

Wczoraj obchodziliśmy
Światowy
Dzień Kociewia **str. 2**



FOT. KINGA FURTAK

Czy to zdrowo spać z kotem
lub psem w jednym łóżku.
Wiele osób tak robi
– **str. 10-12**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
11.02.2026

www.dziennikbałtycki.pl

Nr 34 (24 696) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Rynek
w Kościerzynie**
od lat traci życie
- zamykają się kolejne
lokale **str. 13**



**Koniec sporu gminy
Nowej Wsi
Lęborskiej i Lęborka.**
Gmina dopłaci
do kursów **str. 4**

**Szwależerzy
rokitniańscy**
nad brzegiem
Chylonki. Gdynia była
wówczas wsią **str. 5**



FOT. ARCH. BIBL. JAG/ZBORY M. KARDASA



STREFA BIZNESU

Orlen rozbudowuje swoje możliwości
w zakresie importu gazu ziemnego. Powiększa
flotę gazowców by wykorzystać moce terminalu
FSRU budowanego w Gdańsku **str. 6**

Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek Prawa
i Sprawiedliwości o zwołanie dodatkowego
posiedzenia w trybie tajnym.
str. 8

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Według
naukowców**
ubyło wody w Morzu
Bałtyckim **str. 3**

REGION STO LAT TEMU GDYNIA OTRZYMAŁA PRAWA MIEJSKIE

Gdynia uroczyście świątowała 100-lecie

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

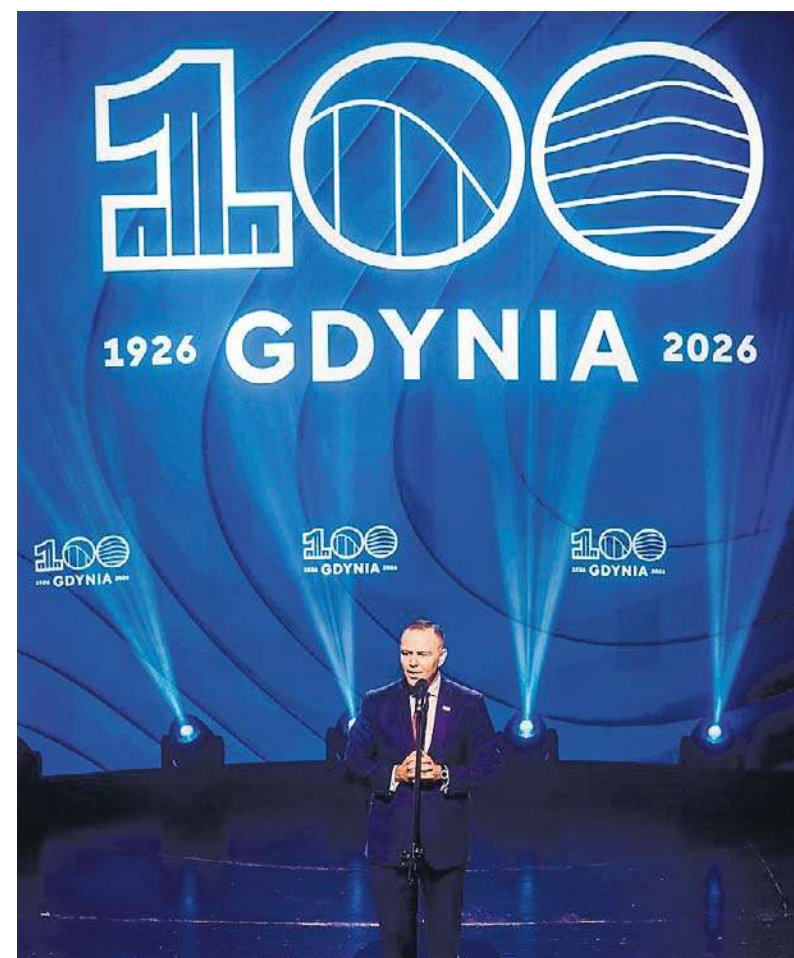
**Zaczął się symbolicznie, bo
przy Nabrzeżu Pomorskim. Z po-
kładu ORP „Błyskawica” do zebranych
mówiła prezydent Aleksandra
Kosiorok, której przemowa
otworzyła oficjalne obchody 100.
rocznicy nadania praw miejskich
Gdyni. Później z udziałem prezy-
denta Rzeczypospolitej Polskiej
miała miejsce uroczysta sesja Ra-
dy Miasta Gdyni w Teatrze Mu-
zycznym.**

We wtorek, 10 lutego, przez cały dzień
Gdynianie i Gdynianki świętowali 100-
lecie swojego miasta. Rozpoczęło się tak
naprawdę już od godziny 6, kiedy to
po długich latach prac renowacyjnych
otworzono Dworzec Podmiejski i udo-
stępiono go dla podróżnych. Później
uroczyste obchody rozpoczęły się
przy Nabrzeżu Pomorskim przed ORP
„Błyskawica”. Tam miał miejsce apel
rocznicowy z udziałem wojskowej asy-
sty.

- Mamy co świętować - mówiła pre-
zydent Aleksandra Kosiorok do zebranych
mieszkańców przed ORP „Błyska-
wica”. - Gdynia powstała z przekonania,
że można budować przyszłość razem,
a dziś ta odpowiedzialność należy
do nas. Dbajmy o Gdynię.

Obecni byli nie tylko przedstawiciele
gdynskiego samorządu, ale także wice-
wojewoda Emil Rojek, parlamentarzy-
ści Kacper Płażyński i Wioleta Tomczak
oraz inspektor Marynarki Wojennej i wi-
ceadmirał Jarosław Ziemiański.

Później centrum obchodów o godzi-
nie 15.00 stał się Teatr Muzyczny im. Da-
nuty Baduszkowej. To tutaj na uroczy-
stej sesji Rady Miasta Gdyni spotkali się
- oprócz gdynskich samorządowców -
przedstawiciele władz centralnych



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

W uroczystej sesji Rady Miasta wziął udział prezydent RP Karol Nawrocki

z prezydentem Rzeczypospolitej Pol-
skiej Karolem Nawrockim na czele.

Z okazji 100. rocznicy nadania
praw miejskich Gdyni, Donald Tusk od-
wiedził PGZ Stocznia Wojenna, w której
powstają trzy nowoczesne fregaty w ra-
mach programu „Miecznik” - „Wicher”,
„Burza” i „Huragan” oraz okręt ratow-
niczy w ramach programu „Ratownik”.

Zakończenie intensywnego dnia
było kulturalne. Przy ulicy 10 Lutego
miało miejsce wielkie widowisko arty-
styczne pt. „Gdynia Sto*ry”, a o godzi-
nie 20.00 Gdynianie i Gdynianki mogli
spotkać się na Skwerze Kościuszki pod-
czas jubileuszowego koncertu.

Czytaj str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Cztery dekady temu inwazją na Grenadę USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 11 LUTEGO

GDAŃSK

1895: Złożono Cmentarz na Zaspie.
Chowano na nim m.in. zmarłych w przytułkach, samobójców, osoby, które zostały stracone na podstawie wyroków, żołnierzy niższych stopni, jeńców wojennych: Rosjan, Rumunów, Francuzów, Brytyjczyków i Włochów zmarłych w czasie I wojny światowej i inne osoby, grzebane na koszt miasta lub powiatu. Od 1939 r. grzebano na Zaspie zwłoki więźniów obozu w Stutthofie i innych miejsc kaźni. Po 1945 r. cmentarz stał się miejscem pamięci narodowej. W 1951 r. teren został uporządkowany. Już po zakończeniu prac na cmentarz przeniesiono w 1992 r. i uroczyste pochowano 38. obrońców Poczty Polskiej.
krj

ŚWIAT

1972: Na igrzyskach olimpijskich w Sapporo Wojciech Fortuna zdobył dla Polski pierwszy złoty medal olimpijski w sportach zimowych.
Wydarzenia na skoczni obserwowano 50 000 widzów. Transmisji nie przeprowadziła ani Telewizja Polska, ani Polskie Radio. W pierwszej serii skok Fortuna miał długość 111 metrów i otrzymał notę 130,4 pkt. Była to rekordowa liczba punktów uzyskana przez jakiegokolwiek skoczka w historii dyscypliny. Fortuna w drugiej serii osiągnął 87,5 m, prawie 25 m mniej niż w pierwszej. Trzynasty po pierwszej serii Szwajcar Walter Steiner skoczył 103 m i znalazł się o 0,1 pkt. za Fortuną. Rainer Schmidt z NRD uzyskał 101 m i stracił do Polaka 0,6 pkt.
krj

Stawił się w sądzie pijany i naćpany

Robert Gębus
robert.gebus@polskapress.pl

Mężczyzna przyjechał do sądu na zaplanowaną rozmowę, ale do niej nie doszło, kiedy okazało się, że jest pijany i pod wpływem środków odurzających. Jakby tego było mało, do sądu przyjechał autem w którym siedział za kierownicą.

39-letni mieszkaniec gminy Nowa Wieś Lęborska został wezwany do Sądu Rejonowego w Lęborku w charakterze oskarżonego. Kiedy okazało się, że jest

pijany, wezwano policję. Policjanci poddali go badaniu alko-testem i okazało się, że mężczyzna ma w organizmie prawie dwa promile alkoholu. Policjanci użyli także narkotestu, a wynik badania wskazał obecność w ślinie kokainy albo jej pochodnych.

Za naruszenie powagi sądu na mężczyznę została nałożona kara finansowa, poza tym śledczy przedstawili mu zarzuty prowadzenia pojazdu w stanie nietrzeźwości. Jeśli potwierdzi się, że kierował autem pod wpływem narkotyków, będzie odpowiadał również i za to przestępstwo.

POGODA NA POMORZU

Środa

1°C
-2°C



Wiatr pld..
20 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, niewielkie opady

Czwartek

1°C
0°C



Wiatr zmienny
15 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, bez istotnych opadów

Wczoraj obchodziliśmy Światowy Dzień Kociewia

Kinga Furtak
kinga.furtak@polskapress.pl

Są ludzie i miejsca, którzy pielęgnują tradycje regionalne, a one są po prostu ponadczasowe! A teraz jest wyjątkowy moment, bowiem zainteresowanie ludowością, regionalizmem niesamowicie wzrasta. Kociewie to bogaty region, który odkrywa swoje tradycje na nowo i pisze swoją historię! Światowy Dzień Kociewia to doskonała okazja, aby spojrzeć na ten region z bliska.

Światowy Dzień Kociewia obchodzony jest 10 lutego. Data wspólnego świętowania mieszkańców regionu nie jest przypadkowa, bowiem nazwa „Kociewie” w źródłach pisanych pojawiła się 10 lutego 1807 roku. W okresie wojen napoleońskich, a dokładniej konfliktu pomiędzy Napoleonem a Prusami i Rosją, kiedy pod francuską egidą walczyły Legiony Polskie na czele z gen. Janem Henrykiem Dąbrowskim. Ppłk Józef Hurtig wysłał z zajętej miejscowości Nowe meldunek gen. Dąbrowskiemu, że posyła w kierunku północnym dwa patrole: jeden w kierunku Starogardu, a drugi ku „Gociewiu...”.

Pamięć o tradycjach jest wciąż żywa dzięki licznym aktywnościom kół gospodyń wiejskich, regionalistom i twórcom, którzy płynnie łączą tradycję z nowoczesnością. Doskonale pokazuje to starogardzianka Iga Tobolewska, która stworzyła Decoty. To miejsce, w którym tworzy szeroko pojęte rękodzieło z kociewskimi motywami.

- To haftowanie, szycie, projektowanie, malowanie, tworzenie digital i delectowanie się sztuką. To projekt, który ze zwykłej pasji, przerodził się w założenie własnej firmy. To pomysł na życie - mówi Iga Tobolewska. - Twórczość i inspiracja kulturą Kociewia pojawiła się podczas studiów. Na fakultecie o wielokulturowym dziedzictwie Gdańska i Pomorza mieliśmy zrobić projekt. Zdecydowałam, że własnoręcznie uszyję strój kociewski. Spodobało mi się poznawanie i tworzenie motywów związanych



Iga Tobolewska ze Starogardu Gdańskiego zaprojektowała mural z motywem kociewskiego haftu, który można zobaczyć na tczewskim wieżowcu

z naszą kulturą. Po zakończeniu studenckiego projektu, postanowiłam dalej zająć się tym tematem. Pojawiły się pomysły na malowanie akwarelami kartek okolicznościowych i tak moja twórczość zaczęła się rozwijać - opowiada Iga Tobolewska, która stworzyła markę Decoty.

Jak mówi - Kociewie ceni za różnorodność. Są tu dwie szkoły haftu - Małgorzaty Garnysz i Marii Wespy.

- Wszystko jest tu barwne i radosne - czy to haft, czy gadki kociewskie, śpiewy i tańce, stroje - mówi twórczyni.

Dziś w swojej działalności rękodzielniczej skupia się na rysowaniu, malowaniu, przygotowywaniu różnorodnych ozdób oraz haftowaniu. Lubi też szyc. Hobbystycznie odkrywa gwara, strój kociewski i historię swojej małej ojczyzny.

- Pasjonuje mnie rękodzieło. Tworzę elementy ozdobne, kartki okolicznościowe, realizuję zamówienia według pomysłów odbiorców. Wśród nich znalazła się min. papeteria

nie pojawiła się także część inspirowana haftem Małgorzaty Garnysz. Ta współczesna interpretacja tradycyjnych wzorów robi wielkie wrażenie!

Praca artystki na rzecz lokalnej kultury została także zauważona i doceniona podczas V Walnych Plachandów Kociewskich w Wirtach Iga Tobolewska otrzymała tytuł Perełki Kociewia. To wyróżnienie wręczane młodym osobom (do 35. roku życia) o szczególnym dorobku w różnych dziedzinach życia społecznego na rzecz naszego regionu.

W tym roku nie zwalnia, a wszystkie jej projekty i działania warto śledzić w jej mediach społecznościowych.

A może na ruchanki lub growchownik?

Kuchnia kociewska stanowi znaczące dziedzictwo kulturowe Kociewia. Wyróżnia się od innych regionów swoim smakiem i zapachem rodzimych potraw, prostotą wykonywania i łatwością pozyskiwania surowców. Większość produktów pochodzi z gospodarstw domowych, rolnych, z własnych ogródków, sadów, łąk i lasów. To prosta kuchnia, a zarazem aromatyczna. Nie brakuje w niej też wyjątkowych słodkości. Przepisy, choć mają już swoje lata, to wciąż podbijają podniebienia! Zna je wyśmienicie promotorka kociewskiej kuchni, mieszkanka Lignów Szlacheckich z gminy Pelplin - Krystyna Gierszewska, która także wydała nie jedną książkę kucharską z tradycyjnymi przepisami z Kociewia.

A co znanego można było znaleźć na stołach, co przetrwało do dziś? Ruchanki kociewskie, grochówki kociewskie, fefernuski czy gryz. Pod tymi nazwami kryją się słodkie przysmaki. Niektóre z nich serwowane były z okazji świąt, „tłustego czwartku”, inne przygotowywano znacznie częściej, aby umilić sobie dzień.

Współczesna wersja ruchanków przeszła lifting i jest bardziej bogata. Taki słodki przysmak przygotowuje także pani Krystyna z innymi gospodyniami. Można je spróbować podczas różnych kociewskich imprez.

Co dalej z rynkiem w Kościerzynie?

Joanna Surażyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Rynek w Kościerzynie od lat traci życie - zamykają się kolejne lokale, znikają klienci, a centrum miasta pustoszeje. Coraz więcej mieszkańców mówi jasno: potrzebne są zmiany.

Czy rynek w Kościerzynie powinien być przestrzenią dla pieszych, czy miejscem z ruchem samochodowym? Czy problemem są miejsca parkingowe, czy raczej brak wydarzeń, wysokie czynsze i pustoszące lokale? Jedno jest pewne - dyskusja, którą wywołał radny miasta Łukasz Przybylski, uruchomiła lawinę komentarzy i obnażyła skalę frustracji mieszkańców.

Radny na swoim profilu na Facebooku zaprosił mieszkańców do wspólnej „burzy mózgów” nad tym, jak ożywić centrum miasta i ratować miejsca pracy. Wskazał m.in. na pomysły dotyczące parkowania, ruchu samochodowego, infrastruktury turystycznej i podstawowych udogodnień, takich jak toalety publiczne czy tablice informacyjne.

- Jeśli uda się coś zmienić, to będzie to Wasza zasługa, nie moja. Ja jestem tylko po to, by Was słuchać i przekazywać dalej Wasz głos - podkreślał radny w swoim wpisie.

Parkowanie czy deptak?

Najwięcej emocji wzbudziły propozycje związane z parko-

waniem i ruchem samochodowym wokół rynku. Część mieszkańców nie kryła oburzenia.

- Z tym parkowaniem i jeżdżeniem to kompletny bezsens będzie rodeo jak cholera - napisał jeden z komentujących.

- Ożywianie rynku przez samochody? To bzdura - wtórowała Barbara.

- Co ma parkowanie samochodów do ożywienia rynku? Tu nie jest problem z parkowaniem, a tym, że nic się w tym mieście nie dzieje - oceniła Daria.

Pojawiły się też głosy, że rynek powinien pozostać wolny od ruchu aut ze względów bezpieczeństwa.

- Rynek powinien być wolny od ruchu samochodowego tak jak teraz, żeby rodziny z dziećmi czuły się bezpiecznie - podkreśla Agnieszka.

„Nie jesteśmy Gdańskiem ani Krakowem”

Radny Łukasz Przybylski odpowiadał na zarzuty, wskazując na realia małego miasta i sytuację przedsiębiorców.

- Rozumiem osoby, które chciałyby całkowicie zamknąć tego rynku - wizja jest atrakcyjna. Ja jednak nie jestem za zamykaniem, bo w małym mieście niesie to realne, negatywne konsekwencje - napisał. - Nie jesteśmy Gdańskiem, Krakowem ani Warszawą. Tam rynek żyje dzięki stałemu napływowi turystów. U nas takiego całorocznego magnes nie ma - dodał.



FOT. JOANNA SURĄŻYŃSKA

Imprezy organizowane na Rynku zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem

W komentarzach wielokrotnie wracał temat kosztów prowadzenia działalności w centrum.

- Rynek umiera, bo pracodawców nie stać na wynajem, opłaty, wynagrodzenia - podkreśla Anna.

- Połowa lokali pusta, a kto chce robić zakupy, jedzie w okolice Mrówki czy Action - tam się życie Kościerzyny przeniosło - pisze Basia.

Pojawiły się postulaty ulg podatkowych, wsparcia finansowego dla inwestorów i obniżenia opłat za zajęcie pasa drogowego pod ogródki gastronomiczne, szczególnie przy ulicy Długiej.

„Tu musi się coś dziać”

Wielu mieszkańców podkreślało, że bez wydarzeń i oferty rozrywkowej żadne

zmiany organizacyjne nie pomogą.

- Kiedyś były cluby, imprezy na rynku, stoliki trzeba było rezerwować. Dziś młodzi muszą jechać poza Kościerzynę - wspomina Daria.

Wśród propozycji pojawiły się m.in. kino plenerowe, targi lokalnych produktów, pchli targ, koncerty, wystawy, pikniki rodzinne, a nawet mała wakacyjna zagroda ze zwierzętami dla dzieci.

Obok wielkich wizji wybrzmiały też bardzo przyziemne potrzeby. Mieszkańcy zgodnie wskazywali na brak ogólnodostępnej toalety publicznej, poidełek z wodą, zieleni czy czytelnej informacji dla turystów.

- Roślinność! Niech na rynku jest zielono - napisała krótko Alina.

- Interaktywna tablica informacyjna o atrakcjach regionu - proponuje Justyna.

Wśród zgłaszanych propozycji pojawiły się także pomysły uzupełniające, które mają poprawić codzienny komfort korzystania z rynku i sprawić, by stał się on miejscem, w którym chce się po prostu przebywać. Mieszkańcy zwracali uwagę na potrzebę montażu ławek, leżaków miejskich, stolików oraz wyznaczenia stref odpoczynku, a także stworzenia bezpiecznej przestrzeni dla

Pojawiły się postulaty ulg podatkowych, wsparcia finansowego dla inwestorów i obniżenia opłat za zajęcie pasa drogowego

dzieci, na przykład w formie niewielkiego placu zabaw. W okresie letnim rynek mógłby zyskać kurtynę wodną lub inne elementy wodne, które poprawiłyby komfort podczas upałów.

Część propozycji dotyczyła także bezpieczeństwa i porządku - pojawił się postulat rozważenia mobilnego posterunku policji w rejonie rynku oraz zwiększenia poczucia kontroli w godzinach wieczornych. Mieszkańcy wskazywali również na potrzebę zwiększenia liczby stojaków rowerowych, uruchomienia wypożyczalni rowerów bezpośrednio na rynku oraz wprowadzenia bezpłatnego, czasowo ograniczonego dostępu do Wi-Fi, który mógłby służyć zarówno mieszkańcom, jak i turystom.

Padła również propozycja stworzenia wakacyjnej, niewielkiej zagrody ze zwierzętami dla dzieci, jako atrakcji rodzinnej przyciągającej najmłodszych i ich opiekunów.

Wspólny wniosek był jeden - bez połączenia wsparcia dla handlu, wydarzeń i infrastruktury samo centrum nie odzyska życia.

Radny zapowiedział, że wszystkie zgłoszone pomysły spisie i prześle do odpowiednich instytucji.

Jedno jest pewne: dyskusja o rynku w Kościerzynie obudziła emocje, które długo w tym mieście były tłumione. Czy przełożą się na decyzje i konkretne zmiany - okaże się w kolejnych miesiącach.

©P

Według naukowców ubyło wody w Morzu Bałtyckim

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Ubyło wody w Morzu Bałtyckim - tak wskazują badania naukowców. Sytuacja może mieć wpływ na rybołówstwo w regionie, w tym działalność polskich rybaków, ale także na najbliższy sezon letni.

O niezwykle ciekawym zjawisku mówią pomiary niemieckiego Instytutu Leibniza. ds. Bań nad Morzem Bałtyckim.

Wiele lat temu, w kierunku wschodniego wiatru wypycha wodę z Bałtyku w kierunku Cieśnin Duńskich, a następnie Morza Północnego, powodując obniżenie poziomu wód w całym basenie. Pomiary wykazały, że w porównaniu do uśrednionych danych z ostatnich lat w Bałtyku brakuje ok. 275 km sześć. wody.

Badacze opisują, że obecny poziom wody w Bałtyku jest niż-

szy od średniego aż o 67 cm. To najniższy poziom od początku pomiarów, który miał miejsce w roku 1886.

Zaznaczmy, od blisko dekady, w okresie zimowym, kierunek wiatru w regionie Morza Bałtyckiego (podobnie jak w całej tej części Europy) był odwrotny. Wiało głównie od zachodu, co m.in. przynosiło cieplejszą aurę w okresie jesienno-zimowym. Tym samym rosła także temperatura wody w Bałtyku.

Co ciekawe, większość ekspertów wskazuje, że obniżony poziom wód w Bałtyku będzie miał w najbliższych tygodniach/miesiącach jeszcze inny skutek. Może doprowadzić do tzw. wlewów wody z Morza Północnego - chłodnych i bardziej zasolonych. Co istotne, to mogłaby być dobra wiadomość dla bałtyckiego rybołówstwa, w tym oczywiście polskiego.

Dodajmy bowiem, że takie wlewki jeszcze dwie dekady

temu były dość regularne. M.in. za wielki wzrost populacji dorsza w Bałtyku w latach 80. i 90 XX w. odpowiadał częsty transfer wód. Dziś wlewki takie występują o wiele rzadziej, na co mają wpływać zmiany klimatu.

Tymczasem wody z Morza Bałtyckiego mają „odświeżać” głębiny Bałtyku, w których żerowały i rozmnażały się dorsze.

Jak tłumaczył w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” dr

Krzysztof Radtke, ichtolog Morskiego Instytutu Rybackiego w Gdyni spadający poziom natlenienia Bałtyku ogranicza liczbę organizmów bezkręgowych stanowiących główne źródło pokarmu dorszy. Zimnolubnym rybem nie pomaga także wzrost temperatury wód bałtyckich.

- Nastąpił zwiększony poziom śmiertelności naturalnej dorsza. Warunki środowiska w Bałtyku stały się dla dorsza

niekorzystne - mówił dr Radtke.

Warto spojrzeć na dane: w 1983 roku tylko polscy rybacy wyłowili Bałtyku 120 tys. ton dorsza, 35 lat później zaledwie 6,5 tony. Od 2020 roku UE wprowadziła czteroletni okres zakazu połowu dorsza, by dać szansę na odbudowanie stad ryb tego gatunku. Od początku roku 2024 połowy dorszy były ściśle limitowane. Niewykluczone, że obecna sytuacja wpłynie pozytywnie na środowisko



FOT. JAKUB STEINBORN

Pomiary wykazały, że w porównaniu do ostatnich lat w Bałtyku brakuje ok. 275 km sześć. wody.

Gdynia świętowała setne urodziny

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Od oficjalnych, uroczystych i urzędowych wydarzeń po zabawę na Skwerze Kościuszki - Gdynia świętowała niezwykle jubileusz 100. rocznicy nadania praw miejskich. Zaczęło się przed ORP „Błyskawica”, a zakończyło kulturalną fetą. W międzyczasie miasto odwiedziła także przedstawicielka rządu z premierem Donaldem Tuskiem na czele oraz prezydent Rzeczypospolitej Polskiej, Karol Nawrocki.

Uroczystości ruszyły oficjalnie o godzinie 10 przy Nabrzeżu Pomorskim we wtorek, 10 lutego. Cały dzień stał jednak pod znakiem gdyńskich obchodów, a urodzinowe wydarzenia są również zaplanowane na cały rok. Nie ma jednak wątpliwości, że data 10 lutego była w samym sercu jubileuszu.

W ramach uroczystych obchodów najważniejsze punkty miały miejsce przy Nabrzeżu Pomorskim przed ORP „Błyskawica”. Tam miał miejsce apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty. Z okazji 100. urodzin Gdyni uroczystość miała szczególnie podniosłą i symboliczną oprawę. W uroczystości brali nie tylko przedstawiciele miasta z prezydent Aleksandrą Kosioręk na czele, ale także województwa - wicewojewoda Emil Rojek - oraz rządu - poseł Kacper Płażyński i posłanka Wioleta Tomczak. Nie zabrakło również przedstawiciela Marynarki Wo-



Oficjalne uroczystości ruszyły o godzinie 10 przy Nabrzeżu Pomorskim

jennej, inspektora i wiceadmirała Jarosława Ziemiańskiego.

- Dokładnie 100 lat temu Gdynia uzyskała prawa miejskie - rozpoczęła przemowę prezydent miasta Aleksandra Kosioręk. - Historia naszego pięknego i zupełnie wyjątkowego miasta zaczęła się znacznie wcześniej. Zaczęła się od morza i marzeń o własnym oknie na świat.

Parlamentarzyści jako przedstawiciele rządu pochodzący z Pomorza, a w przypadku posłanki Polski 20250 także z Gdyni, podkreślali wagę Gdyni i dostępu do morza dla całego kraju. Zarówno historyczną, jak i obecną.

- Gdynia to jest jedna z najpiękniejszych kart polskiej historii - mówił poseł Kacper Płażyński. - To jest symbol polskiej dumy, ale też polskiej determinacji. Duma tysiącletniego narodu, z tego, że odzyskał niepod-

ległość. Polska zawsze była nad Bałtykiem i nigdy już tego Bałtyku stracić nie możemy. O to naród polski dzisiaj musi zadbować, bo Bałtyk to bezpieczeństwo, gospodarka morską, nasza przyszłość, nasz interes.

Obchody urodzin Gdyni następnie przeniosły się do Teatru Muzycznego im. Danuty Badaszkowej. Tam o godzinie 15 miała miejsce uroczysta sesja Rady Miasta Gdyni, w której udział wzięli m.in. marszałek senatu Małgorzata Kidawa-Błońska, wojewoda pomorska Beata Rutkiewicz, prezydent Gdańska Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Sopotu Magdalena Czarzyńska-Jachim, przedstawiciele sąsiednich gmin i samorządów, parlamentu oraz wielu instytucji związanych z Gdynią. Obecny był również prezydent Rzeczypospolitej Polskiej, Karol Nawrocki.

- W XX wieku zaczął spełniać się sen, którego my jesteśmy tylko częścią. Ten sen nie spełniłby się gdyby nie Tadeusz Wenda - przypominał prezydent Rzeczypospolitej Polskiej, Karol Nawrocki. - W perspektywie filozoficznej, inżynierskiej, twórczej i socjalnej była piękna wizja zbudowania portu „Gdynia”. Te idee wdrażał Eugeniusz Kwiatkowski. Dopiero on był gotowy do tego, by ten piękny projekt doprowadzić do samego końca.

Ukłony w stronę budowniczych Gdyni nie były jedynie odniesieniem do historycznych początków miasta, ale też odnotowaniem obecności wnuczek Tadeusza Wendy oraz Eugeniusza Kwiatkowskiego

- Nie chce być jedynie kibicem rozwoju Gdyni - dodawał Karol Nawrocki. - Chce być w nim z wami.



Premier Donald Tusk odwiedził PGZ Stocznnię Wojenną

Również premier Donald Tusk świętował razem z Gdynią. W jej setne urodziny odwiedził PGZ Stocznnię Wojenną, gdzie podkreślał rolę miasta już nie tylko w samej aglomeracji trójmiejskiej, a w kontekście geopolitycznym - jako bardzo ważnej części całego zespołu bałtyckich portów. Zapowiedział nawet, że Polska dzięki Gdyni, „dzisiaj ma realne szanse dominować na Bałtyku”.

Ze względu na miejsce wizyty w naturalny sposób musiał wybrzmieć temat obronności w basenie Morza Bałtyckiego. W Stocznicy Wojennej powstają trzy nowoczesne fregaty w ramach programu Miecznik - „Wicher”, „Burza” i „Huragan” oraz okręt ratowniczy w ramach programu Ratownik.

Już przechodząc ściśle do urodzin Gdyni, premier

przypomniawszy, że część jego rodziny mieszka i pochodzi z tego miasta, on sam jest sąsiadem z Sopotu. Natomiast patrząc z perspektywy Gdańska, życzył Gdyni tysiąca lat.

Później przyszła pora na wydarzenia kulturalne. Gdynianie mogli wziąć udział w wielkim widowisku artystycznym pt. „Gdynia Sto*ry”, które odbywało się na ulicy 10 Lutego. Tutaj na elewacjach i rozstawionych elementach scenografii, budynki zabłyśły wieloma kolorami świetlnych instalacji. Na sam koniec o godzinie 20:00 na Skwerze Kościuszki, czyli samym sercu miasta, miał miejsce urodzinowy koncert pt. „Zaczęło się od morza - 100-lecie Gdyni”. Na scenie wystąpiły takie gwiazdy jak Margaret, Natalia Szroeder, Andrzej Piaseczny czy Tomasz Organek.

Koniec sporu gminy NWL i Lęborka. Gmina dopłaci do kursów

Robert Gębuś
Powiat lęborski

Lębork dogadał się z gminą Nowa Wieś Lęborska w sprawie finansowania linii komunikacji miejskiej na terenie gminy. Autobusy miejskie nie zjadą z gminnych dróg.

Lębork podpisał porozumienie z gminą Nowa Wieś Lęborska w sprawie dofinansowania do kursów na terenie gminy. Gmina Nowa Wieś Lęborska dołoży do kursów trzech linii lęborskiego ZKM na swoim terenie ponad 260 tys. zł. z czego ok. 115 tys. to koszty realizacji bezpłatnych przejazdów uczniów szkół podstawowych, uczęszczających do szkół w Lęborku a zamieszkujących na terenie Gminy Nowa Wieś Lęborska.

To oznacza koniec sporu pomiędzy gminą a miastem o fi-

nansowanie podmiejskiej komunikacji.

- Poszliśmy na kompromis, udało nam się doprowadzić to do stanu zadowalającego obie strony - mówi Szymon Medalion, wójt gminy Nowa Wieś Lęborska. - Podkreślamy, że gmina płaciła za kursy autobusów, jednak zostaliśmy zaskoczeni drastyczną podwyżką cen, stąd tarcia.

Przypomnijmy, że pod koniec ubiegłego roku Lębork zażądał od gminy Nowa Wieś Lęborska ok. 400 tys. zł dopłaty do kursów trzech linii lęborskiego ZKM, kursujących pomiędzy miastem a gminą: 1, 2 i 4. Burmistrz Lęborka podkreślał, że koszty utrzymania linii rosną, miasto dopłaca do komunikacji miejskiej ok. 3,3 mln zł a gmina w nich nie partycypuje tak jak ma to miejsce w przypadku innych samorządów. Gmina Nowa Wieś Lęborska stała na stanowisku, że



Gmina Nowa Wieś Lęborska i Lębork wypracowały kompromis w sprawie dopłat do kursów ZKM

sprawa dotacji do kursów ZKM na terenie gminy była uregulowana w 2000 roku.

Władze gminy Nowa Wieś Lęborska powoływały się na porozumienie na mocy którego w zamian za przekazany aportem dla miasta gminny grunt pod budowę składowiska odpadów w Czarnówku, autobusy miejskie miały kursować

do gminy bez dotacji. Burmistrz Lęborka podkreślał, że dokument nie ma mocy prawnej, ponieważ nie uchwałała go rada gminy.

Sprawa stała na „ostrzu noża”, władze miasta ostrzegały, że jeśli gmina Nowa Wieś Lęborska nie będzie partycypowała w kosztach utrzymania podmiejskich linii, to autobusy

lęborskiego ZKM przestaną kursować do gminy.

Ostatecznie obie strony doszły do porozumienia. Łącznie od 1 stycznia 2026 r. do 30 czerwca 2026 r. Zakład Komunikacji Miejskiej w Lęborku zrealizuje na terenie Gminy Nowa Wieś Lęborska 29 104 wozokilometry. Stawka za jeden wozokilometr wynosi 5 zł. W sumie daje łączną kwotę 145 520 zł przeznaczoną na finansowanie komunikacji miejskiej na terenie gminy. Kolejne 115 tys. 140 zł zapłaci gmina za bezpłatne przejazdy uczniów do lęborskich szkół.

Umowa pomiędzy gminą Nowa Wieś Lęborska a Lęborkiem została podpisana wstępnie na pół roku.

- Temat dopłat do kursów ZKM wypłynął nagle, już po przygotowaniu budżetu. To było dla nas bardzo niekomfortowe, ponieważ plany miasta nie zostały nam przedstawione

w sierpniu czy we wrześniu ub. roku, kiedy przygotowywaliśmy budżet, tylko kiedy on już poszedł do RIO - mówi Szymon Medalion. - Musieliśmy się mocno nagimnastykować, żeby podpisać tę umowę i mieć pokrycie w wydatkach na drugą połowę roku. Po zmianie w budżecie po półroczu podpiszemy umowę do końca roku.

W opinii wójta gminy Nowa Wieś Lęborska dobrym rozwiązaniem byłoby ujednolicenie powiatowego transportu zbiorowego.

- W ubiegłym roku zaproponowałem, żeby zorganizować wspólną komunikację poprzez Związek Powiatowo-Gminny - mówi Szymon Medalion. - To się jednak jeszcze nie udało, ale chcemy wrócić do rozmów, by samorządy doszły do porozumienia i utworzyły skoordynowaną komunikację na terenie powiatu lęborskiego.

HISTORIA PIERWSZA BRZEGU DOPADŁA KAWALERIA

Szwoleżerzy rokitniańscy nad brzegiem Chylonki. Gdynia była wówczas wsią

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Rtm. Zdźisław Rozwadowski pochylił się i z kulbaki pocałował monstrancję, którą dzierżyli prowadzący pochód Kaszubów z Gdyni i Oksywie księża Ludwik Rybka i Wiktor Jasiński. - Dla ludzi był to czytelny znak, że nadciągnęło Wojsko Polskie, ich wojsko - mówił „Dziennikowi Bałtyckiemu” dr Mariusz Kardas, gdyński historyk, wykładowca Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.

Następnie prowadzeni przez rtm Rozwadowskiego kawalerzyści 1 Szwadronu 2 Pułku Szwoleżerów Rokitniańskich wjechali konno do wód Zatoki Gdańskiej, jako pierwsza jednostka wojskowa odradzającej się Rzeczypospolitej, prawdopodobnie jeszcze przed oficjalnymi Zaślubinami Polski z Morzem w Pucku.

Odbłyło się to (...) w lutym 1920 r., w Gdyni, gdy pierwszy żołnierz polski, w zwartym szeregu, przejął oficjalnie polskie morze dla swego, od dwóch lat zaledwie, wolnego kraju - pisał w swoich wspomnieniach rtm. Zdźisław Rozwadowski.

Ustalenie dokładnej daty „szwoleżerskich zaślubin” w Gdyni, następcza historykom pewnych trudności. Część wcześniejszych ustaleń mówi, że miało ono miejsce 12 lutego 1920 r., a nawet dzień później. Dr Mariusz Kardas, gdyński historyk, wykładowca Akademii Marynarki Wojennej podkreśla, że wiele przesłanek zawartych w dokumentach wskazuje, że szwoleżerowie rokitniańscy dotarli na gdyńską plażę, niedaleko ujścia rzeki Chylonki, 8 lub 9 lutego 1920 r.

Na Pomorze od południa

Od 18 stycznia 1920 r. Wojsko Polskie zaczęło wkraczać na Pomorze - od Torunia, Brodnicy, Bydgoszczy, Grudziądza, następnie Gniewu, Starogardu, Chojnic, Kościerzyny, Tczewa. Na końcu zajęto rejony Kartuz i Wejherowa. Natomiast pas wybrzeża miał zostać opanowany przez oddziały transportowane kolejną, przez zdemilitaryzowane Wolne Miasto Gdańsk.

Przejęcia Pomorza z rąk niemieckich dokonywały 2 Dywizja Strzelców Pieszych, 2 Dywizja Strzelców Wielkopolskich, Dywizja Strzelców Pomorskich, IV Grupa Lotnicza, kombinowa



Oficerowie 1 Szwadronu w czasie symbolicznych zaślubin w Gdyni

wana grupa gen. Stanisława Pruszyńskiego oraz 5 Brygada Jazdy w składzie: 1 Pułk Ułanów Krechowieckich, 12 Pułk Ułanów Podolskich i 2 Pułk Szwoleżerów Rokitniańskich.

7 lutego 1920 r. większość Pomorza była zajęta przez siły polskie - mówi Mariusz Kardas. - Tego dnia 2 Pułk Szwoleżerów Rokitniańskich znajdował się w okolicach Kartuz. Kawalerzyści odbierali odznaczenia, awanse, świętowali udaną operację. Około 1 w nocy 1 szwadron 2 Pułku otrzymał jednak rozkaz wymarszu w kierunku ówczesnej wsi Gdingen (dawna, zniemczona nazwa Gdyni) celem dotarcia do brzegu Zatoki Gdańskiej.

Rozkaz, wydany przez dowódcę pułku, płk. Władysława Orzechowskiego - Okszę brzmiał: „Szwadron 1-szy w pełnym składzie wyruszy do m. Gdingen i we wczesnych godzinach rannych nawiąże tam kontakt z morzem”.

Zdaniem Mariusza Kardasa, uwzględniając niezbędne przygotowania, szwoleżerowie 1 szwadronu wyruszyli konno w kierunku morza około godziny 4-5 nad ranem, 8 lutego 1920 r. Manewr ten miał za zadanie wyznaczyć obecnością wojsk polskich, tymczasową granicę między Polską a Wolnym Miastem Gdańsk, niejako oprzeć ją o morze i zabezpieczyć flankę sił polskich zajmujących Pomorze od południa oraz wesprzeć jednostki zdążające linią kolejową przez Wolne Miasto Gdańsk.

- Wjazd szwadronu do Gdyni opisuje w swoich fascynujących wspomnieniach rtm Rozwadowski, przechowywanych w rękopisie w Bibliotece Jagiel-

lońskiej - mówi Mariusz Kardas. - Opisuje m.in. stan ducha młodych kawalerzystów, żołnierzy, którzy nigdy w swoim życiu nie widzieli morza, którzy proszą oficerów by im opisali morski krajobraz.

- Polscy ułani pierwsi zbliżali się do morza, a wśród nich najpierw doszli Szwoleżerowie Rokitniańscy! Z chwilą zbliżania się do morza nastrój w szwadronie robił się coraz bardziej uroczysty - słyszałem, jak oficerowie wyjaśniali szwoleżerom to dziwne dla nich zjawisko wypukłości morza, a podoficerowie już z dumą mówili, że my go pierwsi za chwilę „zdobędziemy” - wspominał rtm Rozwadowski.

Ceremonia

Szwoleżerów zmierzających konno, w szyku, dostrzegali mieszkańcy Gdyni i Oksywie.

- Ludzie wyszli szwoleżerom na spotkanie, a o wsparcie poprosili księży Ludwika Rybkę i Wiktora Jasińskiego. Duchowni przewodzący milczącemu marszowi Kaszubów, nieśli w rękę największy oręż kościoła - monstrancję. Rtm. Rozwadowski zrobił wówczas rzecz wspianą. Pochylił się z kulbaki i ucałował monstrancję. Kaszubi dowiedzieli się wówczas, po tym jednym geście, że jest to ich wojsko, Wojsko Polskie. Żaden Prusak nie pocałowałby monstrancji - opisuje Mariusz Kardas.

Pododdział szwoleżerów, konno, w szyku, wjechał w wody Zatoki Gdańskiej, aż po końskie kolana...

Następnie pododdział szwoleżerów, konno, w szyku, wjechał w wody Zatoki Gdańskiej, aż po końskie kolana, co zostało utrwalone na zdjęciach. Rtm Rozwadowski oraz rtm Henryk Jakubowski złożyli ze szwoleżerami uroczystą przysięgę wierności polskiemu morzu, w obecności zebranych na brzegu mieszkańców i obu duchownych.

- Po wyjściu szwadronu z wody, gdzie pobyt koni ze względu na zimno, nie mógł się przeciągać, przyszła kolej na moje przemówienie. W tych warunkach, gdy słowa same cisnęły się na usta, nie było ono trudne i po omówieniu doniosłości chwili wspólnie przeżywanej, zwróciłem się specjalnie do szwoleżerów ustawionych w rozwiniętym szwadronie nad brzegiem morza - wspominał rtm Rozwadowski.

- Rotmistrz Rozwadowski uniósł się w strzemionach - Szwadron w prawo marsz! Sam pierwszy skierował konia na brzeg i wprowadził w nadbrzeżną wodę. Za nim cwońkami, wzbijając bryzgi wody, zanurzył w wodzie końskie kopyta szwadron - tak w literacki sposób opisał to wydarzenie Edward Obertyński w tekście „Zaślubiny”.

Po zakończeniu uroczystości nad morzem oficerów podjął w dworcu w Kolibkach jego właściciel, młodokaszubski działacz, Witold Kukowski (zdaniem Mariusza Kardasa, mógł on być świadkiem „szwoleżerskich zaślubin”). Szwoleżerowie zaś byli podejmowani w tym czasie gościnnie w karczmie Adlerhorst i przyległych domostwach Orłowa.



Rtm. Zdźisław Rozwadowski. Fotografia z drugiej połowy lat 20

Najważniejsze zaślubiny w Pucku

Dotychczasowe ustalenia historiografii wskazywały, że szwoleżerowie dokonali aktu zaślubin w Gdyni 12 lub 13 lutego 1920 r. Na tę drugą datę mógł wskazywać wpis w kronice Szkoły Katolickiej w Gdyni, wykonany ręką jej kierownika, nauczyciela zarazem, Jana Kamrowskiego, który napisał krótko pod datą 13 lutego 1920 hasło „Wojsko Polskie” (podkreślił to w Bedekerze gdyńskim z 2001 r. nieżyjący już gdyńianin, Kazimierz Małkowski, autor książek o Gdyni, badacz, turystyczny przewodnik).

- Adnotacja Jana Kamrowskiego wcale nie musi odnosić się do Szwoleżerów Rokitniańskich - podkreśla jednak dr Kardas, który kwestii tej poświęcił artykuł pt. „Rozważania na temat daty zaślubin Polski z morzem w 1920 r w Gdyni” w jednym z wydań branżowego Przeglądu Historyczno-Wojskowego.

Historyk wskazuje jednocześnie, że o obecności sił polskich w Gdyni 9 lutego 1920 r. świadczy wspomnienie Edmunda Kurrowskiego, który uczestniczył w powitaniu jednostek polskich (miał wówczas 8 lat). Powołuje się również na badacza Bogdanę Skaradzińskiego, który pisał, że „pierwsza brzegu dopadła kawaleria, gdzieś między Oksywie a Puckiem, 7-8 lutego”, wskazując właśnie na Szwoleżerów Rokitniańskich.

- Jednoznaczne wskazania daty „szwoleżerskich zaślubin w Gdyni, we wspomnieniach rtm Rozwadowskiego brakuje - mówi gdyński historyk. - Niemniej można po analizie dokumentów i wspomnień wysnuć

wniosek, któremu i ja się przychylam, że pododdział 2 Pułku Szwoleżerów Rokitniańskich osiągnął Gdynię już 8, bądź 9 lutego 1920 r.

Zdaniem Kardasa nie oznacza to, że uroczystości w Pucku z 10 lutego 1920 r. stałyby się w tym kontekście „mniej ważne”. Wprost przeciwnie.

- Zaślubiny Polski z Morzem w Pucku były kulminacją przejęcia Pomorza w granice Polski w 1920 r. - mówi Mariusz Kardas. - Była to precyzyjnie zaplanowana uroczystość, która odbyła się z wielkim rozmachem. Taki kształt zaślubin proponował zresztą Bernard Chrzanowski, piewca kultury kaszubskiej, geograf, który kaszubskie tereny opisał. To on w liście do gen. Hallera, gdy powierzono mu dowództwo Frontu Pomorskiego, wskazywał na konieczność zmanifestowania polskości w czasie operacji przejęcia Pomorza. Gen. Haller, który doskonale wszedł w rolę, z której do dziś jest na Kaszubach znany, chętnie pomysł Chrzanowskiego przyjął. Zaślubiny Polski z Morzem w Pucku miały ogromne znaczenie polityczne i emocjonalne dla odbudowywanej Rzeczypospolitej. Były najważniejsze i tak należy do nich podchodzić.

„Szwoleżerskie zaślubiny” w Gdyni były natomiast wielkim przeżyciem dla młodych kawalerzystów 1 szwadronu, którzy pierwszy raz zobaczyli Bałtyk na własne oczy oraz witających ich mieszkańców Gdyni i Oksywie.

Korzystałem z: „Rozważania na temat daty zaślubin Polski z morzem w 1920 r w Gdyni” Mariusza Kardasa, zamieszczonego w Przeglądzie Historyczno-Wojskowym.

Orlen powiększa flotę gazowców i możliwości importowe gazu w gotowości na FSRU

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Orlen rozbudowuje swoje możliwości w zakresie importu gazu ziemnego. Powiększa flotę gazowców by wykorzystać moce terminalu FSRU budowanego w Gdańsku

Rok 2025 był rekordowy dla segmentu LNG w Polsce. Grupa Orlen odebrała w Terminalu w Świnoujściu 81 dostaw skroplonego gazu ziemnego - aż o 20 więcej niż rok wcześniej. Łączny wolumen surowca sprowadzonego drogą morską wyniósł prawie 6 mln ton LNG i był o 30 procent wyższy niż w ubiegłym roku.

- Po raz kolejny udowadniamy, że bezpieczeństwo energetyczne jest jednym z fundamentów naszych działań. Ubiegły rok był wyjątkowy dla segmentu LNG w Orlen. Ustanowiliśmy nowy rekord dostaw do Świnoujścia i znacząco zwiększyliśmy wykorzystanie własnej floty gazowców do transportu gazu

do Polski. Naszym celem jest zabezpieczenie dostaw surowca dla odbiorców w kraju i za granicą. Dzięki kompetencjom na rynku LNG i dobrej współpracy z partnerami jesteśmy w stanie skutecznie reagować na potrzeby klientów, wzmacniając stabilność energetyczną regionu i budując pozycję ORLEN jako kluczowego gracza na rynku gazu w Europie Środkowo-Wschodniej - mówi Ireneusz Fąfara, prezes zarządu Orlen.

FSRU doda mocy

Możliwości koncernu w zakresie importu LNG wzrosną również wraz z zakończeniem budowy drugiego polskiego gazoportu - pływającego terminalu FSRU w Zatoce Gdańskiej. Grupa Orlen zarezerwowała w nim pełne moce regazyfikacyjne na poziomie 6,1 mld m sześć. rocznie. Po uruchomieniu FSRU łączna przepustowość krajowej infrastruktury LNG wzrośnie do ok. 14 mld m sześć. rocznie.

Budowę terminala FSRU w Zatoce Gdańskiej (ang. Flo-



Gazowiec Ignacy Jan Paderewski we flocie Orlenu od niespełna roku

ating Storage Regasification Unit) - pływającej jednostki magazynowo-regazyfikacyjnej, realizuje Gaz-System. Prace budowlane trwają zgodnie z harmonogramem, a uruchomienie terminala plano-

wane jest na 2028 r. Projekt zakłada ewentualną rozbudowę nabrzeża o wymagane instalacje oraz posadowienie drugiej jednostki FSRU, zdolnej do wyładunku LNG, jego procesowego składowania

oraz regazyfikacji. Wówczas możliwości terminala zwiększyłyby się do 10 mld m sześć. rocznie.

Gaz System rozpoczął konsultacje zmierzające do uruchomienia wiążącej proce-

dury open season dla terminalu FSRU 2. Badanie rynku z ubiegłego roku wykazało zainteresowanie uczestników rynku zwiększeniem dostępnych mocy regazyfikacyjnych terminala FSRU.

Flota gazowców się powiększy

Większy wolumen surowca determinuje inwestycje we flotę gazowców. W 2025 roku jednostki Orlenu obsłużyły 12 dostaw do Świnoujścia o łącznym wolumenie ok. 782 tys. ton LNG, wobec dwóch dostaw i ok. 140 tys. ton skroplonego gazu rok wcześniej. Do floty dołączyły dwa nowe gazowce - Józef Piłsudski oraz Ignacy Jan Paderewski, najnowocześniejsze jednostki tego typu na świecie, zbudowane przez Hyundai Heavy Industries. Gazowce weszły do eksploatacji w marcu 2025 roku i znacząco zwiększyły możliwości operacyjne Orlen. Obecnie flota koncernu liczy sześć statków, a w 2026 roku zostanie powiększona o dwie kolejne jednostki.

©P

KURSY WALUT

10.02.2026

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

EUR	418/424 (o)
USD	350/356 (-)
GBP	479/485 (-)
CHF	457/464 (+)
Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska	
EUR	418/424 (o)
USD	350/356 (-)
GBP	479/485 (-)
CHF	457/464 (+)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”
dziennikbałtycki.pl

Zakończono wycinkę drzew i krzewów. Teren i zaplecze przyszłego placu budowy pierwszej elektrowni jądrowej jest już gotowy

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Polskie Elektrownie Jądrowe zakończyły kluczowy element pierwszego etapu prac przygotowawczych związanych z realizacją elektrowni jądrowej na Pomorzu.

Wycinka drzew i krzewów zakończyła się w styczniu. Trwa wywóz materiału drzewnego. Wytyczono już ogrodzenie oraz przygotowano teren i zaplecze przyszłego placu budowy. Spółka, po uzyskaniu odpowiedniego pozwolenia, będzie gotowa do przejścia do drugiego etapu prac przygotowawczych.

Prace przygotowujące plac budowy zakończone przed rozpoczęciem wiosennego okresu lęgowego i na długo przed sezonem turystycznym. Realizowaną przez Nadleśnictwo Choczewo wycinkę drzew ukończono już w styczniu 2026 r. Cały materiał drzewny został zakupiony przez nabywców zarejestrowanych w Polsce. Na ukończeniu są także prace polegające na przetwarzaniu biomasy. Równolegle prowadzone jest

usuwanie karpin, które zakończy się w kwietniu.

Będzie kompensacja

Zgodnie ze wskazaniami decyzji środowiskowej, PEJ przygotowują program kompensacji przyrodniczych, który zapewni odtworzenie części terenów leśnych oraz stworzenie nowych obszarów zieleni. W jego ramach zasadzonych zostanie 70 ha lasu na terenie

budowy, a kolejne 50 ha na specjalnie do tego celu pozyskanych gruntach.

Czas na kolejny etap

Przygotowywania terenu do rozpoczęcia prac budowlanych idą sprawnie i zgodnie z harmonogramem.

- Każdy zakończony etap przybliży nas do momentu, w którym rozpoczniemy właściwą budowę pierwszego

w Polsce reaktora wielkoskalowego. W połowie roku planujemy rozpoczęcie drugiego etapu prac przygotowawczych - powiedział Marek Woszczyk, prezes zarządu PEJ. Spółka złożyła wniosek o pozwolenie na realizację drugiego etapu prac przygotowawczych we wrześniu 2025 r. Zaplanowano w nim m.in. rozwój infrastruktury technicznej placu budowy oraz wykonanie fundamentów

pod długoterminowe węzły betoniarские, które będą wspierać produkcję betonu w dalszych fazach budowy.

Szanse dla lokalnego biznesu

W marcu w Gdańsku odbędzie się organizowana przez Polskie Elektrownie Jądrowe konferencja „Atomowe szanse”. To wydarzenie m.in. dla polskich firm zainteresowanych udziałem w realizacji pierwszej w Polsce elektrowni jądrowej w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino. Na projekcie budowy elektrowni jądrowej mogą skorzystać dostawcy technologii i usług, wykonawcy prac budowlanych, przedsiębiorstwa specjalizujące się w bezpieczeństwie, szkoleniach, logistyce i szeroko pojętym wsparciu nowo tworzącego się sektora.

Elektrownia jądrowa powstanie w lokalizacji „Lubiatowo-Kopalino” w gminie Choczewo, na Pomorzu. Projekt obejmuje budowę 3 reaktorów. Pierwsza elektrownia jądrowa na Pomorzu może pokryć zapotrzebowanie na prąd nawet ponad 12 mln gospodarstw domowych w Polsce.

©P



Wizualizacja elektrowni jądrowej w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino

MISTRZOWIE HANDLU. Wybieramy Pośrednika Nieruchomości Roku

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Za nami drugi tydzień emocji związanych z głosowaniem w plebiscywie Mistrzowie Handlu. Wasze głosy wędrują między innymi do pośredników nieruchomości. To bardzo ważna kategoria - i w akcji, i w życiu.

Zakup lub sprzedaż nieruchomości to jedna z najważniejszych decyzji w życiu. Właśnie dlatego rola pośrednika nieruchomości ma tak duże znaczenie i zasługuje na wyróżnienie.

Klienci nominowali do nagród osoby, które zajmują się ofertami i formalnościami, ale wiedzę o rynku łączą z umiejętnością słuchania i tłumaczenia zawiłych procedur w prosty sposób. Zostali nominowani, bo ich zaangażowanie zostało zauważone przez klientów!

W Mistrzach Handlu kategoria Pośrednik Nieruchomości Roku zwraca uwagę właśnie na tych, którzy swoją codzienną pracą budują relacje oparte na uczciwości i profesjonalizmie - mówi dziennikarka pisząca o akcji Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej przedstawiamy sylwetki dwóch pośredników nieruchomości uczestniczących w tegorocznej edycji akcji. Historie uczestników najlepiej pokazują, jak wygląda ten zawód w praktyce. To oni swoją codzienną pracą budują zaufanie i pomagają nam podejmować decyzje na lata.

W Mistrzach Handlu kategoria Pośrednik Nieruchomości Roku zwraca uwagę właśnie na tych, którzy swoją codzienną pracą budują relacje oparte na uczciwości i profesjonalizmie - mówi dziennikarka pisząca o akcji Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej przedstawiamy sylwetki dwóch pośredników nieruchomości uczestniczących w tegorocznej edycji akcji. Historie uczestników najlepiej pokazują, jak wygląda ten zawód w praktyce. To oni swoją codzienną pracą budują zaufanie i pomagają nam podejmować decyzje na lata.



Na pozór chodziło tylko o kilka metrów ziemi, ale...

Agnieszka Brodek największą satysfakcję w pracy pośrednika nieruchomości daje zadowolenie i szczęście klientów - czyli ten moment, kiedy widzi, że znaleźli miejsce, które naprawdę czują jako swoje.

- To uczucie, gdy po wszystkich rozmowach, wizytach, negocjacjach i formalnościach mogę zobaczyć uśmiech i ulgę na ich twarzach, jest absolutnie bezcenne - opisuje Agnieszka Brodek (Pepper House, Gdańsk). Pomaga komuś spełnić ważny życiowy cel, znaleźć dom, rozpocząć nowy etap, bezpiecznie sprzedać nieruchomość. - Tosprawia, że ta praca ma dla mnie głęboki sens. To właśnie emocje i wdzięczność klientów są moją największą motywacją każdego dnia - wyjaśnia. Każdy przypadek jest inny, a ludzie przychodzą często z proble-



mami, które ciągną się latami. Jedną z takich historii? Pomogła w uregulowaniu sytuacji prawnej związanej z granicami gruntu. Na pozór chodziło tylko o kilka metrów ziemi, ale w rzeczywistości o spokój dwóch sąsiadujących rodzin, które przez długi czas żyły w napięciu. Trzeba było zebrać stare dokumenty, ustalić przebieg granicy na podstawie archiwalnych map, skoordynować pracę geodety, dopilnować formalności. Dużo rozmów, wyjaśnień, tłumaczenia przepisów i szukanie rozwiązania, które będzie sprawiedliwe i zgodne z prawem. Kiedy udało się wszystko uporządkować, a sąsiedzi w końcu podpisali dokumenty bez wzajemnych pretensji, poczuła ogromną satysfakcję. W takich chwilach widać najlepiej, na czym polega Jej praca - na łączeniu wiedzy, cierpliwości i empatii, żeby realnie pomóc.

Ponieważ w tej pracy scenariusze pisze samo życie

Czy jest taka historia z Jego zawodowego życia, która szczególnie zapadła w pamięć? - Oj, takich historii jest sporo - przekazuje Aleksander Szykarczuk (Freedom Nieruchomości, Pruszcz Gdański).

Jedną z tych, która szczególnie zapadła Mu w pamięć, idealnie pokazuje, że pośrednik nieruchomości to nie tylko „sprzedawca ofert”, a często ktoś od zadań specjalnych. - Zgłosiła się do mnie starsza pani z Pruszcza Gdańskiego, która chciała sprzedać mieszkanie, w którym spędziła kilkadziesiąt lat. Dla niej to nie była zwykła transakcja. Towarzyszył temu sentyment, a każdy kąt i mebel miał swoją historię. Już na starcie wiedziałem, że tu nie wystarczy ładne ogłoszenie i kilka telefonów. Trzeba było czasu, rozmów i zwyczajnego zrozu-



mienia- wspomina. Zanim mieszkanie trafiło na rynek, porządkowali dokumenty. On tłumaczył każdy krok, a przy okazji słuchał opowieści o tym, jak zmieniał się Pruszcz - o budowie bloków, dawnych sąsiadach, jak kiedyś wyglądała okolica. - Przygotowując ofertę, starałem się oddać charakter miejsca, a nie tylko jego metraż. Nagrałem materiał wideo, w którym opowiedziałem historię budynku i osiedla, bo wiedziałem, że to musi trafić do kogoś, kto szuka „czegoś więcej” niż czterech ścian - mówi. Kupcem okazała się młoda para, która szukała swojego pierwszego mieszkania i zakochała się w nim od pierwszego wejścia. Moment spotkania obu stron przy przekazaniu kluczy był wyjątkowy. Mnóstwo radości, wzruszenia, a przede wszystkim poczucie, że wszystko wydarzyło się tak, jak powinno.

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU

1. **Paweł Retzlaff**, E. Leclerc, Gdańsk
2. **Anna Szczęsna**, Delikatesy TED, Somonino
3. **Anna Guzińska**, Pss Społem 13, Kwidzyn

FLORYSTA ROKU

1. **Agnieszka Zawadzka**, Kwiatarnia La Paola, Bolszewo
2. **Klaudia Kępińska**, Leśna Pracownia Florystyczna, Malbork
3. **Maria Grota**, MG Floris, Kolbudy

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

1. **Agnieszka Brodek**, Pepper House, Gdańsk
2. **Natalia Zygmank**, Klucze i Kąty, Wejherowo
3. **Dorota Szczepańska**, DeLux Nieruchomości, Gdynia

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

1. **Sklepy Spożywcze Merkus**, Gdańsk, Pilotów 3
2. **Sklep spożywczy ABC**, Słupsk, Szafranka 6
3. **Pod Strzechą - Tradycyjne mięsniwa**, Malbork, Michałowskiego 3 (Pasaż Czerwona Torebka)

KWIACIARNIA ROKU

1. **Kwiatarnia Milusia**, Łebcz, Pucka 31
2. **Kwiatarnia U Marysi**, Dzierżgoń, Żurawia 9
3. **Kwiatarnia Paulla Flowers**, Potęgowo, Dworcowa 13

BUTIK ROKU

1. **TAO BRAND BOUTIQUE**, Wiele, Jana Pawła II 1
2. **Rejmann Outlet**, Łębork, al. Wolności 2A
3. **Peery**, Wejherowo, 12 Marca 201

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

1. **123**, Gdańsk, Szczęśliwa 3 (Ch Auchan)
2. **Modna Odzież Dziecięca u Ani**, Luzino, Of. Stutthofu 22

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

1. **Ostrowski Design Jewellery**, Gdańsk, do Studzienki 3/1
2. **MKamber - Biżuteria z bursztynu i srebra**, Nowy Dwór Gdański, Kanałowa 59
3. **Jubiler Stanisławscy**, Słupsk, Konopnickiej 13A

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

1. **Michał Surawski**, MSDF Michał Surawski, Pruszcz Gdański
2. **Monika Kropidłowska**, Ubezpieczenia PLUS, Kościerzyna
3. **Ewa Klawikowska**, Ewa Klawikowska - Doradca Ubezpieczeniowy Nationale-Nederlanden, Gdańsk

EKO SKLEP ROKU

1. **Sklep Ze Zdrową Żywnością Anna Domaszek**, Słupsk, Wolności 37/38 Box 118 Targowisko
2. **Ekosopot**, Sopot, 3 Maja 18

SALON OPTYCZNY ROKU

1. **Punkt Widzenia Salon Optyczny Marta Wierzbicka**, Gdynia, Kartuska 10
2. **Optical Christex**, Sopot, Grunwaldzka 33
3. **Optical Christex**, Gdynia, Górskiego 2 (Ch Riviera)

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.dziennikbaaltycki.pl/handel

KRÓTKO

FINANSE

Posłowie dostają więcej pieniędzy

„4,7 tys., a nie 4,5 tys. zł, jak dotąd - tyle, z mocą wsteczną od 1 stycznia, wynosi ryczałt dla posłów nieposiadających mieszkania w Warszawie na wynajęcie lokum w stolicy” - informuje „Rzeczpospolita”.
Gazeta ustaliła, że „pod koniec stycznia zarządzenie w tej sprawie wydał Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Rz” podkreśliła, że „jest to tylko element całej serii podwyżek świadczeń dla parlamentarzystów”. „Przed wszystkim od 1 stycznia w górę poszły ich uposażenia i diety. Wynoszą dziś

odpowiednio: 13,9 tys. zł brutto i 4,3 tys. zł, a w ubiegłym roku było to 13,5 tys. i 4,2 tys. zł. Tegoroczna podwyżka wynosi około 530 zł” - podaje „Rz”.
W publikacji podkreślono, że podwyżka ta wynika z podniesienia w ustawie budżetowej tzw. kwoty bazowej i że w efekcie „większe pieniądze zarabiają od stycznia nie tylko posłowie, ale też wszyscy najważniejsi politycy”. „Przed kilkoma dniami nastąpiło też podwyższenie ryczałtu na biura poselskie, z mocą wsteczną od stycznia - informuje „Rz”.

OBCHODY

Gdynia świętuje 100-lecie



FOT. ANDRZEJ JACKOWSKI/PAP

Wczoraj przy Nabrzu Pomorskim w Gdyni, przed ORP „Błyskawica”, odbył się apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty honorowej. Na apelu była też wnuczka Eugeniusza Kwiatkowskiego Julita Maciejewicz-Ryś. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia nadania Gdyni praw miejskich.

KRAJOWA RADA SĄDOWNICTWA

Prezydent, podpisz nowelę!

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zaapelował we wtorek do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie noweli ustawy o KRS. Zapowiedział, że jeśli do tego nie dojdzie w ciągu dwóch najbliższych dni, rozpocznie procedurę wyboru sędziów-członków KRS na podstawie obecnego, jak stwierdził, niedobrego prawa. 11 lutego minie termin, kiedy na podstawie

obecnego regulacji marszałek Sejmu powinien rozpiścić wyroki do Krajowej Rady Sądownictwa - stanowią one, że sędziów-członków KRS wybiera Sejm. U prezydenta znajduje się nowelizacja ustawy o KRS, wprowadzająca zasadę, że to nie Sejm, ale wszyscy sędziowie mieliby ich wybierać w głosowaniu przeprowadzanym przez PKW.

SOP

- Funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa Piotr K., który zaatakował nożem swoją rodzinę i zabił 4-letnią córkę w Ustce, został wydany ze służby - poinformował wczoraj rzecznik prasowy komendanta Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski. Przekazał, że śledztwo prowadzi prokuratura. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów i trafił na trzy miesiące do tymczasowego aresztu.

”

Każdy, nawet najbliższy partner Polski, nie może zapominać o godności Polaków i polskiej suwerenności

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek PiS o zwołanie dodatkowego posiedzenia w trybie tajnym. Posłowie PiS wnioskowali, aby Czarzasty wyjaśnił m.in., dlaczego w przeszłości nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował na wtorkowej konferencji prasowej, że w poniedziałek do Prezydium Sejmu wpłynął wniosek klubu Prawa i Sprawiedliwości o podjęcie działań mających „na celu wyznaczenie i zwołanie w niewłaściwym terminie nadzwyczajnego, dodatkowego posiedzenia Sejmu w sprawie publikacji w »Gazecie Polskiej«”. Dodał, że „temat zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu jest, przynajmniej tą drogą, nieaktualny”.

Zapowiadając w zeszły piątek złożenie wniosku o zwołanie posiedzenia w Sejmie w trybie tajnym ws. Czarzastego, szef klubu PiS Mariusz Błaszczak mówił, że marszałek Sejmu nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa ze względu na - jak ocenił - konieczność uzupełnienia tam rubryki dotyczącej relacji z obcokrajowcami. Mówił też, że niewypełnienie tej ankiety przez Czarzastego wskazuje na to, że istnieje „problem zasadniczy dotyczący tego, czy druga osoba w państwie może



FOT. RAFAŁ GUZ/PAP

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu ankietę bezpieczeństwa

pozostawać w relacjach z obywatelką Rosji, czynną w środowisku putinowskim”.

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu formularz ankiety bezpieczeństwa; zaapelowali o wypełnienie jej i złożenie. Czarzasty, nawiązując do tego na początku swojej konferencji, powiedział, że „zadamy nie przykryją prawdy”.

Inicjatywa posłów PiS zwołania dodatkowego, tajnego posiedzenia Sejmu ws. Czarzastego, pojawiła się po tym, gdy Kancelaria Prezydenta poinformowała w ubiegłym tygodniu, że jednym z punktów posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego, zwołanego na 11 lutego, będzie kwestia „podjętych przez organy

państwa działań mających na celu wyjaśnienie wszelkich okoliczności wschodnich kontaktów towarzysko-biznesowych” marszałka Czarzastego.

Pytany o uzasadnienie tego punktu szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz mówił, że „w mediach pojawia się bardzo dużo niepokojących informacji, że pan Włodzimierz Czarzasty ma kontakty z panią Swietlaną Czesnych, jakąś bizneswoman, która jest powiązana także gdzieś tam z ośrodkami decyzyjnymi w Rosji”. Czarzasty zapewnił w ubiegłym tygodniu, że wszystkie jego kontakty „zostały sprawdzone od początku do końca i nie ma żadnego śladu w żadnej sprawie”.

Rozmówcy PAP z Kancelarii Sejmu twierdzą, że Swietłana Czesnych to współautorka książki opublikowanych przez wydawnictwo Muza, które prowadzi Czarzasty, a gdy chciało ono sprzedać udziały w spółce PDK Hotele, ona je kupiła. Według rozmówców PAP Czarzasty miał tylko raz krótko rozmawiać z Czesnych.

Na wtorkowej konferencji prasowej marszałek Sejmu został zapytany też o doniesienia portalu niezależna.pl, że od lat zasiada w radzie fundacji kierowanej przez Mariana Kubalicę, który - zgodnie z doniesieniami - ma otwarcie wychwalać Władimira Putina i powielać rosyjską propagandę.

Czarzasty odpowiedział, że w 2008 r. powstała „Fundacja Wielkiego Błękitu”, która - jak mówił - miała wspierać osoby niepełnosprawne, upowszechniając wśród nich wiedzę na temat nurkowania, żeglowania i innych sportów wodnych oraz wszelkiej aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży.

- Niestety ta fundacja, poza tym, że się zarejestrowała, nie podjęła nigdy żadnej działalności, żadnej aktywności. Prezesem tej fundacji jest pan Marian Kubalica, którego nie widziałem od 8 lat, który rozumiem, że opowiada rzeczy, o których pisać, w sprawie Rosji, czyli jak go znałem na studiach, zmienił w tej sprawie poglądy - powiedział Czarzasty.
PAP

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj powołana została Rada Przyszłości, która ma się zająć przyspieszeniem procedur związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących gospodarki, biznesu i nauki.

Na wtorkowej konferencji premier Donald Tusk poinformował, że „gospodarzem prac Rady Przyszłości” będzie mi-

nister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

- Na współpracę ze mną i ministrem Domańskim zdecydował się zbiór kapitałnych ludzi - w sprawie przyspieszenia, bo nasza przyszłość wymaga przyspieszenia, jeśli chodzi o gospodarkę, biznes, naukę - elastyczność i nowoczesność, jeśli chodzi o procedury, podejmowanie decyzji. (...) Wiemy, że Polska może być najlepszym miejscem, jeśli chodzi o gospodarkę, nowoczesne

technologie, kreatywne myślenie - powiedział premier Tusk.

Na konferencji zabrał też głos minister Andrzej Domański. Powiedział m.in.: Polska to dziś 20. największa gospodarka świata. Będziemy uczestniczyć w pracach grupy G20, ale mamy oczywiście ambicje na więcej. Jestem absolutnie przekonany, że w ramach pracy grupy już wkrótce przedstawimy rozwiązania i narzędzia, dzięki którym polska gospodarka będzie rozwijała się jeszcze szybciej.

Minister finansów zaznaczył, że istotnym tematem dla rady jest suwerenność technologiczna. Dodał, że pierwsze posiedzenie już się odbyło.

Andrzej Domański wskazał, że obszary, na których Polska będzie budowała swój wzrost gospodarczy w kolejnych latach i dekadach, to: sztuczna inteligencja, dane, technologie kosmiczne, technologie podwójnego zastosowania oraz biotechnologia.
PAP

Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Ursula von der Leyen zasugerowała, że w przypadku braku jednomyślności wśród wszystkich państw członkowskich w sprawach kluczowych reform gospodarczych w UE część krajów powinna realizować je w mniejszych grupach.

Szczyt UE, który odbędzie się w czwartek, ma być poświęcony unijnej konkurencyjności gospodarczej w obliczu rywalizacji z takimi globalnymi potęgami, jak USA i Chiny. Punktem wyjścia do dyskusji są dwa raporty przygotowane przez byłych włoskich premierów: Mario Draghiego i Enrico Lettę. Obaj przekonują w nich, że jeśli UE nie przeprowadzi gruntownych reform, przegra globalną gospodarczą rywalizację.

Von der Leyen zasugerowała w liście wysłanym przed szczytem do przywódców, że jeśli w niektórych sprawach dotyczących reform gospodarczych i instytucjonalnych UE nie ma jednomyślności unijnej „27”, państwa powinny realizować te pomysły „w mniejszych grupach”.

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie UE.

Pierwszym z nich jest deregulacja i uproszczenie prawa unijnego. KE zapowiedziała dalsze pakiety „Omnibus” (uprosz-



W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie Unia Europejska

czenia w unijnym prawie), kompleksowy przegląd dorobku prawnego UE oraz ograniczanie biurokracji dla firm i obywateli. Celem jest obniżenie kosztów administracyjnych, przyspieszenie inwestycji i ułatwienie prowadzenia działalności gospodarczej w całej Unii.

Drugim punktem jest dywersyfikacja handlu i wzmacnianie partnerstw międzynarodowych. Von der Leyen wskazała na zawarcie nowych umów handlowych oraz kontynuację negocjacji z krajami Indo-Pacyfiku i Bliskiego Wschodu. Jednocześnie UE ma być bardziej

stanowcza w ochronie swojego bezpieczeństwa gospodarczego i przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom handlowym.

Trzecim priorytetem, o którym napisała, jest pogłębianie jednolitego rynku. Zapowiedziała intensyfikację egzekwowania unijnych przepisów, usuwanie barier wewnętrznych oraz wprowadzenie tzw. 28. reżimu – jednolitego zestawu zasad dla firm działających w całej UE. Kluczowe znaczenie mają także integracja rynków finansowych, budowa unii energetycznej oraz obniżanie kosztów energii.

Czwarty obszar dotyczy transformacji cyfrowej i innowacji. KE planuje masowe inwestycje w sztuczną inteligencję, półprzewodniki, chmurę obliczeniową i technologie kwantowe, a także działania na rzecz skalowania europejskich start-upów.

Piątym filarem mają być inwestycje zarówno publiczne, jak i prywatne, wspierane przez przyszły wieloletni budżet UE oraz inicjatywy wzmacniające rolę euro i rynków kapitałowych w finansowaniu wzrostu gospodarczego. PAP

Przejęli łódź podwodną pełną narkotyków. Towar był wart 441 mln dolarów

Adam Kielar
USA/Kolumbia

Walka z przemytem narkotyków do Stanów Zjednoczonych trwa w najlepsze. Wspólna operacja amerykańskich i kolumbijskich służb pozwoliła przejąć łódź podwodną przewożącą 10 ton kokainy, wartej 441 milionów dolarów.

O sprawie poinformował w mediach społecznościowych oficjalny profil Biura Departamentu Stanu ds. Międzynarodowej Walki z Narkotykami (INL).

„Ze wsparciem INL siły bezpieczeństwa Kolumbii przeprowadziły wspólną akcję przeciwko tej łodzi podwodnej z narkotykami. 10 ton kokainy

wartej 441 milionów dolarów zostało zniszczone, a czterech handlarzy narkotyków aresztowano. Silne partnerstwo przynosi silne rezultaty” – napisano.

Kolumbia to największy na świecie producent kokainy. Szacuje się, że z tego kraju pochodzi nawet 70 procent światowej produkcji.

W ramach walki z przemytem narkotyków do USA prezydent Donald Trump naciska na władze kolumbijskie, by wzmocniły działania na rzecz przeciwdziałania temu procederowi.

Amerykańskie siły zbrojne oraz agencje rządowe prowadzą walkę z przemytnikami i atakują łodzie i inne jednostki próbujące dostarczyć towar do USA. PAP



Zdjęcie z przejęcia łodzi podwodnej pełnej kokainy wartej 441 milionów dolarów

W Wenezueli na razie wyborów nie będzie

Oprac. Karolina Wrońska
Wenezuela

W Wenezueli w najbliższym czasie nie będzie wyborów, ponieważ potrzebna jest stabilizacja – oświadczył przewodniczący wenezuelskiego parlamentu Jorge Rodriguez.

Rodriguez powiedział w wywiadzie dla amerykańskiej telewizji Newsmax, że jego siostra Delcy, która przejęła obowiązki prezydenta po zatrzymaniu na początku stycznia Nicolasa Maduro przez siły USA, stara się „całkowicie ustabilizować kraj” oraz „pojednać wszystkich” mieszkańców.

– Nie będzie wyborów w najbliższym okresie, w którym musi zostać osiągnięta stabilizacja – powiedział przewodniczący wenezuelskiego parlamentu.

Rodriguez zaznaczył, że rząd Wenezueli dąży do zbudowania obustronnie korzystnych relacji ze Stanami Zjednoczonymi. Oceniał jednak, że Maduro i jego żona Cilia Flores powinni zostać „natychmiast uwolnieni”.

Choć opozycja demokratyczna zadeklarowała gotowość do objęcia rządów, władzę w kraju utrzymali stronnicy obalonego przywódcy. Delcy Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta, była wcześniej wiceprezydentką, wyznaczoną na to stanowisko przez samego Maduro.

Kilka dni po schwytaniu Maduro szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio nakreślił trzyetapowy plan działań wobec Wenezueli. Obejmuje on stabilizację kraju, odbudowę i otwarcie jego gospodarki oraz transformację polityczną. PAP

Mimo szerokiej akcji przeciw polio, około miliona dzieci w Pakistanie nie dostało szczepionki

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Okolo miliona dzieci nie skończyło z zakończonej właśnie kampanii szczepień przeciw polio w Pakistanie. Szczepionkę podano 44 mln dzieci.

Okolo 53 tys. opiekunów nie pozwoliło na podanie dziecku szczepionki, ale w ogromnej większości przypadków przyczyną niepowodzenia akcji były inne czynniki – przekazał portal Asia News Network.

Problemy z dotarciem

– Najczęściej ekipa medyczna nie zastała dziecka w domu. W innych przypadkach pracownikom nie udało się dotrzeć na miejsce z powodu problemów z bezpieczeństwem lub trudnych warunków atmosferycznych – powiedział dzien-



Kampania szczepień w Pakistanie

nikowi „Dawn” pracownik programu walki z polio, zorganizowanego przez pakistańskie Narodowe Centrum Operacji Kryzysowych (EOC).

EOC podkreśliło w opublikowanym w poniedziałek oświad-

czeniu, że obecna kampania przeciw polio została przeprowadzona jednocześnie w Pakistanie i Afganistanie.

Kierownik pakistańskiego programu walki z polio Anwarul Haq powiedział dziennikarzom, że pozytywnym zjawiskiem jest mniejsza liczba zachorowań: w ubiegłym roku w kraju odnotowano 31 przypadków, a rok wcześniej 74.

Zniechęcają ekstremiści

Jak przypomniał pakistański portal Daily Times, do szczepień zniechęcają grupy ekstremistyczne, przekonujące, że szczepionka jest „obcą trucizną”, której celem jest sterylizacja muzułmanów. Odnotował również, że czasem dochodzi do bojkotu szczepień z powodów innych niż dezinformacja; w jednej z miejscowości ro-

dzice zbojkotowali kampanię, ponieważ władze lokalne nie zareagowały na ich żądania związane z dostawami wody i prądu.

Daily Times za pocieszające uznał, że część duchownych uważa za religijny obowiązek. Zdaniem portalu wymagane są jednak także inne działania, np. szkoły i meczety mogłyby wymagać dowodu szczepienia dziecka.

Polio, zwane także chorobą Heinego-Medina lub ostrym nagminnym porażeniem dziecięcym, wywoływane jest przez przenoszony drogą fekalno-oralną wirus i może prowadzić do paraliżu, niepełnosprawności lub śmierci. Szczepionki przeciwko polio powstały w połowie XX wieku. Dzięki nim choroba została wyeliminowana w większości państw świata. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak „słodka” jest Twoja miłość?

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wy-

chodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym. W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

- Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
- Najbardziej nietypowe objawy raka. Czym są zespoły paraneoplastyczne? Sprawdź, na co musisz uważać



FOT. FREEPIK

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilkiem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa - 46 proc. - opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrwalił się nawet w języku. „Noc na trzy psy” to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingo.

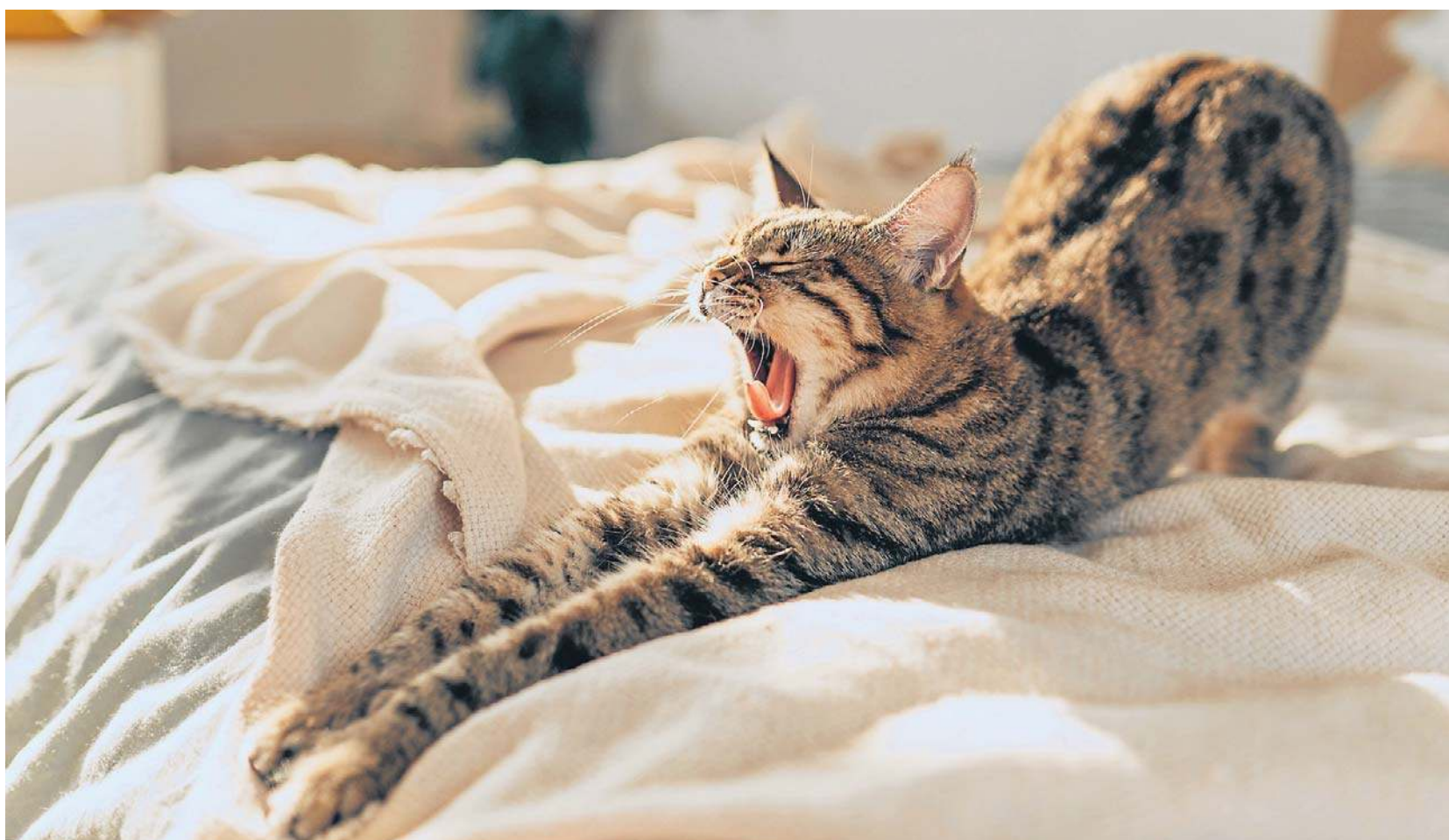
Dziś jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dziś jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpią ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie - pora wyeksmitować swojego zwierzaka z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilkiem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.



FOT. KSENIYA OVCHINIKOVA, GETTY IMAGES

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku i zdecyduj, czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dziś wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Opieka nad pupilkiem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilkiem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują, że spanie ze zwierzętami ma

też poważne wady. Największą jest zaburzenie snu. Zwierzaki w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

● Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzi częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.

● Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygod-

nej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy - skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzuczone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się - nawet nieświadomie - w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena - czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzętami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilkiem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

● Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dziś trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.

● Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska

gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.

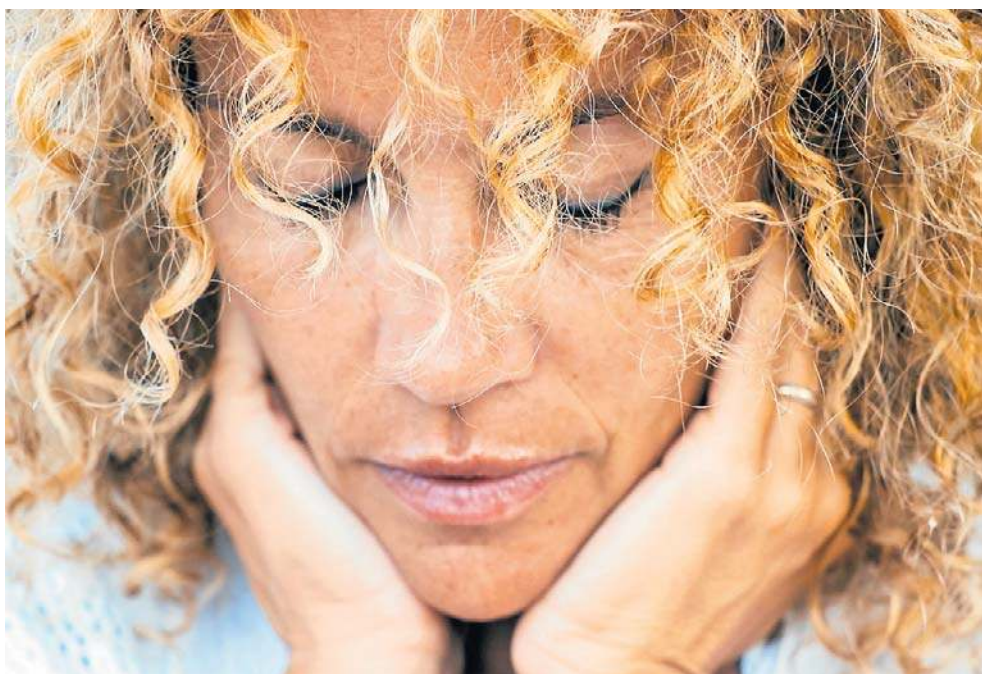
● Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzaka, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzak zostawia na niej dużo sierści.

● Zapewnij zwierzakowi ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

Menopauza to nie tylko uderzenia gorąca. Wiaże się też ze zmianami w mózgu



FOT. GETTY IMAGES

Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych

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

Menopauza wiąże się ze zmniejszeniem objętości istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu, a także ze zwiększonym poziomem lęku i depresji oraz trudnościami ze snem.

Menopauza to etap w życiu kobiety, w którym dochodzi do zaniku miesięczkowego na skutek spadku poziomu hormonów. Najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia. Towarzyszą jej między innymi uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu. Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i języka.

Aby łagodzić skutki tego okresu, zwłaszcza objawy depresyjne i problemy ze snem, wielu kobietom zaleca się hormonalną terapię zastępczą (HTZ). W Anglii w 2023 roku z tej formy leczenia korzystało około 15 procent kobiet. Mimo to wiedza na temat wpływu menopauzy oraz późniejszego stosowania HTZ na funkcjonowanie mózgu, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne nadal pozostaje niepełna.

Badacze z uniwersytetu w Cambridge wykorzystali dane zgromadzone w brytyjskim Biobanku, analizując informacje dotyczące blisko 125 tysięcy kobiet. Uczestniczki zaklasyfikowano do trzech grup: kobiet przed menopauzą, kobiet po menopauzie, które nie korzystały z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), oraz

kobiet po menopauzie stosujących HTZ.

Oprócz wypełniania ankiet odnoszących się do przebiegu menopauzy, kondycji psychicznej, jakości snu oraz ogólnego stanu zdrowia część kobiet została poddana ocenie funkcji poznawczych, obejmującej m.in. testy pamięci i szybkości reakcji. Dodatkowo u około 11 tysięcy uczestniczek wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), co umożliwiło szczegółową analizę budowy ich mózgów.

Średni wiek wystąpienia menopauzy w badanej grupie wynosił około 49,5 roku. Z kolei kobiety rozpoczynające hormonalną terapię zastępczą miały przeciętnie około 49 lat.

Analiza wykazała, że kobiety po menopauzie częściej niż kobiety przed menopauzą zgłaszały się po pomoc medyczną do lekarza rodzinnego lub psychiatry z powodu objawów lękowych, nerwicznych bądź depresyjnych. Uzyskiwały one także wyższe wyniki w skalach oceniających nasilenie objawów depresji oraz częściej przyjmowały leki przeciwdepresyjne.

Choć w grupie kobiet stosujących HTZ obserwowano większe nasilenie objawów lęku i depresji w porównaniu do kobiet nie stosujących tej terapii, pogłębiona analiza wskazała, że różnice te istniały już przed okresem menopauzy. Autorzy badania sugerują, że w części przypadków decyzja o wdrożeniu HTZ mogła być podejmowana z wyprzedzeniem, w oczekiwaniu na możliwe nasilenie dolegliwości menopauzalnych.

Ponadto kobiety po menopauzie częściej zgłaszały problemy ze snem, takie jak bezsenność, skrócony czas snu oraz uczucie przewlekłego zmęczenia. Największe nasilenie zmęczenia deklarowały kobiety korzystające z HTZ, mimo że długość snu w tej grupie nie różniła się istotnie od tej obserwowanej u kobiet po menopauzie nie stosujących leczenia hormonalnego.

Większość kobiet przechodzi menopauzę i może to być wydarzenie zmieniające życie niezależnie od tego, czy stosują HTZ, czy nie. Zdrowy styl życia - na przykład ćwiczenia, aktywność fizyczna i zdrowa dieta - jest szczególnie ważny w tym okresie, aby złagodzić niektóre z jej skutków. Wszyscy musimy jed-

nak być bardziej wyczuleni nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne kobiet w okresie menopauzy i rozpoznawać, kiedy zmagają się z problemami. Nie powinno być wstydu w mówieniu innym o tym, przez co się przechodzi, i prośzeniu o pomoc - twierdzi dr Christelle Langley z Cambridge University.

Menopauza wydawała się również wpływać na funkcje poznawcze. Kobiety po menopauzie, które nie stosowały HTZ, miały wolniejszy czas reakcji niż kobiety, które jeszcze nie rozpoczęły menopauzy lub stosowały HTZ. Nie było jednak istotnych różnic między tymi trzema grupami, jeśli chodzi o zadania pamięciowe.

Wraz z wiekiem nasz czas reakcji staje się wolniejszy - to po prostu część naturalnego procesu starzenia, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyobraź sobie, że ktoś zadaje ci pytanie w quizie - chociaż nadal możesz udzielić prawidłowej odpowiedzi jako młoda osoba, młodsze osoby bez wątpienia osiągnęłyby to znacznie szybciej. Menopauza wydaje się przyspieszać ten proces, ale HTZ wydaje się go hamować, nieznacznie spowalniając proces starzenia - przyznała dr Katharina Zühlendorf z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Cambridge. W obu grupach kobiet po menopauzie badacze stwierdzili wyraźne zmniejszenie objętości istoty szarej - części mózgu zawierającej ciała neuronów, kluczowej dla przetwarzania informacji, kontroli ruchu oraz funkcji związanych z pamięcią i regulacją emocji. Zmiany te były szczególnie widoczne w obrębie hipokampa, odpowiadającego za tworzenie i utrwalanie wspomnień, kory entorhinalnej, pełniącej rolę pośrednika w przekazywaniu informacji między hipokampem a innymi obszarami mózgu, a także w przedniej korze obręczy, która odgrywa istotną rolę w kontroli emocji, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu uwagi.

Obszary mózgu, w których zaobserwowaliśmy te różnice, to te, które są zazwyczaj dotknięte chorobą Alzheimera. Menopauza może sprawić, że kobiety będą bardziej podatne na tę chorobę w późniejszym okresie. Choć nie jest to pełna historia, może to pomóc wyjaśnić, dlaczego obserwujemy prawie dwa razy więcej przypadków demencji u kobiet niż u mężczyzn - dodała prof. Barbara Sahakian, główna autorka badania.



FOT. MART PRODUCTION / PEXELS

Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Małżeństwo i konkubinat mają wpływ na poziom cukru we krwi

Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2, ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. Naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę ich:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care”.

Jak się okazuje, bycie w stałym związku było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cu-

krzycy) o 0,21 procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 2,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Czy jakość związku ma znaczenie w kontekście naszego zdrowia?

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie. Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć - powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After” opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie - to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Zakłada się także, że to singielki będą żyły dłużej.

Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PLASTRY ZDROWOTNE

Czym są plastry zdrowotne?

W dzisiejszym świecie wellness plastry zajmują szczególne miejsce. Nie są lekami, nie są prawdziwymi urządzeniami medycznymi, ale nie są też zwykłymi kosmetykami. Funkcjonują w niejednoznacznej przestrzeni alternatywnego wellness - obszaru, który składa wielkie obietnice przy minimalnych wymaganiach. Nie trzeba zmieniać nawyków ani zatrzymywać się na chwilę: wystarczy przykleić plaster i iść dalej. Ich przekaz jest bezpośredni, uspokajający, często emocjonalny. Mówią o energii, równowadze, spokoju, koncentracji. Obrazy krążące w internecie również przyczyniają się do wzmocnienia tego wizerunku. Kiedy celebryta zostaje sfotografowany z plastrem „antystreso-

wym” na ramieniu lub na nadgarstku, efekt jest natychmiastowy. Zdarzyło się to również niedawno, a sprawa została przeanalizowana przez artykuł Fielding Graduate University, który podkreślił kluczową kwestię: widoczność w mediach zwiększa zaufanie do produktu, ale nie mówi nic o jego rzeczywistej skuteczności. Fakt, że znana osoba nosi plaster, nie jest dowodem naukowym, ale działa na poziomie psychologicznym, normalizując i czyniąc ten gest pożądanym.

Co nauka mówi o wchłanianiu przez skórę?

Kluczową obietnicą plastrów zdrowotnych jest mechanizm przenikania przez skórę - założenie, że zawarte w nich substancje mogą przedostać się do organizmu. Tego typu rozwiązania są znane medycynie

od lat, jednak skuteczność tej metody jest możliwa wyłącznie w ściśle określonych warunkach. Plastry nikotynowe czy hormonalne to efekt dekad badań, prób klinicznych i rygorystycznych regulacji. Zawarte w nich związki są starannie selekcjonowane, tak by mogły pokonać wyjątkowo wymagającą i selektywną barierę, jaką stanowi ludzka skóra. W przypadku plastrów wellness zmienia się dyskurs. Witaminy, ekstrakty roślinne, adaptogeny i minerały nie mają takich samych właściwości chemicznych, jak leki przeznaczone do wchłaniania przez skórę. Różne badania naukowe, w tym te cytowane również przez „National Geographic”, wskazują, że skóra

jest znacznie bardziej skuteczna w blokowaniu wnikania substancji niż w ich przepuszczaniu. To sprawia, że jest mało prawdopodobne, aby wiele z deklarowanych składników faktycznie dotarło do krwioobiegu w znaczących ilościach. Badania porównawcze wykazały również, że plastry witaminowe nie zapewniają takich samych poziomów składników odżywczych, jak suplementacja doustna. Interesującym faktem jest jednak to, że wiele osób nadal zgłasza uczucie korzyści. Wchodzi tu w grę często niedoceniany aspekt. Lepsze samopoczucie nie zawsze wiąże się z mierzalną zmianą w organizmie. Efekt placebo



jest rzeczywistą, udokumentowaną reakcją i nie należy go mylić z poglądem, że „wszystko jest fałszywe”. Jeśli dana osoba odczuwa większy spokój lub koncentrację po zastosowaniu plastra, to uczucie to naprawdę istnieje, nawet jeśli nie jest związane z wchłanianiem deklarowanego składnika. Analiza Fieldinga wyjaśnia to jasno: akt dbania o siebie, zwłaszcza gdy jest widoczny i świadomy, może wpływać na stan emocjonalny. Plastry stają się zatem rodzajem fizycznego przypomnienia. Są tam, na skórze, aby przypomnieć ci, że robisz coś, aby poczuć się lepiej. W tym sensie funkcjonują bardziej jako narzędzia psychologiczne niż rozwiązania fizjologiczne. Jest jeszcze jeden element, którego nie należy ignorować: te plastry mogą być widoczne, a w świecie społecznym liczy się to, co widzisz. Noszenie ich

komunikuje troskę o własne samopoczucie, inwestowanie w siebie, przynależność do pewnej idei zdrowia.

Czy plastry działają?

Długotrwały stres, chroniczne zmęczenie czy problemy z koncentracją rzadko są przypadkowe - częściej wynikają z trybu życia, warunków pracy, relacji z innymi czy braku snu. W tym sensie plastry zdrowotne trafiają w autentyczną potrzebę, lecz odpowiadają na nią w formie szybkiego, indywidualnego i komercyjnego gestu. Nie muszą być całkowicie nieskuteczne, ale nie stanowią też rozwiązania na miarę składanych obietnic. Na obecnym etapie wiedzy naukowej zalecana jest ostrożność: brakuje rzetelnych, niezależnych badań klinicznych, które jednoznacznie potwierdzałyby ich biologiczne działanie.

Poznaj zdrowotną moc soczewicy

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Przez długi czas soczewica uchodziła jedynie za sycący dodatek, dziś jest gwiazdą zdrowej kuchni. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu.

Kiedy myślimy o soczewicy, często czujemy w nosie zapach gulaszu babci albo mamy przed oczami egzotyczne obrazy indyjskich targowisk.

- Wielu konsumentów sądzi, że soczewica pochodzi z Indii lub z krajów orientalnych - mówi Anika Holtey, niemiecka przedstawicielka targowa kanadyjskiej soczewicy. - Tymczasem to Kanada jest największym jej eksporterem na świecie. Indie w dużej mierze zużywają własne zbiory.

Niemcy importują rocznie około 40 000 ton soczewicy. Około 25 procent pochodzi z Kanady. Przede wszystkim z prowincji Saskatchewan, położonej w sercu kraju i znanej z rozległych prerii. Ta przestrzeń jest potrzebna, ponieważ soczewica uprawiana jest w ramach zrównoważonego płodozmianu wraz z innymi zbożami, co oznacza mniej chwastów i mniej chorób. Poza tym soczewicę wysiewa się jako siew bezpośredni, czyli gleba między zbiorami nie jest orana - chroni to przed erozją i sprzyja bioróżnorodności.

Nie tylko to sprawia, że soczewica jest atrakcyjna w diecie przyjaznej klimatowi: rośliny wiążą azot w glebie. To oszczędza nawozy azotowe. Według



Soczewica sprawdza się jako treściwy i pożywny zamiennik mięsa. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu. Pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze

Holtey soczewica ma wręcz ujemny bilans CO₂, ponieważ magazynuje w glebie więcej dwutlenku węgla niż uwalnia się przy jej uprawie.

Soczewicę uprawiają także niemieccy rolnicy - ponownie, bo w latach 60. XX wieku na Jurze Szwabskiej, gdzie „soczewica ze spätzlami” uchodzi w końcu za danie narodowe, soczewica była niemal wymarłą. Uprawa tej „potrawy biedoty” była pracochłonna.

Import był tańszy. - Soczewica z Jury zaginęła w dobrobycie - mówi rolnik ekologiczny Franz Häußler.

Jest on częścią spółdzielni około 150 rolników ekologicznych, którzy przywracają do życia tę starą roślinę uprawną i opowiada „Sagę o Alb-Leisa”, przy czym Leisa to szwabskie słowo na soczewicę. Sama saga ma niemal kryminalny charakter.

Na początku lat 80. małżeństwo nauczycieli Hildrun i Woldemar Mammel zrezygnowało z pracy, ponieważ jako samowystarczalni rolnicy chcieli m.in. uprawiać soczewicę. Jednak stare nasiona soczewicy z Jury zniknęły.

Decydująca wskazówka prowadziła do Rosji. - W banku

genów Instytutu Wawilowa w Petersburgu przechowywano jeszcze kilka ziarenek. Tam zaopiekowali się starymi odmianami i podarowali nam garść - opowiada Häußler.

Zbiór jest pracochłonny: soczewica nie rośnie samodzielnie, potrzebuje rośliny podporowej, takiej jak lnicznik siewny lub jęczmień, po której może się piąć. Po zbiorze mieszanek trzeba rozdzielić, oczyścić i wysuszyć, jednak wysiłek się opłaca ze względu na smak.

- Soczewica z Jury jest raczej jędrna, nie rozgotowuje

WAŻNE

Przygotowanie soczewicy

- Mycie: przed gotowaniem zawsze przepłukać soczewicę na sicie pod zimną wodą, aby usunąć brud i kurz.
- Aromatyczne połączenia: soczewica dobrze znosi wyrazistych partnerów. Pfannebecker poleca łączenie jej z łososiem lub fetą w sałatce. Zimą świetnie sprawdzają się treściwe soczewice w sosie śmietanowo-musztardowym.
- Dobre zestawienia: aby zwiększyć biologiczną wartość białka roślinnego, najlepiej łączyć soczewicę z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, np. z pieczywem, ryżem lub z jajkiem.
- Strawność: osoby wrażliwe powinny podczas gotowania używać przypraw takich jak kminek, koper włoski lub imbir.
- Spożywanie na surowo: nigdy! Surowe rośliny strączkowe zawierają substancje trudno przyswajalne, częściowo trujące. Zawsze muszą być ugotowane. Soczewica z puszki jest już wstępnie ugotowana.
- Sól i kwas: rośliny strączkowe można solić już podczas gotowania. Nie wydłuża to czasu gotowania ani nie powoduje, że pozostaną twarde. Uwaga: ocet lub sok z cytryny rzeczywiście powinny trafić do garnka dopiero na samym końcu, ponieważ mogą spowolnić proces gotowania.
- Moczenie: soczewicy nie trzeba konieczności moczyć, ale może to poprawić jej strawność i skrócić czas gotowania.

się na papkę i ma orzechowy, ziemisty aromat - zachwyca się Häußler.

Niezależnie od tego, czy z Kanady, czy z Jury Szwabskiej - pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze.

- Soczewica to prawdziwy pakiet wartości odżywczych - mówi Inga Pfannebecker. Książka kucharska tej kucharki i dietetyczki, „Linsen, Kichererbsen & Co.”, pokazuje, jak pysznie można ją przyrządzić.

Zwłaszcza w czasach rosnących cen żywności soczewica jest niedrogą alterna-

tywą dla mięsa i sera. Wcale nie trzeba od razu zostawać wegetarianinem. Pfannebecker poleca „rozciąganie” dań mięsnych - na przykład w klopsikach czy sosie bolońskim można do 50 procent mielonego zastąpić czerwoną soczewicą.

Ponieważ soczewica działa jak gąbka na smak, wchłania aromaty i w gotowym daniu prawie nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu, więcej błonnika i - oczywiście - niższe koszty. Do tego dochodzą żelazo, cynk i witaminy z grupy B.

Jesteśmy teraz mądrzejsi, uważniejsi i staramy się unikać konfliktów

Piosenkarka Urszula w Plejadzie o nowym otwarciu w swym małżeństwie z młodszym od niej o 24 lata Tomaszem Kujawskim Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 22

Małgorzata Rozenek o duchowości w samotności
Celebrytka w wywiadzie dla podcastu „Rachunek sumienia” otworzyła się na temat religijności. – Nie mam wątpliwości co do tego, że Bóg istnieje – powiedziała. Dodała jednak, że nie wychowuje synów w wierze, ponieważ „ma problem z przeżywaniem wspólnotowo duchowości” i jej zdaniem powinno się to odbywać w samotności.



Bez urazy Polsat, 20:00

Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką, która odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craigslist. Zamieścili je nadopiekuńczy rodzice pewnego chłopaka. Przez Internet poszukują dziewczyny na randkę dla nieśmiałego syna. W ten sposób chcą pomóc mu nabrać pewności siebie przed rozpoczęciem studiów.

U Pana Boga w ogródku TVP Polonia, 20:50

Do miasteczka Królowy Most agenci CBS przywożą gangstera Jerzego Czapkę, świadka koronnego w procesie przeciwko mafii. Szczegóły sprawy zna tylko komendant policji.

Wichry Kołomy TVP Historia, 21:10

Rok 1937. Bohaterka Eugenia Ginzburg po pięciu miesiącach tortur i niekończących się przesłuchań otrzymuje „łagodny” wyrok 10 lat zesłania do obozu pracy. Żenia jedzie na Kołymę. Wyniszczone śledztwem kobiety wierzą, że odmienią się ich los.

Wojownik TV Puls, 22:15

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki. Prosi o pomoc ojca. Niedługo później okazuje się, że do turnieju zgłasza się także jego brat.

Poziomo:

- 1) europejska stolica z Muzeum Kon-Tiki,
 - 6) przerwa w podróży konno,
 - 11) rozgrzewający składnik olejków eterycznych,
 - 12) stan pod wpływem hipnozy,
 - 13) bardzo drobny węgiel,
 - 14) narząd z kłębuszkami,
 - 15) roślina jak odmiana czerwieni,
 - 17) nietop z Ameryki Południowej,
 - 18) wojsko mongolskiego władcy,
 - 19) rzymski bóg lasów górskich,
 - 20) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
 - 23) nadzienie krokietu lub pierogów,
 - 25) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
 - 26) zagrał główną rolę w filmie „Urowadzona”,
 - 27) krawiecki szablon, wykrój,
 - 28) hazardowa gra w karty,
 - 31) umiarkowany w naszym kraju,
 - 34) Donald z kreskówek Walta Disneya,
 - 36) duchowej nie ma w menu,
 - 37) pracuje na przejściu granicznym,
 - 38) wynagrodzenie dla Borysa Szyca,
 - 39) regionalna nazwa kaszanki,
 - 40) zszyte skórki futerkowe.
- Pionowo:**
- 2) figura akrobacji lotniczej,
 - 3) kompres na stłuczone kolano,
 - 4) imię pani Bovary,
 - 5) długa wełna kóz angorskich,



- 6) lekkie i płytke obuwie damskie i męskie,
- 7) twierdzenie zaskakująco sprzeczne,
- 8) praktyka w zakładzie pracy,
- 9) Gabriela Wilczyńska w serialu „Klan”,
- 10) krzyżówka zbóż chlebowych,
- 16) skorupa małża lub ślimaka,
- 21) Szykulska lub Wiśniewska,
- 22) przeplata się z wątkiem,

- 23) piesek „Przekroju”,
- 24) wąskie, kobiece spodnie,
- 29) chronologiczny zapis dziejów,
- 30) włoski lub okupacyjny,
- 32) europejski kraj z Wilnem,
- 33) miasto nad rzeką Seracz (mazowieckie),
- 34) wódz afrykańskich plemion,
- 35) głodnemu na myśli (w porzekadle).

ROZWIĄZANIE NR 21

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Odważna decyzja przyniesie zysk, lecz horoskop dzienny radzi uważać na słowa i trzymać emocje na wodzy.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja popłacą. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją cierpliwość, a wieczór da miłe wytchnienie...

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy nabiorą tempa. Nowa informacja zmieni plan dnia, lecz horoskop dzienny na środę wróży, że ostatecznie okaże się korzystna.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą w Ciebie silniejsze niż zwykle. Zadbaj o granice, bo horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa uzdrowi relację z otoczeniem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry dzień na wystąpienia i odważne propozycje.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki. Horoskop dzienny na środę mówi, że wybór serca zamiast rozsądku przyniesie zaskakującą radość.

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię do celu. Horoskop dzienny zapowiada, że ukryta sprawa wyjdzie na jaw, dając Ci przewagę nad innymi oraz spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Chęć zmiany rośnie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że krótka podróż lub nowy pomysł odświeży Twoją motywację oraz zapał.

Waga (23.09 - 22.10)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wytrwałość zostanie zauważona dziś przez ważną osobę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Kreatywność będzie kwitła bez ograniczeń. Horoskop dzienny mówi, że nieszybkie rozwiązanie pomoże rozwiązać cudzy problem.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wrażliwość to Twój atut. Horoskop na dziś zapowiada, że jeśli zaufasz przecuciu, dzień zakończy się spokojem oraz dobrym snem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będiesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

0011477520

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że w dniu 9 lutego 2026 r. zmarła

Maria Wojnowska

Specjalistka ds. Kadr i Płac

Była osobą rzetelną, życzliwą i oddaną swojej pracy,
cenioną przez władze uczelni oraz współpracowników.

Rodzinie oraz Najbliższym składamy szczerze wyrazy
współczucia.

*Rektor, Prezydent, Senat
oraz społeczność akademicka i współpracownicy
WSAiB im. E. Kwiatkowskiego w Gdyni*

0011477261

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Przyjaciołom

zmarłego wieloletniego Prezesa Kolejowych Zakładów
Usługowych w Gdańsku

Andrzeja Zaleskiego

Kondolencje składa
*Kierownictwo i Pracownicy
Pomorskiego Zakładu w Gdyni POLREGIO S.A.*

0011477281

Z najgłębszym żalem zawiadamiamy,
że w dniu 7 lutego 2026 roku, w wieku 86 lat,
odszedł od nas



Andrzej Zaleski

Prezes Zarządu Kolejowe Zakłady Usługowe spółki z o.o.
z siedzibą w Gdańsku.

Od początku kariery związany z PKP, przez wiele lat
zatrudniony w PDOKP w Gdańsku, następnie przez dekady
kierował przekształceniami, rozwojem i budował pozycję
naszego przedsiębiorstwa.

Jego zaangażowanie, wizja i życzliwość pozostaną trwale
zapisane w historii firmy i w pamięci współpracowników.

Odejście Prezesa Andrzeja Zaleskiego jest ogromną stratą
nie tylko dla naszej organizacji, całej branży, ale także
środowiska brydża sportowego- był cały czas czynnym
zawodnikiem i przez lata Prezesem PWZBS.

Jego wiedza, umiejętności, doświadczenie i postawa
pozostaną wzorem dla kolejnych pokoleń.

Rodzinie i Bliskim

składamy najszczerze wyrazy współczucia.

*Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy
przedsiębiorstwa Kolejowe Zakłady Usługowe sp. z o.o.*

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
13 lutego 2026 roku o godz. 12:00.

Mszą Świętą w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu
w Gdańsku, ul. Kartuska 186.

Kondukt żałobny wyruszy ok. godz. 13:10 spod bramy
głównej Cmentarza Łostowickiego w Gdańsku.

K. Angielski: Musimy być bardziej skuteczni

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

W drużynie jest dużo piłkarzy doświadczonych, ogranych i po prostu musimy to wszystko zamienić teraz w jeden wielki organizm - mówi napastnik Pogoni Szczecin Karol Angielski.

Jak się Pan odnajduje w Pogoni? Pewnie liczył Pan na miejsce w „11”?
Karol Angielski: Na razie trener widzi mnie jako zmiennika. Robię wszystko, żeby dostać szansę gry od początku spotkania, bo wiadomo, że inaczej się gra, gdy wchodzi się z ławki, a inaczej jak się zaczyna od początku i wszyscy piłkarze mają dużo energii. Ja wiem, że pomogę drużynie, ale potrzebuję trochę więcej minut. Z Termalicą już było blisko, bo udało się wypracować sytuację Kamiłowi Grosickiemu. Szkoda, że nie strzelił, bo ta asysta pomogłaby mi i zespołowi. Myślę, że mając 2:0 to byśmy nie wypuścili trzech punktów.

Ta taktyka grania na dwójkę napastników Panu pasuje, czy raczej wolałby Pan być tym jedynym z przodu?
Na papierze jest dwóch napastników, ale w Pogoni są trochę inne założenia. Nie chcę się wypowiadać na temat taktyki, bo od tego jest trener. Sztab ustala jak gramy, a my mamy wykonać swoją pracę na boisku.

Myślę, że w najbliższym meczu z Arką już będzie Pan w pierwszym składzie, by np. Kamil Grosicki zrewanżował się dobrym podaniem.



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Karol Angielski dołączył do Pogoni podczas zimowej przerwy w lidze

Mam nadzieję, że tak będzie. Będziemy szykować się do tego spotkania, by każdy z nas czuł najlepszą dyspozycję. Jestem spokojny, bo na pewno sytuacje bramkowe w tym meczu będą.

Widać było po Waszych reakcjach, że remis z Termalicą przyjęliście jak porażkę.
Można powiedzieć, że zrobiliśmy wszystko, żeby tego meczu nie wygrać. Mieliśmy sytuację, żeby zamknąć ten mecz na 2:0 i teraz wszyscy byśmy byli uśmiechnięci. A tak to jesteśmy wszyscy rozczarowani. Generalnie to pierwsza połowa była na naszą korzyść. Mieliśmy kilka sytuacji i już w tej części mogliśmy domknąć ten mecz. Nie udało się i źle wyszliśmy na drugą połowę. Wyglądało to tak, że prosił się o tego wyrównującego gola. Cofnęliśmy się za nisko i jako zespół nie broniliśmy się dobrze. Gol był potwierdzeniem, że mamy problemy w tej defensywie i mimo że jakieś sytuacje sobie stwarzamy w ofensywie,

to jest to za mało. Musimy być bardziej skutecznym zespołem w ofensywie, żeby później nie martwić się w końcówkach spotkań.

Pogon jeszcze jest nad strefą spadkową, ale z ledwie punktem przewagi.

Wszyscy zdają sobie sprawę, w którym miejscu jesteśmy i z tego, że zapracowaliśmy sobie na to meczami z Termalicą i wcześniej z Motorem Lublin. Trzeba wziąć się w garść - to pierwsze, co przychodzi mi do głowy. Każdy z nas musi spojrzeć w tabelę i zadać sobie pytanie, czy na pewno tak chcemy grać. Ja wiem, że mamy dużo większe ambicje jako piłkarze i jako cały sztab. W meczu z Arką Gdynia trzeba zmaczać płamę.

Kolejny mecz o przysłowiowe sześć punktów.

Tak ten mecz trzeba określić. I wiemy, że ten mecz będzie arcyważny przede wszystkim dla nas. To mecz na naszym bo-

isku, więc musimy punktować za trzy, nie za jeden punkt. Tylko i wyłącznie będzie się liczyć zwycięstwo. Nie brakuje Pogoni jakości na papierze, jakość na treningach jest bardzo dobra. W drużynie jest dużo piłkarzy doświadczonych, ogranych i po prostu musimy to wszystko zamienić teraz w jeden wielki zespół, jeden organizm, bo jednostki nie wygrywają meczu, tylko drużyna.

Zachowujecie względny spokój w szatni?

Spokój będzie dopiero po zwycięstwie, gdy te trzy punkty będziemy mogli sobie zapisać. Po meczu z Termalicą mieliśmy rozmowę, powiedzmy w gronie piłkarzy i za zamkniętymi drzwiami oczywiście. Musieliśmy sobie powiedzieć, w jakim miejscu jesteśmy, że tutaj i teraz się liczy, aby odskoczyć od strefy spadkowej, bo to jest generalnie... Jesteśmy na pograniczu, bardzo blisko strefy spadkowej, ale to nie jest nasze miejsce. ©©

REKLAMA

0011246076

dziennikbaaltycki.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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

SKUP części nieruchomości, cała
Polska 518-503-404

GAZAŻE

KUPIĘ garaż! Płacę gotówką!
Tel: 535-340-504.

AUTOREKLAMA

**strona
zdrowia**

Czytaj dla zdrowia
stronazdrowia.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE 501979520

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

Polak medalistą olimpijskim! Drugi skok to już była poezja

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Rozmowa z Wojciechem Toporem, trenerem kadry B reprezentacji Polski w skokach narciarskich, byłym szkoleniowcem i wychowawcą „srebrnego” Kacpra Tomasiaka.**

Rozpiera pana duma? W ubiegłym sezonie Kacper Tomasiak był pana podopiecznym w kadrze B, zatem to pan ukształtował go jako skoczka.
To wielki sukces Kacpra. Cały czas czuję wielkie emocje, radość i wzruszenie. Polskie skoki przeżywają wspaniałe chwile. Głos mi się łamie i płyną łzy szczęścia. Igrzyska są raz na cztery lata, a Kacper ma zaledwie 19 lat i zdobył srebro już w swoim debiucie na najważniejszej imprezie. Ja natomiast nie patrzę na to w ten sposób, że jeszcze niedawno trenowałem Kacpra i że jest w tym moja szczególnie zasługa.

Co takiego się stało, że talent Kacpra eksplodował właśnie teraz? Jeszcze w ubiegłym sezonie zajmował miejsca w drugiej dziesiątce Pucharu Kontynentalnego. Niewiele kibiców wiedziało o jego istnieniu.
Kacper jest wielkim talentem. To powtarza każdy trener, który miał okazję i przyjemność z nim pracować. Ma chłodną głowę, potrafi kontrolować emocje, a nerwy ma niemal ze stali.

W czym Tomasiak jest lepszy od innych skoczków?
Odejdźcie z progu, można powiedzieć, że to jest coś wrodzonego. Aż miło patrzeć jak to wykonuje. Już w lecie inni trenerzy, nawet gdy Kacper jeszcze nie wygrywał, podchodzili i mówili, że ma niesamowite



FOT. PAP/GRZEGORZ MONOT

- Czekam na więcej - powiedział po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Predazzo Kacper Tomasiak

predyspozycje. Bo to jest coś wspaniałego jak skacze.

Jak wyglądało od kuchni to dochodzenie Kacpra do tak wielkiej formy? Już w lecie w Pucharze Kontynentalnym spisywał się bardzo dobrze.
W największym skrócie, to we wcześniejszych latach pracowałem z trenerami z pierwszej kadry stosując się do jednego wspólnego planu. W tym roku postanowiłem, że - mówiąc nieskromnie - to ja będę rozdawał karty i te przygotowania poszły według mojego pomysłu i systemu. Wiadomo jednak, że nie byłem i nie jestem w tym wszystkim sam. Mam w grupie wielu specjalistów,

k którzy nam pomagają. Na wyniki pracuje cały sztab. Bardzo przyczynił się do sukcesu chociażby mój asystent Robert Mateja, który prowadził Kacpra razem ze Sławomirem Hankusem w Szkole Mistrzostwa Sportowego. To zapracowało, bo przejście do kadry B Kacpra było fajne, płynne.

Jaką osobą jest Kacper poza skocznią?

Jest skromny, bardzo ułożony i inteligentny. Potrafi celnie żartować, jest bardzo lubiany przez innych zawodników w grupie.

Nie ma zagrożenia, że po tak wielkim sukcesie może mu

uderzyć do głowy przysłowiowa woda sodowa?

Na pewno nie. Znam Kacpra bardzo dobrze i jestem o tym przekonany.

Skoki Tomasiaka na skoczni normalnej to była perfekcja?

Prawie. W pierwszym skoku od strony technicznej to był świetny skok, nawet z lekkim zapasem, że można było wylądować odrobinę dalej. W drugiej serii, to była poezja. Ręce same skłaniały się do oklasków.

Tak szczerze, zakładał pan przed konkursem, że stać Tomasiaka na podium?

Już miejsce w pierwszej dziesiątce byłoby sukcesem. Po treningach był w gronie faworytów, ale ja już po treningach w Zakopanem, przed wylotem na igrzyska w niego wierzyłem.

Na dużej skoczni w Predazzo będzie w stanie powalczyć o drugi medal na igrzyskach?

Jak najbardziej! To co jest jego niezwykle silną stroną, czyli odbicie, nie będzie odgrywało aż tak dużej roli jak na skoczni normalnej, ale pokazywał już nieraz, że świetnie radzi sobie na dużych obiektach. Może być trochę trudniej, aby stanąć na podium, ale na pewno nie jest bez szans. ©©

SKOKI NARCIARSKIE

Wyniki konkursu olimpijskiego na skoczni normalnej

1. Philipp Raimund (Niemcy) 274,1 pkt (102 i 106,5 m)
2. Kacper Tomasiak (Polska) 270,7 (103 i 107 m)
3. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 266 (106 m i 107 m) i Ren Nikaïdo (Japonia) 266 (101 i 106,5 m)
5. Valentin Foubert (Francja) 263,3 (102,5 i 102,5 m)
- ...
35. Paweł Wąsek (Polska) 119,8 (97,5 m)
38. Kamil Stoch (Polska) 119,2 (100 m)

Blamaż sztafety mieszanej w short tracku. A Włosi złoty medal wygrali... tyłem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. **Podczas pierwszego dnia zmagania w short tracku na XXV ZIO Natalia Maliszewska i Michał Niewiński awansowali do ćwierćfinałów wyścigów na 500 i 1000 metrów.**

W eliminacjach odpadli pozostali Polacy: Gabriela Topolska oraz Felix Pigeon. Dalsza część rywalizacji w short tracku odbędzie się w czwartek.

Niestety, z zawodami szybko pożegnała się nasza sztafeta mieszana startująca w składzie: Natalia Maliszewska, Kamila Sellier, Michał Niewiński i Felix Pigeon - w ćwierćfinale Biało-Czerwoni zajęli trzecie miejsce w swojej serii. Polacy rywalizowali w pierwszym z trzech biegów. Holendrzy i Włosi byli zdecydowanie poza zasięgiem, a czas 2.40,955 nie wystarczył do awansu.

Mistrzami olimpijskimi zostali Włosi (2.39,019), a ścigający się na ostatniej zmianie Pietro Si-

ghel linię mety przekroczył... tyłem.

W zwycięskiej drużynie startowała Arianna Fontana. Blisko 36-letnia Włoszka zdobyła już dwunasty medal olimpijski w karierze, w tym trzeci złoty.

W finale B zwyciężyła Holandia, ustanawiając wynikiem 2.35,537 rekord olimpijski. Pomarańczowi byli faworytami tej konkurencji, ale upadek w półfinale Xandry Velzeboer uniemożliwił im występ w finale A.

W eliminacyjnym biegu numer 7. na 500 metrów Natalia Maliszewska była druga z czasem 43,313, za Kanadyjką Kim Boutin - 42,692. W tej fazie zawodów najszybsza była Holenderka... Velzeboer - 42,417.

Z kolei Michał Niewiński wygrał „po profesorsku” swoją serię z czasem 1.25,135. Polak biegł na końcu stawki, ale w końcówce rywale walczący o dwa czołowe miejsca, dające bezpośredni awans, mieli ze sobą kontakt i wytracili tempo. Wówczas sprytnym manewrem Niewiński ich wyprzedził. ©©



FOT. PAP/PEA

W swoim biegu eliminacyjnym, Natalia Maliszewska była druga, za rewelacyjną Kanadyjką Kim Boutin

Nasza kawaleria lodowa kontra fenomenalny Jankes z Wisconsin

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. **Prestiżowy amerykański portal „The Athletic” wytypował 26 sportowców spoza USA, którzy wyróżniają się w poszczególnych dyscyplinach i mają największe szanse na medal.**

Oczywiście chodzi o podium XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Wśród panczenistów został wymieniony Damian Żurek. Dzisiaj na torze Milano Speed Skating Stadium zobaczymy

trzech Polaków - wspomnianego Damiana Żurka oraz Marka Kanię i Piotra Michalskiego. Pano wie wystartują na dystansie 1000 metrów - początek zmagania o godz. 18.30.

„The Athletic” uważa, że jeżeli ktoś ma pokonać amerykańską gwiazdę łyżwiarstwa szybkiego - Jordana Stolz, to może to zrobić tylko Żurek. W zawodach kończących rywalizację w Pucharze Świata w niemieckim Inzell, 26-letni zawodnik KS Pilica Tomaszów Mazowiecki dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą w imponującym

stylu (34.09 i 34.06). Za każdym razem ustanawiał rekord toru. A na koniec pokonał Stolz w bezpośrednim wyścigu.

Niedawno w rodzinnym Tomaszowie, na torze Arena Lodowa, triumfował w mistrzostwach Europy zarówno na 500, jak i 1000 metrów.

Przed startem w stolicy Lombardii nasz panczenista przyznaje, że jest w formie.

- Wszystko idzie zgodnie z planem - powiedział.

Polakowi odpowiadają również warunki na torze w Mediolanie, bardzo podobnym do tego,

na którym zawodnicy ścigają się w Polsce.

- Jest OK, nie widzę tutaj żadnych rzeczy, które by mi nie pasowały - wyjaśnia Damian Żurek. - Bardzo cieszę się, że wiraż są właściwie identyczne jak w Tomaszowie, bo promień jest dokładnie taki sam. Dla sprintera to detal, który może mieć ogromne znaczenie w walce o setne sekundy. Treningi pokazują, że naprawdę jestem na wysokim poziomie i wszystko idzie zgodnie z planem.

Polak chwali również wioskę olimpijską.

- Warunki są bardzo dobre - ocenił Żurek. - Ja do tego mam „jedynekę”, więc też całkowity komfort wypoczynku po treningach. Wioska nie jest za duża, ale mnie to w stu procentach odpowiada. Nigdzie nie jest daleko, nie ma wielu zbędnych miejsc i rzeczy, a na stołówkę mamy kilka kroków. Wiadomo, że Włosi robią fenomenalnego makarony, a to jeden z głównych składników diety sportowca, więc więcej mi do szczęścia nie potrzeba. A do tego wygodne łóżko pozwala naprawdę dobrze wypocząć - dodał.

Na swoim koronnym dystansie, 500 metrów, Damian Żurek wystąpi w sobotę.

- Traktuję igrzyska tak naprawdę jak każde inne zawody - podkreśla Żurek. - Zawsze chcę jeździć szybko, zawsze chcę wygrywać. Czy to Puchar Świata, czy mistrzostwa świata, czy mistrzostwa Europy - zawsze podchodzę na sto procent i daję z siebie tyle, ile mogę. Mocno pracuję z psychologiem i wiem, że trzeba podejść do tego właśnie tak, jak do wszystkich innych zawodów, czyli ze spokojną głową. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA RĘCZNA

Drużyna PGE Wybrzeża Gdańsk z wygraną w pierwszym meczu w 2026 roku.

Wznowione zostały rozgrywki w Orlenie Superlidze mężczyzn po przerwie spowodowanej grą reprezentacji Polski na mistrzostwach Europy. W pierwszym ligowym spotkaniu w 2026 roku drużyna

PGE Wybrzeża Gdańsk pokonała na wyjeździe Handball Stal Mielec 37:30 (19:14). Podopieczni trenera Patryka Rombla nadal plasują się na trzecim miejscu w tabeli.

PGE Wybrzeże: Zembrzycki, Poźniak - Czapliński 7, Michałowicz 7, Stanescu 5, Pepliński 4, Papina 3, Zmavc 3, Będzikowski 2, Gębala 2, Domagała 1, Peret 1, Tomczak 1, Czertowicz 1, Rodak, Stępień

PIŁKA NOŻNA

Chojniczanka Chojnice wygrała mecz sparingowy.

Chojniczanka wygrała sparing z Pogonią Szczecin 1:0 w ramach przygotowań do rundy rewanżowej w drugiej lidze. Bramkę strzelił Jakub Oleksiewicz. (stan)

Siedmiu graczy Arki zagrożonych

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdynia może mieć problemy natury kadrowej. Piłkarze łapią żółte kartki, co może przełożyć się na to, że trener Dawid Szwarga będzie musiał mocno kombinować ze składem.

Już siedmiu piłkarzy jest zagrożonych pauzą za nadmiar kartek, z czego sześciu zagrało w ostatnim meczu z PKO Ekstraklasą z Legią Warszawa.

W najbliższej kolejce ligowej drużyna Arki zagra z Pogonią w Szczecinie i będzie mogła wystąpić w pełnym składzie. Problemy mogą zacząć się później, a już pod koniec lutego żółto-niebiescy czekają derby Trójmiasta z Lechią Gdańsk.

Piłkarze gdyńskiego zespołu zbierają kartki hurtowo i muszą jednocześnie twardo walczyć o punkty w meczach PKO Ekstraklasa, a jednocześnie uważać, aby nie skumulowały się pauzy kilku zawodników w jednym spotkaniu, bo to z pewnością byłby spory problem dla sztabu szkoleniowego. Tymczasem lista piłkarzy zagrożonych stale się powiększa.

Przed meczem z Legią aż sześciu piłkarzy musiało uważać, bo żółta kartka oznaczałaby przymusową pauzę. Po spotkaniu z Legią liczba graczy zagrożonych wzrosła do siedmiu.

Najbardziej spokojna sytuacja wydaje się w defensywie. Zagrożeni pauzą są Michał Marcjanik oraz Kike Hermoso, którzy zgromadzili po trzy żółte kartki. Ostatnio jednak nie było miejsca w składzie dla obu tych zawodników, bo przeciwko Legii zagrał tylko Marcjanik. Jeśli zatem zdarzy się, że na przykład Marcjanik wypadnie z gry za nadmiar żółtych kartek, to wówczas właśnie Hermoso będzie mógł go zastąpić. Sztab Arki jest w stanie poradzić sobie w tej sytuacji i magdzie szukać zastępstwa.

Dalej już nie jest tak kolorowo. Jak wygląda sytuacja w pomocy i w formacji ofensywnej? Po trzy żółte kartki mają Marc Navarro, Aurelien Nguiamba, Sebastian Kerk i Edu Espiau, a już siedem nabiera Kamil Jakubczyk. Dla każdego z nich kolejne napomnienie oznaczać będzie pauzę. Z pojedynczymi przypadkami można sobie poradzić, ale jeśli na jeden mecz wy-



Kamil Jakubczyk ma na koncie już siedem żółtych kartek

padnie kilku piłkarzy, to trener Dawid Szwarga będzie miał ból głowy. Za Navarro może zagrać Dawid Kocyla lub Oskar Kubiak, za Nguiambę może wystąpić Alassane Sidibe, a z kolei Luis Perea w razie konieczności może zastąpić Jakubczyka. Za Espiau gotowy do gry będzie Vladislavs Gutkovskis, a Kerka

może zastąpić chociażby Patryk Szysz. Zatem w kadrze zespołu są kandydaci do gry w przypadku zawieszeń za kartki, więc liczbowo wszystko będzie się zgadzać, ale już z jakością może być większy problem. Teoretycznie jest możliwa taka sytuacja, że na ten sam mecz wypadną

Marcjanik, Jakubczyk i Kerk. Brak liderów w składzie żółto-niebieskich, to na pewno byłoby kłopot i trudno byłoby w taki sposób zastąpić tych piłkarzy, aby gra zespołu nie straciła na jakości. Jakubczyk ma za sobą bardzo udaną rundę jesienną, a Kerk chociażby w ostatnim spotkaniu z Legią

zaliczył dwie asysty. To dla Arki kluczowi piłkarze, ale też pozostali zagrożeni zawodnicy są ważnymi punktami w układance trenera Szwargi i jego sztabu.

Trenerzy często powtarzają, że pech czy pauza jednego zawodnika jest szansą dla innego, ale w Arce nie ma aż tak dużej głębi składu. Nie da się zastąpić niektórych zawodników bez utraty piłkarskiej jakości, a to zawsze problem dla szkoleniowca i wyzwanie dla zespołu. Żółto-niebiescy zbierają sporo kartek, więc trudno przyjąć, że to nagle się zmieni. Zwłaszcza, że każdy kolejny mecz będzie coraz ważniejszy, a więc rywalizacja na boisku będzie bardziej ostra. Wtedy łatwiej o przewinienia i zapomnienia w postaci żółtych kartoników. Trenerowi Szwardze i jego współpracownikom pozostaje wierzyć, że zagrożeni pauzą zawodnicy nie zaczną hurtowo łapać kartek i masowo eliminować się z gry w kolejnym spotkaniu, ale że ten proces rozłoży się na kilka meczów. Wówczas łatwiej będzie poradzić sobie z problemem i znaleźć zastępców, aby skutecznie rywalizować o korzystne wyniki. ©©

Mistrzowie Polski pokonani w hali Gryfia

Michał Piątkowski, (lis)
sport@gp24.pl**KOSZYKÓWKA. Pierwsze zwycięstwo w roli trenera Energa Czarnych Słupsk odniósł Ivica Skelin. Słupszczanie po niesamowicie wyrównanym meczu pokonali Legię Warszawa 87:82.**

Pierwsza odsłona tego spotkania to bardzo dobra, wyrównana gra z obu stron. W drużynie gospodarzy rewelacyjnie w mecz wszedł Chico Carter, który bardzo szybko zaaplikował rywalom 3 celne trójki. Zespół Legii natomiast zupełnie nie mógł wstrzelić się z załku. Skuteczność poprawili w drugiej kwarcie i mecz cały czas był na styku, ale z delikatną przewagą słupszczan.

Trzecia odsłona podobna, więc przed ostatnią częścią gospodarze prowadzili 65:62.

Czarni czwartą kwartę rozpoczęli od trójek Jordena Duffy'ego i Erala Penna (71:64), ale goście walczyli, kilka razy doprowadzili do remisu. Przy stanie 81:79 Jayvon Graves trafił raz z linii, ale po chwili mogli nawet przejąć piłkę. Już pod presją czasu faulowali, jednak Duffy oraz Michał Nowakowski byli skuteczni w egzekucji wolnych. Dzięki temu Czarni odnieśli ważne, choć niespodziewane zwycięstwo.

- Gratulacje dla słupskiego zespołu, który bardzo chciał wygrać ten mecz. Od samego początku dało się wyczuć, że gospodarze grają z wielką determinacją. Zasłużyli na zwycięstwo - mówił trener Legii Heiko Rannula.



Eral Jarred Penn rzucił Legii 12 punktów i zanotował 7 zbiórek

- Dla nas to bardzo ważna wygrana i bardzo ważne punkty. Legia to mistrz i kandydat do mistrzostwa w tym sezonie. Cieszę się, że tym razem szczęście nam dopisało. W Szczecinie przegraliśmy ostatnią akcją. Musimy mieć dużo pokory po tym zwycięstwie, a na treningach pracować tak samo dobrze, jak w ostatnich dwóch tygodniach - podsumował Skelin.

15 lutego Czarni zagrają ze Startem w Lublinie.

ENERGA CZARNI SŁUPSK - LEGIA WARSZAWA 87:82**Kwarty:** 25:22, 19:16, 21:24, 22:20.**Czarni:** Carter 17 (3), Duffy 13 (1), Wilczek 12 (2), Penn 12 (2), Lambrecht 9 (1) - Nowakowski 10, Parzerński 7, Hines 7 (1), Pluta 0.**Legia:** Pluta 20 (3), Graves 19 (2), Ponsar 7, Hunter 4, Tomaszewski - Brewton 17, Thompson 7, Silins 6 (1), Wilczek 2, Kolenda

©©