

Stany Zjednoczone stawiają warunki Wenezueli. Donald Trump nie wyklucza kolejnej interwencji **str. 8**



FOT. EN

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświadczone kilogramy? Przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego - **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
7.01.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 4 (24 666) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Gdzie się ukryć?
Na razie mamy aplikację, tylko schronów... brak **str. 4**



FOT. HOBBIT HOUSE

Ponad 3 miliardy zł na modernizację kolejowej trasy z Gdyni do Lęborka **str. 5**

Na Tajwanie rosną obawy przed chińskim atakiem. Czy Pekin jest do tego zdolny? **str. 8**



FOT. EAST NEWS



FOT. GDDKiA

KOMUNIKACJA

Znamy drogowe plany na ten rok! Układ komunikacyjny się zmieni. Jednym z najważniejszych zadań jest ukończenie prac na odcinku S6 w stronę Słupska **str. 5**

Referendum nie jest ważne, ale spór trwał będzie dalej

Nie udało się odwołać wójt gminy Kosakowo. Czy teraz zwaśnieni samorządowcy się dogadają? Wszystko raczej wskazuje, że konflikt wejdzie w nową fazę **str. 4**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



9 772353 616030

Dziurawa ulica Hallera doczeka się wreszcie remontu **str. 5**

BIZNES BRAK PRACOWNIKÓW W KLUCZOWYCH BRANŻACH

Pomorze na progu kadrowego kryzysu

Joanna Surażyńska, Edyta Okoniewska
Pomorze

Nie ma tu tłumów bezrobotnych ani „zbędnych” zawodów. Jest za to coraz wyraźniejszy brak ludzi tam, gdzie Pomorze buduje, leczy, uczy i wozi. Barometr zawodów 2026 pokazuje, że stabilny rynek pracy zaczyna się chwiać.

Pomorski rynek pracy w 2026 roku wygląda stabilnie tylko na pierwszy rzut oka. Barometr zawodów nie wskazuje ani jednego nadwyżkowego, co oznacza, że w żadnej profesji nie ma dziś nadmiaru kandydatów. Jednocześnie coraz wyraźniej widać, że braki kadrowe kumulują się tam, gdzie re-

gion rozwija się najszybciej. Największe niedobory dotyczą budownictwa, edukacji, ochrony zdrowia, produkcji oraz transportu. Poszukiwani są m.in.: pielęgniarki i położne, robotnicy budowlani, operatorzy maszyn, spawacze oraz kierowcy ciężarówek i autobusów. To zawody kluczowe dla funkcjonowania regionu, ale obciążone trudnymi warunkami pracy, dużą odpowiedzialnością i pracą zmianową.

- W wielu branżach, zwłaszcza budowlanej, edukacyjnej i medyczno-opiekuńczej, wciąż istnieje duża potrzeba zatrudnienia kadry. Szczególnie poszukiwani są wykwalifikowani specjaliści z sektora ochrony zdrowia - podkreśla marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk.

Na sytuację rynku pracy coraz silniej wpływa demografia. Maleje liczba osób w wieku produkcyjnym, a rośnie zapotrzebowanie na usługi publiczne i opiekę. Coraz większą rolę odgrywają także cudzoziemcy, bez których wiele branż nie byłoby dziś w stanie funkcjonować.

Barometr pokazuje wyraźne różnice między powiatami. Największa presja występuje w Gdańsku i powiecie gdańskim. Pomorze nie ma dziś problemu z bezrobociem, lecz z dostępnością pracowników. Jeśli ten trend się utrzyma, to właśnie niedobór pracowników może stać się największym hamulcem rozwoju regionu.

Czytaj str. 3



FOT. PIOTR WARCZAK

W wielu branżach, w tym medyczno-opiekuńczej, wciąż istnieje duża potrzeba zatrudnienia kadry

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

7 STYCZNIA POLSKA

1520

Król Zygmunt I Stary wydał przywilej toruński wprowadzający jeden dzień pańszczyzny tygodniowo, w miejsce 2-4 dni w roku.

1601

Wojna polsko-szwedzka o Inflanty: wojska polsko-litewskie odniosły miażdżące zwycięstwo nad Szwedami w bitwie pod Kiesią.

1795

Ostatni król Polski Stanisław August Poniatowski został wywieziony na zesłanie do Grodna.

1971

Bokser Jerzy Kulej zakończył karierę sportową.

1993

Sejm RP przyjął tzw. ustawę antyaborcyjną.

ŚWIAT

1131

Książę Jutlandii i Szlezwiku Kanut Lavard został zamordowany przez swoich kuzynów Magnusa Silnego i Henryka Skadelaara w zasadzce zorganizowanej w lesie koło Haraldstedu [w innych językach] na Zelandii.

1551

Na zamku Grimnitz zawałiła się podłoga komnaty, w której przebywali elektor Brandenburgii Joachim II Hektor i jego żona, królowna polska Jadwiga Jagiellonka, która w wyniku wypadku została kaleką. Jej mąż zdołał w ostatniej chwili chwycić się wystającej belki.

1559

Papież Paweł IV wydał brewe, upoważniające wielkiego inkwizytora Fernando de Valdésa do zbadania spraw wszystkich hiszpańskich biskupów pod kątem szerszenia protestantyzmu.

1774

Austriackie wojsko dokonało masakry ok. 400 zbuntowanych węgierskojęzycznych Serbów we wsi Madéfalva (obecnie Siculeni w Rumunii).

1839

Louis Jacques Miegue ogłosił, że używając srebra i miedzianej płytki wynalazł proces zwany dagerotypem. Data ta jest przyjęta za dzień narodzin fotografii.

1928

W Londynie wezbrana z powodu nagłej odwilży Tamiza zatopiła centrum miasta, powodując śmierć 14 osób.

Polska ma niski wskaźnik rozwodów w porównaniu z Zachodem

Magdalena Gronek
Rozmowa

W porównaniu do Hiszpanii czy Francji, Polska ma niski wskaźnik rozwodów, co wynika z silnych więzi rodzinnych- mój przewodniczący Rady KEP ds. Rodziny abp Wiesław Śmigiel.

Coraz więcej osób pozostaje w związkach bez zawarcia sakramentalnego małżeństwa. Co zmienia sakrament?

Przewodniczący Rady Konferencji Episkopatu Polski ds. Rodziny, abp Wiesław Śmigiel: Według Kościoła katolickiego sakrament małżeństwa nie jest zwykłą umową, którą można rozwiązać. Jest wiążącym znakiem niewidzialnej łaski, umacniającym i wspierającym związek kobiety i mężczyzny. Do ludzkiej miłości zostaje zaproszony Bóg, który tę miłość uszlachetnia, podtrzymuje, a nawet pomnaża. Dodaje sił i mądrości, aby pokonywać przeszkody życia rodzinnego. Znaczenie sakramentu trudno zrozumieć bez wiary. Jest związkiem zawierającym na całe życie, by zapewnić dwojgu ludziom ochronę i trwałość oraz bezpieczeństwo ich dzieciom.

Skoro sakrament ma być wsparciem, dlaczego z roku na rok coraz więcej małżeństw się rozpada?

Kraje, w których zawiera się głównie związki cywilne, mają znacznie liczniejsze rozwody. Najwyższe ich wskaźniki odnotowujemy w Belgii, Luksemburgu, Hiszpanii i Francji, czyli w krajach od dawna dotkniętych laicyzacją. Zestawianie z sytuacją w innych państwach nie są porównaniem, ale pokazują tendencję, że wraz ze zeświecczeniem postępuje rozpad małżeństw. W porównaniu do tych krajów Polska ma stosunkowo niski wskaźnik rozwodów, co niewątpliwie jest wynikiem silnych więzi rodzinnych, tradycji i siły sakramentu małżeństwa. Sakrament małżeństwa bardzo pomaga, ale nie gwarantuje sam



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Abp Wiesław Śmigiel: Małżeństwo to związek kobiety i mężczyzny. Ochrona małżeństwa jest zapisana w Konstytucji Polski

z siebie trwałości związku, bo to nie magia, ale zaproszenie małżonków do współpracy z łaską Boga.

Czym różni się stwierdzenie nieważności małżeństwa od rozwodu?

Rozwód to rozkład pożycia małżeńskiego, rozwiązanie umowy pomiędzy ludźmi i potwierdzenie tego w sądzie. W Kościele katolickim rozwodów nie ma. Jeśli sakrament małżeństwa został zawarty ważnie i dopełniony, to może go rozwiązać wyłącznie śmierć jednego z małżonków. Odwołując się do sądu kościelnego, można jednak zbadać, czy małżeństwo zostało ważne zawarte. W procesie kościelnym badane są okoliczności, które mogły uniemożliwić zawarcie małżeństwa sakramentalnego. W danym momencie nikt o ich istnieniu mógł nie wiedzieć lub mogły zostać zatajone. Kodeks prawa kanonicznego określa wszystkie podstawy do stwierdzenia nieważności małżeństwa, które można ująć w trzy grupy: przeszkody zrywające, wady zgody małżeńskiej oraz wady formy kanonicznej. Jeśli z różnych powodów wierni mają wątpliwości co do ważności swojego małżeństwa, to mogą poprosić o pomoc w rozeznaniu konkretnej sytuacji sąd kościelny.

Jako powód rozpadu związku często wskazuje się niedoj-

rzałość psychiczną jednej ze stron. Na ile przygotowania do sakramentu weryfikują dojrzałość ludzi i uzmysławiają im świadomość, czym jest sakrament małżeństwa? Rzeczywiście niedojrzałość psychiczna, zwłaszcza emocjonalna, może być podstawą do stwierdzenia nieważności małżeństwa sakramentalnego. Kodeks prawa kanonicznego mówi o niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn psychicznych. Nie chodzi o potoczną niedojrzałość, lecz o trwałą niezdolność psychiczną, która uniemożliwia realizację celów małżeństwa w chwili jego zawierania, często wynikającą z problemów rodzinnych (np. alkoholizmu rodziców, doświadczenia przemocy) lub zaburzeń psychicznych. Proces sądowy jest skomplikowany, wymaga dowodów i diagnozy psychologicznej, a jego celem jest udowodnienie, że zgoda małżeńska była wadliwa. Przygotowanie do małżeństwa na pewno pomaga rozeznaczyć sytuację narzeczonych i uświadomić im ważność sakramentu, ale nigdy nie jest w stanie całkowicie wykluczyć wad i przeszkód. Ostatecznie kapłan przygotowujący i dopuszczający narzeczonych do małżeństwa winien mieć moralną pewność, która nie jest absolutna, że będzie ono zawarte ważne i godziwie. Wymaga tego szacunek dla świętości małżeństwa.

Dlaczego Kościół dopuszcza sytuację, w której kapłan może zostać zwolniony z przysięgi życia w celibacie i wejść w związek małżeński, a w przypadku osób święckich rozwód zamyka drogę do życia z innym partnerem? Dla części opinii publicznej to stosowanie podwójnych standardów.

Sakramenty święceń i małżeństwa mają sporo wspólnego, ponieważ są nastawione na zbawienie innych ludzi. Mówimy, że są one w służbie komunii. Przez służbę innym przyczyniają się także do zba-

wienia osobistego tych, którzy je przyjmują. Jednak małżeństwo i kapłaństwo to z punktu widzenia prawa kanonicznego i praktyki Kościoła różne sytuacje. Mężczyzna, przyjmując sakrament święceń w Kościele katolickim, zobowiązuje się do życia w celibacie. Święcenia zatem stanowią przeszkodę do zawarcia małżeństwa, ale ta przeszkoda pochodzi z prawa kościelnego, czyli ludzkiego, a nie Bożego, dlatego po przeniesieniu do stanu świeckiego można od niej uzyskać dyspensę. Celibat dla kapłanów wprowadzono dopiero na Soborze Laterańskim II w 1139 r. Warto zwrócić uwagę, że obowiązek jego zachowania, czyli życia bezżennego, może zostać zmieniony i co jakiś czas jest przedmiotem dyskusji. W Kościołach wschodnich, także katolickich, kandydaci do święceń mogą przed przyjęciem święceń diakonatu zawrzeć związek małżeński. W przypadku sakramentu małżeństwa sprawa wygląda inaczej. Nierozerwalność małżeństwa oparta jest na nauce Chrystusa, a więc jest to prawo Boże, a nie ludzkie, dlatego nie ma możliwości uzyskania od niej dyspensy. Tu nie ma podwójnych standardów, ale jest inna sytuacja prawna i teologiczna.

Pod jakimi warunkami osoby żyjące bez sakramentu małżeństwa mogą przystąpić do komunii św.?

Jeśli są to osoby żyjące razem bez sakramentu małżeństwa i nie mają przeszkód, to powinny uregulować swoją sytuację, czyli zawrzeć sakramentalny związek. Dopiero wówczas mogą przystąpić do komunii św. Natomiast wierni związani wcześniej węzłem małżeńskim nie mogą zawrzeć nowego małżeństwa sakramentalnego z osobą, z którą pozostają w związku pozasakramentalnym. Mogą wejść na drogę rozeznania swojej sytuacji. Powinno ono najpierw prowadzić do udzielenia na drodze kościelnego procesu sądowego odpowiedzi na pytanie,

czy można stwierdzić nieważność pierwszego związku małżeńskiego. Jeśli nieważność nie może zostać stwierdzona, można kontynuować rozeznanie o charakterze pastoralnym. To zadanie wymaga pomocy duszpasterza. Trzeba rozeznąć, czy osoby żyjące w nieuregulowanych związkach zachowują wierność, poświęcają się dla dzieci, angażują się w życie chrześcijańskie, są świadome nieprawidłowości swego związku i życia w grzechu oraz czy pragnęłyby zmienić sytuację, w której się znajdują. Takie rozeznanie może prowadzić do coraz głębszych form integracji ze wspólnotą kościelną. Powinno ono mieć formę indywidualnego i długotrwałego kierownictwa duchowego. Podjęcie odpowiedniej decyzji - wspólnie przez kierownika duchowego i zainteresowaną osobę - powinno być owocem procesu rozeznania, a nie jednego czy nawet kilku spotkań. Niektóre diecezje opracowały jeszcze bardziej szczegółowe wskazania, jak należy w takich sytuacjach postępować.

Wyrok TSUE z 25 listopada 2025 r. stwierdza, że Polska ma obowiązek uznać małżeństwa jedнопłciowe zawarte legalnie w innych krajach UE. Jakie jest oficjalne stanowisko Kościoła katolickiego wobec związków jedнопłciowych?

Jest ono jasne. Kongregacja Nauki Wiary w 2003 r. wyraziła swoje stanowisko w tej sprawie: szacunek dla osób homoseksualnych nie może w żadnym wypadku prowadzić do aprobowania zachowania homoseksualnego albo do legalizowania związków jedнопłciowych. Prawne uznanie związków jedнопłciowych albo zrównanie ich z małżeństwem oznaczałoby nie tylko aprobatę zachowania wewnętrznie nieuporządkowanego i w konsekwencji uczyńnienie go modelem dla aktualnego społeczeństwa, ale też zagubienie podstawowych wartości należących do wspólnego dziedzictwa ludzkości.

BIZNES RYNEK PRACY WCHODZI W NOWĄ FAZĘ WYZWAŃ. SPRAWDZAMY, GDZIE SĄ REALNE BRAKI KADROWE

Pomorze na rynku pracy dochodzi do ściany. Pracy nie brakuje, ludzi coraz bardziej

J. Surazyńska, E. Okoniewska
Pomorze

Praca jest - ludzi coraz częściej brakuje. Barometr zawodów 2026 na Pomorzu pokazuje, że największe deficyty uderzają w fundamenty regionu: budowy, szkoły, szpitale i transport.

Rynek pracy wchodzi w 2026 rok z pozornie dobrą wiadomością: w skali województwa nie wskazano zawodów nadwyżkowych, a więc takich, w których problemem byłby „nadmiar kandydatów”. Z drugiej strony, „Barometr zawodów”, przygotowany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku, pokazuje coraz wyraźniej, że stabilność ma swoją cenę - braki kadrowe kumulują się tam, gdzie gospodarka najbardziej przyspiesza, a demografia i warunki pracy nie nadążają za popytem. W efekcie rosną napięcia w budownictwie, edukacji, ochronie zdrowia, produkcji i logistyce, a sytuacja coraz mocniej różnicuje się między powiatami.

W tegorocznej prognozie zawody zrównoważone stanowią 79 proc. wszystkich profesji, a deficytowe obejmują 21 proc. - łącznie 36 grup zawodów deficytowych. To oznacza, że „średnio” rynek trzyma równowagę popytu i podaży, ale w kluczowych segmentach pracodawcy nadal mogą mieć realny problem ze znalezieniem pracowników.

Tegoroczna edycja barometru pokazuje, że w wielu branżach, zwłaszcza budowlanej, edukacyjnej, medyczno-opiekuńczej oraz produkcyjno-przetwórczej, wciąż istnieje duża potrzeba zatrudnienia kadry - mówi Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. - Szczególnie poszukiwani są wykwalifikowani specjaliści z sektora ochrony zdrowia, w tym lekarze, pielęgniarki i położne. To sygnał, że rynek pracy oferuje szerokie możliwości rozwoju zawodowego w tych obszarach. Co istotne, w prognozie na rok 2026, nie wskazano żadnych zawodów nadwyżkowych - to oznacza, że popyt na pracę w regionie, we wszystkich przeanalizowanych profesjach, pozostaje stabilny.

Zmiany trendu

Tło prognozy na 2026 rok jest ważne, bo barometr nie powstaje „w próżni”. W II kwartale 2025 roku w województwie pomorskim pracowało 1 101 tys. osób, co stanowiło 58,4 proc. ludności w wieku 15-89 lat. Wśród pracujących przeważali

mężczyźni (53,4 proc.), a większość zatrudnionych mieszkała w miastach - 700 tys. osób (63,6 proc.), wobec 402 tys. osób (36,5 proc.) na obszarach wiejskich. Dominował pełny etat - 92,6 proc. pracujących wykonywało obowiązki w pełnym wymiarze czasu.

Struktura zatrudnienia pokazuje, gdzie „bije serce” regionalnej gospodarki: usługi (62,9 proc.), przemysł i budownictwo (30,8 proc.), a na końcu rolnictwo (3,5 proc.). To ważne, bo deficyty z barometru najmocniej uderzają właśnie w te sektory, które w regionie mają największą wagę.

Jednocześnie w 2025 roku widać było zmianę w trendzie bezrobocia: od marca do maja liczba bezrobotnych spadała, ale od czerwca nastąpił odwrót i pod koniec września liczba zarejestrowanych bezrobotnych wzrosła do 48,2 tys. W tle pojawiają się też czynniki regulacyjne - wskazywane w raporcie jako powiązane ze zmianami w obszarze rynku pracy.

Demografia - cichy „silnik” deficytów

Jeśli jest w barometrze wątek, który spina wszystkie branże, to demografia. Województwo pomorskie notuje ubytek naturalny ludności - w 2024 roku wyniósł -2,5 na 1 000 ludności (dla porównania: -1,6 w 2023 i -1,9 w 2022). Pomorze nadal ma relatywnie młodą populację na tle kraju: mediana wieku 41,7 lat wobec 43,3 średnio w Polsce. Ale jednocześnie kurczy się udział osób w wieku produkcyjnym: w 2024 roku to 58,7 proc. (58,8 proc. w 2023 i 59 proc. w 2022). Rośnie za to wskaźnik obciążenia demograficznego - w 2024 roku 70,3 (70,1 w 2023; 69,5 w 2022).

W praktyce oznacza to, że nawet przy stabilnym popycie na pracę, podaż kandydatów będzie coraz trudniejsza do „dowolenia” - szczególnie w zawodach wymagających dyspozycyjności, pracy zmianowej, odporności psychicznej lub fizycznej.

Cudzoziemcy: rosnąca rola, ale zmienna dynamika

W raporcie wyraźnie widać, że rynek pracy w regionie coraz mocniej opiera się na pracy cudzoziemców, choć dynamika nie jest jednokierunkowa. Od stycznia do końca września 2025 roku wydano w województwie pomorskim 23,9 tys. oświadczeń o powierzeniu pracy cudzoziemcom - to o 32,8 proc. mniej niż rok wcześniej. Dodatkowo w ra-



MARCIN OLIVA SOTO / POLSKA PRÉSSE

Powiat gdański wraz z miastem Gdańsk mają zmagać się z największymi niedoborami

mach uproszczonych procedur dotyczących powiadomień o zatrudnieniu obywateli Ukrainy złożono 54,8 tys. powiadomień.

Z kolei ZUS odnotowuje wzrost liczby cudzoziemców zgłoszonych do ubezpieczeń - na dzień 30 września 2025 roku było to nieco ponad 83,8 tys., a największą grupę stanowili obywatele Ukrainy (70,8 proc. wszystkich zgłoszonych obywateli).

To ważne w kontekście deficytów, bo w części branż uzupełnianie braków „z zewnątrz” staje się rozwiązaniem niemal systemowym, a nie doraźnym.

Gdzie najbardziej brakuje ludzi

Barometr wskazuje, że największe niedobory kadrowe utrzymują się w czterech filarach: budownictwie, edukacji, medyczno-opiekuńczym oraz produkcyjno-przetwórczym. Wśród zawodów, w których deficyt ma być szczególnie widoczny, wymieniono m.in. pielęgniarki i położne, operatorów i mechaników sprzętu do robót ziemnych, robotników budowlanych, kierowców samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych.

To zestaw, który mówi wprost: Pomorze potrzebuje jednocześnie specjalistów „od ludzi” (zdrowie, edukacja) i specjalistów „od infrastruktury” (budowa, transport, produkcja).

W budownictwie prognozowany jest największy niedobór kandydatów. Wskazywane są nie tylko braki wśród robotników budowlanych czy operatorów i mechaników sprzętu do robót ziemnych, ale też w zawodach takich jak: murarze i tynkarze, dekarze i blacharze budowlani,

cieśle i stolarze budowlani, monterzy instalacji budowlanych, betoniarze i zbrojarze, monterzy konstrukcji metalowych czy brukarze.

Analiza przyczyn jest szczególnie cenna, bo pokazuje, że deficyt nie jest wyłącznie kwestią liczby ogłoszeń. W tle są: trudne warunki pracy, nie zawsze adekwatne wynagrodzenia i dodatkowe obciążenia (np. delegacje, nadgodziny), zjawiska szarej strefy, konieczność uzupełniania kadr pracownikami z zagranicy.

Nawet jeśli inwestycje infrastrukturalne i mieszkaniowe utrzymują tempo, bez poprawy warunków pracy i stabilności zatrudnienia deficyt będzie się odnawiał.

W branży medyczno-opiekuńczej prognozowany jest znaczny deficyt, a największe braki wskazano wśród pielęgniarek i położnych. Zwraca uwagę ważne doprecyzowanie: w raporcie podkreślono, że metodologia łączy pielęgniarki i położne w jedną grupę, co może utrudniać „precyzyjne celowanie” w potrzeby, ale jednocześnie zaznaczono, że presja na te zawody będzie rosła wraz z demografią.

W tle niedoborów są m.in. takie czynniki jak duże obciążenie psychofizyczne, praca zmianowa, wysoki poziom odpowiedzialności i ryzyka, niska ocena prestiżu i relatywnie słabszy wpływ młodych, emigracja wykwalifikowanych pracowników.

W przypadku lekarzy wskazano m.in. odpływ do większych miast i do sektora prywatnego, a także długi proces kształcenia i limity przyjęć na studia.

Istotna zmiana dotyczy ratowników medycznych: w ubiegłym roku prognozowano równowagę, a w bieżącej prognozie

ten zawód w województwie został zaliczony do deficytowych. Wskazywane powody to m.in. duże obciążenie psychiczne i fizyczne, praca zmianowa oraz fakt, że część pracodawców oczekuje prowadzenia działalności gospodarczej i pracy kontraktowej, co nie dla każdego jest akceptowalne.

W sektorze produkcyjno-przetwórczym deficyt utrzymuje się w zawodach technicznych i fizycznych. Wprost wskazano m.in. braki wśród: operatorów obrabiarek skrawających, pracowników fizycznych w produkcji i pracach prostych, robotników obróbki drewna i stolarzy, spawaczy (z podkreśleniem, że spawacze należą do najbardziej deficytowych).

Transport-spedycja-logistyka pozostaje branżą chronicznego niedoboru pracowników, szczególnie w zawodach: kierowców autobusów, kierowców samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych, magazynierów.

W grupie zawodów finansowo-księgowych utrzymuje się deficyt, szczególnie wśród: pracowników ds. rachunkowości i księgowości, samodzielnych księgowych.

Trójmiasto: przesyt w IT

Ciekawy obraz daje subregion trójmiejski. Z jednej strony pozostaje to rynek zróżnicowany, z wieloma firmami i szeroką paletą ofert. Z drugiej - raport wskazuje, że w ostatnich latach wysokie zapotrzebowanie na specjalistów IT wyraźnie osłabło. Prognoza na 2026 rok mówi o istotnym spadku potrzeb kadrowych w tym sektorze i oznakach nasycenia, które doprowadziły do nadpodaży programistów i grafików komputerowych. W mniejszym stopniu nadwyżka dotyczy też analityków, testerów i operatorów systemów komputerowych, a coraz rzadziej poszukiwani są również juniorzy.

Jednocześnie deficyt w Trójmieście wciąż dotyczy zawodów takich jak monter konstrukcji metalowych, spawacz, lakiernik czy operator urządzeń dźwigowo-transportowych, a także całego pakietu zawodów budowlanych (betoniarze, zbrojarze, cieśle, stolarze budowlani, murarze, tynkarze itd.). Wskazywane są tu trudne warunki pracy, praca na wysokości i odpływ wykwalifikowanych pracowników za granicę.

Do tego dochodzi edukacja: Trójmiasto - jako ośrodek z dużą liczbą placówek - ma mierzyć się z deficytem kandydatów do pracy w szkolnictwie w niemal całym podregionie, szczególnie wśród nauczycieli przedszkół i edukacji wczesnoszkolnej, ale też nauczycieli przedmiotów ogólnokształcących, języków obcych i zawodowych.

Podregion gdański (powiaty: gdański, pucki, wejherowski, kartuski, nowodworski) ma specyfikę wynikającą z bliskości Trójmiasta i sezonowości. Tu mocno wybrzmiewa deficyt w zawodach gastronomii i usług: kucharze, pomoce kuchenne, kelnerzy i barmani.

Powiaty: różnice są ogromne

Jednym z najmocniejszych wniosków barometru jest subregionalne zróżnicowanie. W prognozie wskazano, że powiat gdański wraz z miastem Gdańsk mają zmagać się z największymi niedoborami - aż 65 grup zawodów. Raport pokazuje trend spadkowy liczby zawodów deficytowych w większości powiatów - w 14 powiatach odnotowano zmniejszenie liczby grup z niedoborami. Największy spadek zanotowano w powiecie chojnickim - liczba deficytowych grup zmniejszyła się tam o 14 w porównaniu z rokiem ubiegłym. Jednocześnie największy wzrost deficytów odnotowano w powiecie nowodworskim, gdzie liczba deficytowych grup wzrosła o 6.

Spadek deficytów nie oznacza, że problem się rozwiązał. Często to znak, że część braków udało się „załatać”, ale kluczowe branże wciąż trzymają wysoki deficyt, a napięcia przenoszą się tam, gdzie rośnie liczba inwestycji, usług i sezonowego popytu na pracę. ©©

Referendum to nie koniec sporu

Andrzej Kowalski
Kosakowo

Niemalże 90 procent głosujących opowiedziało się za odwołaniem wójt gminy Kosakowo w niedzielnym referendum. Tak jednak się nie stanie, ponieważ frekwencja była zbyt niska.

Cztery tysiące wyborców powędrowało do urn, aby wyrazić swoje zdanie i łącznie 88 procent zaznaczyło „tak”. Pytanie brzmiało - czy należy odwołać wójt gminy Kosakowo?

Na łamach wyjaśnialiśmy już, jak doszło do tego, że po zaledwie kilkunastu miesiącach Eunika Niemc straciła większość poparcia wśród radnych gminy, a współpraca stała się tak trudna, że rada - a raczej dziewięciu jej przedstawicieli - zdecydowała się zaryzykować własne mandaty i złożyć wniosek o referendum ws. odwołania wójta.

Punktów zapalnych było kilka. Trzech radnych, którzy przeszli do opozycji, zarzucali Eunice Niemc odejście od wyborczych postulatów i chaotyczne zarządzanie m.in. Urzędem Gminy. Świadczyć miały o tym chociażby liczne odejścia pracowników. Problemy pojawiały się też na płaszczyznach oświaty, radni przypominali utracone przez wójt środki na inwestycje drogowe, a także kontrowersje wokół budowy lotniska cywilnego i spółki Kosakowo Sport.

Uchwała została przegłosowana, a komisarz ustalił datę referendum na niedzielę, 4 stycz-

nia. Nie da się ukryć, że radnym zależało na frekwencji, która była kluczowa dla odwołania wójta ze stanowiska. Z drugiej strony Eunika Niemc podczas jednej ze swoich transmisji jasno zakomunikowała, że rekomenduje „niepójście do urn wyborczych”. Natomiast na kanałach w mediach społecznościowych i stronie gminy trudno było znaleźć jakiegokolwiek informacji dotyczące referendum.

Ostatecznie udział w głosowaniu wzięło niewiele ponad 4086 wyborców i zabrakło niewiele do wymaganej liczby, czyli 4514 osób uprawnionych. W poniedziałek delegatura Krajowego Biura Wyborczego w Słupsku już oficjalnie podała, że referendum jest nieważne, a wójt gminy Kosakowo nie została odwołana.

Dla radnych wysoki wynik poparcia dla odwołania wójta to oczywisty sygnał, że faktycznie istnieje spory przeciw społeczny wobec sposobu zarządzania gminą. Z drugiej jednak strony Eunika Niemc odczytała frekwencję poniżej minimalnego progu jako znak, że mieszkańcy są jednak zadowoleni z sytuacji w urzędzie. Wójt jest zdania, że sygnał wydany przez mieszkańców gminy jest jasny.

- Decyzja mieszkańców, wyrażona poprzez niską frekwencję, jest dla nas jednoznacznym komunikatem, który przyjmuję z pełnym szacunkiem. Tak niska aktywność przy urnach pokazuje, że lokalna społeczność nie widzi potrzeby zmiany na stanowisku wójta gminy Kosakowo. Jednocześnie mieszkańcy wskazywali, że chcą kontynuowania re-



Frekwencja okazała się zbyt niska. Zawiniła pogoda i mieszkańcy zostali w domach?

form i projektów, które zostały określone wiosną 2024 r. podczas wyborów samorządowych, jak i dostrzegają pozytywne zmiany, które mają miejsce w gminie - komentuje Eunika Niemc.

Jeszcze przed samym referendument Eunika Niemc wyjaśniała za pośrednictwem mediów społecznościowych, że idea tego referendum miała powstać na drodze sztucznego konfliktu. W swoich wypowiedziach nadal podtrzymuje zdanie, że mieszkańcy gminy są w dużej części zadowoleni z jej działań i chcą, aby pozostała na stanowisku.

- Wynik referendum to kolejny, bardzo silny sygnał, jaki

Mieszkańcy Gminy Kosakowo wysłali w ciągu ostatniego półtora roku. Sygnał, że chcą stabilności, konsekwencji i pracy na rzecz wspólnego dobra - a nie niekończących się sporów - mówi wójt. - Liczę na to, że ten wynik będzie wystarczająco jasnym sygnałem również dla grupy radnych, których postawa w ostatnich miesiącach była niepotrzebna. Mam nadzieję, że to moment refleksji, zakończenia konfliktów i przejścia do odpowiedzialnej współpracy - takiej, jakiej oczekują mieszkańcy. Dlatego już dziś zapowiadam inicjatywę, w ramach której zapraszam radnych do jednego stołu. Po to, by rozmawiać spokojnie, słuchać się nawzajem i wspólnie

budować stabilny rozwój gminy, z realnym uwzględnieniem głosu mieszkańców.

Z drugiej strony poprosiliśmy o komentarz również dwóch radnych, którzy oddali głos za uchwałą o zwołaniu referendum. I ich zdaniem, jak na okoliczności, frekwencja wcale nie była najgorsza. Problem zdaniem radnego Marcina Buchny leżał w kilku źródłach.

- Proszę spojrzeć, jakie były warunki atmosferyczne. Dużo starszych ludzi wybrało pewnie swoje bezpieczeństwo i nie miało możliwości skorzystania z demokratycznego wyboru. Warunki atmosferyczne odgrywały decydującą rolę - podkreśla radny Marcin Buchna. - Mieli-

śmy też długi weekend, a więc termin wyznaczony przez komisarza nie był zbyt przychylny mieszkańcom. Tak już jest też, że jak się jakkolwiek władzę odwołuje, to po prostu zawsze stawia się pewnego rodzaju przeszkody. Można było wybrać inny, bardziej dogodny termin. Była możliwość zrobienia referendum jesienią. Mieszkańcy mogli głosować w lepszych warunkach.

Takiego samego zdania jest przewodniczący rady Sławomir Konarski, który wskazuje także na problem z informowaniem mieszkańców o referendum.

- Przepływ informacji ze strony gminy o referendum był ograniczony i bardzo skromny - mówi Konarski. - W wielu przypadkach spotykaliśmy się także z sytuacjami, że materiały informacyjne były niszczone.

W przeciwieństwie do wójt radni nie doczytują się sygnału w samej frekwencji, ale w wyniku głosowania. A to było dla Euniki Niemc druzgocące.

- Referendum pokazało, że w gminie jest znacząca grupa mieszkańców, którzy stanowczo opowiadają się za odwołaniem pani wójta - podkreśla Konarski.

Rozmowa zostanie jednak podjęta, a zaproszenie wójt przyjęte. W kulisach mówi się, że nie jest to jednak koniec sporów. Wiele może się wydarzyć w następnych miesiącach, a zwłaszcza w czerwcu, kiedy to odbędzie się sesja absolutoryjna w gminie Kosakowo. Wtedy będzie niezwykle ciekawie...

Do tematu wrócimy.

Gdzie się ukryć? Na razie jest aplikacja - tylko schronów... brak

Adam Szczęśniak
Bezpieczeństwo

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji zaprezentowało aplikację „Gdzie się ukryć”, której celem jest pomoc w odnalezieniu punktów schronienia na terenie całego kraju.

Aplikacja zawiera informacje o 70 tysiącach obiektów, w tym 20 tysięcy działających całodobowo, które w teorii mają zapewnić schronienie dla ok. 20 milionów osób. Jako, że schronów z prawdziwego zdarzenia jest niewiele, są to głównie przejścia podziemne i tunele pieszkie/komunikacyjne, stacje metra i węzły przesiadkowe z korydnacjami podziemnymi, garaże podziemne i piwnice.

Aplikacja „Gdzie się ukryć” wskazuje lokalizację najbliższych dostępnych miejsc schronienia, korzystając z ustalonej lo-

kalizacji użytkownika. System wskazuje obiekty w najbliższym otoczeniu oraz wyznacza trasę do takiego punktu. „Gdzie się ukryć” zastępuje poprzednika o nazwie „Schrony” i oparta jest o zaktualizowane dane, których zbieranie rozpoczęło w 2025 roku. Użytkownicy mogą z niej korzystać zarówno w przeglądarkach internetowych jak i aplikacji, będąc również offline.

Aplikacja już działa i można ją znaleźć na stronie gdziesieukryc.pl. W przyszłości będzie też dostępna w mObywatelu.

Jak wyszukać punkt schronienia w swoim mieście w aplikacji? Kolejne kroki: 1. po uruchomieniu aplikacji wyszukujemy miasto za pomocą paska wyszukiwania, 2. wyświetla się lista punktów schronienia, które znajdują się w promieniu 5 kilometrów, 3. aplikacja wskaże najkrótszą drogę do najbliższego punktu schronienia. - Państwowa Straż Pożarna od po-



Ukraiński producent schronów, Hobbit House, który w czasie wojny z Rosją przetestował swoje modułowe konstrukcje w realnych warunkach ostrzału, szykuje wejście na rynki Unii Europejskiej - w tym do Polski. Firma dysponuje schronami projektowanymi według standardów NATO, odpornymi na falę uderzeniową do 500 kPa i montowanymi w dobę bez fundamentu

czątku 2025 roku, od kiedy zaczęła obowiązywać ustawa o ochronie ludności i obronie cy-

wilnej, realizuje szereg zadań w tym zakresie. Wszystko po to, by zwiększać bezpieczeństwo

społeczeństwa. Jednym z tych elementów jest właśnie oddana do użytku już w oficjalnej formie aplikacja, która jest dostępna na stronie gdziesieukryc.pl - mówi nadbryg. Wojciech Krucek, komendant główny Państwowej Straży Pożarnej.

Aplikacja przewiduje również możliwość zgłaszania własnych potencjalnych miejsc schronienia, które mogą zostać zakwalifikowane jako nowe punkty schronienia, po pozytywnym audycie realizowanym przez PSP.

Aplikacja jest do pobrania nie ze sklepów Apple czy Google, ale bezpośrednio z przeglądarki jako aplikacja na ekranie głównym telefonu. Aby zainstalować aplikację, w telefonie trzeba uruchomić przeglądarkę internetową i wpisać adres: gdziesieukryc.pl. Po otwarciu strony trzeba kliknąć na #menu przeglądarki (trzy kropki albo trzy poziome linie). Po załadowaniu należy kliknąć

ikonę udostępnij (kwadrat ze strzałką w iPhone) lub ikonę 3 kropek (Android, w prawym górnym rogu), a następnie z listy opcji wybrać „Do ekranu głównego” i zatwierdzić.

Warto zaznaczyć, że we wrześniu ub. roku straż pożarna i nadzór budowlany skontrolowały w Polsce 3971 obiektów zgłoszonych przez samorządy jako miejsca, w których obywatele mogą się ukryć w razie zagrożenia. Kontrole wykazały, że zaledwie 947 z nich „daje szansę bycia uznanymi za schrony”, ale żaden nie spełnia wszystkich funkcji.

Obecnie istniejące budowle w większości pochodzą z czasów zimnej wojny - są przestarzałe i nie mają odpowiednich zabezpieczeń związanych np. z wymianą powietrza.

Ustawa o obronie cywilnej i ochronie ludności zakłada utworzenie schronienia dla co najmniej 50 proc. ludności.

S6 domknie trasę Trójmiasto–Szczecin. Znamy drogowe plany na 2026 rok

Tomasz Chudzyński
Komunikacja

Ukończenie odcinka trasy S6 na Pomorzu wymienia Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad jako jeden z najważniejszych planów na rok 2026 rok.

W 2026 r. udostępniemy ponad 290 km dróg – chwali się Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. Dzięki temu już w I kwartale 2026 r. przekroczona ma zostać granica 5,5 tys. km tras szybkiego ruchu w Polsce.

- Duże inwestycje na drogach krajowych rozłożone są na lata. I choć każdy z etapów realizacyjnych ma kluczowe znaczenie, to dopiero oddanie do ruchu jest tym momentem, w którym wieloletnia praca zaczyna przekładać się na realną poprawę czasu, komfortu i bezpieczeństwa podróży dla tysięcy kierowców – informuje rzeczniczkę GDDKiA, Szymon Piechowiak.

Jednym z najważniejszych zadań na przyszły rok jest ukończenie prac na pomorskim odcinku S6, między Słupskiem a Bożympołem Wielkim. Prace są na bardzo zaawansowanym etapie. Był to jeden z trudniejszych inżyniersko odcinków na całej trasie.

Szczególnie pracowity był 2-kilometrowy przejazd między



2026 rok oznacza ukończenie prac na S6 między Słupskiem a Bożympołem Wielkim

dzi węzłami Lębork Wschód i Zachód. Wykonawca musiał się tu przekopać przez wzgórza, miejscami schodząc w dół nawet o 27 m. - Wykopaliśmy niespełna 3 mln metrów sześciennych piasku. Cały ten materiał został wykorzystany do budowy nasypu trasy między Leśnicami a Bożympołem Wielkim oraz do wykonywania wymian gruntu – mówił „Dziennikowi Bałtyckiemu” kierownik budowy. - W swojej karierze nie spotkałem się jeszcze z wykopem na taką skalę w tym rejonie Polski.

Kierowcy mają zacząć jeździć odcinkiem S6 między Bożympołem Wielkim a Słupskiem w kwietniu 2026 r. Będzie to finisz całości trasy. Fragment S6 na Pomorzu (składają się na niego cztery etapy budowy) jest ostatni na trasie ekspresowej łączącej Trójmiasto ze Szczecinem. Tu zaznaczymy, odcinek S6 między Koszalinem a Słupskiem został otwarty 22 grudnia.

- W 2026 roku, dzięki oddaniu do ruchu czterech odcinków drogi ekspresowej S6 od Słupska do Bożepola Wielkiego – będziemy mogli pojechać wzdłuż

wybrzeża Bałtyku wygodną i nowoczesną trasą szybkiego ruchu o długości ponad 300 km. Pozwoli ona również na drogowe skomunikowanie portów w Szczecinie i Świnoujściu z portami w Gdańsku i Gdyni, a także ułatwi, zwłaszcza w okresie wakacyjnym, dojazd do nadmorskich miejscowości. Ponadto na węźle Łęczycy w przyszłości będzie można zjechać na drogę prowadzącą bezpośrednio do pierwszej polskiej elektrowni jądrowej – zaznacza rzeczniczkę GDDKiA.

Dodajmy, że Trasa Kaszubska łączy się w Chwarznie z oddaną do użytku, tuż przed świętami, Metropolitalną Obwodnicą Trójmiasta (w ciągu S7), w kierunku Gdańska i Warszawy.

W tym roku dokończona ma zostać również obwodnica Żukowa, jej pozostały fragment o długości 1,3 km (w ciągu drogi krajowej nr 20, w kierunku Kaszub).

Jak przyznawał tuż przed świętami minister infrastruktury Dariusz Klimczak (w czasie otwarcia odcinka trasy S7 Żukowo – Gdańsk Południe) w tym roku GDDKiA oddała to użytku kierowców niemal 400 km nowych dróg. - Przeważnie to są drogi ekspresowe, autostrady, obwodnice miast, drogi krajowe, które zmieniają funkcjonowanie, zmieniają jakość życia – mówił minister.

KTÓRE DROGI GDDKiA ZBUDUJE W TYM ROKU?

Plan prac GDDKiA na rok 2026 zakłada zakończenie następujących odcinków 57,5 km autostrad:

- A2 Siedlce Wschód - Malinowiec (10,9 km)
- A2 Malinowiec - Łukowisko (19,9 km)
- A2 Łukowisko - Swory (12,5 km)
- A2 Swory - Biała Podlaska (14,1 km)

171,6 km dróg ekspresowych:

- S1 Bieruń - Oświęcim wraz z obwodnicą Bierunia (2,9 km S1 oraz 2,4 km DK44)
- S6 koniec obwodnicy Słupska - Bobrowniki (16,1 km)
- S6 Bobrowniki - Skórowo (13,2 km)
- S6 Skórowo - Leśnice (10,9 km)
- S6 Leśnice - Bożepole Wielkie (22,1 km)
- S7 Mistrzejowice - Grębałów (2,7 km)
- S11 Bobolice - Szczecinek (24,4 km)
- S19 Krynice - Dobrzyniewo - Białystok Zachód (10,2 km)
- S19 Deniki - Haćki (6,5 km)
- S19 Boćki - Malewice (15,9 km)
- S19 Malewice - Chlebczyn (25,1 km)

Natomiast w tym roku gotowych ma być 290 km nowych tras. Chodzi o 57,5 km autostrad, 171,6 km dróg ekspresowych i 49 km obwodnic w ciągu dróg krajowych.

Obok wspomnianego wyżej odcinka S6 na Pomorzu, prace mają zakończyć się na łącznie czterech etapach we wschodniej części autostrady A2 (od Siedlec do Białej Podlaskiej) oraz sześciu fragmentach trasy S19 - tzw Via Carpatii.

- Blisko 700 km długości będzie miał na terenie Polski między

narodowy szlak Via Carpatia, kluczowy korytarz transportowy łączący Europę Północną i Południową. Obecnie kierowcy korzystają już z ponad 300 km tej trasy. W 2026 r. do ruchu oddamy kolejnych blisko 60 km, na które złożą się cztery odcinki w woj. podlaskim. Na dwóch kolejnych w woj. lubelskim i podkarpackim, o łącznej długości niemal 22 km, dobudujemy drugą jezdnię, co w dużym stopniu wpłynie na poprawę komfortu i bezpieczeństwa podróży – dodawał Szymon Piechowiak.

Nowe tory i przystanki: rozpocznie się wielka modernizacja linii kolejowej z Gdyni do Lęborka

Ryszard Pawłowski
Gdynia

Za ponad trzy miliardy złotych wyremontowany zostanie odcinek linii kolejowej Gdynia Chylonia - Lębork.

Przedsięwzięcie w ramach projektu „Prace na linii kolejowej nr 202 na odcinku Gdynia Chylonia - Słupsk” - faza II ma się rozpocząć jeszcze w tym roku.

- Inwestycja, która stanowi ogromne przedsięwzięcie infrastrukturalne, to nie tylko dodatkowe tory dla pociągów trójmiejskiej SKM, nowe perony i przystanki na linii Gdynia Chylonia - Lębork, ale też m.in. wycoziwane przez gdynian bezkolizyjne skrzyżowania ul. Puckiej w Gdyni z linią kolejową nr 202 i 250 wraz z przebudową ul.

Chylońskiej, którego realizacja jest w zakresie gminy Gdynia – mówi Tomasz Gałązka, dyrektor zarządzający ds. inwestycji. - Realizację tego etapu zadania planujemy na najbliższe lata.

Najważniejsze zmiany, które ma przynieść cały projekt, to m.in.: przebudowa sieci trakcyjnych, torów i obiektów inżynierskich na łącznym odcinku 55 kilometrów, drugi tor na odcinku Gdynia Chylonia - Rumia oraz Wejherowo - Lębork, dwa tory tzw. aglomeracyjne (dla ruchu pociągów SKM) na odcinku Rumia - Wejherowo. Kolizyjne przejazdy kolejowe zastąpione zostaną bezkolizyjnymi skrzyżowaniami.

Nastąpi również przebudowa przystanków i stacji: Gdynia Chylonia, Rumia, Reda, Reda Pieleszewo, Wejherowo

Śmiechowo, Wejherowo, Gościno Wejherowskie, Luzino, Strzebielino Morskie, Bożepole Wielkie, Godętowo, Lębork Mosty i Lębork. Powstaną nowe przystanki kolejowe: Rumia Biała Rzeka, Reda Gniewowska, Wejherowo Bolszewo i Gościno Zielony Dwór (nazwy robocze).

Docelowo wszystkie zmiany pozwolą na szybsze podróżowanie pociągami. Szacuje się, że odcinek Gdynia - Słupsk można pokonać nawet o 15 minut szybciej niż obecnie. Zwiększy się maksymalna prędkość pociągów pasażerskich i towarowych. Zakończenie robót planowane jest do końca 2029 r. Inwestycja ubiega się o dofinansowanie ze środków unijnych w ramach programu FENIKS na lata 2021-2027.

Aleja Hallera do przebudowy

Agnieszka Kujawska
Gdańsk

W pierwszym kwartale 2026 roku rozpocznie się przebudowa kolejnego, blisko półtorakilometrowego odcinka al. Hallera w Gdańsku.

- Właśnie podpisana została umowa na modernizację fragmentu alei w kierunku Wrzeszcza - od al. Płazynskiego do ul. Kościuszki. Inwestycja poprawi komfort i bezpieczeństwo wszystkich użytkowników drogi, a jej realizacja potrwa nieco ponad rok - podaje Aneta Nizegoda z Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska.

Zakres prac obejmuje wymianę nawierzchni jezdni, chodników oraz fragmentu drogi rowerowej. Oprócz robót drogowych przebudowane zostaną także sieci wodociągowe oraz kanalizacja deszczowa. Projekt przewiduje również modernizację zatok autobusowych i miejsc



Modernizacja al. Hallera to kolejny krok w poprawie jakości infrastruktury drogowej w Gdańsku

postojowych. W ramach zadania wykonawca zajmie się także zagospodarowaniem przestrzeni - pojawiają się nowe nasadzenia krzewów oraz elementy tzw. małej architektury, które wpłyną na estetykę i funkcjonalność alei.

- Modernizacja al. Hallera to kolejny krok w poprawie jakości infrastruktury drogowej w Gdańsku. Dzięki tej inwestycji

mieszkańcy zyskają bezpieczniejszą i bardziej komfortową przestrzeń do poruszania się - podkreśla Krzysztof Małkowski, dyrektor Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska.

Koszt prac wyniesie ponad 11 mln zł. Projekt jest realizowany we współpracy DRMG oraz spółki Gdańska Infrastruktura Wodociągowo-Kanalizacyjna.

Terminal kontenerowy Baltic Hub wynajmie prawie 27 hektarów w Porcie Północnym

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Zarząd Morskiego Portu Gdańsk podpisał umowę przedwstępną z Baltic Hub Container Terminal na najem terenu w głębokowodnej części Portu Gdańsk.

Umowa Portu Gdańsk z Baltic Hub dotyczy oddania w najem nieruchomości gruntowej o powierzchni blisko 27 ha.

Baltic Hub Container Terminal został wyłoniony w postępowaniu przetargowym na najem długoterminowy, w którym złożono jedną ofertę. Umowa przyrzeczona może zostać podpisana po uzyskaniu wymaganych zgód administracyjnych i korporacyjnych.

Teren, znany jako Deepwater, znajduje się na obszarze Portu Północnego.

– Przy tak cennym i strategicznie zlokalizowanym obszarze kluczowe jest jego maksymalnie efektywne zagospodarowanie – podkreśla Dorota Pyć, prezes Portu Gdańsk. – Podpisanie umowy przedwstępnej z Baltic



Nieruchomość gruntowa o pow. ok. 26,7 ha, znana jako Deepwater, znajduje się na obszarze Portu Północnego.

Hub Container Terminal otwiera drogę do dalszego rozwoju największego terminalu kontenerowego na Morzu Bałtyckim.

Nieruchomość zlokalizowana jest w głębokowodnej części Portu Gdańsk, w tzw. w Porcie Północnym. Liczy ok. 26,7 ha. Co ważne, objęta jest aktualnym pozwoleniem na

budowę pod nazwą „Budowa Terminalu Przeładunkowo-Składowego w Porcie Północnym w Gdańsku wraz z infrastrukturą techniczną i rozbiorą obiektów budowlanych”. Pozwolenie obejmuje zatem tory kolejowe, parking, drogi i infrastrukturę hydrotechniczną do cumowania stat-

ków oraz infrastrukturę niezbędną do składowania i przeładunku. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, nieruchomość przeznaczona jest pod budowę produkcyjno-usługową.

Teren jest doskonale skomunikowany. W ostatnich la-

tach wykonano szereg inwestycji, mających na celu doprowadzenie ruchu kolejowego oraz samochodowego do głębokowodnych terminali przeładunkowych. Zarząd portu zmodernizował układ drogowo-kolejowy w Porcie Północnym. Przebudowano i wybudowano 7,2 km dróg, 10 km torów, łącz-

nie z torem dojazdowym do przedmiotowej nieruchomości. Projekt poprawy kolejowego dostępu do portu zrealizowały PKP Polskie Linie Kolejowe. W ramach tego zadania przebudowywanych zostało ponad 70 km torów, 13 przejazdów kolejowo-drogowych.

©

Polskie Sieci Elektroenergetyczne są gotowe na odebranie mocy z pierwszych morskich farm wiatrowych

Mateusz Tkarski
Pomorze

Polskie Sieci Elektroenergetyczne potwierdziły techniczną gotowość infrastruktury przesyłowej do przyjęcia mocy z morskich farm wiatrowych.

Polskie Sieci Elektroenergetyczne zakomunikowały, że wszystkie niezbędne do tego stacje i linie pomyślnie przeszły próby napięciowe.

– Nowa stacja Choczewo i rozbudowana stacja Żarnowiec oraz łącząca je linia 400 kV są gotowe do przesyłu energii z farm wiatrowych powstających na Bałtyku do odbiorców w głębi kraju – powiedział wiceprezes PSE Włodzimierz Mucha, odpowiedzialny za obszar realizacji inwestycji.

Prace przygotowujące KSE do przyjęcia mocy z morskich farm wiatrowych są prowadzone przez PSE na Pomorzu od 2019 roku.

Jeszcze przed świętami Bożego Narodzenia wykonawca prac budowlanych na stacji Choczewo, konsorcjum firm SPIE Energy Poland i Elfeko, przeprowadził testy aparatury

pierwotnej i wtórnej. Potwierdziły one, że obiekt techniczny jest gotowy do przyjęcia mocy z polskich wiatraków na Bałtyku.

Z kolei na budowanej od października 2024 r. linii 400 kV relacji Choczewo – Żarnowiec firma ElbudBis zawiesiła przewody fazowe i odgromowe, a w ostatnich dniach grudnia wykonała specjalistyczne pomiary potwierdzając gotowość linii do podania

napięcia. Linia łączy na Pomorzu stacje Choczewo i Żarnowiec, a jej trasa ma blisko 20 km.

Prace na stacji Żarnowiec w ostatnich miesiącach prowadziła spółka z grupy kapitałowej PSE – PSE Inwestycje. W połowie grudnia podłączono dwa nowe pola do szyn zbiorczych i przeprowadzono próby napięciowe, co oznacza, że stacja została przygotowana do podłączenia linii

400 kV, którą za kilka miesięcy z Choczewa popłynie pierwszy prąd z morskich wiatraków.

Do czasu zakończenia wszystkich prac budowlanych i uzyskania pozwoleń na użytkowanie, infrastruktura przesyłowa i stacyjna pozostają w ruchu próbnym.

Polskie Sieci Elektroenergetyczne realizują na północy kraju jeden z największych programów inwestycyjnych

w historii spółki. Na potrzeby wyprowadzenia mocy z odnawialnych źródeł energii (OZE) PSE budują dwie stacje elektroenergetyczne i ponad 250 kilometrów linii najwyższych napięć, a istniejąca infrastruktura jest modernizowana. W planach jest budowa kolejnych stacji i linii na potrzeby powstającej w regionie elektrowni jądrowej.

Do 2040 roku morskie farmy wiatrowe mają zapewnić Polsce aż 11 GW mocy, a więc dwukrotnie więcej niż największa w kraju elektrownia w Bełchatowie. Do 2028 r. na terenie województwa pomorskiego powstaną cztery nowe linie 400 kV wyprowadzające moc z morskich farm wiatrowych.

Oprócz linii Choczewo – Żarnowiec będą to linie 400 kV Choczewo – Gdańsk Przyjaźń, Choczewo do nacięcia linii Gdańsk Błonia – Grudziądz Węgrowo oraz Choczewo do nacięcia linii Żarnowiec – Słupsk. Ich łączna długość to ponad 250 kilometrów. Poza stacją elektroenergetyczną w gminie Choczewo powstanie także stacja na terenie gminy Słupsk.

©



Stacja w Choczewie jest gotowa do odbioru mocy z morskich farm wiatrowych

KURSY WALUT

6.01.2026

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

EUR	416/424 (o)
USD	356/364 (o)
GBP	480/487 (+)
CHF	448/456 (+)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	416/424 (o)
USD	356/364 (o)
GBP	480/487 (+)
CHF	448/456 (+)

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

AUTOREKLAMA

**strefa
BIZNESU.pl**

**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik.

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

”

Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościół w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebo-

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szoppek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckie nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

wienie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbolahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywa w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmo- wie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypominajmy – obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się – na wniosek Kolumbii – Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmo- wie narkoterrorystycz-

nej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji polecał też premier Donald Tusk.

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuel Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney’em i następnie z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.



Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny” na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times” zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Lai Ching-te za „separatystę” i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy” od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. – Jeśli wróbi po-



Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie rakietki

stępy, my również musimy iść naprzód – oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co sta-

nowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsną jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tymy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tymy w świąta?

W wielu kulturach świąta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znikła wraz zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne?

Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Koncepcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspomniałam, nieśmieszności na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą do załamывania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia.

Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.

● Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podejmowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzi do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycą czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany

w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycznych. Jednak nie zapo-

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.

minajmy, że obrazy z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzje o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnaj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzane cele.

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurodegeneracyjnym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapii celowane. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologi powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybciej i sprawniej diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz. Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długim, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęta kariery i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub ławki i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukaj profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa



z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

● Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

● Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprowadź łokcie

● Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

● Zwiększaj ciężar stopniowo.

● Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.

● Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki
Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyteżoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwią-

zaną z cukrzycą lub hipoglikemią.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzanie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
 - polidipsja - wzmożone pragnienie,
 - wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).
- Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- wydzielona część stajni dla konia,
- planeta Układu Słonecznego,
- Barack, 44. prezydent USA,
- stan świecki w kościele,
- podawane przed odzewem,
- towot do konserwacji maszyn,
- wydzielony obszar, strefa,
- pionowa ściana grani,
- delikatna, barwiona skóra kozia,
- Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- bóg wojny w mitologii greckiej,
- dokucza krasulom,
- światło rzucane przez latarnię,
- dawny zakład fryzjerski,
- rzezimieszek z francuskiej stolicy,
- sankcje gospodarcze,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- kapusta abisyńska,
- związek państw, przymierze,
- poprzedza Boże Narodzenie,
- Marszałkowska w naszej stolicy,
- miasto nad Notecią,
- ekwipunek strażaka.

Pionowo:

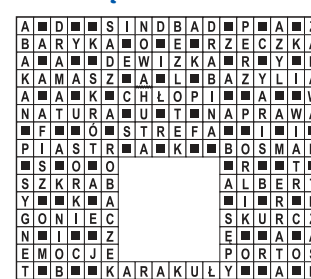
- Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- groźna choroba oczu,
- średniowieczny namiestnik mongolski,
- album ze znaczkami,
- Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- obniżenie napięcia mięśniowego,
- piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
- osoby towarzyszące królówi,
- Cezary Zamana lub Rafał Majka,
- roślinny symbol niewinności,
- na twarzy krótkowidza,
- dzierżawa sprzed lat, аренда,

- badanie opinii społecznej,
- stawia piec kaflowe,
- ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- roślina zielna, grubosz,
- rozległy teren, powierzchnia,
- polski herb szlachecki,
- chrząstka w kolanie,
- nawał pracy lub myśli.

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerześco łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.



FOT. JAKUB STEINBORN

Hide Vitalucci ma zostać wypożyczony, ale na razie polecił z Arką Gdynia na zgrupowanie do Turcji

Arka zabrała 27 piłkarzy na obóz do Turcji

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdyńia zaczyna kluczowy etap przygotowań do rundy rewanżowej w PKO Ekstraklasie. Drużyna udała się na zgrupowanie w Turcji, gdzie zamieszka w Larze.

Trener Dawid Szwarga podjął decyzję, że w kadrze na zgrupowanie w Turcji znajdzie się 27 piłkarzy. Największymi niespodziankami jest obecność Michała Rzuchowskiego oraz Hide Vitalucciego.

Rzuchowski z Arką awansował do krajowej elity, ale jesienią był w zespole rezerwy klubu z Gdyni. Trener Szwarga od nowego roku przywrócił jednak go do pierwszego zespołu i zabrał na zgrupowanie. Teraz Rzuchowski w Turcji ponow-

nie będzie walczyć o miejsce w składzie i o przekonanie do siebie sztabu szkoleniowego.

Z kolei Vitalucci był wystawiony przez Arkę na wypożyczenie, a rozmowy z ŁKS-em były już zaawansowane. Do finalizacji jednak nie doszło i piłkarz także znalazł się w kadrze na zgrupowanie. Jeśli jednak Arka ostatecznie wypożyczy Vitalucciego na rundę wiosenną do pierwszoligowego ŁKS-u, to piłkarz dołączy wówczas do łódzkiego zespołu. W kadrze znaleźli się także Bartłomiej Siedlecki, Piotr Krefft, a także Oskar Kubiak, który jesienią grał na wypożyczeniu w drugoligowym Sokole Kleczew, gdzie spisywał się znakomicie. Jego bilans to 14 goli i cztery asysty.

W kadrze zabrakło Przemysława Stolca, Szymona Sobczaka i Adama Ratajczyka, którzy dostali wolną rękę w szu-

kaniu nowego klubu oraz Marcela Predenkiewicza, który jest przewidziany do wypożyczenia na rozgrywki w rundzie rewanżowej.

Pierwszy mecz kontrolny podopieczni trenera Szwargi rozegrają już 10 stycznia (sobota), a rywalem będzie zespół Csikszereda M.Ciuc. To beniaminek rumuńskiej ekstraklasy, który zajmuje 14 miejsce w ligowej tabeli. Potem porzeczka zostanie zawieszona wyżej, bowiem Arka zmierzy się z zespołem FC Gangwon, a ten sparing rozegrany zostanie 15 stycznia (czwartek). Ten rywal to wice mistrz Korei Południowej z 2024 roku i uczestnik obecnej edycji Azjatyckiej Ligi Mistrzów. Trzecia i czwarta gra kontrolna rozegrana zostanie 20 stycznia (wtorek). Pierwszym rywalem będzie Spartak Subotica, który zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli

serbskiej Super Ligi. Drugim będzie FK Radnicki Nis. To 14 zespół serbskiej Super Ligi, który w poprzednim sezonie utrzymał się w Super Lidze dopiero po barażach.

KADRA ARKI GDYNIA NA ZGRUPOWANIE W TURCJI

● Bramkarze: Jędrzej Grobelny, Kacper Krzepisz, Damian Węglarz, Bartłomiej Siedlecki

● Obrońcy: Dominick Zator, Julien Celestine, Kike Hermoso, Michał Marcjanik, Dawid Abramowicz, Dawid Gojny

● Pomocnicy: Marc Navarro, Luis Perea, Alassane Sidiobe, Tornike Gaprindaszvili, Aurelien Nguiamba, Dawid Kocyła, Hide Vitalucci, Joao Oliveira, Kamil Jakubczyk, Sebastian Kerk, Michał Rzuchowski, Piotr Krefft, Oskar Kubiak

● Napastnicy: Vladislavs Gutkovskis, Patryk Szysz, Nazarij Rusyn, Edu Espiau

© P

„Nie umiera ten,
kto trwa w pamięci żywych”

W dniu 1 stycznia 2026 r. odeszła do Pana

Ś + P

Mirosława Mydlowska

lat 93

Uroczystości pożegnalne rozpoczną się o godz. 9.00 w dniu 10 stycznia 2026 r. w kaplicy na Cmentarzu Łostowickim w Gdańsku. Odprowadzenie na miejsce wiecznego spoczynku o godz. 9.30

O pogrzebie zawiadamiają pogrążone w smutku
Córka i Wnuczka

0011458183

Są łzy co jak ogień palą Są serca, co się nikomu nie żalą

Z głębokim żalem zawiadamiamy że dnia 26 grudnia 2025 zmarła w tragicznych okolicznościach moja Najukochańsza Mama, nasza Najukochańsza Ciocia



Prawnuczka Powstańca Styczniowego 1863r. harcerka
instruktor choreografii ur. w Nowogrodzku

**Mirosława Anna
Skirmunt
herbu Korab**

Msza św. żałobna odprawiona zostanie dnia 7 stycznia 2026 r o godz 930 w Kościele pw.Bł. Michała Kozala B i M w Pruszczu Gdańskim przy ul.Orzeszkowej 5 Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się tego samego dnia o godz. 1130 na cmentarzu Srebrzysko-nowa kaplica

Pogrążeni w bólu syn i siostrzenice



0011458161

Nie umiera ten, kto żyje w pamięci.

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że w dniu 27.12.2025 odeszła od nas

Ś + P

Hanna Wilkoszewska

lat 78

Msza święta w jej intencji odprawiona zostanie w kościele Najświętszej Marii Panny w Gdyni dnia 9 stycznia 2026 r. o godz. 12:00. Pogrzeb odbędzie się o godz. 13:00 na na Cmentarzu Witomińskim

W smutku pogrążeni
mąż z rodziną



0011458185

Zawiadamiam, że w dniu 29 grudnia 2025 r. zmarł

ś + p

Lech Trokowicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się dnia 10 stycznia 2026 r. o godz. 12.30 w nowej kaplicy cmentarza Srebrzysko.

Elżbieta Trokowicz

0011457274

REKLAMA

0011246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

**Nekrologi,
kondolencje**

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

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

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie:
800-472-852, 58 300 32 17
i zapłacić kartą kredytową

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń - Gdańsk, Połęża 3,
tel. 58/3003 211

AUTOREKLAMA

**strefa
BIZNESU.pl**

**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach,
cała Polska, 518-878-010

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE 501979520

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarzabkiem, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczki nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.



Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

A trzecia?

Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych - tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Białą-Czerwonymi?

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt dużo gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dość ekstremalne warunki - spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40

skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.

Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Białą-Czerwonych?

Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki.

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalzonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy - już tradycyjnie - zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñi, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w pół-

finale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią. Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletic Bilbao zaplanowano na środę, 7 stycznia, na godzinę 20.00. Transmisja dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finałistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético.

© ©



Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Transfer Pietuszelewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszelewski z hitowym transferem do FC Porto. To już nie kwestia, czy zostanie nowym piłkarzem portugalskiego giganta, tylko kiedy - oficjalnie zostanie to ogłoszone.

17-letni skrzydłowy Jagiellonii Białystok w poniedziałek i wtorek przebywał w Portugalii, gdzie przechodził testy

medyczne przed podpisaniem kontraktu. Jak informowały media w nocy z poniedziałku na wtorek, w święto Trzech Króli (6 stycznia) zaplanowano testy medyczne, po których nastoletni Pietuszelewski miał zyskać status najdrożej sprzedanego piłkarza Dumy Podlasia i podpisać pięcioletni kontrakt z FC Porto.

Rekordowa kwota

Spekulowano o kwocie niemal rekordowej - strony ustaliły warunki transferu, które mogą przejść do historii

PKO Ekstraklasy, czyli około 11 milionów euro (relatywnie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

- Jednym z klubów, które mogą wymienić, jest Bournemouth - stwierdził natomiast o zainteresowaniu z Wysp Brytyjskich Janem Ziółkowskim dziennikarz Fabrizio Romano. Przypomnijmy, że mowa o polskim obrońcy, który w ubiegłym roku trafił do AS Romy z Legii Warszawa,

a włoski klub wydał na niego 6 milionów euro. Początkowo 20-latek, urodzony i wychowany w stolicy, odgrywał rolę rezerwowego (rzadko pojawiając się na boisku), jednak od pewnego czasu trener Gian Piero Gasperini coraz chętniej na niego stawia w obliczu problemów kadrowych. A reprezentant Polski odpłaca się obiecującymi występami.

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczą Arkadiusza Milika prze-

kazał trener Juventusu Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

- Ma drobny problem. Musimy to dokładnie przeanalizować - zaznaczył na konferencji, dodając, że napastnik może nie być dostępny na kolejny mecz w 18. kolejce Serie A. Włoscy dziennikarze podali, że reprezentant Polski będzie pauzował co najmniej trzy tygodnie.

Co potwornie smuci w tym wszystkim? Na poprzednie dwa mecze Juventusu Milik wrócił do kadry po 575 dniach

przerwy spowodowanej inną kontuzją, ale trener Spalletti nie dał mu ani minuty na boisku. 73-krotny reprezentant Polski przesiedział całe spotkania z Romą i Pisą na ławce rezerwowych.

Ostatni raz w Serie A Arek pojawił się w ostatniej kolejce sezonu 2023/24 przeciwko (2:0), po czym wyjechał na zgrupowanie reprezentacji Polski przed Euro 2024, gdzie doznał kontuzji kolana w sparingu z Ukrainą. I od tamtej pory zmagając się z jej skutkami... © ©

Hemako Sztutowo, czyli piłka plażowa na najwyższym poziomie

Krzysztof Juras
krzysztof.juras@polskapress.pl

BEACH SOCCER. Prezentujemy nasze nominacje w 73. Plebiscycie Sportowym Dziennika Bałtyckiego, w którym tych najlepszych wybierze kapituła. Dzisiaj Hemako Sztutowo.

Zawodników Hemako zgłosiliśmy do kategorii Drużyna Roku. Klub został założony w 1995 roku w Sztutowie jako zespół piłki nożnej plażowej, a także klub futsalowy. Jest to jeden z najbardziej utytułowanych klubów piłki plażowej w Polsce. Dwukrotny uczestnik Euro Winners Cup.

Niewątpliwie miłośnikom sportu Sztutowo kojarzy się przede wszystkim z piłką plażową. Medali mistrzostw Polski sztutowianie mają bez liku, ale mistrzostwo kraju zdobyli tylko raz i było to w roku 2018. Hemako pokonało wówczas na plaży w Kołobrzegu drużynę BSC Boca Gdańsk 6:5. Mecz był

niezwykle zacięty, przypomnijmy, że w piłkę plażową gra się 3 razy po 12 minut. Ekipa ze Sztutowa w finale prowadziła 3:1, ale po dwóch tercjach przegrywała 3:4. Na początku trzeciej tercji Hemako doprowadziło do remisu. W 27. minucie Boca znowu wygrywała 5:4. Trzy minuty później było 5:5. Ostatniego gola meczu tuż przed końcem spotkania strzeliła legenda Hemako, czyli Paweł Friszke-mut. Ówczesny kapitan zespołu ze Sztutowa został uznany najlepszym piłkarzem turnieju w Kołobrzegu.

W tym roku tak dobrze nie poszło zawodnikom ze Sztutowa, zajęli oni w mistrzostwach Polski szóste miejsce - warto w tym miejscu wspomnieć, że sztutowianie nigdy nie spadli z ekstraklasy beach soccera - ulegając w meczu o piątą lokatę drużynie Laktozy Łyszkowice 3:4, którą wcześniej pokonali 9:3.

Lepiej Hemako poszło w turnieju o Puchar Polski, który był rozgrywany na Stadionie Let-



Hemako Sztutowo, zdobywcy brązowego medalu Pucharu Polski 2025

nim w Gdańsku. W swojej historii drużyna Hemako, aż sześciokrotnie grała w finale Pucharu Polski, ale nigdy go nie zdobyła. Najbliżej sukcesu, zawodnicy z Mierzei Wiślanej byli w 2013 roku, kiedy to w Łodzi przegrali porzutach karnych ze Sport Pub Rapid Lublin. W zeszłym roku sztutowianie w półfinale prze-

grali z KP Łódź 1:2, by w meczu o trzecie miejsce ograć Red Devils Dragon Chojnice/Bojano 6:4. Wspomnijmy tylko, że KP Łódź i Red Devils Dragon Chojnice/Bojano spotkały się miesiąc później w finale mistrzostw Polski i to świadczy o tym, że Hemako jest cały czas w czołówce polskiej piłki plażowej.

Również w reprezentacji Polski w piłce plażowej nigdy nie brakowało zawodników ze Sztutowa.

W 2025 r. powołania do kadry otrzymali: Bartosz Szloser oraz Dawid Kiełczyński. Selekcjoner reprezentacji Polski w beach soccerze, Andrzej Szłapa, docenił ich świetną formę

i wielki wpływ na grę Hemako zwłaszcza w turnieju o Puchar Polski. W zeszłym roku pokazali się oni z bardzo dobrej strony zarówno pod względem technicznym, jak i taktycznym. O tym drugim trener Hemako, Henryk Kuczma powiedział: W meczach Pucharu Polski był jednym z najważniejszych zawodników, często ratując zespół w trudnych momentach. Zresztą Kiełczyński jest znany z tego, że słynie z wszechstronności. Jego siłą jest skuteczność zarówno w destrukcji, jak i w konstruowaniu ataków. Umiejętnie czyta grę, świetnie się ustawia i potrafi szybko przejąć inicjatywę. Z kolei Szloser to pewny punkt defensywy sztutowskiej drużyny. Łączy on solidność w obronie z umiejętnością szybkiego przechodzenia do ataku. Dzięki doskonałemu czytaniu gry i spokojowi pod presją jest jednym z liderów zespołu. Wyróżnia się również silnym strzałem z dystansu i dużym zaangażowaniem w grę zespołowej. ©©

Lechia trenowała w okrojonym składzie. Cisza w kwestii transferów

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk zaczęła przygotowania do rundy rewanżowej przy ul. Traugutta. We wtorek drużyna trenowała już na boisku ze sztuczną nawierzchnią.

Podobnie będzie w środę, a w czwartek biało-zieloni wyłecą już na zgrupowanie do Belek w Turcji.

Nie wszyscy pojawili się na pierwszym treningu w Gdańsku. Zabrakło Alexa Paulsena, Rifeta Kapicia oraz Camilo Meny. Wszyscy dołączą do zespołu już na zgrupowaniu w Turcji. W przypadku bramkarza z Nowej Zelandii chodzi też o kwestie formalne.

- Pracujemy nad jego wizą i pozwoleniem na pracę i dlatego przyleci prosto do Turcji. Mam nadzieję, że do zakończenia zgrupowania wszystkie formalności zostaną załatwione - powiedział John Carver, trener Lechii.

Ze sztabu szkoleniowego nie było natomiast Radosława Belli. Asystent trenera Carvera się rozchorował i w porozumieniu z pierwszym szkoleniowcem został w domu. W środę ma już być na treningu i poleci z drużyną do Turcji.

Na boisku nie było Bohdana Wjunnyka i Mateja Rodina. W tym przypadku to w trosce o zdrowie tych piłkarzy.

- Dla zdrowia Wjunnyka to boisko jest nie do zaakceptowania. Podobnie było rok temu. On nie trenuje na tej murawie, bo musimy go chronić. Ma za to do wykonania ciężką pracę w siłowni. Prawdziwa praca dla wszystkich zawodników zaczyna się w Turcji - zapowiada trener Carver.

Lechia nie chce się osłabiać przed startem rundy rewanżowej, więc na wszelkie zapytania o zawodników, pada z klubu jednoznaczna odpowiedź - „nie na sprzedaż”. Także w kwestii Tomasza Bobcka. Brak odejść, to także brak transferów przychodzących, ale to już bardziej z racji dbania o budżet. Kogo w Lechii wiosną nie będzie? Elias Olsson został wypożyczony do Wierzyńskich Kraków z opcją transferu definitywnego, Bartosz Szczepankiewicz został już wypożyczony do drugoligowego Sokoła Kleczew, a Bartosz Brzęk do Olimpii Grudziądz. Również do Grudziądza, ale już jako wolny zawodnik, przeniósł się Adam Kardaś. GKS Tychy wyrażał zainteresowanie Miłoszem Kałahurem, ale on na tę rundę zostanie w Gdańsku jako alternatywa dla Matusa Vojtki.

Kałahurowi po sezonie kończy się kontrakt i nie zostanie przedłużony, więc wówczas będzie mógł zmienić barwy klubowe. Także Bohdan Samawski pożegna się z Lechią po zakończeniu sezonu.

W zespole biało-zielonych na rundę wiosenną ma zostać Anton Carenko. Mówiło się, że Dynamo Kijów i menedżer piłkarza chcą skrócenia wypożyczenia, ale to tylko fakt medialny. Do Lechii nikt w tej sprawie się nie zgłosił, a też w umowie wypożyczenia nie ma opcji zakończenia go w trakcie se-

zonu. Wrócił też z wypożyczenia do Szwecji Karl Wendt i pomocnik ponownie podejmie rywalizację o miejsce w składzie.

Z zespołem Lechii trenował 20-letni Igor Bambecki z trzecioligowej Polonii Nysa. Skrzydłowy jest testowany. Jak się dowiedzieliśmy na większe transfery na razie raczej się nie zanoszą.

- Czas pokaże. Mamy dobry skład, ale nigdy nie mów nigdy. Pracujemy z tymi zawodnikami, których mamy w kadrze, a o żadnych spekulacjach nie

chcę się wypowiadać. Przede wszystkim mam nadzieję, że zatrzymamy wszystkich piłkarzy z obecnej kadry. Jeśli będziemy potrzebować zawodnika, który nam pomoże, to wtedy takich ruch wykonamy - powiedział trener Carver.

Lechia Gdańsk w czwartek leci do Turcji, a zgrupowanie w Belek potrwa do 23 stycznia. Zatrzyma się w hotelu Megasaray Club w Belek, w którym przebywała także podczas zimowych przygotowań w styczniu 2025 roku. Przed zespołem cztery mecze sparingowe z za-

granicznymi rywalami. Kolejni rywale biało-zielonych w Turcji w okresie przygotowawczym: Żeleznice Pancevo (Serbia) - 14.01, Lokomotiv Sofia (Bułgaria) - 17.01, FC Hradec Kralove (Czechy) - 20.01 oraz Mladost Lucani (Serbia) - 22.01. Zespół wróci do Gdańska przed startem rundy rewanżowej, a na jej inaugurację biało-zieloni zmierzą się w Poznaniu z Lechem (31.01, godz. 20.15).

Dojdzie do zmiany w kwestii sponsora na koszulkach. Logo LV BET powędruje na rękawy koszulek, a miejsce centralne zajmie marka Zondacrypto po mocniejszym zaangażowaniu we współpracę z Lechią.

Kadra Lechii Gdańsk na wtorkowym treningu
Bramkarze: Michał Kaczorowski, Bogdan Samawski, Szymon Weirauch

Obrońcy: Tomasz Wójtowicz, Bartłomiej Kłudka, Bujar Pllana, Maksym Diaczuk, Matus Vojtko, Miłosz Kałahur, Antoni Ziółkowski, Alvis Jaunzems

Pomocnicy: Iwan Żelizko, Tomasz Neugebauer, Karl Wendt, Kacper Sezonienko, Mohamed Awad Allah, Anton Tsarenko, Igor Bambecki

Napastnicy: Dawid Kurmiński, Tomasz Bobcek, Michał Głogowski, Dorian Sinkiewicz ©©



Lechia Gdańsk podczas pierwszego treningu na boisku w 2026 roku