu krajowym w kolejnym etapie konkursu, organizowanym przez Państwową Inspekcję Pracy.

Inwestycja realizowana jest na zlecenie Equinor Polska przez generalnego wykonawcę Erbud S.A. Jak podkreśla inwestor, otrzymanie nagrody od Inspekcji Pracy jest efektem pracy wielu zespołów: inwestora, partnerów

joint venture, generalnego wykonawcy, podwykonawców, inspektorów i wszystkich osób zaangażowanych w projekt.

Budowa bazy w Łebie osiągnęła niedawno ważny kamień milowy - zawieszenie wiechy, co oznacza zakończenie głównych prac konstrukcyjnych. Baza składa się z dwóch budynków: biurowego oraz magazynowego. Obecnie trwa wyposażanie obiektu, a planowane zakończenie budowy to połowa przyszłego roku.

Po uruchomieniu, w bazie zatrudnionych będzie kilkudziesięciu specjalistów, których zadaniem będzie obsługa morskich farm wiatrowych. Obiekt będzie również miejscem stacjonowania jednostek pływających, które będą transportować załogi techników na operacje morskie.

Morskie farmy wiatrowe Bałtyk 2 i Bałtyk 3, realizowane wspólnie przez Equinor i Polenergię, będą dysponować łączną mocą 1440 MW. Pozwoli to zasilić zieloną energią ponad 2 miliony gospodarstw domowych w Polsce i znacząco wesprze krajową transformację energetyczną. Pierwszy prąd z farm popłynie w 2027 roku, a ich komercyjna eksploatacja rozpocznie się w 2028 roku. ©©



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

Hold dla górników z „Wujka”



Syreny alarmowe wybrzmiały we wtorek – w 44. rocznicę pacyfikacji kopalni „Wujek” – o godz. 11, a mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby oddać hold 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 wskaź-

nik dominicanes odnotowano w diecezji tarnowskiej (62,3 proc.), a najniższy w archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej (17,59 proc.). W archidiecezji warszawskiej wyniósł 19,85 proc.

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

PRZESTĘPCZOŚĆ

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

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

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

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

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

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

Nie były koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania zatrzymanej nie są



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

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 in-

”

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

Maciej Konieczny poseł partii Razem

bić krzywdę rówieśniczka. Prędzej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca – dodaje mieszkanka okolic „Małej Poczty” przy ul. Wolności.

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

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

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkanie 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.

Jelenia Góra w żałobie

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

Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić wtedy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi do głowy, że dziecku może zro-

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 pla-

nował 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 za-

mierzonych działań. Celem przestępstwa było zastraszanie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

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

Sprawa ma charakter rozwojowy.

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

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

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

Oprac. Anna Nagel
Strasburg

Parlament Europejski w Strasburgu przegłosował we wtorek wzmożoną 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 na wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, znacznie 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



Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

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.

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

Oprac. Anna Nagel
Helsinki

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

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

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

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



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

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

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

nieważ 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 zapew-

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

nienia jej bezpieczeństwa, m.in. poprzez obecność wielonarodowych sił, o tyle Rosja kategorycznie sprzeciwia się obecności wojsk NATO w Ukrainie. - Dlatego o konsensus będzie trudno - dodał Nausėda.

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

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

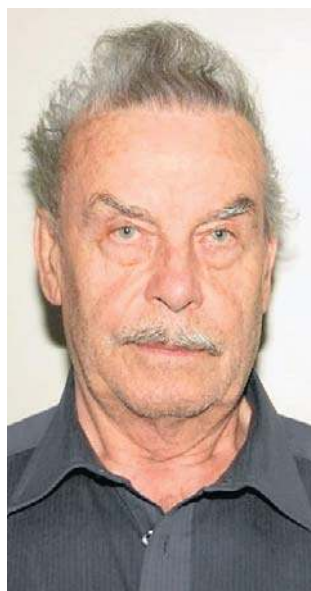
Kazimierz Sikorski
Austria

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 pre-



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

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

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

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 psychia-

trycznego o zaostrożnym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

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

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

W NUMERZE:**Tak zamroziś pierogi na wigilię**

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

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

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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



FOT. FREEPIK

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

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

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławia-

nych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do zatrucia ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to

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

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

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

dziennego zapotrzebowania dorosłego 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 krwi-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.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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



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

znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane) i znacznego zwiększenia 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 polecane w wyborze od tych pakowanych fabrycznie.

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

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

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

pione. Warto więc zamrażać je oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogarnkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

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

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

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

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać

tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

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

Jak zrobić domowe mrożonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbyć 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. Miałśz owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy i sosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

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

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

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

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

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

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku przeżywało 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.

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

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

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

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

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

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

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

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

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

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

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

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

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



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

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

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

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

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

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

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

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

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

Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze 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 le-

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

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

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

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

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

Jakie są sposoby na uczucie niestrawności?

● Ruch

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

● Kompot z suszu

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

● Herbata miętowa

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

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

● Korzeń imbiru

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



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

● Herbata z kopru włoskiego Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z 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 powi-

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

Jakie jeszcze zioła można stosować na niestrawność?

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

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

Jak nie marnować jedzenia w święta?

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

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

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

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

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



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

Początek zmian ma miejsce w naszej głowie, a następnie... podczas przygotowań do zakupów.

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

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

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

I dodaje, że sukces świątecznych przygotowań gwarantuje właśnie planowanie. Należy zacząć od spisania wszystkich pomysłów na potrawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich

ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

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

madzonych zapasach - radzi edukatorka.

Zachęca także do tego, by przed Wigilią opróżnić zamrażarkę i przygotować ją na przyjęcie świątecznych 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 zrobić 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 tatar, 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 ukłęcić trufle. Trzeba je nasączyć herbatą, dodać ulubionej konfitury i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukłęcić niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wiórkach kokosowych.

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

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć w święta Bożego Narodzenia?

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

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

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

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

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

Agata Rubik jest kochana

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

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

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



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

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

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

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

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

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

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

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

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

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

Poziomo:

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

Pionowo:

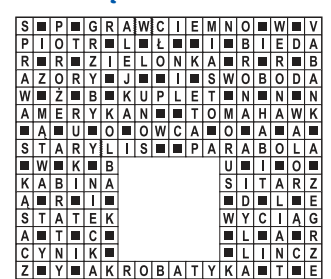
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 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



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych.

Baran (21.03 - 19.04)

Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo. Horoskop na 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 poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób.

Waga (23.09 - 22.10)

Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Oryginalność działa na twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna odpowiedź, 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...

PRAWA KLIENTÓW WARTO ZNAĆ UPRAWNIENIA PRACOWNIKÓW OCHRONY

Co wolno ochroniarzom, gdy pilnują ludzi i mienia

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

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

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.



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

Obowiązki pracowników ochrony na terenie sklepu

My, klienci, powinniśmy wiedzieć, co wolno ochroniarzowi, a czego absolutnie nie może zrobić. Nie może na przykład traktować każdego kupu-

jącego 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 po-

twierdzenia ich tożsamości, zwłaszcza gdy istnieje 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 zgodnie 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 fizycznej, 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 wartości torby, plecaka lub kieszeni; poprosić 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 policję; dotknąć klienta - ale tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do wykonania jego obowiązków, np. podczas uzasadnionego prawem ujęcia osoby na gorącym uczynku popełnienia przestępstwa lub wykroczenia czy też w bezpośrednim 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 osobistej torby; 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 wizerunkowi 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 świadkiem. W przypadku podejrzenia o przestępstwo ze strony pracownika np. hipermarketu, ochroniarz powinien powiadomić kierownika 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

■ FINANSY/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.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

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

PORZĄDKOWE

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

INNE

OPIEKA seniorów, 576-146-448.

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Wyprawy w czasie, tajemnice, niewyjaśnione zjawiska

Anna Czerny-Marecka
Na małym ekranie

**Styczeń na kanałach HISTO-
RY i HISTORY 2 upłynie
pod znakiem fascynujących
zagadek, niebezpiecznych
poszukiwań i spektakular-
nych wypraw w czasie. Wi-
dzowie zobaczą nowe odsło-
ny kultowych serii - od po-
wrotu na owianą tajemnicą
Wyspę Dębów, przez emocjo-
nujące pojedynki najlep-
szych kowali, po śledztwa
William Shatnera dotyczące
zjawisk, których nauka wciąż
nie potrafi wyjaśnić. Dopeł-
nieniem premier będzie nie-
zwykła podróż przez 4,5 mi-
liarda lat historii naszej pla-
nety w dokumentalnym cy-
klu „Jak powstawała Ziemia”.**

**Kłątwa Wyspy Dębów
The Curse Of Oak Island S13
We wtorki od 13 stycznia o go-
dzinie 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.



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

**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 Wil-
liam 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 „Kłątwa 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, wypełnić 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



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

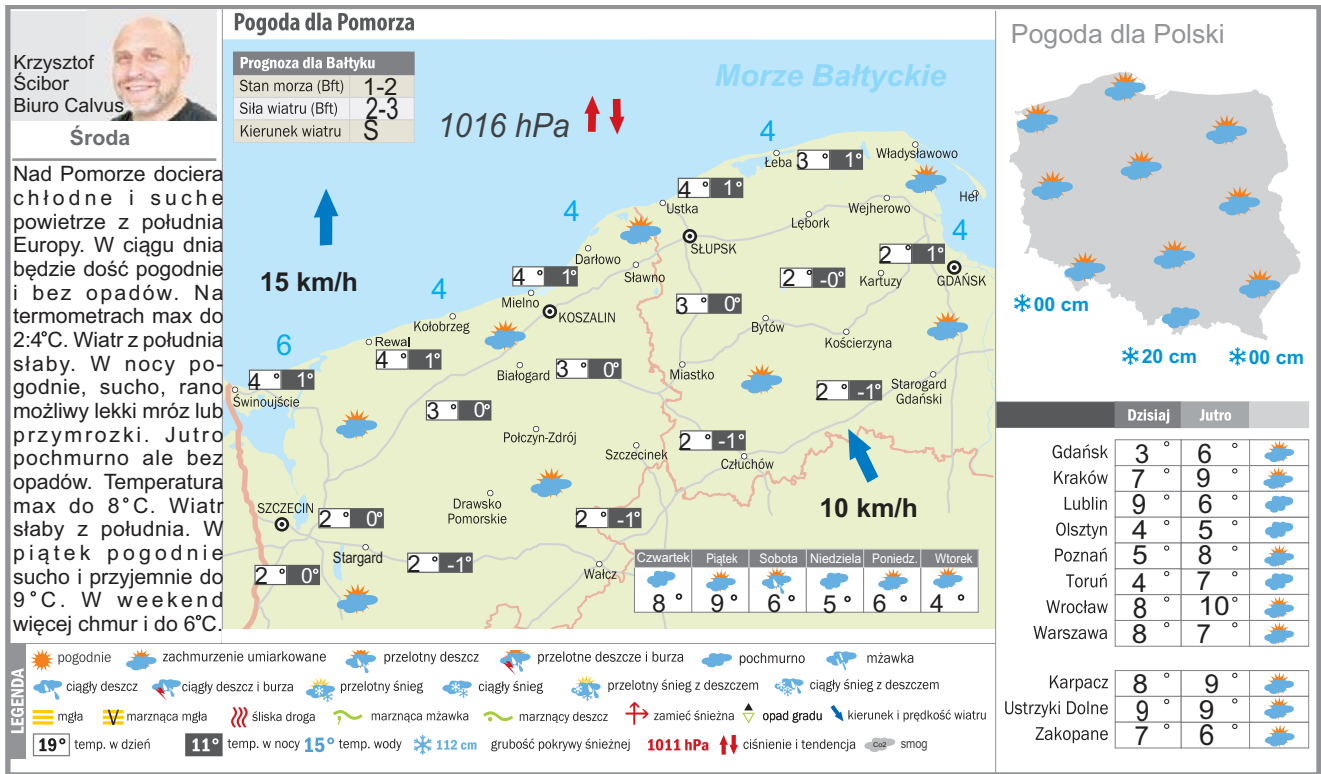
Rusza świąteczny jarmark

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 smaczny czekać będą miody z lokalnych pasiek, tradycyjne wypieki, potrawy regionalne, świąteczny garmaż i cała masa pysznych niespodzia-

nek. 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

POGODA



KINO

Świąteczna rzeź w cichą noc



Na ekrany kin trafił już horror „Cicha noc, śmierci noc” w reżyserii Mile’a P. Nelsona. Łączy intensywny klimat horroru, bezkompromisową brutalność slashera, nutkę nadprzyrodzonej 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

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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



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

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

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

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

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

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

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

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

PSG i Flamengo zmierzą się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



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

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Tomasiak najwyżej na liście płac

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

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

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

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

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

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

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

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

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

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

SPORT

www.sportowy24.pl

Pomorska liga młodziczek zagrała w Miastku

Wojciech Frelichowski
sport@gp24.pl

W Miastku rozegrano mecze w Pomorskiej Wojewódzkiej Lidze młodziczek w piłce siatkowej. O zwycięstwo w V lidze zmierzyły się 3 drużyny.

Siatkarki UKS Morena Miastko zagrały jeden mecz słabo i jeden mecz bardzo dobrze, zostając w V lidze.

W pierwszym spotkaniu drużyna Moreny uległa drużynie ze Steżycy 0:2, która ograła też siatkarki z Chwaszczyna. W trzecim spotkaniu zmierzyły

się drużyny z Miastka i z Chwaszczyna o utrzymanie się w V lidze. W tym meczu siatkarki z Miastka pokazały dobrą grę wygrywając 2:0.

Przy okazji odbył się Świąteczny Turniej trójek siatkarskich pod patronatem dyrektora SP 3. Rywalizowało 20 zespołów (ok. 70 zawodniczek) z 4 klubów.

Wyniki: 1. miejsce Akademia Siatkówki 18 Koszalin I, 2. UKS MORENA II, 3. ZSZ Człuchów, 4. UKS MORENA I, 5. AS 18 II.

Pierwsze trzy drużyny otrzymały medale, puchary i nagrody rzeczowe. Wszystkie zawodniczki drobne upominki. ©©



FOT. GMINA MIASTKO

Młode siatkarki w Miastku rozegrały turniej ligowy oraz świąteczny turniej trójek

PIŁKA NOŻNA HALOWA

Drużyna Słupii Kobylnica wygrała halowy turniej Diego Cup 2025, rozegrany w Miejskiej Hali Sportowej w Łęborku. W turnieju rywalizowało 8 zespołów (rocznik 2017 lub młodszy). Kolejne miejsca zajęły: 2. Leśnik Cewice, 3. Pogoń Łębork, 4. Diego Łębork I (główny organizator imprezy), 5. Diego Łębork II, 6. Błękitni Wejherowo, 7. Jantar Ustka i 8. Latarnik Choczewo.



FOT. POGON LEBORK

PIŁKA NOŻNA

Michał Marcjanik czwarty. Obrońca Michał Marcjanik ma 321 meczów w barwach Arki Gdynia. Goni w tej statystyce trzeciego Stanisława Gadeckiego (326). Drugi Zbigniew Bieliński ma 397, a Dariusz Ulanowski 422.

Czarni bez szans we Wrocławiu. Za mało argumentów

Michał Piątkowski
sport@gp24.pl

EKSTRAKLASA KOSZYKARZY. Czwarta porażka zespołu Czarnych z rzędu w Orlen Basket Lidze. Śląsk Wrocław od początku kontrolował przebieg meczu i wygrał przewagą aż 23 punktów.

Gra zdecydowanie nie wyglądała tak, jakby życzył sobie tego Roberts Stelmahers. Gospodarze otworzyli wynik trójką Jakuba Nizioła, a następnie punkty dołożył rozgrywający Kadre Gray. Czarni mieli również inny, poważny problem, gdy już po 2 minutach swój drugi faul popełnił lider słupskiej ekipy Jorden Duffy i musiał udać się na ławkę rezerwowych. W rezultacie mieliśmy wynik 11:2 dla wrocławian i o pierwszą przerwę na żądanie poprosił trener Roberts Stelmahers. Po reprimendzie szkoleniowca, zespół gości przeprowadził kilka składowych akcji, a pierwsze 5 punktów na ich konto zapisał Szymon Tomczak. Niestety Śląsk był świetnie dysponowany

w pierwszej części gry, która zakończyła się ich prowadzeniem 28:9.

Druga odsłona spotkania to dalsza, dobra gra Śląska i pełna kontrola. Po 3 minutach kwarty powiększyli swoją przewagę do 20 oczek. Odpowiedzialność za zdobywanie punktów dla gospodarzy wzięli na siebie Gray. Czarni odpowiedzieli dwoma celnymi rzutami za 3 punkty a swoje pierwsze punkty w meczu zdobył wreszcie Duffy. O przerwę na żądanie poprosił wtedy trener Ainars Bagatskis, ale słupszczanie wciąż mieli do odrobienia 16 oczek. Końcówka kwarty nie zmieniła już za wiele. Po pierwszej połowie Śląsk prowadził 46:34.

Początek trzeciej kwarty to kolejny świetny fragment gry Śląska. Grę wzięli na siebie Polacy, a słupszczanie odpowiedzieli nieskutecznością i stratami. Przewaga Śląska znów urosła, Stelmahers znów był zmuszony do wzięcia przerwy na żądanie i jak się okazało była to bardzo dobra decyzja. Po serii 7:0 przewaga Śląska stopniała do 11 oczek. Niestety ta



FOT. ALICJA KAPTUR/POLSKA PRESS

Dwa ostatnie mecze Czarni Słupsk (ciemne stroje) przegrywali w wysokich rozmiarach

skuteczna gra nie potrawała za długo, do głosu znów doszli wrocławianie.

Czwarta kwarta tego spotkania to stopniowe powiększanie przewagi przez świetnie dysponowany tego dnia Śląsk. Czarni próbowali jeszcze zaskoczyć rywali między innymi obroną strefową, ale nie przyniosło to oczekiwanych rezultatów, w końcówce za 3 punkty dla gospodarza trafiali jeszcze Błażej

Czerniewicz i Noah Kirkwood w efekcie czego przewaga wzrosła do 23 oczek.

ŚLĄSK WROCŁAW - ENERGA CZARNI SŁUPSK 87:64

Kwarty: 28:9, 18:25, 18:14 23:16.

Śląsk: Gray 18, Urbaniak 15, Nunez 13, Kirkwood 11, Nizioł 8, Wiśniewski 7, Kulikowski 5, Czerniewicz 4, Penava 3, Djordjevic 3, Sternicki.

Czarni: Duffy 15, Tomczak 13 Carter Jr 11, Penn 9, Nowakowski 7, Ivory 5, Zabrocki 2, Wilczek 2, Lambrecht, Pluta, Skele. ©©

Słupscy młodzi judocy poznawali tajniki jogi

Wojciech Frelichowski
sport@gp24.pl

Zawodnicy klubu TS Judo Gryf Słupsk uczestniczyli w zajęciach jogi - dyscypliny, która łączy trening ciała z medytacją. Do treningu przystąpili również rodzice.

Joga to system filozofii indyjskiej zajmujący się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem a umysłem. Jest to dyscyplina samodoskonalenia, medytacji i ascezy, która w sensie ogólnym ma prowadzić do rozwoju duchowego, a w aspekcie filozoficzno-religijnym wyzwolenia się praktykującego z kręgu narodzin i śmierci.

Joga łączy ruch z oddechem. Poprzez odpowiedni trening ciała, medytację i przestrzeganie zasad etycznych, joga deklaruje możliwość rozpoznania przez praktykującego natury rzeczywistości.



FOT. TS JUDO GRYF SŁUPSK

Zajęcia z jogi zawodników TS Judo Gryf

Jak informuje Lidusz Kazior, trener TS Judo Gryf Słupsk, zajęcia z Yin Jogi oraz ćwiczenia wzmacniające kręgosłup demonstrowała Julita Basiak, instruktorka z ośrodka „ToTuYoga”. Uczestnicy szkolenia poznali system filozofii indyjskiej zajmujący się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem a umysłem.

- Dla wszystkich było to super doświadczenie i zdobycie nowych ciekawych umiejętności - podsumowuje Lidusz Kazior.

Zawodnicy, rodzice i szkoleniowcy TS Judo Gryf Słupsk wielkimi brawami podziękowali pani Julicie za szkolenie.

Planowane są kolejne szkolenia z jogi dla słupskich judoków. ©©

Byłego żużlowca wspierają kibice

Rafał Rusiecki
sport@gp24.pl

ŻUŻEL. Daniel Kaczmarek na początku sezonu 2025 doznał kontuzji i do dziś walczy o powrót do pełnej sprawności.

Klub Wybrzeże Gdańsk nie zapomina o swoim byłym zawodniku. Kaczmarek też się nie poddaje. Klub poinformował o wielkim geście Nielsa Kristiana Iversena. Duńczyk (w sezonach 2024 i 2025 kapitanem Wybrzeża) wystawił na licytację w ramach akcji #JedziemyDlaDaniela swój motocykl z Grand Prix z 2019 r. (wartość maszyny ok. 20 tys. zł). Użytkowane środki zostaną przekazane na wsparcie rehabilitacji.

Gdański klub na charytatywne aukcje #JedziemyDlaDaniela wystawiał m.in. kaski, kombinezony i inne gadżety zawodników - od światowej czo-

łówki przez lokalnych „matarów”, po młodzieżowców. Pomogli także sponsorzy i kibice, a „fanty” przyniosły ponad 60 tysięcy zł.

- Daniel cały czas potrzebuje naszego wsparcia i stąd moja inicjatywa. Motocykla używałem w sezonie 2019 i ścigałem się na nim w Grand Prix. Silnik był tuningowany przez Joachima

Kugelmanna, a podwozie zostało odnowione przed aukcją. Osłony, które zobaczycie na zdjęciach są z sezonu 2015, również z Grand Prix, ale cała reszta pochodzi z sezonu 2019 - wyjaśnia Niels Iversen.

Licytacja prowadzona jest w komentarzach pod postem na Facebooku Wybrzeża do 29 grudnia do godz. 16. ©©



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Motocykl Nielsa Kristiana Iversena na aukcji charytatywnej