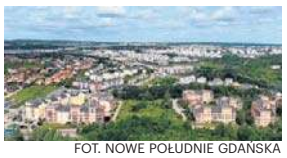
Nowe rozdanie dla południowych dzielnic Gdańska. Spotkania konsultacyjne i ankieta online **str. 5**



FOT. NOWE POŁUDNIE GDAŃSKA

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe **– str. 9-12**

STRONA ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa 4.03.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 52 (24 714) //Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ponad 25 tysięcy uczniów w Pomorskiem uczy się języka kaszubskiego **str. 3**

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Rewolucja na drogach. Koniec beztroskiej jazdy na hulajnogach **str. 4**

Odbudowany zabytkowy kościół nie może być użytkowany **str. 5**

FOT. JAN KLASA

FOT. JACEK WIERCIŃSKI

WARTO WIEDZIEĆ

Wczoraj rozpoczął się proces 40-letniego Piotra J. Oskarżony jest o popełnienie czterech przestępstw, w tym zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem **str. 3**

Spółka budująca elektrownię jądrową z siedzibą w Gdańsku

Polskie Elektrownie Jądrowe otwierają nowy rozdział na Pomorzu. Spółka otworzyła biuro w Gdańsku i zdecydowała o przeniesieniu głównej siedziby na Pomorze **str. 6**

Nr ISSN 2353-6160 Nr indeksu 350-028

Irańczycy nie zgodzą się, by ktoś dyktował im kto ma przewodzić krajowi **str. 2**

O TYM SIĘ MÓWI POMORZANIE NIE ODWOŁUJĄ WAKACJI

Wojna w tle, ale walizki spakowane

Edyta Okoniewska, Joanna Surażyńska
Pomorze

Wojna w tle, niepokojące komunikaty, telefony rozgrzane do czerwoności. Pomorzanie pytają o bezpieczeństwo, ale z wakacji nie rezygnują - samoloty wciąż startują.

Telefony w pomorskich biurach podróży dzwonią bez przerwy. Klienci pytają o jedno: czy to bezpieczne? W tle - operacja USA i Izraela przeciwko Iranowi, odwetowe ataki i kolejne ostrzeżenia publikowane przez MSZ. Mimo to masowego odwrotu od wakacji nie ma.

Najbardziej widoczny jest dziś rozdźwięk: rosnący niepokój i brak anulacji zarezerwowanych wcześniej urlopów. Ludzie analizują komunikaty, sprawdzają polisy, czasem rozważają zmianę terminu. Ale samoloty startują, hotele działają, a ceny wyjazdów wcale nie spadają.

- W poniedziałek wszyscy dzwonili. Pytali, czy loty się odbędą, czy nie utkną za granicą. Ostatecznie nikt nie zrezygnował - słyszymy w jednym z biur podróży w Gdańsku.

Podobne sygnały płyną z Kościerzyny, Kartuz i powiatu bytowskiego.

Część turystów, którzy już są na miejscu, uspokaja bliskich. Oliwia z powiatu kościerskiego relacjonuje z Egiptu:

- Jesteśmy tu od soboty wieczora i absolutnie nic nie pokazuje, żeby działo się coś niepokojącego. Samoloty z turystami przylatują regularnie, wycieczki odbywają się normalnie, hotele funkcjonują bez zmian. Jesteśmy w stałym kontakcie z biurem podróży i zapewniono nas, że w razie czego zostaniemy ściągnięci do Polski - mówi.

W sieci emocje są większe. Pojawiają się ogłoszenia o odsprzedaży wyjazdów nawet za połowę ceny. Z drugiej strony branża podkreśla: na razie nie ma paniki ani tąpnięcia rynku. Najtrudniejsze decyzje mają ci, którzy są tuż przed wylotem. Rodziny z dziećmi ważą ryzyko pod presją czasu, śledząc komunikaty ministerstw i zapewnienia organizatorów. Na razie wakacyjna machina się nie zatrzymała. Pomorzanie pytają, kalkulują, ale w większości wciąż wybierają start zamiast rezygnacji.

Czytaj str. 4

FOT. PEXELS

Część turystów, którzy obecnie przebywają w Egipcie, uspokaja bliskich. Na miejscu nie widać zagrożenia

eprasa.pl 0381964f88

AUTOPROMOCJA 0010990223

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Bałtycki 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

KALENDARIUM - 4 MARCA

ŚWIAT

1918: Wybuchła pandemia grypy „hiszpanki", która zabiła od 21 do 100 milionów osób.
Pandemia przetoczyła się w okresie 12 miesięcy w latach 1918–1919, w trzech osobnych falach, przez Europę, Azję, Afrykę i Amerykę Północną. Podawane są różne szacunki śmiertelności na całym świecie: od 21–100 mln. Była pierwszą pandemią od czasów czarnej śmierci (1347–1350) o tak wysokiej śmiertelności. Zachorowało na nią ok. 500 mln ludzi, co stanowiło wówczas 1/3 populacji świata. Śmierć ofiar grypy hiszpanki była w większości spowodowana wirusowym krwotocznym zapaleniem płuc, które zabijało w ciągu kilku pierwszych dni choroby. **(krj)**

KRAJ

2020: W szpitalu w Zielonej Górze potwierdzono pierwszy w Polsce przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2.
Pandemia zakaźnej choroby COVID-19 wywoływana została przez wirusa SARS-CoV-2. Rozpoczęła się jako epidemia 17 listopada 2019 r. w Wuhan w środkowych Chinach, a 11 marca 2020 r. została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pandemię. Do 25 maja 2022 r. odnotowano ponad 529 mln przypadków zakażenia wirusem SARS-CoV-2 w 192 państwach i terytoriach. WHO poinformowała, że od 1 stycznia 2020 r. do 31 grudnia 2021 r. na całym świecie pandemia COVID-19 spowodowała bezpośrednio lub pośrednio śmierć od 13,3 mln do 16,6 mln osób. **(krj)**

Jednym pasem na Przymorze

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Od wczoraj aleja Rzeczypospolitej została zawężona na łącznie dwa miesiące. Związane jest to z modernizacją pobliskiego wiaduktu, która potrwa około dwóch miesięcy.

Zmiana organizacji ruchu związana z modernizacją wiaduktu na skrzyżowaniu al. Rzeczypospolitej z al. Jana Pawła II.

Według treści komunikatu Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska al. Rzeczypospolitej została zwężona w obu kierunkach jazdy. Kierowcy mają więc do dyspozycji po jednym pasie jezdni.

- Zwężenie obu jezdni planowane jest na okres co najmniej dwóch miesięcy. W tym czasie budowane będą nowe kapy chodnikowe - czytamy w komunikacie Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska.

W tym czasie oprócz budowy nowych kładek mają trwać również prace związane z modernizacją istniejącej infrastruktury.

POGODA NA POMORZU

Środa

6°C
1°C

Wiatr zach.
20 km/h

Uwaga!
Małe zachmurzenie, bez opadów

Czwartek

8°C
1°C

Wiatr zach.
14 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne, bez opadów

Irańczycy nie zgodzą się, by Izrael, a tym bardziej Stany Zjednoczone, dyktowały im kto ma przewodzić krajowi

Rozmowa
Tomasz Maleta

z prof. Danielem Boćkowskim z Wydziału Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu w Białymstoku

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Prezydent Trump mówi, że operacja w Iranie może potrwać 4-5 tygodni. Ten termin jest realny czy raczej interwencja się przeciągnie?
Cztery, pięć tygodni przy takiej operacji to jest bardzo dużo. Ze względu na koszty, na liczbę zaangażowanego sprzętu i ilość zaangażowanych sił, potencjalne straty, a także możliwości bojowe Stanów Zjednoczonych. Bo nie chodzi o to, że oni mają tutaj sporo myśliwców i innego sprzętu, ale potrzebne jest paliwo, części. Plus rakiety samosterujące, systemy obrony przeciwlotniczej zarówno dla baz amerykańskich, jaki i wszystkich sojuszników w Zatoce Perskiej. Jeśli operacja potrwa pięć tygodni, to na pewno będzie bolało Stany Zjednoczone. A nie ma żadnej pewności, że osiągną to, co chcą. Być może uda im się ograniczyć możliwości rakietowego ataku ze strony Iranu, ale czy obalą reżim? Mam duże wątpliwości.

No właśnie, czy nie zbytnią iluzją jest wizja, że nagle Irańczycy ruszą i sami z siebie spróbują obalić teokrację?
Oni próbowali, tylko że wtedy Stany Zjednoczone nie pomogły. Założenie, że teraz, jak bombardują Iran, to nagle wszyscy postanowią obalić reżim jest trochę naiwne. Protestujący zostali skąpani we krwi. Dzisiaj tak naprawdę raczej można się spodziewać tego, że - mówiąc brutalnie - irańskie władze będą wykorzystywały konflikt jako sposób gromadzenia się wszystkich razem. Wokół narracji, że to jednak syjoniści zaatakowali. I spora część społeczeństwa irańskiego będzie za władzami. To nie jest tak, że większość mieszkańców Iranu nie popiera ajatollahów. Na pewno nie popierają ich młodzi, bo ten reżim kompletnie nie przystaje do rzeczywistości. Na pewno też nie cieszy się sympatią części inteligencji, podobnie jak sporej części kupców, bo gospodarka leży i płacze. Ale to nie oznacza od razu, że obalamy wszystko i ogłaszamy republikę. Mało prawdopodobne, by dało się zrobić w ten sposób w Iranie. Bo jednak demokracja specyficzna, ale jest w tym kraju. Pomijając to, że świat arabski rządzi się swoimi prawami. I jeszcze jedna ważna rzecz: na pewno Irańczycy nie zgodzą się, by Izrael, a tym bardziej Stany Zjednoczone, dyktowały im, kto ma przewodzić krajowi.

Gdy poprzednim razem zamknięta została cieśnina Ormuz, to świat doznał szoku naftowego i kryzysu paliwowego. Czy po ponad pół wieku może być podobnie?
Powiedzmy sobie szczerze: ten kryzys naftowy już jest. Cieśnina jest przyblokowana ze względów na ubezpieczenia. Nie płyną tak, jak zwykle surowce energetyczne, mamy napięcia w całym regionie i we wszystkich państwach Zatoki. Irańczycy zaczynają atakować platformy wiertnicze, instalacje do przerobu ropy w państwach sąsiednich. Oni chcą wywołać gigantyczny kryzys, bo liczą na to, że ten kryzys gospodarczy, paliwowy, zmusi świat do tego, by zażądał od Amerykanów, żeby zaprzestali walki. To jedyny sposób dla reżimu, by się utrzymać i kontynuować to wszystko. Na razie ceny ropy nie szaleją tak mocno, bo mamy zapowiedzi krajów OPEC, że zwiększą wydobycie.

Ale jak będą transportować ropę?
No właśnie, o to chodzi, które państwa OPEC zwiększą wydobycie i czy wszystkie będą zadowolone, że jedne na tym zarobią, a drugie na tym stracą. Bo taka jest prawda. Na pewno na wzrost cen ropy cieszą się w USA, bo po prostu ich firmy będą całkiem sporo zarabiać, kontrolując jeszcze Wenezuelę. Na pewno cieszy się Putin, choć on ma problem z tym, jak wyekspediować tę ropę. Tu może być taki paradoks, że ceny ropy pójdą w górę, a Kreml nie będzie mógł sprzedać ropy, bo coraz więcej tych tankowców z ropą zostaje zajętych i przechwyconych w różnych miejscach. Na pewno stratne są Chiny. Po pierwsze: Iran był jednym z kluczowych dostarczycieli ropy, a teraz na dodatek podskoczyły ceny w górę i Chińczycy będą musieli uzupełnić te braki. Prawdopodobnie ze strony Federacji Rosyjskiej, na co nie chcieli wcześniej się zgodzić, bo im się to nie opłacało. Tak że zobaczymy, jak ten kryzys będzie się rozwijać.

A jak się przełoży na sytuację w Ukrainie?
To także będzie zależało od czasu. Im dłużej będzie trwała eskalacja na Bliskim Wschodzie, tym bardziej Amerykanie będą, mówiąc kolokwialnie wystrzelani ze wszystkiego, co jest niezbędne do prowadzenia operacji wojskowej. To oznacza, że ta kołdra potencjalnych zakupów europejskich będzie coraz bardziej krótka. A więc Ukraińcy mogą nie dostać tyle, ile chcą pomocy militarnej. Po prostu: nie będzie skąd jej wziąć. To będzie dotyczyło zwłaszcza wszystkich systemów obrony przeciwlotniczej. Dodatkowo bardzo możliwe, że także różnego rodzaju rakiet. To się odbije na Ukrainie, ale też może być tak, że Stany Zjednoczone będą teraz próbowały naciskać na Rosję, żeby gdziekolwiek udowodnić, że da się coś rozwiązać. Bo wątpię w ten pokój w Zatoce Perskiej, a nie wykluczam, że kolejnym celem jest Kuba. I że Trump tak naprawdę liczył na to, że operacja irańska będzie szybka i łatwa. Po czym za jakiś czas całkowicie zablokuje Kubę, wyśle to wszystko, co teraz jest Zatoce i doprowadzi do upadku reżimu Castro.

To, co teraz dzieje się w Zatoce oznacza koniec turystycznego raju, czy może, jak sytuacja się uspokoi, wszystko wróci do normy?
To, co teraz się dzieje bez wątpienia uderzy w gospodarkę państw Zatoki. Na pewno część ludzi nie zaryzykuje i obierze inny kurs podróży. Znajdą się pewnie i tacy, którzy i tak przyjadą, licząc, że będzie taniej. Znacznie gorzej jeśli z Zatoki zaczną się wycofywać wszelcy inwestorzy, którzy chcieli kupować tam hotele, apartamenty, prowadzić różnego rodzaju biznesy. Od zawsze w krajach Zatoki takich jak Dubaj, Bahrajn, Katar, Zjednoczone Emiraty Arabskie była zasada: mamy spokój, bez względu na to, co dzieje się w Iranie. Teraz tego nie ma. Na wszystkich inwestorów bardziej zadziała ten szahid lecący i wbijający się w Burdż Chalifa niż zapewnienia ministerstw w poszczególnych krajach Zatoki Perskiej, że tak naprawdę panują nad sytuacją.

eprasa.pl 0381964f88

Sąd nad tragicznym podpaleniem osób bezdomnych. „Teraz będziecie płonąć”

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

Na stacji w Malborku kupił benzynę i poszedł z nią pod schody, gdzie spali ludzie bez dachu nad głową. Oblał ich i podłożył ogień - to ustalenia śledczych na temat 40-letniego Piotra J.

Wskutek potwornych poparzeń 55-letnia kobieta zmarła w szpitalu kilka miesięcy później. Oskarżony resztę swoich dni spędzić może za kratami. Przed sądem odpowiada za zabójstwo ze szczególnym okrucieństwem i usiłowanie kolejnego.

Tragedia w walentynki

- Próbując zdjąć jej jednego buta zrezygnowałem z tej czynności, ponieważ to było niewykonalne. Zużyliśmy wszystkie środki przeciwbólowe, jakie mieliśmy w karetce, a mimo tego ona wrzeszczała i krzyczała - relacjonował wczoraj na sądowej sali to, co działo się około godziny 3 w nocy 14 lutego 2025 roku, ratownik medyczny udzielający wówczas pomocy Barbarze. - Ten but stopił się z jej tkanką - ze stopą. Każda manipulacja powodowałaby, że zdjąłbym ten but razem z ciałem - zastrzegł.

- Krzyczała, że ktoś ją podpalił, a w jaki sposób, to nie jestem pewien. Powtarzała to wielokrotnie i pytała, dlaczego to zrobił - powiedział członek załogi wezwanego na miejsce śmigłowca Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, który przewiózł 55-latkę do szpitala.

Zanim, z powodu poparzeń całego ciała drugiego i trzeciego stopnia, po kilku miesiącach kobieta zmarła, według zgodnych zeznań medyków: „cierpiała” lub „cierpiała bardzo”. Z towarzyszących jej podczas noclegu pod schodami sklepu przy ulicy Mickiewicza w Malborku, trzech mężczyzn jeden odniósł obrażenia nogi. Łukasz L. feralnej nocy ocknął się czując na stopie wilgoć (benzynę). Życie zawdzięcza najpewniej kocowi. Był nim nakryty, a płonący odrzucił. Pozostaje chyba najistotniejszym świadkiem oskarżenia, ale również osobą w kryzysie bezdomności. Wczoraj - mimo wezwania - nie pojawił się na rozprawie. Sygnał jego telefonu wskazywał, że numer może już być nieaktywny.

- Teraz będziecie płonąć! - cytowali więc słowa zasłyszane przez poparzonego mężczyznę od sprawcy tuż przed tragedią, policjanci.

- Mówił, że but mu się palił, ale nic mu się poważnego nie stało. Ten pan później jeździł z nami radiowozem, żeby go znaleźć. Mówił, że mignął mu i że mógłby go rozpoznać - dopowiadał jeden z nich.

Z radiowozu Łukasz L. podpalacza nie dostrzegł. W wytypowaniu podejrzanego pomógł monitoring. To za jego sprawą zauważono mężczyznę idącego na stację benzynową i wracającego stamtąd z plastikową butelką. W środku znajdować miało się około 0,6 litra paliwa. Do zatrzymania dojść miało już po jego zużyciu: o 4.05 tego samego poranka.

„Piter” zbrodniarzem, motyw zagadką

- Spotkaliśmy się. Znamy się na tyle mało, że gdyby nie wezwanie, to bym nawet nie wiedział jak Piotr ma na nazwisko. Spotkaliśmy się, „cześć, cześć”, wypiliśmy po piwie i się rozeszliśmy - opowiadał o relacji z Piotrem J., 37-letni budowlaniec. - Do głowy mi nie przyszło, że może się coś takiego wydarzyć - zaznaczył.

FOT. JACEK WIERCIŃSKI

Piotrowi J., za zarzucane mu przestępstwa, grozi kara pobawienia wolności na czas nie krótszy od lat 10 albo kara dożywotniego pozbawienia wolności

Zgodnie z jego słowami, według prokuratury będący jedynym sprawcą zbrodni mężczyzna, jeszcze trzy godziny przed tragedią nie wyglądał na pijanego (sam oskarżony po zatrzymaniu policjantom powiedział, że wypił 8 piw i miał w organizmie 2,5 promila alkoholu).

Sam „Piter” konsekwentnie do winy się nie przyznaje. Przed sądem odmówił wyjaśnień i odpowiedzi na pytania, a w śledztwie szybko zamilkł

O dzisiejszym, nazywanym „Piterem” 40-latku wiadomo, że nie był osobą bezdomną, ale utrzymywał z nimi kontakt. Mieszkał przy jednej z ulic sąsiadujących z tą ze schodami, gdzie doszło do dramatu.

Niejasny pozostaje ciąg zdarzeń, który do niego doprowadził. Jeden z kolegów wskazywał, że Piotrowi J. „spodobała się” bezdomna kobieta, pojawiły się wręcz twierdzenia, że ją „napastował”. Tej nocy miał być „pobudzony” („skakał przy śmietniku”), ale kojarzone było to raczej z entuzjazmem niż agresją.

Sam „Piter” konsekwentnie do winy się nie przyznaje. Przed sądem odmówił wyjaśnień i odpowiedzi na pytania, a w śledztwie szybko zamilkł. Dlatego oskarżyciel publiczny, prokurator Michał Ogrodnik z Prokuratury Rejonowej w Malborku, zastrzega, że motywu możemy się jedynie domyślać.

Milczącemu oskarżonemu grozi dożywocie

- Cały czas mówiłem, żebyśmy pojechali na działkę zobaczyć tę butelkę z benzyną [według śledczych spłonęła razem z zawartością] - przekonywał Piotr J. w jednym z zaledwie kilku zdań wypowiedzianych wczoraj na sądowej sali w reakcji na słowa policjantów.

- Twierdził, że to benzyna do piły łańcuchowej, żeby dokonać prac na działce. Później do palenia jakiegoś chrustu - wspominał pierwsze (zmieniane kilkukrotnie) tłumaczenia „Pitera” na temat powodu zakupu paliwa, 35-letni funkcjonariusz wydziału kryminalnego z Komendy Powiatowej Policji w Malborku, uczestniczący w zatrzymaniu.

Jak wskazywał, podczas chodu oskarżony „bujał się na boki”, a ze względu na upojenie alkoholowe mógł zapominać wcześniej prezentowane wersje.

- Prokurator oskarżył Piotra J. o popełnienie czterech przestępstw. Pierwszy zarzut dotyczy zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem, drugi - usiłowania dokonania zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem i narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, a dwa kolejne kierowania gróźb karalnych wobec ustalonego pokrzywdzonego - wyliczał w grudniu, kierując do sądu akt oskarżenia, prokurator Mariusz Duszyński, rzecznik zwierzchniej wobec malborskiej jednostki Prokuratury Okręgowej w Gdańsku. - Piotrowi J., za zarzucane mu przestępstwa, grozi kara pobawienia wolności na czas nie krótszy od lat 10 albo kara dożywotniego pozbawienia wolności - dodał.

Niewykluczone, że proces 40-latka zakończyć uda się jeszcze w marcu 2026 roku. Do przesłuchania pozostało już tylko kilku świadków (wśród nich wspomniany poszkodowany: Łukasz L.).

Wyrok, jaki zapadnie przed pięcioosobowym składem sędziowskim Sądu Okręgowego w Gdańsku nie będzie prawomocny.

©℗

Ponad 25 tysięcy uczniów w Pomorskiem uczy się języka kaszubskiego

Joanna Surażyńska
Pomorze

Język kaszubski utrzymuje silną pozycję w szkołach Pomorza - według najnowszych danych Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego uczy się go już ponad 25 tysięcy uczniów.

Ponad 25 tysięcy uczniów w województwie pomorskim uczy się w tym roku języka kaszubskiego. Najnowsze dane za rok szkolny 2025/2026 opublikowało Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie, powołując się na System Informacji Oświatowej. Statystyki pokazują nie tylko wzrost liczby uczniów, ale także wyraźne różnice między gminami i typami szkół.

W bieżącym roku szkolnym na lekcje kaszubskiego uczęszcza 25 252 uczniów. To wyraźny wzrost w porównaniu z rokiem poprzednim, gdy było ich 23 921. Dane z ostatniej dekady pokazują, że po chwilowym spadku kilka lat temu, liczba uczących się systematycznie rośnie i osiągnęła najwyższy poziom od lat.

Najsilniej język kaszubski obecny jest w szkołach podstawowych. W niektórych gminach stał się wręcz naturalnym elementem szkolnej codzienności. Rekordowy udział odnotowano w gminie Sulęczyno, gdzie na zajęcia uczęszcza 59,26 proc. wszystkich uczniów podstawówek. Bardzo wysokie wyniki osiągają także Trzebielino, Karsin, Jastarnia czy Cewice - tam ponad połowa uczniów uczy się kaszubskiego.

W powiecie kartuskim zainteresowanie jest wyraźne, choć zróżnicowane. W Chmielnie i Sierakowicach udział przekracza 30 proc., w Stężycy zbliża się do 30 proc., w Kartuzach wynosi niemal 25 proc., w Somoninie ponad 22 proc., a w Przodkowie i Żukowie oscyluje wokół 20 proc. W dużych miastach regionu odsetek jest znacznie niższy - w Gdańsku to niespełna 3 proc., w Sopocie nieco ponad 2 proc., a w Gdyni około 1 proc.

Jeśli spojrzeć na konkretne szkoły podstawowe pod względem liczby uczniów uczących się kaszubskiego, w czołówce znalazły się przede wszystkim placówki z gminy Żukowo. Wysoką liczbę uczniów odnotowano także w jednej z gdańskich szkół. W kilku podstawówkach liczba dzieci uczęszczających na kaszubski przekracza 150, a w niektórych zbliża się do 200.

Zdecydowanie słabiej język regionu radzi sobie w szkołach ponadpodstawowych. W skali województwa najlepiej wypadają pojedyncze technika i licea, jednak skala zainteresowania jest nieporównywalnie mniejsza niż w podstawówkach.

Najsilniej język kaszubski obecny jest w szkołach podstawowych. W niektórych gminach stał się naturalnym elementem codzienności

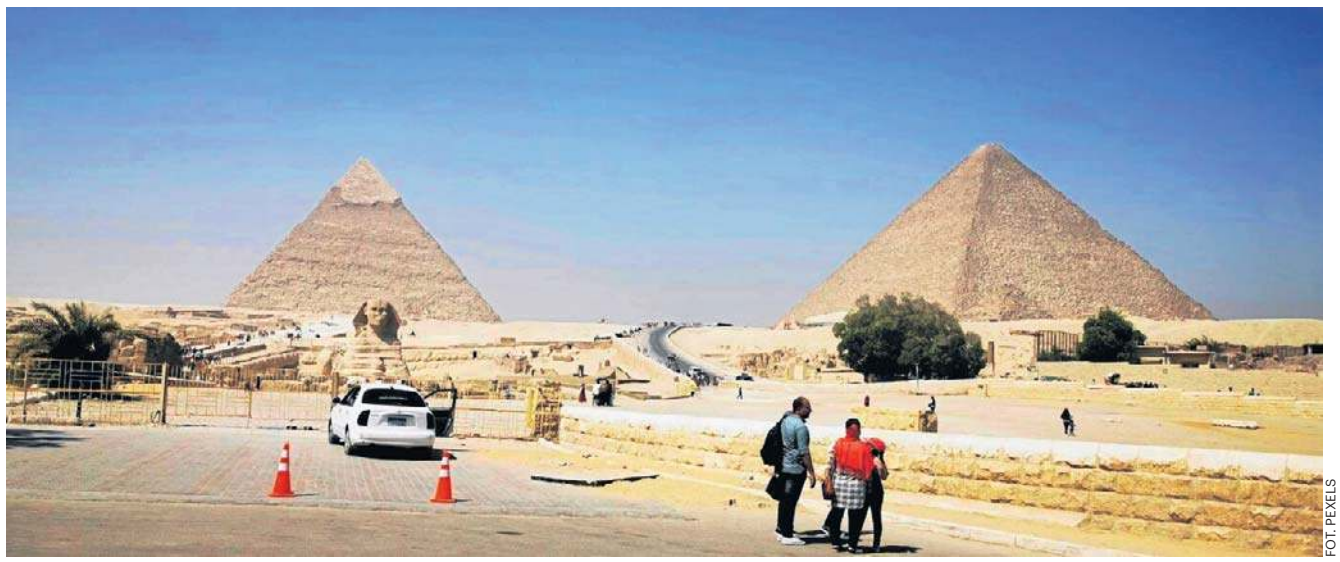
Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie podkreśla, że język kaszubski to nie tylko szkolny przedmiot, lecz element kultury i tożsamości regionu. Opublikowane wyniki pokazują, że w wielu gminach edukacja regionalna ma mocne fundamenty. Jednocześnie dane unaoczniają wyzwanie stojące przed samorządami i środowiskami kaszubskimi - jak utrzymać rosnący trend i zachęcić młodzież do nauki.

eprasa.pl 0381964f88

Lecą, choć świat wstrzymuje oddech

J. Surażyńska, E. Okoniewska
Pomorze

Wojna na Bliskim Wschodzie, ostrzeżenia MSZ i nerwowe telefony do biur podróży - a jednak walizki są spakowane. Polacy pytają, liczą ryzyko, ale masowo z wakacji nie rezygnują.



FOT. PEXELS

Turyści z pow. kościerskiego, którzy obecnie są w Egipcie, podkreślają, że na miejscu nie widać żadnego zagrożenia

Pomorskie biura podróży od kilku dni odbierają dziesiątki telefonów dziennie. Klienci pytają o bezpieczeństwo, o możliwość zmiany terminu, o ubezpieczenia, o to, czy loty się odbędą i czy nie utkną za granicą. Mimo napiętej sytuacji na Bliskim Wschodzie nie widać jednak masowej fali rezygnacji. Większość osób wciąż chce lecieć na zaplanowane wakacje. Tymczasem USA i Izrael od soboty prowadzą operację przeciwko Iranowi. W odpowiedzi Teheran rozpoczął ataki na Izrael i inne państwa Bliskiego Wschodu, szczególnie na rozlokowane tam amerykańskie bazy.

W biurach przyznają, że sytuacja jest dynamiczna i wymaga stałego monitorowania. Jednocześnie podkreślają, że klienci częściej szukają informacji niż sposobu na ucieczkę z wyjazdu.

Ceny wakacyjnych wyjazdów wcale nie spadły. Ludzie dzwonią, dopytują się, szukają informacji, ale nie ma anulacji. Raczej nie widać paniki, choć sytuacja jest rozwojowa, więc jeszcze może się wszystko zdarzyć. Na portalach społecznościowych jednak pojawiają się posty o odsprzedaży nawet za połowę ceny wycieczki.

I to właśnie ten rozdźwięk - brak tąpnięcia cen i brak anulacji przy jednoczesnym wzroście niepokoju - jest dziś najbardziej widoczny.

MSZ ostrzega, placówki w trybie kryzysowym

Równolegle Ministerstwo Spraw Zagranicznych publikuje kolejne komunikaty i ostrzeżenia dotyczące podróży do części państw regionu. Polskie placówki dyplomatyczne informują o utrudnieniach w ruchu lotniczym, możliwości nagłego zamknięcia przestrzeni powietrznej oraz apelują o zachowanie szczególnej ostrożności i stosowanie się do zaleceń lokalnych służb.

To zderzenie oficjalnych ostrzeżeń z faktem, że wycieczki wciąż się odbywają, budzi największe wątpliwości wśród turystów. Wielu z nich oczekuje jednoznacznej odpowiedzi: lecieć czy nie lecieć?

„Co robić?" - dylemat przed wylotem do Omanu

W mediach społecznościowych pojawiają się wpisy osób, które są tuż przed wylotem i próbują podjąć decyzję pod presją czasu. Jedna z takich wiadomości dobrze oddaje skalę niepokoju.

- Taki oto dylemat: mamy wykupiony Oman 2 dorosłych +2 dzieci 7 i 4 lata, wylot w czwartek, a na stronie MSZ komunikat, ale biuro podróży uparcie chce nas do Omanu zawieźć, twierdząc, żadne niebezpieczeństwo nie istnieje, co robić? Dodam że mamy wykupione ubezpieczenie od rezygnacji 100 proc., co radzicie? - zastanawia się internauta.

Takie pytania powtarzają się coraz częściej. Turyści analizują komunikaty MSZ, stanowiska Departamentu Stanu USA, zapewnienia organizatorów i warunki polis ubezpieczeniowych. W praktyce decyzja często sprowadza się do oceny ryzyka - formalnie wyjazd się odbywa, lot nie jest odwołany, organizator nie rezygnuje z realizacji imprezy.

Biura: „niektórzy dzwonią, ale lecą"

Biuro Podróży Alventus Travel w Kartuzach przyznaje, że początek tygodnia był nerwowy.

- W poniedziałek mieliśmy małe zamieszanie, ponieważ wszyscy klienci do nas dzwonili, pytali, jak wygląda sytuacja w krajach, czy kierunki są bezpieczne, a loty się odbywają. Na szczęście mieliśmy takie destynacje, gdzie było bezpiecznie. Nasi klienci nie przebywali w Dubaju - informuje biuro. - Uspokajamy naszych klientów, jesteśmy na bieżąco informowani, otrzymujemy komunikaty z ministerstwa, śledzimy sytuację w krajach. Nie mieliśmy ostatecznie żadnej rezygnacji w wyjazdu.

Podobnie sytuację opisują inne biura w regionie.

- To tak naprawdę dopiero pierwsze dni od wybuchu wojny i jak na razie ludzie nie rezygnują z wakacji i nie boją się latać - mówi pracownik jednego z biur w powiecie bytowskim.

W Żukowie słyszymy z kolei:

- Jak dotąd nie mamy rezygnacji. Zmiany są zawsze możliwe zgodnie z komunikatami organizatorów. Na pewno jest to sytuacja, w której wieści medialne wpływają na decyzje, niemniej jednak póki co wszystko jest opanowane i nie ma paniki.

- W związku z informacjami o napiętej sytuacji na Bliskim Wschodzie dostajemy od Was sporo pytań o bezpieczeństwo wyjazdów – szczególnie do Egiptu - informuje na swoim profilu na Facebooku Biuro Podróży Exotico w Kościerzynie. - Chcemy Was uspokoić. Loty odbywają się zgodnie z planem, hotele funkcjonują normalnie, a nasi partnerzy na miejscu pracują bez zakłóceń. Prosimy - nie ulegajcie panice i nie odwołujcie pochopnie wycieczek do krajów, które nie są objęte działaniami wojennymi. Rozumiemy emocje, ale w tej chwili nie ma podstaw do rezygnacji z wyjazdów do takich miejsc jak Egipt, Turcja, Wyspy Kanaryjskie czy Hiszpania. Bardzo prosimy również, aby nie poddawać się medialnemu szumowi. Nagłówki często budzą silne emocje, ale nie zawsze oddają realny wpływ sytuacji na konkretne kierunki turystyczne. Korzystajmy ze sprawdzonych komunikatów i oficjalnych informacji - a w razie wątpliwości pytajcie bezpośrednio nas.

Egipt: „na miejscu nic nie widać"

Część turystów, którzy już są na urlopie, przekazuje, że w kurortach sytuacja wygląda spokojnie.

- Jesteśmy w Egipcie od soboty wieczora, absolutnie nic tutaj nie pokazuje żadnej obawy ani żadnych znaków, że coś się dzieje, codziennie co 10 minut przylatują samoloty z turystami, rezydenci organizują wycieczki, jak na razie wszystko tutaj jest tak jakby nic się nie działo. W razie czego jesteśmy w stałym kontakcie z biurem podróży, nawet dzisiaj rozmawialiśmy z właścicielką biura podróży, zapewniała nas, że jest bezpiecznie i nie musimy się martwić, a jeżeli cokolwiek zacznie się dziać, będą nas ściągać do Polski - mówi Oliwia z powiatu kościerskiego. - Dzisiaj właśnie opowiadała, jak ludzie po cichu, bez rozgłosu wrócili z Dubaju. W hotelu, w którym jesteśmy, ludzie wykorzystują wakacje w 100 proc., nawet nie ma żadnych rozmów na temat wojny, nic nie widać, nic nie słychać. Egipt na razie jest wyłączony ze strefy zagrożenia. My wracamy w sobotę, już po południu będziemy w Polsce, mamy nadzieję, że do tego czasu nic się nie zmieni.

Sprzedaż „na szybko" i nerwowość w sieci

Mimo uspokajających sygnałów z branży, w mediach społecznościowych przybywa ogłoszeń o odsprzedaży wyjazdów. Część osób decyduje się sprzedać wakacje z dużą stratą - nawet za połowę ceny - byle uniknąć stresu i niepewności.

Na razie jednak nie przekłada się to na ogólnorynkowe przeceny. Biura podkreślają, że ceny nie runęły, a zainteresowanie - choć ostrożniejsze - wciąż jest.

Sytuacja pozostaje rozwojowa. Dziś dominuje ostrożność i potrzeba informacji. Jutro może się okazać, że decyzje klientów będą inne. Na ten moment jednak - mimo napięcia i lawiny komunikatów - masowego odwrotu od wakacji nie ma.

Tymczasem Departament Stanu USA zwrócił się do amerykańskich obywateli o natychmiastowe opuszczenie kilkunastu krajów na Bliskim Wschodzie w związku z „poważnym zagrożeniem dla bezpieczeństwa". Na liście znalazły się: Arabia Saudyjska, Bahrajn, Egipt, Iran, Irak, Izrael (a także Zachodni Brzeg i Strefa Gazy), Jemen, Jordania, Kuwejt, Liban, Oman, Katar, Syria, Zjednoczone Emiraty Arabskie. Wezwano, by Amerykanie opuścili wymienione kraje, korzystając z komercyjnych środków transportu. ©℗

Rewolucja na drogach. Koniec beztroskiej jazdy na hulajnogach

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Od 3 marca 2026 roku dzieci poniżej 13. roku życia znikają z dróg na hulajnogach elektrycznych, a już niebawem młodzież będzie musiała także zakładać kaski. Zmieniło się prawo.

Jeszcze kilka lat temu hulajnoga elektryczna była symbolem nowoczesności. Dziś coraz częściej staje się bohaterką policyjnych raportów i dramatycznych nagłówków. Wypadki z udziałem dzieci, ciężkie urazy głowy, złamania, a nawet śmierć - skala problemu przestała być marginalna. Dlatego od 3 marca 2026 roku weszły w życie przepisy, które całkowicie zmieniają zasady gry. To największa zmiana od momentu, gdy hulajnogi elektryczne pojawiły się na ulicach.

Od teraz minimalny wiek kierującego hulajnogą elektryczną na drodze publicznej wzrósł z 10 do 13 lat. To oznacza, że dzieci poniżej 13. roku życia nie mogą legalnie poruszać się hulajnogą po ulicach, ścieżkach rowerowych czy drogach publicznych - nawet jeśli obok jedzie rodzic. Wyjątek jest bardzo ograniczony: jazda wyłącznie w strefie zamieszkania, na przykład na osiedlowej drodze wewnętrznej, i tylko pod nadzorem osoby dorosłej. To koniec widoku 10 czy 11-latków pędzących ścieżkami rowerowymi wśród dorosłych rowerzystów i samochodów.

Na tym nie koniec zmian. Z kolei od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia będą musiały obowiązkowo nosić kask podczas jazdy hulajnogą, rowerem czy innym urządzeniem transportu osobistego. Do tej pory był to wybór. Teraz stanie się obowiązkiem zapisanym w przepisach.

Lekarze nie mają wątpliwości, większość najpoważniejszych obrażeń to urazy głowy. Upadek przy prędkości 20 km/h bez kasku może skończyć się dramatem. Wystarczy krawężnik, mokra kostka brukowa, chwila nieuwagi. Sekunda decyduje o wszystkim. Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie z roku na rok. Setki rannych, coraz więcej zdarzeń z udziałem nieletnich. W wielu przypadkach sprawcami i poszkodowanymi są nastolatkowie.

Jak podkreśla ustawodawca, nowe przepisy nie są wymierzone w dzieci i młodzież. Mają ją przede wszystkim chronić.

Najczęstsze przyczyny wypadków to: nadmierna prędkość, brak kasku, jazda w dwie osoby, wymuszanie pierwszeństwa, nieprawidłowe przejazdy przez przejścia dla pieszych, korzystanie z telefonu podczas jazdy. Eksperci nie mają wątpliwości - młodzi użytkownicy często nie zdają sobie sprawy z zagrożenia. Hulajnoga wydaje się „lekka" i niegroźna. W rzeczywistości to pojazd, który może wyrządzić poważne szkody. Nowe przepisy to nie tylko ograniczenia wiekowe i kaski. Nadal obowiązuje wymóg posiadania karty rowerowej lub odpowiedniego prawa jazdy przez osoby poniżej 18. roku życia. Brak uprawnień oznacza mandat nawet do 1000 zł. Zmiany w prawie mają uporządkować sytuację i zmniejszyć liczbę tragedii. Nowe przepisy nie są wymierzone w młodzież. Mają ją chronić.

eprasa.pl 0381964f88

Odbudowany zabytek nie może być użytkowany

Kinga Furtak
kinga.furtak@polskapress.pl

To była wyjątkowo tragiczna noc. W unikalnej i zabytkowej wsi na Pomorzu wybuchł pożar. Ogień strawił kościół pw. św. Józefa w Kasparusie. Choć od tamtych zdarzeń minęło już pięć lat i kościół wysiłkiem wielu fundatorów został odbudowany, to nie mogą odbywać się w nim msze święte. Powodem jest brak zabezpieczenia przeciwpożarowego.

Nazywany jest żywym skansenem. Kasparus to kociewska wieś z charakterystyczną drewnianą zabudową, która ciągnie się wzdłuż głównej ulicy. Drewniane domki mają ponad 200 lat i większość z nich jest użytkowana. To wyjątkowe miejsce. We wsi znajduje się zabytkowy drewniano - ceglany neogotycki kościół, który został wybudowany w 1926 roku. Do rejestru zabytków został wpisany w 1989 roku. Niespodziewanie w nocy z 30 na 31 grudnia 2020 roku wybuchł pożar, który strawił cały budynek.

W kulminacyjnym momencie działań ratowniczo-gaśniczych brało udział 16 zastępów straży pożarnej oraz 65 ratowników z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Starogardzie Gdańskim oraz z Ochotniczych Straży Pożarnych: z Osieka, Bukowin, Kasparusa, Ocypla, Osiecznej i Skórcza. Akcja trwała ponad 8 godzin.

Z obiektu niewiele zostało

Mimo błyskawicznej reakcji służb i świetnie skoordynowanej akcji gaśniczej, zarówno kościoła, jak i elementów jego wnętrza, nie udało się uratować. Dla wielu pokoleń był wyjątkowym miejscem modlitwy, a także centrum spotkań różnych organizacji i grup modlitewnych. Budynek to również cenny zabytek. Niemal natychmiast rozpoczęła się wielka akcja, której celem była odbudowa kościoła. Do pomocy ruszył rząd, samorządy oraz osoby prywatne.

- Świątynia, z której po pożarze ocalały jedynie mury, została już w znacznej mierze odbudowana, a jej główna bryła jest gotowa. Wciąż jednak trwają niezbędne prace wykończeniowe. Konieczna jest między innymi konserwacja ocalałych elementów zabytkowych oraz skompletowanie wyposażenia wnętrza, takiego jak ławki, konfesjonał czy sprzęty w zakrystii. Ważnym i pięknym etapem było odtworzenie nie jednego, lecz aż trzech ołtarzy oraz balasek. Zostały one zrekonstruowane jako wierne kopie zniszczonych w pożarze elementów, w ścisłym porozumieniu z pomorskim wojewódzkim konserwatorem zabytków. Inicjatorem tych prac było Stowarzyszenie Krąg księdza Arasmusa z Kiełpina, a ich wykonawcą jest lokalny artysta, pan Jan Klasa z Wielkiego Klincza - informuje ks. Tomasz Szcześniak, rzecznik prasowy diecezji i biskupa pelplińskiego.

FOT. JAN KLASA

Świątynia została już w znacznej mierze odbudowana

Niemożliwe nie istnieje

Dla stolarza Jana Klasy rekonstrukcja drewnianych ołtarzy oraz balasek, czyli przegrody odgradzającej prezbiterium od nawy głównej w formie balustrady, było wielkim doświadczeniem. Gdy dostał propozycję wykonania tej pracy nie mógł w to uwierzyć. Do tej pory nie wykonywał tak wielkich projektów. Jednak okazało się, że jego talent i determinacja pozwoliły na perfekcyjne zrealizowanie przedsięwzięcia. Pod koniec grudnia minionego roku wszystkie drewniane elementy, wróciły do kościoła.

- Pół roku minęło od przywiezienia pierwszych desek do warsztatu, a stworzeniem całości projektu. Pracy było mnóstwo. Musiałem kombinować nad sposobem wykonania każdego elementu, tak, aby pasował do całości projektu - wspomina Jan Klasa, stolarz. - Rzeźbionych, toczonych elementów i detali było całe mnóstwo. Część z nich wykonywałem ręcznie, inne na maszynach w warsztacie. Na przykład filary mają wysokość 160 cm. Szukałem osoby, która ma tokarkę i pomoże mi przy wykonaniu tego ogromnego elementu. Jednak ostatecznie zrobiłem je sam na urządzeniach, które mam na warsztacie. Ta praca dała mi wiele satysfakcji i cieszę się, że mogłem wziąć udział w tym przedsięwzięciu.

Kościół jest, ale mszy brak

Mimo postępów w odbudowie, kościół nie może jeszcze zostać oddany do użytku.

- Główną przeszkodą jest brak odpowiedniej infrastruktury przeciwpożarowej w samej miejscowości, a konkretnie wymaganego prawem ujęcia wody pożarowej. Dopóki ten niezależny od parafii problem nie zostanie uregulowany na szczeblu lokalnym, odpowiednie służby - straż pożarna i nadzór budowlany nie mogą wydać zgody na bezpieczne użytkowanie budynku. Parafia jest w tej kwestii otwarta na współpracę z samorządem. Do czasu rozwiązania tej sytuacji wierni gromadzą się na mszach świętych i nabożeństwach w miejscowej świetlicy sołeckiej - przyznaje rzecznik prasowy.

Gmina Osiek, w której leży Kasparus przedstawia sytuację nieco inaczej. Zabezpieczenie przeciwpożarowe mogło już powstać, ale wszystko rozbiło się o pieniądze.

- Zobowiązujemy się do końca roku wybudować na naszym gruncie zbiornik wodny, który będzie zabezpieczeniem przeciwpożarowym dla miejscowości. Czy to zabezpieczy kościół? Tego nie wiadomo, ten problem nie dotyczy gminy - mówi Damian Piskorski, sekretarz gminy Osiek - Chcieliśmy pozyskać działkę od parafii, na której miał znajdować się zbiornik przeciwpożarowy. Znajduje się ona w pobliżu rzeki. Usytuowanie zbiornika w tym miejscu było najlepsze. Jednak parafia odmówiła nam oddania tego terenu w formie darowizny i zaproponowała użytkowanie w formie użyczenia. Samorząd nie może inwestować w nie swój grunt. Zgodnie z decyzją straży pożarnej musimy zabezpieczyć całą miejscowość i zbiornik powstanie w innym miejscu na naszym gruncie.

Dzieło, które połączyło

Odbudowa zabytkowego kościoła to ogromne przedsięwzięcie, dlatego środki finansowe wciąż są bardzo potrzebne na dokończenie prac i pełne wyposażenie wnętrza.

- Inwestycja jest realizowana przede wszystkim dzięki niezwykłej hojności darczyńców z Polski i z zagranicy, a w minionych latach wspierały ją również instytucje państwowe i samorządowe. Ostateczny koszt całości nie jest jeszcze znany, ponieważ prace trwają, jednak dotychczasowe etapy odbudowy i zabezpieczenia ruin pochłonęły już ponad 3,5 miliona złotych - podsumowuje ks. Tomasz Szcześniak.

Nowe rozdanie dla południowych dzielnic Gdańska. Spotkania konsultacyjne i ankieta online

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Jak powinien rozwijać się obszar wzdłuż nowej linii PKM Południe? Na to pytanie odpowiedź mają dać m.in. marcowe konsultacje zaplanowane z mieszkańcami oraz uruchomiona właśnie ankieta online. Ich celem jest zebranie wniosków i potrzeb mieszkańców oraz biznesu, które staną się podstawą koncepcji urbanistycznej.

Przypomnijmy, że w połowie stycznia 2026 r. podpisano umowę na opracowanie masterplanu Gdańsk Nowe Południe - strategicznego dokumentu, który wyznaczy ramy rozwoju południowej części miasta wzdłuż planowanej linii Pomorskiej Kolei Metropolitalnej Południe (PKM Południe). Za masterplan wzięło się polsko-holenderskie konsorcjum A2P2 architecture & planning z Gdańska oraz KCAP B.V. z Rotterdamu.

Konsultacje społeczne dotyczące masterplanu dla południowych dzielnic Gdańska wystartują 9 marca 2026 r. W tym dniu o godz. 17 w Szkole Podstawowej w Kowalach rozpocznie się spotkanie otwierające (informacyjne) z udziałem władz miasta, poświęcone założeniom projektu oraz zasadom i harmonogramowi dalszych prac. Bezpośrednio po nim, o godz. 17:30 rozpocznie się pierwsze z czterech spotkań warsztatowych, prowadzonych przez moderatorów, skoncentrowanych na zbieraniu wniosków i potrzeb mieszkańców oraz biznesu. Kolejne odbędą się: 12, 17 i 19 marca 2026 r.

Harmonogram spotkań:

- 9 marca, poniedziałek, godz. 17:00, Szkoła Podstawowa w Kowalach ul. Apollina 7 - spotkanie informacyjne z udziałem władz Gdańska oraz rozpoczęcie konsultacji
- 12 marca, czwartek, godz. 17:30, Morska Szkoła Podstawowa, ul. Srebrna 11
- 17 marca, wtorek, godz. 17:30, Dom Sąsiedzki - Gościnna Przystań, ul. Dworcowa 11
- 19 marca, czwartek, godz. 17:30, Szkoła Podstawowa nr 19, ul. Emilii Hoene 6

FOT. AUTOR

Konsultacje społeczne dotyczące masterplanu dla południowych dzielnic Gdańska wystartują 9 marca br.

Masterplan to dokument, który wyznaczy kierunki rozwoju obszarów położonych wzdłuż planowanej linii Pomorskiej Kolei Metropolitalnej Południe. Na tym etapie kluczowe jest poznanie oczekiwań lokalnej społeczności oraz użytkowników tego obszaru.

- To nie tylko projekt nowej linii kolejowej, ale równocześnie planowanie zagospodarowania jej otoczenia, do czego chcemy zaprosić mieszkańców i przedstawicieli biznesu. Konsultacje społeczne pozwalają uwzględnić lokalne potrzeby już na etapie prac planistycznych, tak aby powstawało miasto wygodne, gęste i dostępne na co dzień. PKM Południe połączy południowe dzielnice Gdańska z metropolią i regionem, a masterplan zapewni, że rozwój tych terenów będzie spójny, przemyślany i długofalowy - oznajmia Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

Kontynuacja procesu partycypacyjnego odbędzie się w czerwcu 2026 roku, kiedy planowane są rozmowy wokół wstępnych koncepcji zagospodarowania otoczenia przystanków PKM.

W konsultacjach może wziąć udział każdy mieszkaniec obszaru Gdańsk Nowe Południe, użytkownik tej przestrzeni oraz osoby zainteresowane jej rozwojem. Proces ma charakter otwarty. Organizatorzy zapewniają dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, w tym obecność tłumacza języka migowego, a także opiekę nad dziećmi podczas spotkań.

Od 2 marca 2026 r. na stronie nowepoludnie.pl dostępna jest ankieta online (będzie aktywna do 22 marca), która umożliwia składanie uwag i zadawanie pytań do powstającego masterplanu.

Celem ankiety jest także zebranie informacji o tym, jak obecnie funkcjonuje ten obszar, gdzie koncentrują się codzienne aktywności, jakie są główne powiązania komunikacyjne oraz które miejsca wymagają zmian.

Dane zbierane są wyłącznie do celów analitycznych i nie będą prezentowane w formie umożliwiającej identyfikację pojedynczych wskazań. Wyniki zostaną opracowane w postaci zbiorczych analiz przestrzennych. Wypełnienie ankiety zajmuje 15 minut.

eprasa.pl 0381964f88

KRÓTKO

PRAWO

Rząd przyjął nowe projekty ustaw deregulacyjnych, w tym przepisy ułatwiające dostęp do indywidualnych interpretacji w sprawach podatków i opłat lokalnych. Dzięki zmianie, interpretacje podatkowe wydawane przez wójtów, burmistrzów i prezydentów miast będą publikowane w jednej, ogólnopolskiej bazie - systemie Informacji Celno-Skarbowej EUREKA. Rada Ministrów zaakceptowała także przepisy rozszerzające stosowanie tzw. milczącej zgody, jeśli chodzi o załatwienie spraw w urzędach. To realne skrócenie procedur i ograniczenie biurokracji w kilkunastu obszarach - od działalności gospodarczej po wydarzenia publiczne. Ponadto, rząd przyjął projekt ustawy, który ma ograniczyć emisję gazów cieplarnianych w transporcie morskim oraz zwiększyć wykorzystanie paliw odnawialnych i niskoemisyjnych.

MOTORYZACJA

W lutym 2026 r. na polskim rynku wtórnym sprzedano 212 308 samochodów używanych, czyli o 4 823 auta więcej niż w styczniu br. Jednocześnie średnia cena sprzedanego pojazdu wzrosła miesiąc do miesiąca o 2 265 zł i wyniosła 52 696 zł. Skrócił się natomiast średni czas oczekiwania na kupca - z 48 do 44 dni. Sprzedawane auta miały średni przebieg 162 293 km, co oznacza niewielki spadek względem stycznia, a ich średni wiek pozostał bez zmian i wyniósł 11 lat. Dane pochodzą z miesięcznego raportu Barometr AAA Auto, opartego na sprzedaży aut używanych w komisach, na stronach internetowych oraz u dealerów. **JKL**

REKLAMA 0011488196

Burmistrz Debrzna
ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno,
(59) 83 35 351 | fax: (59) 83 35 366
urzad@debrzno.pl | www.debrzno.pl

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.).

INFORMUJĘ,

że na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Debrzno przy ul. Traugutta 2 oraz poprzez ogłoszenie w lokalnej prasie i opublikowanie na stronie głównej bip.debrzno.pl został wywieszony

wykaz nieruchomości przeznaczonej do wniesienia w formie aportu, oznaczonej w ewidencji numerem 26/1, obręb geodezyjny Cierznie.

REKLAMA 0011487174

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 r. z późn. zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie OReg. AMW w Gdyni (tablica ogłoszeń na I piętrze) został wywieszony oraz opublikowany na stronie Agencji www.amw.com.pl WYKAZ dotyczący nieruchomości stanowiącej lokal mieszkalny przeznaczony do sprzedaży w drodze ustnego przetargu nieograniczonego, położony w:

1. Kwidzyn, ul. 11 Listopada 6, lokal mieszkalny nr 35 o pow. 36,00 m², położony na I piętrze, struktura: 2 pokoje, łazienka z w.c. i przedpokój; piwnica 1,70 m².
Działka, na której posadowiony jest budynek, oznaczona w ewidencji gruntów nr 84/11, obręb 0011 Kwidzyn - M, o pow. 0,0474 ha, KW nr GD1I/00037481/8, udział 202/10000.
Działka stanowiąca podwórze dla budynków mieszkalnych nr 6 i 7 przy ul. 11 Listopada w Kwidzynie oznaczona w ewidencji gruntów nr 84/10, obręb 0011 Kwidzyn - M, o pow. 0,2954 ha, KW nr GD1I/00037483/, udział 118/10000.

Wykaz wywieszono na okres **od dnia 4.03.2026 r. do dnia 25.03.2026 r.**

Osobom, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości - zgodnie z przepisami art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy o gosp. nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2024 poz. 1145 z późn. zm.), termin do złożenia wniosku upływa z dniem **15.04.2026 r.**

Informacje na temat nieruchomości można uzyskać w siedzibie OReg. Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 19 (pok. 106) lub tel. (58) 690-87-21.

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

Spółka odpowiadająca za budowę pierwszej elektrowni jądrowej przenosi siedzibę do Gdańska

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Uroczyste otwarcie biura PEJ w Gdańsku

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Polskie Elektrownie Jądrowe otwierają nowy rozdział na Pomorzu. Spółka otworzyła właśnie biuro w Gdańsku i zdecydowała o przeniesieniu głównej siedziby na Pomorze.

Wczoraj otwarto biuro PEJ w Gdańsku, w biurowcu Tryton. Otwarcie biura to element większego procesu, jakim jest przeniesienie głównej siedziby PEJ do Gdańska. Decyzję w tej sprawie podjęło już Zgromadzenie Wspólników PEJ, a przeniesienie siedziby nastąpi z dniem rejestracji zmian Umowy Spółki w Krajowym Rejestrze Sądowym.

Zmiany są naturalną konsekwencją realizacji harmonogramu oraz założeń projektu jądrowego. Przełożą się one również na intensyfikację kontaktów i współpracy z władzami, organami administracji, samorządami oraz mieszkańcami Pomorza. Coraz bardziej zaawansowane prace w terenie, a także liczne spotkania z pomorskimi przedsiębiorcami i przedstawicielami władz wymagają stałej obecności zespołów projektowych na miejscu.

- Chcemy, aby serce tego projektu biło tutaj - na Pomorzu, blisko miejsca budowy. Otwarcie biura spółki to nie tylko logistyka, ale przede wszystkim jasny sygnał dla mieszkańców i lokalnych przedsiębiorców: jesteśmy tu z Państwem, budujemy lokalny łańcuch dostaw i wspólnie tworzymy nowe, wysokospecjalistyczne miejsca pracy, które odmienią gospodarcze oblicze regionu na dekady - mówi Wojciech Wrochna, Sekretarz Stanu i Pełnomocnik Rządu ds. Strategicznej Infrastruktury Energetycznej.

- Przeniesienie siedziby do Gdańska to naturalny krok wynikający z dynamiki projektu oraz potrzeby zwiększenia naszej obecności na Pomorzu. To tu powstaje pierwsza polska elektrownia jądrowa, dlatego chcemy być jak najbliżej partnerów, samorządów i społeczności, które współtworzą ten strategiczny projekt - podkreśla Marek Woszczyk, Prezes Zarządu PEJ. - Jesteśmy przekonani, że nasza „przeprowadzka" to krok usprawniający realizację polskiego atomu - dodaje.

Gdańsk, Choczewo i teren inwestycji

Gdańskie biuro PEJ mieści się w kompleksie biurowym przy ul. Jana z Kolna 11. Do końca roku pracować w nim będzie ponad 50 osób odpowiedzialnych za takie obszary projektu jak bezpieczeństwo, procesy zakupowe, wspieranie local content, realizacja, czy infrastruktura towarzysząca oraz BHP. Spółka obecna jest na Pomorzu nie tylko w biurze w Gdańsku - pracownicy PEJ są od lat obecni także m.in. w Lokalnym Punkcie Informacyjnym w Choczewie oraz na terenie samej inwestycji. Zatrudnienie w regionie będzie sukcesywnie zwiększane w miarę postępu projektu. Trwają już pierwsze rekrutacje mające wzmocnić pomorski zespół PEJ. Do końca roku spółka planuje kolejne zatrudnienia, tak aby uzupełnić niezbędne kompetencje i zapewnić odpowiednie zasoby dla dalszych prac projektowych.

Jednocześnie PEJ utrzyma warszawskie biuro i dotychczasowy poziom zatrudnienia w nim.

Warto zaznaczyć, że spółka już od ponad dekady jest obecna na Pomorzu, prowadząc działania w regionie, a w samej gminie Choczewo od 2013 r. funkcjonuje Lokalny Punkt Informacyjny PEJ, pełniący rolę punktu kontaktowego z władzami lokalnymi i mieszkańcami. Uruchomienie biura w Gdańsku jest naturalnym rozwinięciem wieloletniej obecności inwestora na Pomorzu oraz rosnącej intensywności działań projektowych.

Postępy w przygotowaniach do budowy EJ

Tylko w ostatnim czasie na przyszłym placu budowy elektrowni zakończono główną część pierwszego etapu prac przygotowawczych, czyli usuwanie drzew i krzewów. Trwają prace porządkowe, a następnie rozpocznie się grodzenie oraz wyrównanie terenu. W tym roku PEJ planuje też rozpocząć drugi etap prac przygotowawczych - działania obejmą m.in. przygotowanie pozostałej części infrastruktury niezbędnej do budowy, w tym budynków technicznych, socjalnych, myjni, dróg, parkingów, magazynów i węzłów betoniarskich. Prace rozpoczną się po uzyskaniu pozwolenia na drugi etap tych prac, w sprawie którego wniosek do wojewody pomorskiej, spółka złożyła we wrześniu 2025 r.

Właściwa budowa pierwszej polskiej elektrowni jądrowej (o mocy 6-9 GW) rozpocznie się w 2028 r., a jej uruchomienie planowane jest na 2036 r.©℗

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl
Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

KURSY WALUT

3.03.2026

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

EUR	425/433 (+)
USD	367/375 (o)
GBP	487/495 (o)
CHF	466/475 (o)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	425/433 (+)
USD	367/375 (o)
GBP	487/495 (o)
CHF	466/475 (o)

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

eprasa.pl 0381964f88

POLSKA *i* ŚWIAT

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masywny" na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nienaruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

„Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Gieorgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Siergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Gieorgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu. Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych

Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych". Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięciomiesięcznego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięciomiesięcznym synem i jego 1,5-rocznym bratem. W wyniku pobicia młodsze dziecko trafiło do szpitala, gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięciomiesięcznego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

FOT. 123RF

Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania". Chodziło o obawę, że podejrzany, przebywając na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób utrudniać postępowanie karne. Wzięto rówzież pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków" – przekazano w komunikacie.

Śledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzany mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych" – dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześcioro świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuraturę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia.
PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesołek przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy.
PAP

eprasa.pl 0381964f88

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

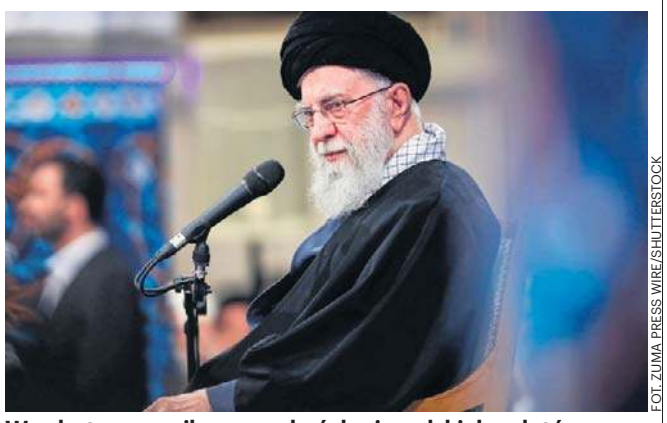
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzyosobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Arafi, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów – 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP


FOT. ZUMA PRESS WIRE/SHUTTERSTOCK

W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji – rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bagei ostrzegł kraje europejskie przed przyłączaniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu – przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji" – powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów" – przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia – o ile zostałyby podjęte – miałyby charakter stricte obronny.

FOT. ATTA KENARE/AFP/EAST NEWS

Ludzie oglądają gruzy zawalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzeliwując bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 – Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii – także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka tygodni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

– Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań – powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu", ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. – Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne – powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Beniamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu", ale nie potrwa latami.
PAP

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA stracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu.

„Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym" – czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytujących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zapasów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

FOT.EVAN VUCCI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

Tymczasem – jak zauważył portal – to właśnie amerykańskie pociski przechwytujące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej" nigdy nie były tak duże – zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zapasów". Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy – warte Setki Miliardów Dolarów – i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić" – napisał Trump.
PAP

Książę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi – tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł".

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne".

„Na dworze szepcze się coraz głośniej, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne" – pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan" powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał zrównoważenie i dostojnie", a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem".

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawiać wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją" – pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję", a nie „dramatyczną abdykację".

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego" – podsumował były doradca na dworze.

eprasa.pl 0381964f88

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- **Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?**
- **Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.**

FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz", dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

– Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie – podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

Średnie BMI to 27,5. Wśród kobiet 26,9 a u mężczyzn 28,2

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30 proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

Eksperci NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie. Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych – wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie paramentów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie – albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

eprasa.pl 0381964f88

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukują one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu". Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenu niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.

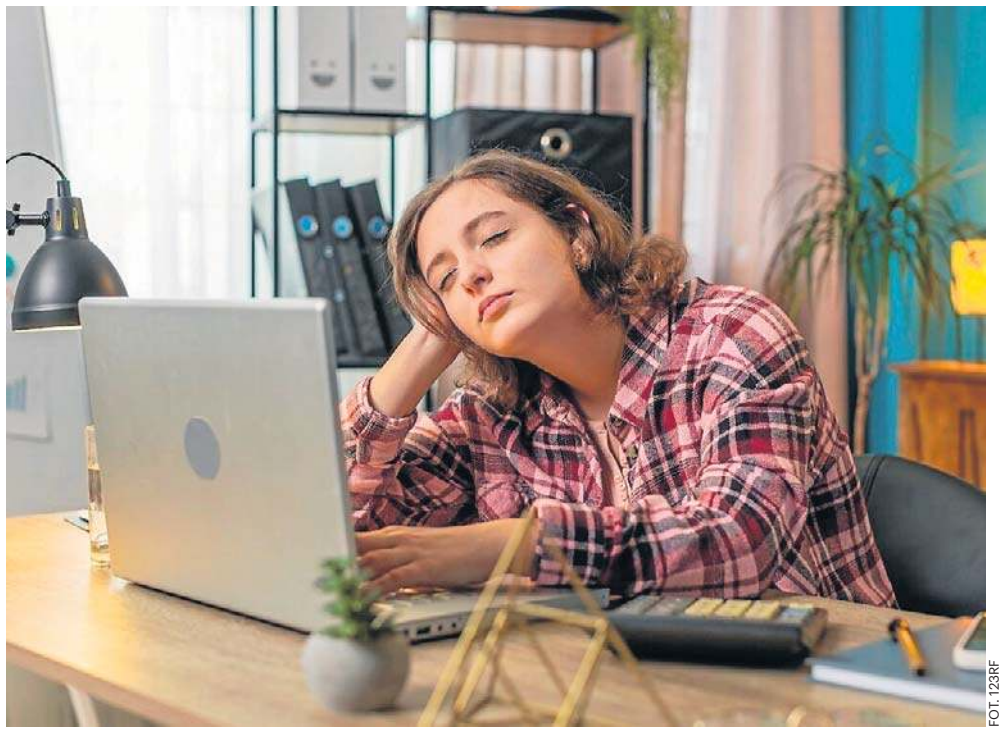
FOT. 123RF

Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Wyłączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka" w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.



FOT. 123RF

Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness", czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku" w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanym z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonnych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omija nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzialnych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać" uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy" po zarwanej nocy);
- monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana),
- rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
- zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
- czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
- przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.

- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania — gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

eprasa.pl 0381964f88

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić

FOT. VALERIA AKSAKOVA/FREEPIK.COM

Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine".

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale".

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek splątki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei splątki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskiwać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar" z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale" w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem" w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby – pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

- Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesor Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje raka jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

- Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawiania się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou.

Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się raka jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.

FOT. PIXABY

Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

eprasa.pl 0381964f88

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek – wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka.
Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasożytniczym bądź drapieżnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki – w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości – wydzielaniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkłuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny – moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednorazowo przykłada się na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemywa się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.

Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przenieść wirusy (w tym bardzo groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żylaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwagregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowity, LDL, trójglicerydy) ● przeciwtrombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetologii, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

FOT. FREEPIK

Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego" cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego" cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:
● reguluje poziom cholesterolu – obniża poziom „złego" cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego" ● reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca ● poprawia wzrok ● usprawnia trawienie ● ułatwia zasypianie ● wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres ● odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe to owoce pistacji właściwej (Pistacia vera) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

eprasa.pl 0381964f88

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli
Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słychać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.

Klaudia Halejcio płaci spore rachunki
Celebrytka jest posiadaczką luksusowej posiadłości, wartej 12 mln zł. W swoim domu ma m.in. siłownię, basen i salę kinową. Halejcio ostatnio pożaliła się na Instagramie, że musi za to płacić spore rachunki. „Daj spokój, wiecie, ile kosztuje prąd?! Ile okna się myją? Nie, wcale nie ma co zazdrościć” – stwierdziła.

Agnieszka Hyży nie chce się rozbierać
Dziennikarka urządziła niedawno w internecie sesję pytań i odpowiedzi ze swymi fanami. Kiedy jedna z internautek spytała, czy Hyży planuje jeszcze dalsze potomstwo, zirytowała się i napisała: „Można głośno trąbić, że takich pytań się nie zadaje, a i tak zawsze kilka się pojawi. A wiecie co? Każda odpowiedź będzie zła. To trochę jak rozebrać się na środku ulicy i powiedzieć: »Patrzcie na mnie«. Więc odpowiem: nie wykluczam. I nie każcie kobiecie rozbierać się na rynku!” – podsumowała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Amber Alert
TV Puls, 20:00
W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa
TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki
TVP 1, 23:05
Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone
TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.

KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:
3) as, król i dama w jednym kolorze,
10) polski serial komediowy z ławeczką,
11) program typu reality show w TVN,
12) auto z turyńskiej fabryki,
13) mało wartościowy utwór literacki,
15) motylkowa roślina pastewna,
17) sucha kiełbasa jak ser,
18) gra z kulami i pachołkami,
20) może dopaść nawet najzdrowszego,
22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
23) ośmieszenie się, kompromitacja,
26) orlica z lasów sosnowych,
28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
29) kuzyn psa, lis polarny,
32) … Santana, wirtuoz gitary,
34) z dużej chmury mały deszcz,
35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
36) finansowa klapa, bankructwo,
37) żołnierz z elitarnej formacji wojskowej.

Pionowo:
1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
2) znak na ciele, piętno,
3) leżanka z poduszkami i wałkami,
4) mówienie nieprawdy, łganie,
5) od przedszkola do uniwersytetu,
6) Waszyngton lub Montevideo,
7) zna swój zawód, fachowiec,
8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
14) muza z maską komiczną,
16) rzadki, kowalny metal,
19) zwój papieru, rulon,
21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,
24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
25) popularna roślina kwietnikowa,
27) dawna nazwa stopu metali,
28) ziemniaczana lub rybna,
30) tytułowy bohater powieści Haška,
31) ozdoba męskiej koszuli,
33) tkanina w wypukłe prążki,
34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.
Baran (21.03 - 19.04)
Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.
Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.
Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.
Lew (23.07 - 22.08)
Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykorzystać te okoliczności.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdziesz...
Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Dziennik Bałtycki
www.dziennikbaltycki.pl

Redaktor naczelny **Maciej Sandecki**,
Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski**,
Dyrektor Sprzedaży Makroregionu Pomorze **Ewa Żelazko**,
Dyrektor marketingu oddziału **Robert Gromowski**

Redakcja, ul. Połęże 3, 80-720 Gdańsk
redakcja@prasa.gda.pl, internet@prasa.gda.pl
Kolportaż: 58 728 08 17
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 0381964f88

Zbigniew „Bello di Notte” Boniek właśnie skończył 70 lat

Maciej Białek, PAP
sport@dziennik.lodz.pl

Zbigniew Boniek, jeden z najwybitniejszych polskich piłkarzy, później m.in. prezes PZPN-u i wiceprezydent UEFA, skończył we wtorek 70 lat.

- Moja „kilometrówka” w życiu ma duży przebieg, ale nie muszę wymieniać stawów kolanowych i biodrowych. Ciągle jestem w formie - powiedział PAP jubilat.

Boniek ma imponujący piłkarski życiorys, w latach 80. był jednym z najlepszych piłkarzy świata. I jednym z najsłynniejszych - do tego stopnia, że na jego cześć drugie imię otrzymał kiedyś reprezentant Hondurasu Oscar Boniek Garcia, który w latach 2005-21 zaliczył 134 występy w kadrze narodowej.

Popularny „Zibi” w 1982 roku został uznany przez „France Football” trzecim najlepszym piłkarzem w Europie, a w 2004 roku FIFA umieściła go w gronie 100 najwybitniejszych zawodników w historii futbolu.

Z Widzewa do Juventusu

Trzecie miejsce mistrzostw świata 1982, w tym samym roku transfer z Widzewa Łódź do Juventusu Turyn za astronomiczną wówczas kwotę 1,8 mln dolarów, występy w dwóch silnych włoskich klubach (również AS Roma), duży udział w wywalczeniu przez „Juve” Pucharu Europy w 1985 roku. Inne sukcesy to m.in. Puchar Zdobywców Pucharów i Superpuchar Europy.

W reprezentacji rozegrał 80 meczów i zdobył 24 bramki, z czego trzy z Belgią (3:0) podczas MŚ w Hiszpanii. Zyskał przydomek „Piękność nocy” („Bello di Notte”), ponieważ najlepiej spisywał się w spotkaniach rozgrywanych przy sztucznym oświetleniu.

Aktywny użytkownik serwisu społecznościowego X, gdzie regularnie dzieli się swoimi spostrzeżeniami. Wychował z żoną troje dzieci - córki Karolinę i Kamilę oraz syna Tomasza, ma również kilkoro wnucząt. Od czterech dekad mieszka we Włoszech, ale często przyjeżdża do Polski.

- To, że kończę 70 lat, jakoś mnie specjalnie nie wzrusza. Z punktu widzenia mentalnego nic się nie zmieniło. Oczywiście, czasami, gdy człowiek wstanie, to kości bardziej trzeszczą. Ale to jest normalne. Moja „kilometrówka” - niestety - ma tak duży przebieg, tyle w życiu wybiegałem, że już dawno trzeba byłoby wymienić opony. Ja niczego na razie nie wymieniałem - ani stawów kolanowych, ani biodrowych. Ciągle jestem w formie, wciąż uprawiam sport – powiedział w „urodzinowej” rozmowie z PAP.

Pasjonat tenisa, golfa, brydża, koni i padla

Boniek włada kilkoma językami. Jest pasjonatem tenisa, golfa, brydża i koni, ale to nie wszystko.

- Doszedł do tego padel, ta pasja trwa już z 10 lat. Ogólnie uprawiam sport dwa, trzy razy w tygodniu. Nie codziennie, bo człowiek ma inne zajęcia, ponadto jest dużo futbolu w telewizji, a ja lubię pooglądać mecze. Moje życie się ciut zmieniło, ale ciągle jestem uważny i na bieżąco z tym, co się dzieje - zapewnił.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Zbigniew Boniek i Józef Młynarczyk w dniu otwarcia nowego stadionu Widzewa przy al. Piłsudskiego w Łodzi

Jedną z wielkich pasji Bońka pozostają kłusaki. W czasach pełnienia funkcji prezesa PZPN musiał nieco odstawić na bok przyjemności, szczególnie wyścigi konne, w których startował kiedyś 20-30 razy w roku. Jak sam przyznawał, bez treningów łatwo wypaść z wprawy, a trzeba być przygotowanym, żeby „zarządzać na sulki” (dwukołowy wózek ciągnięty przez kłusaka).

- Sobota w moim kalendarzu to dzień przeznaczony na hobby hippiczne. Gdy moje konie biegają, to oczywiście tam jadę. Natomiast sam startuję mniej, ale to też wynika po części z kryzysu we Włoszech, jeśli chodzi o tory wyścigowe. A nie za bardzo chce mi się jeździć po całej Italii, żeby rywalizować gdzieś daleko. Dlatego ograniczyłem nieco tę aktywność, aczkolwiek zawsze mam kilka koni, cztery-pięć, trenowanych przez mojego szkoleniowca, które startują. I to na bardzo wysokim poziomie, również we Francji i Szwecji. Ta zabawa więc cały czas trwa - przyznał.

Nie czeka na puk-puk od Pana Boga

Przed 60. urodzinami w 2016 roku Boniek podkreślił w rozmowie z PAP, że wiek to schematy myślowe, a tak naprawdę liczą się entuzjazm, głowa i chęci. Jak dodawał, nie ma problemu ze starzeniem się, nie zamierza być ponurym i czekać na „puk-puk od Pana Boga”.

- Po 10 latach nic nie zmieniło. Doszła tylko jedna rzecz. Kiedy ma się 70 lat, to na głowie jest więcej takiego białego koloru, choć wiadomo, że siwe włosy to niekoniecznie starość, ale też doświadczenie. Natomiast obserwuję nastawienie do seniorów - we Włoszech nie ma z tym absolutnie żadnego problemu, tymczasem w Polsce ludzie nawet już po „50” są uważani za starszych. Absolutnie tego nie rozumiem. Dawanie młodzieży za dużo odpowiedzialności, m.in. w polityce, czasami nie jest najmądrzejszą rzeczą. W życiu trzeba mieć doświadczenie i umieć z tego korzystać - podkreślił.

O kondycję dba też m.in. dzięki bieganiu, choć to już nie jest pokonywanie 10 km trzy razy w tygodniu, jak kilkanaście lat temu. - Teraz już znacznie rzadziej, ale niedawno był tutaj bieg, pamięci „desaparecidos”, czyli ofiar junty wojskowej m.in. w Argentynie. Organizowany w Rzymie zawsze na początku lutego. To jest 10 kilometrów, troszkę się przygotowywałem przez trzy tygodnie, no i przebiegłem dystans w 55 minut. Nawet dość spokojnie... Ale trochę bolą mnie stawy, dlatego ogólnie staram się ograniczać bieganie - przyznał.

Co innego jednak szybkie spacery.

- Kiedy skończyłem być prezesem federacji, sprawiłem sobie psa. To suczka o imieniu Polly. Od dawna obiecałem sobie, że jeśli będę miał więcej wolnego czasu, to chcę mieć czworonoga - zdradził Zbigniew Boniek. - Codziennie wychodzę z nią o 7.30, mamy w Rzymie dużo parków. Wyhasa się, jest bardzo do mnie przywiązana. Wyjście rano do Villa Borghese, gdy jest ładna pogoda, to coś fantastycznego. Piękny park, gigantyczny. Zresztą ładnych miejsc jest tutaj dużo. Jak się człowiek obudzi i ma słońce, to jest trochę inaczej. Taka pogoda działa na samopoczucie, mentalność. W Polsce okres od listopada do lutego nie jest najłatwiejszy - dodał.

W wieku 30 lat grał w mistrzostwach świata w Meksyku - ostatnim z trzech mundiali w jego karierze i jednocześnie ostatnim dla polskiego futbolu w XX wieku. Jako 50-latek oglądał MŚ w Niemczech (Polska odpadła w fazie grupowej), a gdy skończył 60 lat, biało-czerwoni za jego prezesury w PZPN i pod wodzą wybranego przez niego trenera Adama Nawałki dotarli do ćwierćfinału mistrzostw Europy we Francji.

Czego, jako 70-latek, spodziewa się po reprezentacji Polski, zwłaszcza w marcowych barażach o mundial?

- Nasza kadra jest złożona z dobrych piłkarzy. Nie przesadzam. Spójrzmy, w jakich klubach grają: Barcelonie, Interze Mediolan, FC Porto, Aston Villi, Romie czy Atalancie Bergamo, w ligach niemieckiej, holenderskiej, francuskiej. Jeżeli przyjadą w marcu na „piłkarskim głodzie” i wyjdą odpowiednio nastawieni psychicznie, z wiarą w umiejętności, to na pewno mogą pokonać Albanię i zwycięzcę meczu Ukraina - Szwecja - ocenił.

- Od tych pięciu dni w marcu zależy cały nasz piłkarski rok. Owszem, jesienią jest Liga Narodów, ale tam nie będzie żadnego entuzjazmu. Gramy w dywizji B. Powiedzmy szczerze - to nie jest żadna elita. Natomiast gdybyśmy nie awansowali na mundial, to zrobi się taka szarzyzna. Wytworzy się niesympatyczny klimat dla polskiej piłki. Dlatego lepiej tam jedźmy - dodał.

Od 2016 roku Polska regularnie występuje w wielkich turniejach - mistrzostwach Europy lub świata. - Lepiej bywać na takich imprezach i nawet słabiej wypaść niż siedzieć w domu - zaznaczył popularny „Zibi”.

REKLAMA 0311246076

dziennikbaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.30, tel. 58/ 3003 211

- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
  - PPU Zieleń, Gdańsk, Partyzantów 76 www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
  - ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31 tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
  - Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl

nekrologi.net

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

DROBNE

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ współwłasność w mieszkaniach, cała Polska 518-503-404

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE 501979520

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

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

eprasa.pl 0381964f88

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. **Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.**

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Lód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?
Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynie co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?
Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdych zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

FOT. PAP/MARIAN ZUBRZYCKI

Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?
Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym treningu. W Polakach cenię m.in to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?
To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?
Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?
Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę" lubię trochę bardziej.©℗

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Dosze. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakieta w ćwierćfinale wylosowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakiną lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki – „jedynka" Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmierzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Anisimovą lub jej rodaczką „Coco" Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połówce drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakiety: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr 12 Szwajcarkę Belindę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula – Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandarem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©℗

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze szczebla centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetarcie po przerwie zimowej (tak jak i zresztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przecież samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczonego sędziego Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po golu emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy – w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest murowanym faworytem. Ostatnio bowiem wyłącznie imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał.

– To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie – nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pośle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zmiennik w ataku Yannick Agnero.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminacje Ligi Europy), w których przy Roosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

– Piłkarze bardzo chcą się przełamać – zapewnia trener Michal Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwiżdże sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórkę półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występująca na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©℗

FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

eprasa.pl 0381964f88

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Dariusz Pasieka przestał być dyrektorem akademii Arki Gdynia. Z klubem związany był już jako trener pierwszej drużyny w latach 2009-2011. Poprowadził zespół w 48 meczach na poziomie Ekstraklasy. W lipcu 2024 roku wrócił do Arki jako dyrektor akademii, pełniąc tę funkcję nieprzerwanie aż do końca lutego 2026. Teraz klub zrezygnował z jego usług. **(raf)**

FOT. MICHAŁ KLAG

PIŁKA RĘCZNA

Wybrzeże wygrało w Opolu. Szczypiorniści PGE Wybrzeża Gdańska do końca walczyli w wyjazdowym spotkaniu z Corotopem Gwardią Opole, ale wygrali 36:34 (21:17) i wskoczyli na trzecie miejsce w tabeli. **(raf)**

Czwarte podejście do półfinału

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **II-ligowa Chojniczanka Chojnice i III-ligowy Zawisza Bydgoszcz zmierzą się dziś o godz. 17.30 w ćwierćfinale STS-u Pucharu Polski. Na trybunach zasiądzie 12 tysięcy kibiców.**

To będzie czwarte podejście „Chojny" do awansu do półfinału krajowego pucharu. W sezonie 2015/2016 ćwierćfinały rozgrywane były w formie dwumeczu, a Chojniczanka mierzyła się z Legią Warszawa. U siebie przegrała 1:2 (bramkę zdobył Patryk Mikita), a w rewanżu przy Łazienkowskiej uległa 1:4, chociaż już w 5 minucie gola zdobył Andrzej Rybski. Kolejna sposobność w rozgrywkach 2017/2018 to dwumecz z Górnikiem Zabrze. W Chojnicach było 1:3 (bramka Piotra Kieruzela), ale na wyjeździe było już 0:3. W rozgrywkach 2020/2021 losy w ćwierćfinale Pucharu Polski rozstrzygały się już w jednym spotkaniu. Przy Mickiewicza w Chojnicach 3:0 wygrała Cracovia, zamykając gospodarzom marzenia o tym cennym trofeum.

Wszystkie te próby łączy to, że Chojniczanka mierzyła się w ćwierćfinałach z ekipami z Ekstraklasy - Legią, Górnikiem oraz Cracovią. Dwaj pierwsi rywale w tamtym okresie byli w wybornej formie, plasując się w krajowej czołówce. Warszawianie zostali wówczas mistrzami Polski, a Zabrzanie kończyli ligę na czwartym miejscu.

Wydaje się więc, że 4 marca 2026 roku „Chojna" ma bardzo duże szanse na sprawienie radości swoim kibicom. Średniak II-ligowy mierzy się bowiem z wiceliderem grupy drugiej III ligi. Trener Marek Brzozowski mógłby więc pytać o wnioski z analizy gry Zawiszy w Luzinie czy Kartuzach. Bydgoski zespół 8 listopada 2025 roku przegrał w Luzinie z Wikędem 1:2, a sześć dni później wygrał u siebie z Cartusią 1923 Kartuzy 2:0.

Wiadomo, że ze względu na żółte kartki w Bydgoszczy nie wystąpi trzech piłkarzy Chojniczanki. Pauzują środkowi obrońcy Ołeksij Bykow i Jakub Goliński oraz prawy obrońca Damian Nowacki.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Przed Chojniczanką piąte spotkanie w tej edycji STS-u Pucharu Polski

Spotkanie ćwierćfinałowe STS-u Pucharu Polski Zawisza Bydgoszcz - Chojniczanka Chojnice rozpocznie się na stadionie im. Zdzisława Krzyszkowiaka dziś o godz. 17.30. Budzi ono ogromne zainteresowanie w Bydgoszczy i w Chojnicach. Rozjemcą będzie Sebastian Krasny z Krakowa, a na VAR zasiądą Karol Arys i Marek Arys. Mecz będzie transmitowany przez TVP Sport (od godz. 17.00), także w streamingu na stronie sport.tvp.pl i w aplikacji mobilnej.

Natomiast w piątek o godz. 12.00 zaplanowano losowanie par półfinałowych STS-u Pucharu Polski. Przypomnijmy, że o to zaszczytne grono rywalizują jeszcze: Lech Poznań, Górnik Zabrze, GKS Katowice, Widzew Łódź, Raków Częstochowa (wszyscy PKO Ekstraklasa) oraz III-ligowa Avia Świdnik.

DROGA CHOJNICZANKI W PUCHARZE POLSKI

- Runda wstępna: Chojniczanka Chojnice - Rekord Bielsko-Biała 2:1 (2:0) (Valērijs Šabala 37-karny, Dmytro Juchymowycz 40 - Daniel Świderski 64) - 6 sierpnia 2025
- I runda: Beskid Andrychów - Chojniczanka Chojnice 0:3 (0:2) (Maciej Firlej 34, Damian Michalik 42, Valērijs Šabala 83) - 24 września 2025
- 1/16 finału: Chojniczanka Chojnice - Świt Szczecin 3:1 (1:1) (Valērijs Šabala 37, 77-karny, Bartłomiej Eizenchart 54 - Dawid Kort 6) - 28 października 2025
- 1/8 finału: Chojniczanka Chojnice - Korona Kielce 1:1 (0:0) po rzutach karnych 4:3 (Dmytro Juchymowycz 90+8 - Tamar Svetlin 65) - 4 grudnia 2025

Ministerstwo Obrony Narodowej łączy siły z klubami z Gdyni

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

SPORT. **Rządowy projekt „Zielony Okręg Przemysłowy - Kaszubia" jest szansą do wykazania się także dla sportowych klubów z Gdyni.**

Piłkarska Arka Gdynia oraz koszykarska AMW Arka Gdynia we wtorek podpisały list intencyjny w sprawie współpracy przy tym projekcie z Ministerstwem Obrony Narodowej.

- „Zielony Okręg Przemysłowy - Kaszubia" jako projekt strategiczny od samego początku był przemyślany w ten sposób, aby dotyczył również społeczności lokalnych, mieszkańców Pomorza i Kaszub. Dlatego postanowiliśmy pochylić się nad sprawą wypracowywania dobrych praktyk dla inwestorów, którzy będą tutaj lokowali swój kapitał. Chcemy, żeby mieli jasny katalog zachowań, w jaki sposób współpracować z klubami sportowymi, przez organizacje zrzeszające kibiców uznanych klubów. To o tyle ważne, że sport jest ponadpartyjnym nośnikiem informacji, a inwestycje, które tutaj będą lokowane, ze względu na potencjał obronności kraju, będą miały cały system preferencji. Chcemy, aby inwestorzy w sposób spokojny mogli współpracować z klubami - wyjaśnia Maciej Samsonowicz, doradca ministra obrony narodowej i koordynator grupy roboczej ds. projektu „Zielony Okręg Przemysłowy - Kaszubia".

W dużym uproszczeniu, planowane na Pomorzu inwestycje w infrastrukturę drogową, kolejową i energetyczną oraz rozwój nowych technologii mają być także szansą na lepsze wsparcie sportu profesjonalnego i promowania aktywności fizycznej.

- Występuję dzisiaj w podwójnej roli. Po pierwsze, jako rektor komendant Akademii Marynarki Wojennej. Jesteśmy niezmiernie dumni, że w tym sezonie jeden z najlepszych klubów koszykarskich ma nazwę Akademia Marynarki Wojennej Arka Gdynia. Jestem tutaj także w innej funkcji, Gdynianina. Nazwa Arka Gdynia i kolory żółty i niebieski są dla nas jednoznaczne. Emocje sportowe, koszykarskie lub piłkarskie, łączą mieszkańców i budują miłość oraz przywiązanie do małej ojczyzny. Sport wzbudza zainteresowanie młodych ludzi, a to potencjalni kandydaci na nasze studia wojskowe lub cywilne - mówi kontradmirał prof. dr hab. Tomasz Szubrycht, rektor komendant Akademii Marynarki Wojennej.

FOT. RAFAŁ RUSIECKI

Konferencję prasowa pod stadionem miejskim w Gdyni z udziałem przedstawicieli ministerstwa, Akademii Marynarki Wojennej, miasta oraz klubów

Kluby sportowe Gdyni widzą w tym przedsięwzięciu możliwość swojego rozwoju oraz dalszego zacieśniania relacji w środowisku kibiców.

- Bardzo mnie cieszy, że Gdynia, jak i Arka, zarówno koszykarska, jak i piłkarska, zostały docenione przez ministerstwo. Nasze starania ukierunkowane na pokazanie roli społecznej, wychowawczej to nie jest tylko wartość marketingowa, ale także realna oferta dla pracowników firm, które lokują tutaj inwestycje w regionie. To także rola wychowawcza wobec setek dzieci, które trenują, wychowują się poprzez sport. Mam nadzieję, że przed nami w polskim sporcie, ale także w polskiej gospodarce, długa droga, aby rolę sportu wynieść wyżej, chociażby jak na takich rynkach jak Stany Zjednoczone, Wielka Brytania, Włochy, Niemcy, czy Francja. Tam kluby sportowe oddziałują dużo, dużo mocniej. Jestem przekonany, że taka droga przed nami - powiedział Marcin Gruchała, większościowy właściciel i przewodniczący rady nadzorczej Arki Gdynia.

- Jako klub z wieloletnią tradycją i silnym zakorzenieniem społecznym czujemy odpowiedzialność nie tylko za wynik sportowy, ale również za jakość dialogu i współpracy z naszym otoczeniem. W naszej strategii od lat, konsekwentnie budujemy społeczność wokół drużyny, wokół wartości, wokół Gdyni. Tworzymy przestrzeń, w której sport staje się narzędziem integracji, edukacji i wzmacnia więzi międzyludzkie. Ta inicjatywa w naturalny sposób wpisuje się w kierunek naszego działania. Nasza tożsamość opiera się również na strategicznym partnerstwie z Akademią Marynarki Wojennej w Gdyni - przekazał Bartłomiej Wołoszyn, prezes koszykarskiej AMW Arki Gdynia.

eprasa.pl 0381964f88