

**Zmienione trasy
linii autobusowych
w Rumi str. 2**



FOT. UM RUMIA

Tym osobom herbata
może zaszkodzić.
Kto powinien jej unikać?
- str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki



Środa
10.12.2025

www.dziennikbałtycki.pl

Nr 286 (24 647) // Rok 80
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Leśnicy biją
na alarm.**
Zaśmiecanie lasów
na Pomorzu przybiera
na sile **str. 4**

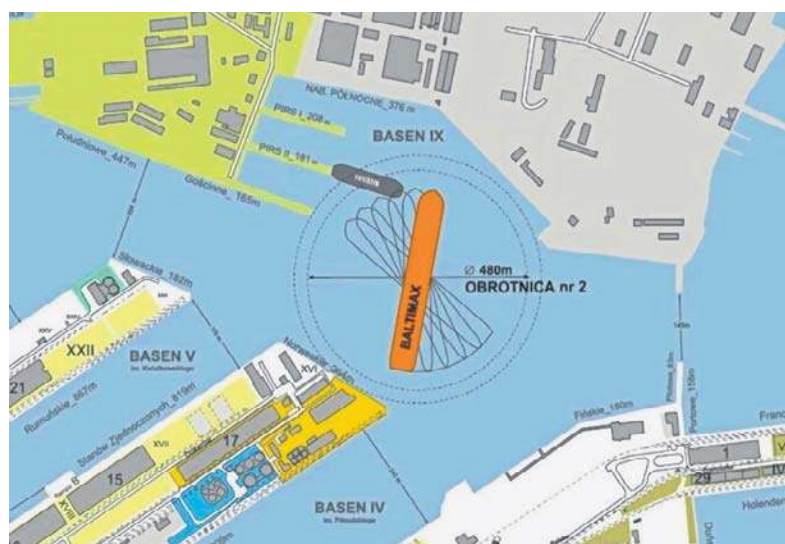


**Mały gest, wielki
efekt. „Obiad
Zawieszony” pomaga
potrzebującym
str. 4**

**Węzeł Śmiechowo
na obrzeżach
Wejherowa
jest już gotowy
str. 5**



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI



STREFA BIZNESU

**Port Gdynia oddał do eksploatacji
nową obrotnicę nr 2 o średnicy 480 metrów,
umożliwiającą obsługę statków
do 400 metrów długości **str. 6****

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest
gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie
z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski,
gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie. **str. 7**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Wczoraj zapadł
prawomocny wyrok
w sprawie Krystka
str. 5**

OBRONNOŚĆ SZKOLENIE Z OBRONY CYWILNEJ

Zmarnowany potencjał w Gdyni

Martyna Kucybała
martyna.kucybała@polskapress.pl

**W grudniu w Gdyni rozpoczęły się
szkolenia z ochrony ludności
i obrony cywilnej. Miasto zaprasza
do udziału wszystkich mieszkań-
ców. Takie zajęcia trwają pięć go-
dzin i skierowane są do osób, które
chcą być gotowe na najgorsze.**

Nie ma wątpliwości, że takie szkolenia
są bardzo potrzebne i w sytuacji zagro-
żenia mogą uratować życie. Niestety,
kurs organizowany w Gdyni nie speł-
nia oczekiwań uczestników.

Gdzie uciekać w sytuacji zagroże-
nia, jak się zachować podczas ewaku-
acji, co robić podczas alarmu? W jaki

sposób opatrzyć rany? Na te i wiele in-
nych pytań odpowiedzi pragnęli po-
znać uczestnicy szkolenia z ochrony
ludności i obrony cywilnej, którzy
przybyli do Pomorskiego Parku Na-
ukowo-Technologicznego w Gdyni
Redłowie. Niestety, chcieć to nie za-
wsze móc, o czym niektórzy dobitnie
się przekonali. Szkolenia organizo-
wane przez miasto są czysto teore-
tyczne i pod względem praktycznym
wcale nie przygotowują mieszkańców
do zagrożenia. A w przypadku obrony
cywilnej praktyka jest kluczowa.

- W trakcie szkolenia trwającego
około 5 godzin nie da się nauczyć zbyt
wielu umiejętności, np. w zakresie
pierwszej pomocy. To wszystko trzeba
wyćwiczyć, a potem utrwać. Ale

można zademonstrować podstawy,
wskazać kierunki do dalszych szkoleń
dla zainteresowanych mieszkańców.
Można także zaprezentować sprzęt.
Uważam, że powinno się postawić jak
najmocniej na praktyczną stronę ta-
kich zajęć - mówi jeden z ekspertów
z zakresu bezpieczeństwa.

Niestety, tej praktyki zabrakło.
Na poranne szkolenie w poniedziałek
przyszło bardzo dużo osób, które cał-
kowicie wypełniły salę wykładową.
Pod koniec zajęć zostało znacznie
mniej słuchaczy. To dobitnie udowa-
nia, że zmarnowano potencjał szkole-
nia, które w takiej formule do mało
kogo trafi.

Czytaj str. 3



Na początku szkolenia, sala wykładowa pękała w szwach

FOT. MARTYNA KUCYBAŁA

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W maju 1945 r. Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, którzy w czasie wojny walczyli z komunistami Tity, a następnie wydali ich Stalinowi

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 10 GRUDNIA

ŚWIAT

Tego dnia Nagrody Nobla odebrali:

1903: Maria Skłodowska-Curie w dziedzinie fizyki.
1905: Henryk Sienkiewicz odebrał literacką Nagrodę Nobla.

1911: Maria Skłodowska-Curie w dziedzinie chemii.
1924: W imieniu Władysława Reymonta odebrano literacką Nagrodę Nobla.

1980: Czesław Miłosz odebrał literacką Nagrodę Nobla.

1983: Danuta Wałęsa, w imieniu swego męża Lecha, odebrała Pokojową Nagrodę Nobla.

1996: Wisława Szymborska odebrała literacką Nagrodę Nobla.

2016: Olga Tokarczuk odebrała literacką Nagrodę Nobla. **krj**

ŚWIAT

1942: Rząd RP na uchodźstwie przesłał pierwszy oficjalny raport o holokauście (tzw. notę Raczynskiego) do ministrów zagranicznych 26 państw.

Nota została napisana przez polskiego dyplomata, ministra spraw zagranicznych emigracyjnego rządu w Londynie Edwarda Raczynskiego na podstawie dokumentów przywiezionych w postaci mikrofilmów (materiały przygotowane przez Referat Spraw Żydowskich Komendy Głównej AK) do Londynu przez kuriera Jana Karskiego i potwierdzone jego świadectwem, oraz raportów Karskiego sporządzonych w latach 1940–1942 przez Jana Karskiego. **krj**

Śmierć na drodze

Jacek Wierciński

jacek.wiercinski@polskapress.pl

Do uderzenia auta w drzewo doszło wczoraj przed godziną 11 w miejscowości Gnizdowo w gminie Ostaszewo w powiecie nowodworskim.

Jak poinformował nas dyżurny służb ratowniczych, mężczyzna w wieku 75 lat poniósł śmierć na miejscu, a druga podróżująca autem osoba została przetransportowana do szpitala śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że 75-letni kierujący samochodem marki audi, jadąc łukiem drogi, z niewyjaśnionych przyczyn zjechał na pobocze i uderzył w przydrożne drzewo. Na miejsce natychmiast wezwano służby ratunkowe. Pomimo podjętej reanimacji życia mężczyzny nie udało się uratować. Okoliczności i przyczyny wypadku będą szczegółowo wyjaśniane - zapewniał mł. asp. Karolina Figiel, oficer prasowa Komendanta Powiatowego Policji w Nowym Dworze Gdańskim.

Prawko droższe w 2026 roku, zawodowi kierowcy tylko z naczepą

Adam Willma

adam.wilma@polskapress.pl

Wyższe opłaty za wydanie prawa jazdy i międzynarodowego prawa jazdy już od początku 2026 roku. Ministerstwo Infrastruktury tłumaczy zmiany rosnącymi kosztami.

To kolejny zwiększona opłata po wrześniowych podwyżkach za badania techniczne.

Ministerstwo Infrastruktury przypomina, że stawki za wydanie dokumentów prawa jazdy nie były zmieniane od ponad dziesięciu lat. W tym czasie wzrosły koszty wytworzenia i dystrybucji plastikowych blankietów oraz obsługi całej procedury w wydziałach komunikacji.

Z danych przedstawionych przez ministerstwo wynika, że w 2023 samorządy musiały dopłacić ponad 30,5 mln zł do funkcjonowania wydziałów komunikacji zajmujących się m.in. obsługą kierowców. Rząd ocenia, że bez podniesienia opłat straty samorządów będą rosły.

Ile zapłacimy za „prawko”?

Projekt przewiduje podniesienie opłat na podstawie wskaźników cen towarów i usług konsumpcyjnych za lata 2023 i 2024, ogłoszonych przez GUS. Zgodnie z propozycją krajowe prawo jazdy ma kosztować 115,50 zł zamiast 100 zł,



FOT. JANUSZ WOJCIWICZ/SPGW

Stawki za wydanie dokumentów prawa jazdy nie były zmieniane od ponad dziesięciu lat

a międzynarodowe - 40,50 zł zamiast 35 zł.

Bez zmian pozostanie opłata za pozwolenie na kierowanie tramwajem. Dokument ten nadal ma kosztować 30 zł, ponieważ jest to górna stawka przewidziana w ustawie o kierujących pojazdami i nie może zostać podniesiona rozporządzeniem.

Od kiedy nowe stawki?

Projekt rozporządzenia zmieniającego wysokość opłat jest obecnie w trakcie konsultacji publicznych.

Zgodnie z projektem rozporządzenie wejdzie w życie po 14 dniach od dnia ogłoszenia

Zgodnie z propozycją krajowe prawo jazdy ma kosztować 115,50 zł zamiast 100 zł, a międzynarodowe - 40,50 zł zamiast 35 zł.

w Dzienniku Ustaw. Ministerstwo zakłada, że realnie nowe stawki zaczną obowiązywać od początku przyszłego roku, co oznacza, że osoby planujące wymianę dokumentu przed tym terminem zapłacą według obecnych taryf.

Podwyżka opłat za prawo jazdy to kolejny wzrost kosztów dla kierowców po wrześniowej zmianie stawek za okresowe badania techniczne pojazdów.

Nie przyczepa, a już tylko naczepa

Jak można przeczytać na stronach branży transportowej, główną zmianą w szkoleniu i egzaminowaniu kierowców to zmiana w kategorii C+E, czyli ciężarówek z przyczepą. Dotąd kursy i egzaminy przeprowadzono na zestawach ciężarówka z przyczepami. Po zmianach egzamin będzie prowadzony tylko na ciągnikach siodłowych, czyli

tych składających się z pojazdu i naczepy.

Jak pisze o zmianach portal prawko-torun.pl: „Dominujące w transporcie drogowym są zestawy typu ciągnik siodłowy + naczepa. Dotychczas wielu świeżych kierowców musiało uczyć się ich prowadzenia dopiero w pracy, co generowało ryzyko i wypadki. Nowe egzaminy mają to wyeliminować. Przyszli kursanci mogą spodziewać się wyższych opłat. Ponieważ szkoły jazdy będą musiały zainwestować w nowoczesne pojazdy, a długość i forma szkolenia może się zmienić.”

Dla osób, które chcą wiązać swoją przyszłość z transportem samochodowym i myślą o zdobyciu uprawnień w kategorii C+E oznacza to, że egzaminy na tę kategorię będą trudniejsze pod względem techniki jazdy. - Pojazdy są większe i cięższe. Kandydaci muszą opanować manewry charakterystyczne dla dużych zestawów - oceniają specjaliści z portalu prawko-torun.pl.

Na stronach poświęconych branży transportowej znaleźć można i taki apel, by egzaminy praktyczne odbywały się w bazach logistycznych, a nie na zatłoczonych ulicach miast wojewódzkich. Jako argument wymienia się to, że przyszli kierowcy wykonywaliby manewry związane z ich rzeczywistą pracą, czyli na przykład parkowanie, cofanie i operowanie dużym zestawem w realnych warunkach. © redex

POGODA NA POMORZU

Środa

11°C
9°C



Wiatr pld.-zach.
18 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne, niewielki deszcz

Czwartek

10°C
8°C



Wiatr zach.
32 km/h

Uwaga!
Zachmurzenie zmienne, bez opadów

Zmienione trasy linii autobusowych w Rumi

Maciej Krajewski

maciej.krajewski@polskapress.pl

Kolejne utrudnienia na ul. Wybickiego w Rumi. Zmienione są też trasy linii autobusowych.

Od wtorku wprowadzone zostały kolejne zmiany w organizacji ruchu na ul. Wybickiego w Rumi. Utrudnienia potrwają do końca tygodnia. W związku z trwającym remontem przeniesiono również przystanki autobusowe dla linii, kursujących ul. Derdowskiego.

Zmiana organizacji ruchu dotyczy odcinka ul. Wybickiego między ulicami Mickiewicza a Marynarską. Już w minionym tygodniu zamknięty był fragment od ul. Marynarskiej do ul. Derdowskiego, od wczoraj, 9 grudnia nieprzejezdne są:

- ul. Wybickiego na odcinku od ul. Derdowskiego do Mickiewicza
- skrzyżowanie ul. Wybickiego z Derdowskiego
- skrzyżowanie ul. Wybickiego z Rodziewiczówny
- skrzyżowanie ul. Wybickiego z Mickiewicza



FOT. UM RUMIA

Kolejne utrudnienia na ul. Wybickiego w Rumi

Kierowcy nie mogli wjechać z ul. Derdowskiego na ul. Wybickiego.

Zmiany w trasach linii autobusowych

W związku z remontem autobusy kursujące ulicą Derdowskiego zostaną przekierowane na ul. Starowiejską, gdzie ulokowano tymczasowe przystanki - w pobliżu hotelu Falko oraz ronda im. Jana Pawła II. Dotyczy to linii 84, 86, 87 i 173.

Utrudnienia potrwają do soboty 13 grudnia. Sam remont zaś ma się zakończyć jeszcze w grudniu 2025 r.

Gdzie uciekać w sytuacji zagrożenia? Tam, gdzie będą wam kazali!

Martyna Kucybała
martyna.kucybała@polskapress.pl

Gdynia rozpoczęła cykl szkoleń z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej. Z takiego kursu mogą skorzystać wszyscy chętni mieszkańcy, po uprzednich zapisach. Zajęcia odbywają się w Pomorskim Parku Naukowo Technologicznym w Gdyni Redłowie.

W obecnych niepewnych czasach każdy powinien odbyć takie szkolenie i dowiedzieć się, jak postępować w sytuacji kryzysowej. Z tą myślą udałam się do Gdyni, by wziąć udział w takich zajęciach. Liczyłam na to, że wyjdę stamtąd wzbogacona o nową i przydatną wiedzę. Niestety, nie czuję się po tym przygotowana na ekstremalne sytuacje.

Pozytywna była frekwencja

90 tysięcy złotych - tyle ma wynosić koszt gdyńskich szkoleń z ochrony ludności i obrony cywilnej. Poniedziałkowym porankiem wybrałam się zatem do Gdyni pełna nadziei, że w tej kwocie zawarty będzie kompleksowy trening z zakresu obrony cywilnej i ochrony ludności. Idąc na takie szkolenie, oczekiwałam zająć praktycznych, które przygotują mnie na potencjalną ewakuację w przypadku konfliktu zbrojnego bądź katastrofy humanitarnej. Co zrobić gdy zawyją syreny alarmowe, gdzie się udać? Co ze schronami? Niestety, nie mam dobrych skojarzeń z tym szkoleniem... Ale zanim przejdę do negatywów, to skupmy się na jego pozytywach.

Pozytywem niewątpliwie jest frekwencja. Moje szkolenie odbyło się w godzinach 9.00-14.00. Sala wykładowa była praktycznie w całości zajęta głodnymi wiedzy ludźmi w różnym wieku. Były zarówno osoby starsze, w średnim wieku, jak i młodzież licealna. Tak duża frekwencja świadczy o jednym: miesz-



Pod koniec szkolenia sala świeciła pustkami

kańcy Gdyni chcą znać podstawy dotyczące bezpieczeństwa w sytuacjach kryzysowych. Ludzie nie bagatelizują tego tematu, wręcz przeciwnie - przyszli tam uzbrojeni w zeszyty i długopisy, chętni robienia notatek w oparciu o najważniejsze informacje. To niestety koniec pozytywów, bo notowania nie było zbyt wiele. I to nie dlatego, że informacji było mało - wręcz przeciwnie! Szkolenie trwało praktycznie 5 godzin, więc tych informacji było bardzo dużo. Niestety, nie wszystkie były na tyle istotne, żeby miały przydać się w rzeczywistym momencie zagrożenia.

Najważniejsza jest... ustawa

Przez pierwszą godzinę prowadzący czytał nam ustawę o obronie cywilnej. Rozumiem, że to ważna ustawa i warto się z nią zapoznać, ale czy aż tak, by przeznaczać na nią pierwszą godzinę szkolenia? Godzinę, w której można było zademonstrować coś bardziej praktycznego - na przykład pierwszą pomoc... Te suche fakty to mój największy zarzut wobec tych zajęć. Co zapamiętałam? Ile wody należy posiadać w domu i co spakować do plecaka ewakuacyjnego. W przypadku takich szkoleń to praktyka jest najważniejsza, a kilkugodzinne

czytanie ustawy i tego co z niej wynika mija się z celem.

- Jasne jest, że w trakcie szkolenia trwającego około 5 godzin nie da się nauczyć zbyt wielu umiejętności, np. w zakresie pierwszej pomocy. To wszystko trzeba wyćwiczyć, a potem utrwalać. Ale można zademonstrować podstawy, wskazać kierunki do dalszych szkoleń dla zainteresowanych mieszkańców. Można także zaprezentować sprzęt. Uważam, że powinno się postawić jak najmocniej na praktyczną stronę takich zajęć - mówi jeden z ekspertów z zakresu bezpieczeństwa.

Prowadzący pokazał nam zawartość swojego wypasionego plecaka, który z pełnym wyposażeniem kupił można już za 3000 złotych w internecie! Do tego segmentu nie mam jednak żadnych zastrzeżeń, bo to była bardzo praktyczna informacja, która w połączeniu z grafiką na rzutniku w tle pomogła mi zrozumieć, co w takim plecaku znaleźć się powinno - i w jakich ilościach.

Było też o ewakuacji. Zarówno ludzkiej, jak i tej zwierzęcej. Prowadzący dużo uspokajał, że w przypadku ucieczki z miejsca zamieszkania nasze mienie jest bezpieczne. Mówił o tym, co ze sobą zabrać. W pewnym momencie z sali padło pytanie:

- A dokąd mam uciekać?

- Tam, gdzie będą panu kazali - odpowiedział prowadzący.

Tak, to logiczna odpowiedź. Mimo wszystko od takiego szkolenia oczekiwałamby bardziej konkretnej informacji. Chciałabym dowiedzieć się, jak wygląda taka trasa ewakuacji, jak się zachować. Wiem, należy zachować spokój, ale co dalej? Co robić godzinę po alarmie? Jak wygląda taki ogólny plan ewakuacyjny Gdyni? Odpowiedzi na te pytania mi zabrakło...

Dlaczego nie miejscowy?

Do przeprowadzenia szkoleń miasto oddelegowało prowadzącego ze ślupskiej Straży Pożarnej. Niewątpliwie miał on wiedzę z pracy w służbach, przytaczał historie ze swojego zawodowego życia i nawet ciekawe anegdoty, ale niestety nie rozumiem, czemu miasto nie zdecydowało się na to, by szkolenie prowadziły lokalne służby, które doskonale znają realia i topografię miasta.

Moja opinia nie jest osamotniona. Na sali wiele osób mówiło między sobą, że to nie jest to, czego oczekiwali. Znamienny niech będzie fakt, że z praktycznie całej sali na początku, pod koniec zostało już około jednej czwartej słuchaczy. Złe oceniane były również

poprzednie szkolenia, które odbywały się kilka dni wcześniej. Ich uczestnicy także narzekali na brak merytorycznej wiedzy i zbyt dużo teorii. Teorii, która wypada z głowy już po godzinie od zakończenia szkolenia i ciężko się w jej natłoku odnaleźć. W innych miastach takie szkolenia organizowane są w praktyce, faktycznie przygotowują na zagrożenia. Odnoszę wrażenie, że w Gdyni całkowicie zmarnowano ich potencjał. Zwłaszcza, że scenariusz szkolenia w Gdyni i jego zakres (który miasto zamieściło na swojej stronie internetowej) brzmi całkiem ciekawie i sensownie.

Tak powinno być

Szkolenia z obrony cywilnej odbywają się w całym województwie. W listopadzie odbyły się warsztaty dla członków Kół Gospodyń Wiejskich z powiatów kościerskiego, kartuskiego, starogardzkiego, wejherowskiego, gdańskiego, bytowskiego, puckiego, człuchowskiego i wejherowskiego.

- Dostałyśmy sporo wiedzy, prosto podanej, w przystępny sposób. Wiemy też, jakie mamy podjąć działania w naszej wsi na rzecz bezpieczeństwa - mówiły uczestniczki szkolenia.

Finansowanie szkoleń w gminach i powiatach jest jednym z elementów programu

Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Pierwsze szkolenia były adresowane do kadry urzędniczej. Jak podkreślał kpt. Rafał Wróbel, prodziekan Wydziału Inżynierii Bezpieczeństwa i Ochrony Ludności Akademii Pożarniczej potrzebni są „liderzy” obrony cywilnej w lokalnych społecznościach. Zagrożenia oznaczają potencjalne ofiary i straty materialne. Dodał, że wysoka odporność państwa, sprawnie działający system ochrony ludności wymaga przeszkolonych obywateli. Społeczna panika jest jednym z istotnych czynników pogłębiających trudności walczącego z zagrożeniem państwa

- Przede wszystkim musimy się przygotowywać, uczyć i ćwiczyć, choćby sprawne przemieszczanie się do najbliższych miejsc schronienia - mówi kpt. Rafał Wróbel.

Wskazywał, że obowiązkowe ćwiczenia, zgodnie z Programem Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej muszą odbywać się co najmniej raz w roku. Jak podkreśla kpt. Wróbel, służą nie tylko sprawdzeniu przygotowania służb ochrony ludności, ale też procedur i tego, na ile przygotowana dokumentacja planistyczna odwzorowuje rzeczywistość i może być wykorzystywana w razie wystąpienia zagrożenia.

Jak informuje Urząd Wojewódzki w Gdańsku, który przekazuje środki rządowe na szkolenia z zakresu Obrony Cywilnej, organizacja takich warsztatów leży całkowicie po stronie samorządów (to zaznaczmy, około 5 proc. budżetu obrony cywilnej przypadającego na daną gminę, miasto). To one odpowiadają zatem za „jakość” takiego szkolenia, jego warstwę merytoryczną, ale także atrakcyjność i stronę praktyczną. Jak usłyszeliśmy w Urzędzie Wojewódzkim: „szkoda by takie warsztaty polegały na odczytaniu fragmentów ustawy”.

Odezwaliśmy się do rzeczownika prasowego Gdyni z prośbą o komentarz w sprawie szkolenia. Gdy tylko otrzymamy odpowiedź, będziemy ten temat kontynuować.

FOT. MARTYNA KUCYBAŁA

AKCJA CHARYTATYWNA



0011434825

Szokujące wysypiska w lasach

Joanna Surazyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Gnijące mięso, budowlane pakunki, przeterminowana żywność i lodówki porzucone w gęstwinie lasu. Leśnicy biją na alarm, a kolejna seria znalezisk pokazuje, że wiele osób wciąż traktuje las jak śmietnik.

Zaśmiecanie lasów na Pomorzu przybiera na sile, a służby leśne obserwują coraz większą różnorodność porzucanych odpadów: od żywności, przez odpady budowlane, po elementy sprzętu AGD. Nadleśnictwo Kolbudy w krótkim czasie ujawniło aż cztery kolejne nielegalne wysypiska.

Leśnicy podkreślają, że choć o sprawie piszą z dystansem w mediach społecznościowych, sama skala i charakter śmieci pozostawianych w lasach powinny budzić niepokój.

Odpady spożywcze porzucone w Otominie

W leśnictwie Otomin ktoś wyrzucił dużą ilość przeterminowanego jedzenia i odpadów spożywczych pochodzących ze sklepu. Wśród porzuczonych produktów były m.in. artykuły



Zwierzęta uczą się, że jedzenie można znaleźć przy drogach, co powoduje wiele zagrożeń

mięsne i nabiał, które w warunkach leśnych szybko zaczynają gnić.

- To nie jest dokarmianie zwierząt, tylko zanieczyszczenie środowiska - zaznacza leśniczy.

Co więcej, zwierzęta mogą po takim jedzeniu chorować, a poza tym uczą się, że jedzenie można znaleźć przy drogach albo parkingach, co powoduje kolejne zagrożenia. Warto podkreślić, że straż leśna zabezpieczyła ślady i prowadzi czynno-

ści w kierunku ustalenia sprawcy.

Pakunek jak z filmu kryminalnego

Drugie znalezisko zaskoczyło nawet doświadczonych pracowników. W leśnictwie Babi Dół leśniczy natrafił na szczelnie zawinięty pakunek zasypyany dużą ilością wapna i owinięty czarnym workiem foliowym.

- W pierwszej chwili wyglądało to naprawdę sugestywnie,

jak scena z filmu kryminalnego. Serce na chwilę mi stanęło - przyznaje leśniczy. - Po dokładniejszym sprawdzeniu okazało się, że to odpady budowlane.

To zadziwiające, ile wysiłku ktoś włożył, żeby pozbyć się ich w lesie, zamiast oddać je legalnie.

Taki sposób „utylizacji” nie tylko zanieczyszcza środowisko, ale może też prowadzić do skażenia gleby i wód gruntowych.

Gnijące mięso nad Jeziorem Tuchomskim

W trzecim przypadku pracownicy nadleśnictwa otrzymali zgłoszenie o gnijącym mięsie rozrzuconym nad Jeziorem Tuchomskim. Sprawa była na tyle pilna, że jeszcze zanim przyjechały służby, miejscowi społecznicy rozpoczęli sprzątanie.

- Trudno zrozumieć, co kieruje osobą, która rozrzuca ze psute mięso nad jeziorem. To nie tylko śmiecenie, to poważne zagrożenie sanitarne - mówi mieszkaniak Kartuz.

Lodówki porzucone w Sarnim Dworze

W leśnictwie Sarni Dwór znaleziono porzucone podspółki lodówek. Elementy AGD rozkładają się bardzo długo, a część z nich może zawierać substancje szkodliwe dla środowiska.

- Liczymy, że sprawca szybko trafi na celownik straży leśnej - mówi jeden z leśników. - Niestety, porzucanie sprzętu AGD w lasach to wciąż powszechna praktyka.

Mieszkańcy regionu nie kryją oburzenia. Pan Marek

z Gdańska, który często spaceruje po różnych pomorskich lasach, mówi wprost:

To zaczyna być plaga. Człowiek idzie na spacer, żeby odpocząć, a trafia na śmieci, mięso, lodówki. Wstyd, że ktoś tak traktuje las. Rozumiem, że komuś może się nie chcieć jechać do PSZOK-u, ale to żadne usprawiedliwienie.

Podkreśla, że podobne przypadki widuje coraz częściej.

- Jeśli ktoś wyrzuca odpady do lasu, to prędzej czy później ucierpimy na tym wszyscy - dodaje. - Zanieczyszczona gleba, zagrożenie dla zwierząt i rosnące koszty sprzątania to realne konsekwencje takich działań.

Apel leśników

Nadleśnictwo Kolbudy przypomina, że w każdej gminie działają Punkty Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Śmieci można tam oddać legalnie i bezpłatnie.

- Szanujmy przyrodę wokół nas. Las nie jest miejscem na śmieci - apelują leśnicy. - Porzucanie odpadów jest nie tylko nielegalne, ale też głęboko nieodpowiedzialne.

©@

Mały gest, wielki efekt. „Obiad Zawieszony” pomaga potrzebującym

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

W Pępowie pojawiło się miejsce, gdzie życzliwość nie jest pustym słowem. Pizzeria U Braci uruchomiła akcję „Obiad Zawieszony”, dając szansę potrzebującym na darmowy posiłek.

W Pępowie dzieją się wyjątkowe rzeczy. Pizzeria U Braci postanowiła wykorzystać swoje możliwości, by realnie wesprzeć osoby potrzebujące, które nie mają jak zjeść ciepłego, wartościowego posiłku. Od 6 grudnia rozpoczęła akcję „Obiad Zawieszony”. To przedsięwzięcie oparte na prostym, ale okazuje się skutecznym mechanizmie: każdy klient może wykupić za 20 zł posiłek dla osoby, która żyje w trudnej sytuacji i nie ma możliwości zjedzenia ciepłego obiadu. Pozo-

stałą część kosztów przygotowania dania właściele biorą na siebie, chcąc, aby pomoc była jak najbardziej dostępna.

To nie jest kolejna kampania reklamowa ani sezonowy projekt. To realne wsparcie ludzi w potrzebie. Właściele pizzerii podkreślają, że zależy im na dotarciu do tych, którzy rzadko proszą o wsparcie, choć bardzo go potrzebują. Właśnie dlatego akcja została zaplanowana w taki sposób, by każdy kupiony „obiad zawieszony” naprawdę trafił do konkretnej osoby.

- Jeżeli dojdzie do takiej sytuacji, że nie znajdą się osoby, które zgłoszą się po darmowy posiłek do końca roku, to poinformujemy na naszym Facebooku ile udało się zebrać zawieszonych obiadów i zawieziemy je do jednej z fundacji, która pomoże nam dotrzeć do ludzi o takich potrzebach w powie-



Pizzeria U Braci rozpoczęła akcję „Obiad Zawieszony”. Każdy może ufundować posiłek potrzebującym

cie kartuskim - mówią właściciele pizzerii U Braci.

Dzięki temu żaden obiad się nie zmarnuje, a pomoc trafi do osób, które najlepiej znają lokalne potrzeby.

Pomysł jest prosty, ale jego skuteczność może okazać się ogromna. W regionie nie bra-

kuje osób starszych, samotnych, chorych czy przeżywających trudności finansowe - ludzi, którzy często nie mówią o swoich problemach głośno. Dla nich ciepły posiłek jest nie tylko wsparciem materialnym, ale także dowodem, że ktoś o nich pamięta. Właściciele

U Braci podkreślają, że liczy się każdy gest, nawet najmniejszy, bo może przynieść komuś prawdziwą ulgę i poczucie godności.

Akcja jest otwarta i adresowana do wszystkich mieszkańców, którzy chcą przyczynić się do czegoś dobrego. Wystarczy wizyta w lokalu przy ul. Gdańskiej 138 i dokupienie posiłku dla kogoś, kto nie ma dziś szczęścia usiąść przy własnym stole. Organizatorzy wierzą, że inicjatywa zakorzeni się w lokalnej społeczności i stanie się impulsem do dalszych działań pomocowych.

- To przykład, że dobro nie zawsze musi przyjmować spektakularne formy - mówi Joanna z powiatu kościerskiego. - Czasem wystarczy ciepły talerz jedzenia, by przypomnieć komuś, że nie jest sam. Myślę, że to naprawdę piękny dowód empatii.

Właściciele pizzerii na start przeznaczili dwadzieścia obiadów.

Warto nadmienić, że podobne akcje mają miejsce w Kościerzynie. I tu również osoby potrzebujące mogą zjeść ciepły posiłek, zupełnie za darmo. Za obiad płacą mieszkańcy, którzy z dobroci serca po prostu chcą pomóc. Tablica Dobroci powstała w Barze Bistro.

Symbol życzliwości pojawił się także na Rynku w kawiarence Fuslara - koszyk dobroci serca. Wypełniony croissantami, czeka na wszystkich, którzy zapomnieli o śniadaniu, zgłodnieli w biegu lub po prostu potrzebują drobnego gestu wsparcia. Żeby skorzystać z darmowego posiłku nie trzeba okazywać stanu konta, wystarczy powiedzieć, że jest się głodnym. Pomysł z croissantami przyjął się błyskawicznie.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011437634



Gigantyczna inwestycja (prawie) gotowa

Maciej Krajewski
maciej.krajewski@polskapress.pl

Ponad 300 miejsc parkingowych i alternatywne trasy dla DW 468 - tak w skrócie podsumować można zakończoną właśnie budowę Węzła Śmiechowo. Brakuje jeszcze tylko tunelu pod torami...

Węzeł Śmiechowo (potocznie zwany „Zryw”) na obrzeżach Wejherowa jest już gotowy. A przynajmniej część, za którą odpowiadało miasto. We wtorek, 9 grudnia nastąpiło oficjalne otwarcie tej wyczekiwanej inwestycji.

W ramach zadania powstało łącznie 5 km nowych nawierzchni dróg, 7 km chodników, 2,5 km ścieżek rowerowych, zatoki autobusowe, rondo i, co szczególnie istotne dla korzystających z komunikacji publicznej - 335 miejsc postojowych po obu stronach torów. Wybudowano również przejazd pod drogą wojewódzką nr 468.

Największa inwestycja w historii Wejherowa

Oddany do użytku węzeł był drugą częścią wartego ponad 102 mln zł przedsięwzięcia - przez władze samorządowe wprost nazywanego dotąd największym, z jakim się spotkali.

- To jest największa inwestycja nie tylko drogowa, ale w ogóle w historii miasta - podkreśla Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - Powstała drogi równoległe do byłej S6, dzisiaj drogi wojewódz-



Zakończony właśnie II etap budowy węzła „Zryw” pochłonął ponad 57,3 mln zł

kiej 468, bezkolizyjne przejazdy.

Zakończony etap kosztował ok. 57,3 mln zł, przy czym Wejherowo pozyskało na ten cel 32,5 mln zł dofinansowania ze środków zewnętrznych. Dopłata była zresztą kluczowa przy inwestycji tych rozmiarów.

- Całość, żeby ponieść jako koszty dla miasta - nasz budżet by tego nie wytrzymał - przyznaje prezydent Hildebrandt.

Przejazd prawie gotowy

Powstanie węzła w Śmiechowie de facto zainicjowały przed laty planowane wówczas budowa Trasy Kaszubskiej i modernizacja linii kolejowej 202. Nowa ekspresówka zapowiadała napływ samochodów od strony południowej, torami

zaś praktycznie na pół przecięte jest całe Wejherowo. Ich rozbudowa wiązałaby się więc z poważnymi utrudnieniami dla mieszkańców. Jeden mały tunel w pobliżu Nanice po prostu by nie wystarczył.

- Modernizacja kolei spowoduje zamknięcie przejazdów na ul. Sienkiewicza, Puckiej czy 12 Marca. W związku z tym musimy mieć alternatywę i ten węzeł jest jedną z tych alternatyw - tłumaczy Krzysztof Hildebrandt.

Pozostałe alternatywy to ukończony już Węzeł Kwiatowa (koszt ok. 39,4 mln zł) i jeszcze planowany Węzeł Nanice (szacunkowo 40-50 mln zł). W tym drugim przypadku trasa poprowadzona będzie od ul. 12 Marca pod peronami i DW 468, by połączyć się z ul. Pomorską.

Nie trzeba być jednak szczególnie uważnym by dostrzec,

że na węźle „Zryw” brakuje dość istotnego w tym kontekście elementu - przejazdu pod samymi torami. Za tę część odpowiada już PKP PLK.

- Brakuje nam jeszcze tej kropki nad „i”, czyli przebiecia się przez obecną linię kolejową. Ale kolejarze i tutaj, do Wejherowa dojdą - komentuje Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

Wiadukt przy węźle „Zryw” ma być zrealizowany w ramach modernizacji linii kolejowej 202 na odcinku Gdynia Chylonia - Lębork. Planowany termin ukończenia tych prac to 2029 r. Marszałek Struk zapowiedział natomiast, że samorząd województwa pomorskiego będzie uczestniczył w kolejnych etapach finansowania inwestycji w Wejherowie.



W ramach zadania powstał pokaźnych rozmiarów parking

„Łezka się w oku kręci”

We wtorkowym otwarciu węzła „Zryw” uczestniczyła również m.in. wojewoda pomorska Beata Rutkiewicz, która całą inwestycję zaczynała jeszcze jako wiceprezydent Wejherowa. Sama wspominała, jak trudne było to zadanie.

- Łezka się kręci w oku, bo pamiętam, jak w roku 2017 zwięźczeniem było podpisanie porozumienia z PKP. I wtedy, jak pan prezydent stawiał swój podpis, wszyscy zastanawialiśmy się (...), czy my w tak krótkim czasie będziemy w stanie podołać tym wszystkim inwestycjom - wspominała Beata Rutkiewicz. - Najbardziej martwiliśmy się, że kolej będzie przed nami! A dzisiaj okazuje się, że miasto jest wcześniej. Determinacja, współpraca, trochę nieogłędanie się na to, co jest w szupkach budżetowych

(...), ten rozmach i przekonanie do właściwego kierunku - to pokazuje, że można.

I choć na pełne ukończenie układu drogowego w tym miejscu jeszcze poczekamy, oddany do użytku obiekt już teraz ma się przysłużyć mieszkańcom. Choćby za sprawą pokaźnych rozmiarów parkingu.

- My się wszyscy skupiamy na przejazdach, na drogach, ale najważniejsze, co możemy dobrego zrobić dla naszej metropolii, dla naszego województwa, to sprawienie, aby transport zbiorowy był tym pierwszym wyborem naszych mieszkańców. Bo dróg nie damy rady nabudować tyle, aby nie było korków - mówiła wojewoda. - To, że jest tu 330 miejsc, że będzie drugi tor dla SKM (...) to jest nasza przyszłość dla tego regionu, dla rynku pracy. ©

Przed sądem okręgowym zapadł prawomocny wyrok dla „Krystka”

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

Za gwałty i inne przestępstwa seksualne na ponad 30 młodych kobietach, także poniżej 15 roku życia oraz za oszustwa „Krystek”, czyli Krystian W. został wczoraj prawomocnie skazany na 15 lat więzienia.

Obok 47-letniego obecnie mężczyzny nazywanego „łowcą nastolatków”, na ławie oskarżonych zasiadało jeszcze czterech mężczyzn.

- Przesłuchania świadków z otoczenia Anaid wskazywały na to, że dzień przed śmiercią miała się ona spotkać z mężczyzną o imieniu Krystian. Wiadomość o treści „To on mnie zgwałcił”, bez jednoznacznego wskazania osoby, Anaid również tego samego dnia wysłała do koleżanki. Sprawdzamy to - mówiła w 2014 roku, odnosząc się do 14-letniej dziewczyny, która rzuciła się pod pociąg i zginęła, prokurator Grażyna Wawryniuk z Prokuratury Okręgowej w Gdańsku.

Skutkiem tamtej tragedii było kilka śledztw oraz ustalenia, że nazywany „Krystkiem” mężczyzna już pół dekady wcześniej wyszukiwał na imprezach i portalach internetowych młode dziewczęta. Nawet 13-, 14- i 15-latkę miały być przez niego zaczepiane i adorowane, a oczarowane jachtem, z którego korzystał, klubami w których bywał i eleganckim samochodem, pokrzywdzone miały padać ofiarami molestowania, a czasem być wręcz przymuszane do seksu lub tzw. innych czynności seksualnych. Szybko

na jaw wyszło, że poszczególne sprawy trafiały wcześniej do organów ścigania, były jednak rozpatrywane osobno i umarzane, bo dowodów brakowało, a sytuacja oceniana była w uproszczeniu jako „słowo przeciwko słowu”.

Obecnie przed Sądem Rejonowym w Wejherowie, z wyłączeniem jawności wciąż toczą się jeszcze dwa inne postępowania karne przeciwko Krystianowi W., natomiast 9 grudnia Sąd Okręgowy w Gdańsku wydał prawomocne orzeczenie w „głównym” procesie 47-latk.

Rozprawa apelacyjna była efektem odwołań złożonych przez obrońców, a główny oskarżony w pierwszej instancji w lutym 2024 roku skazany został za 63 z 65 zarzucanych mu przestępstw - głównie o charakterze seksualnym. W pierwszej instancji „Krystek” usłyszał wyrok 15 lat więzienia oraz 12 tys. zł grzywny. Orzeczono wobec niego także dożywotni zakaz zajmowania stanowisk, wykonywania zawodów albo działalności związanych z edukacją, leczeniem małoletnich lub opieką nad nimi, a także zakaz

kontaktowania się z pokrzywdzonymi przez 5 lat.

- Sąd Okręgowy w Gdańsku nie uwzględnił apelacji - poinformował wczoraj, po zakończeniu procesu odwoławczego, odnosząc się do Krystiana W., sędzia Mariusz Kaźmierczak. Jak zastrzegł, kary wobec dwóch współoskarżonych wskutek rozprawy, jaka toczyła się za zamkniętymi drzwiami zostały złagodzone. - Strony nie zgadzające się z orzeczeniem sądu odwoławczego mogą wywieść od niego kasację do Sądu Najwyższego - dodał.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211437635



Większa obrotnica w Porcie Gdynia już jest gotowa

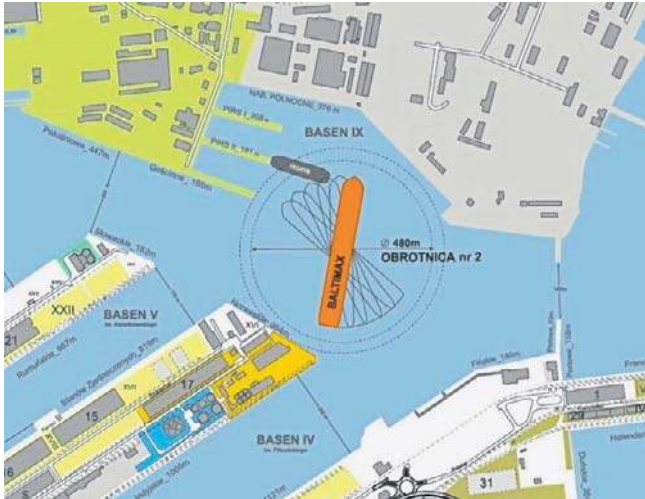
Mateusz Tkarski
Gdynia

Port Gdynia oddał do eksploatacji nową obrotnicę nr 2 o średnicy 480 metrów, umożliwiającą obsługę statków do 400 metrów długości.

Nowa obrotnica nr 2 w Porcie Gdynia została oficjalnie oddana do eksploatacji. Jest to jedno z kluczowych przedsięwzięć infrastrukturalnych ostatnich lat, które znacząco zwiększa możliwości operacyjne portu i przygotowuje go na przyjmowanie największych jednostek zawijających na Bałtyk.

Przebudowana obrotnica, zlokalizowana w rejonie Basenu IX, osiąga średnicę 480 metrów, tworząc pełen akwen nawigacyjny, który umożliwia bezpieczne manewrowanie statków o długości do 400 metrów. Zakończenie prac zamyka wieloletni etap przebudowy układu nawigacyjnego portu.

Większa obrotnica nr 2 została zrealizowana w ramach zadania inwestycyjnego „Pogłębienie Toru Podejściowego



Większa obrotnica nr 2 umożliwia wpłynięcie do portu największych statków jakie wpływają na Bałtyk.

i akwenów wewnętrznych Portu Gdynia” – w etapach I i III, a także projektu „Przebudowa nabrzeży w Porcie Gdynia” – w etapach II-III.

W latach 2022-2023 wykonano szeroko zakrojone roboty czerpalne, obejmujące wszystkie akweny portu, które pogłębiono do rzędnej -15,9 metra. Kontynuacja prac była możliwa po kolejnych robotach hydro-

technicznych, w tym po relokacji doku pływającego PGZ Stoczni Wojennej w kwietniu 2025 roku do nowo wybudowanej wnęki dokowej. Przeniesienie doku otworzyło drogę do wykonania ostatniego etapu robót czerpalnych bezpośrednio pod jego poprzednią lokalizacją, co pozwoliło na uzyskanie pełnych parametrów obrotnicy.

Nowa obrotnica nie tylko zwiększa przepustowość portu, lecz także wprowadza nowy standard precyzji i bezpieczeństwa nawigacji. Nad ruchem jednostek czuwa wdrożony system RTK (Real-Time Kinematic), który pozwala na niezwykle dokładne pozycjonowanie statków w czasie rzeczywistym, podnosząc bezpieczeństwo manewrów i umożliwiając precyzyjne prowadzenie największych jednostek w warunkach ograniczonego akwenu portowego. Dzięki zakończonej inwestycji Port Gdynia jest przygotowany do przyjmowania największych statków na świecie.

Modernizacja obrotnicy wpisuje się w szerszy program unowocześniania infrastruktury portowej, obejmujący pogłębienie toru podejściowego, przebudowę nabrzeży oraz dostosowywanie portu do obsługi statków oceanicznych nowej generacji. Jest to kolejny krok w realizacji strategii rozwoju, w której kluczowe znaczenie mają bezpieczeństwo, efektywność i zwiększenie konkurencyjności portu na rynku międzynarodowym. ©P

Energa może dostać 200 mln zł na magazyny energii



Istniejący magazyn baterijny Energi Wytwarzania przy Farmie Wiatrowej Bystra

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Planowane przez Grupę Energa magazyny energii znalazły się na liście rankingowej projektów rekomendowanych do otrzymania dotacji.

Prowadzony przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej konkurs k organizowany jest w ramach programu priorytetowego pn. „Magazyny energii elektrycznej i związana z nimi infrastruktura dla poprawy stabilności polskiej sieci elektroenergetycznej”. Środki, które Grupa może pozyskać, to nawet 210 mln zł. Ostateczna kwota będzie znana po podpisaniu umów, co powinno nastąpić jeszcze w tym miesiącu.

Aby bilansować pracę systemu elektroenergetycznego, w którym dynamicznie rozwinięły się moce OZE, Grupa modernizuje swoje sieci dystrybucyjne i rozwija bilansujące źródła gazowo-parowe typu CCGT. Kolejnym kluczowym kierunkiem rozwoju stabilnej energetyki są projekty z obszaru magazynowania energii.

- Zmieniająca się energetyka wymaga wielowymiarowego

podjęcia do rozwoju infrastruktury, a magazyny energii mogą pełnić w niej rolę o istotnym znaczeniu. Nie tylko wzmacniają system, w którym pracuje coraz więcej zależnych od pogody źródeł odnawialnych, ale optymalizują też pracę samych OZE, poprawiając ich rentowność. Dlatego Grupa Energa, zgodnie ze strategią Grupy Orlen, dąży do tego, aby jeszcze w 2030 roku posiadać magazyny energii o łącznej mocy 0,8 GW, a następnie zwiększyć ją do 1,4 GW w roku 2035. Pozwoli jej to zająć silną pozycję w tej rozwijającej się branży – podkreśla Magdalena Kamińska, p.o. prezes zarządu Energi SA.

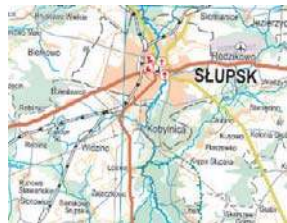
Magazyny, które zostały zakwalifikowane do otrzymania dotacji, to projekty hybrydowe, składające się ze źródeł odnawialnych i optymalizujących ich pracę systemów bateryjnych. Zlokalizowane będą na obszarze województw: pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, wielkopolskiego, mazowieckiego i kujawsko-pomorskiego.

Dofinansowanie może objąć 13 projektów o łącznej mocy użytkowej do 119 MW i pojemności do 467 MWh. ©P

REKLAMA 0011446736

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
Oddział Terenowy w Pruszczu Gdańskim
podaje do publicznej wiadomości
wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży
wchodzącej w skład Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa

Powiat	Gmina	Obręb	Nr działki	Powierzchnia	Cena wywoławcza
słupski	Redzikowo	Bierkowo	451/15	1,3994	1 172 790,00



Przedmiotem wykazu jest nieruchomość gruntowa niezabudowana, położona w gminie Redzikowo, powiat słupski, województwo pomorskie, oznaczona w ewidencji gruntów **obrębu Bierkowo** (nr obrębu 0001) jako działka nr **451/15** o pow. **1,3994 ha**, w tym grunty orne o pow. 1,3848 ha, w tym w klasie R IIIa – 0,1981 ha, R IIIb – 0,8329 ha, R IVa – 0,3496 ha R IVb – 0,0042 ha, rowy o pow. 0,0018 ha oraz nieużytki o pow. 0,0128 ha, dla której w Sądzie Rejonowym w Słupsku prowadzona jest księga wieczysta nr SL1S/00053526/8.

Powyższe informacje podajemy na podstawie danych z ewidencji gruntów Starostwa Powiatowego w Słupsku. Nieruchomość posiada dostęp do drogi publicznej gminnej.

Wójt Gminy Redzikowo zaświadczaniem GT.6727.844.2025 z dnia 24.11.2025 r. informuje, że działka nr **451/15** położona w obrębie geodezyjnym **Bierkowo**, gm. Redzikowo, jest objęta obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego Gminy Redzikowo, zatwierdzonym Uchwałą Rady Gminy Słupsk Nr XXXVI/389/2014 z dnia 2014.03.25 w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w części obrębów Bierkowo-Strzelino, gmina Słupsk, ogłoszoną w Dz. Urz. Woj. Pomorskiego poz. 1743 z dnia 2014.04.29 ze zm. Uchwałą Rady Gminy Słupsk nr XXIII/278/2016 z dnia 2016.11.08 w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w części obrębów Bierkowo-Strzelino, gmina Słupsk, ogłoszoną w Dz. Urz. Woj. Pomorskiego poz. 4390 dnia 2016.12.09. **Zgodnie z powyższym planem działka 451/15 znajduje się na terenie oznaczonym jako:**

• **101PU – Tereny produkcji, składów i usług wielofunkcyjnych.**
Szczegółowe zapisy ww. terenu znajdują się w Uchwale nr XXXVI/389/2014 Rady Gminy w Słupsku w sprawie uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w części obrębów Bierkowo-Strzelino, gmina Słupsk z dnia 2014.03.25.

Wykaz podlega publikacji w dniach: od **10.12.2025 r. do 29.12.2025 r.**
Pozostałe informacje w przedmiocie sprawy można uzyskać w siedzibie KOWR O/T Pruszcz Gdański, Sekcji Zamiejscowej w Słupsku, tel. 59 844 78 43 lub 59 844 78 11.
Pełna treść wykazów dostępna jest na stronie internetowej: www.nieruchomoscikowr.gov.pl.

KURSY WALUT

9.12.2025

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

EUR	419/425 (o)
USD	360/366 (+)
GBP	479/486 (+)
CHF	446/454 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	419/425 (o)
USD	360/366 (+)
GBP	479/486 (+)
CHF	446/454 (-)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikbaltycki.pl

PRZEPROSINY

0011431086

Na podstawie wyroku Sądu Rejonowego w Kwidzynie, sygn. akt II K 878/22, ja, Rafał Orłowski, niniejszym przepraszam Pana Lyle Jones za pomówienie w Internecie.

REKLAMA

0011447883



Wójt Gminy Choczewo
informuje,

że od dnia **10 grudnia 2025 r.** na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Choczewo, a także na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Choczewo, ul. Pierwszych Osadników 17, zostały wywieszone na okres 21 dni wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego ograniczonego oraz wykaz nr II/2025 nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem. Szczegółowe informacje o nieruchomościach objętych wykazami można uzyskać w Urzędzie Gminy Choczewo, tel. **58 572 39 13**, wew. 205.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejechała straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach

Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podała GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

”

Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomoc i wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i za-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

proponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

Posłownych przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak

podkreśla (prezydent - PAP) - ze swoich zobowiązań sojusznicych wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy i amunicję - wiadać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje sta-

łym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskigo do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskigo, aby spotkał się z Ukraińcami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał. PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę

na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To zna-

czy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunkiem absolutnie niezbędnym i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP



Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była

wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju”.

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny - w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP



Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemysłowych z Białorusi, co „zagroza bezpieczeństwu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań” - poinformowało MSW Litwy.



Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemysłowych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemysłowe

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi przez przemysłowców papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być

uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłowe z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkana-

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

ście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

„Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii - powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. - Będzie to zależało od wyników całej operacji - dodał. PAP

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona - ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych”.

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim”. - To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO - zaznaczył.

- Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażowanie w odstraszanie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata - powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich maryn.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. - Pomimo milionów ofiar i kosz-



Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

tów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną - oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony

Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie”.

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrażających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródło w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112” i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy,

pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbata nie powinno się także pić na noc - nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

● Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

● Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi,

które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

● Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

● Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

● Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Nie wskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedaw-

nym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

● Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

● Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie,

stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

● Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.



Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwapnieniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno - podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla

twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki - podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność - dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.



Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie wiele korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przeręblach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● **Lepsza odporność organizmu.** Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych sesjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● **Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby.** Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morys znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● **Lepszy nastrój.** Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając



Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

jąc morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● **Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu.** Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórą.

WARTO WIEDZIEĆ

Morsowanie - przeciwwskazania

Mimo korzyści z morsowania, ze względu na niebezpieczeństwo związane z układem krążenia, tego sportu nie zaleca się w przypadkach: dzieci i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadczynności tarczycy, borelioz, niewyrównanego nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.

● **Szybsze odchudzanie.** Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● **Poprawa krążenia.** Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiają jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● **Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów.** Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć

powoli od zimnych prysznic, ponieważ nagły szok temperatury może tylko nasilić sztywność stawów.

● **Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu.** A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● **Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie, ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.**

● **Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.**

● **W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży - należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.**

● **Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.**

● **Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.**

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydała wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przeżyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętą, małe, białe

plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebiegu choroby; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrą może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dlatych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrą jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Ekspert z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu.

chu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganą przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8 777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE
NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:

- 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
 - 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
 - 1 łyżeczka kurkumy,
 - sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
 - 1 łyżeczka miodu,
 - szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.
- Sposób przygotowania:

- Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.
- Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.
- Następnie odstaw napój na 3-4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.
- Dodaj sok z cytryny i miód.

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły. Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir

rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans.

Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:

- 1 litr wody,
- 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,

- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu,
- 3-4 plasterki świeżego imbiru

● 1-2 łyżeczki miodu,

1 łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.
- Do dzbanka włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.
- Zalej składniki gorącą wodą.
- Odstaw na 10 minut pod przykryciem.
- Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki

w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki.

Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.

Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2-3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w bada-



Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

niu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki,

które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorób, w którym osoba traci

siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiążane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzysztwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.

Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedź „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 190

Anna Lewandowska postawiła na czerwień
Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrojeniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tarker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą Polsat Film, 21:00

Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkaliśmy kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Poziomo:
3) daszek nad paleniskiem,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) lubi wędrować po świecie,
12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
14) pospolity chwast polny,
15) gruby, pleciony sznur,
16) stolica regionu Piemont (Włochy),
17) ozdoba męskiej koszuli,
18) tylna część stopy,
19) pojemnik na odpadki,
21) płynie przez województwo małopolskie,
23) „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
26) afrykańska owca grzywiasta,
27) w powiedzeniu czyni zło dzieja,
30) usuwa resztki makijażu,
31) włoski lub okupacyjny,
34) domena bałaganiarza, nieporządek,
38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
39) instrument Johna Lennona,
40) miasto nad rzeką Ochnią,
41) rzecz niezwykła, cud,
42) wykrywa ciekie wodne, różdżkarz.

Pionowo:

1) cumuje przy nabrzeżu,
2) święty Patryk dla Irlandii,
3) na brzuszku piwosza,
4) załącznik do umowy,
5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźne wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11									
16									
23	24	25							
30									
31	32	33							
38									
40									

AUTOPROMOCJA 0110990241

Dziennik Bałtycki

w prenumeracie z Tele Magazynem

58 728 08 17

TELE MAGAZYN

6) pomieszczenie do opalania się,
7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
8) wiekowa, zużyta miotła,
9) metalowe koło na beczce,
10) cecha bohatera, męstwo,
20) manewr pięściarza na ringu,
22) amerykański taniec towarzyski,
24) potrawa jajeczna z farszem,
25) wyznaczona porcja żywności,

28) notowane na giełdzie,
29) władza po wojskowym zamachu stanu,
31) wystawiana w teatrze,
32) ruchoma zasłona w oknie,
33) starszy od kadeta,
35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189

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

0011448796

„Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci naszej”

Składamy najszczerze wyrazy współczucia i wsparcia

Rodzinie, Bliskim
i Współpracownikom

Pana

Leszka
Gierszewskiego

Prezesa i Założyciela spółki „DRUTEX”.

Niech pamięć o Jego dokonaniach, wartościach i wizji
będzie źródłem siły oraz dumy.

Zarząd i pracownicy
Spółki Przedsiębiorstwo Komunikacji Samochodowej
w Bytowie S.A.

0011448796

0011448400

Z wielkim smutkiem żegnamy

ś†p

Andrzeja Miedziaka

Radnego Gminy Gniewino i Sołtysa Rybna.

Człowieka aktywnego, życzliwego, zawsze pomocnego
i oddanego lokalnej społeczności.

Jego wieloletnia praca na rzecz upamiętnienia ofiar
„Marszu Śmierci” pozostanie trwałym świadectwem
patriotyzmu i odpowiedzialności za historię.

Rodzinie

składamy szczerze wyrazy współczucia.

Rada Gminy Gniewino
oraz Sołtysi Gminy Gniewino

0011448400

0011449545

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 7 grudnia 2025 roku zmarła
nasza ukochana Mama, Babcia, Teściowa

ŚP

Grażyna Domagała

lat 74

Pożegnanie odbędzie się w czwartek 11 grudnia 2025 roku
o godzinie 13.15 w nowej kaplicy na cmentarzu
Srebrzysko, ul. Srebrniki 14 w Gdańsku.
Msza święta w intencji Zmarłej zostanie odprawiona
dnia 15 grudnia 2025 roku o godzinie 18.00
w kościele pw. Chrystusa Miłosiernego
w Gdyni przy ulicy Kopernika 75.

Rodzina

0011449545

0011448381

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 7 grudnia 2025 roku odeszła
nasza kochana

SP

Iwona Lesińska

Pogrzeb odbędzie się
w piątek 12 grudnia 2025 roku o godzinie 13.00
na Cmentarzu Oliwskim w Gdańsku.
Pożegnanie odbędzie się w kaplicy o godzinie 12.30.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011448381

0011448403

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość,
że dnia 6 grudnia 2025 roku zmarł

Andrzej Miedziak

Śp. Andrzej Miedziak
przez kilka kadencji
od 2006 roku – był Radnym Gminy Gniewino
oraz Sołtysiem Sołectwa Rybno,
pełniącym tę funkcję przez 33 lata.

Pozostanie w naszej pamięci jako społecznik,
zaangażowany samorządowiec,
służbę sołtysa sprawujący z ogromną odpowiedzialnością,
człowiek oddany sprawom Mieszkańców
i pełen pomysłów do końca.

Żegnamy też wielkiego strażnika pamięci
o ofiarach „Marszu Śmierci” i więźniach KL Stutthof.
Jego patriotyzm i działalność na rzecz cmentarza w Rybnie
oraz edukacji historycznej
została uhonorowana Medalem Pro Patria.

Rodzinie i Bliskim

składamy
głębokie wyrazy współczucia.

Wójt Gminy Gniewino
z pracownikami Urzędu

0011448403

0011448928

Naszemu Koledze

Piotrowi Felskowskiemu

głębokie wyrazy współczucia
z powodu śmierci

✕

Mamy
Bogusławy Dzidziul

składają
Zarząd, Rada Nadzorcza oraz Pracownicy firmy Sprint S.A.

0011448928

0011448104

„Po śmierci będzie tak samo kochany”

28 listopada 2025 roku zmarł, przeżywszy 84 lata

Ś†P

Stefan Twarski

Nabożeństwo żałobne odbędzie się
11 grudnia 2025 roku o godz. 12.00
w kościele pw. św. Karola Boromeusza
na Starych Powązkach,
po którym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
do grobu rodzinnego na miejscowym cmentarzu,

o czym zawiadamia
pogrążona w głębokim smutku

żona Halina z Rodziną

0011448104

REKLAMA

0011246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

**Nekrologi,
kondolencje**

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połężę 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**

0011246076



**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net
i dziennikbałtycki.pl/nekrologi

DROBNE

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ nieruchomość za gotówkę.
518-503-404

Motoryzacja

SAMOCODY OSOBOWE- KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone
kupię zaniedbane wypadkowe.
Najlepiej płacimy, całe pomorskie
514-514-610

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE 501979520

GENERALNE Remonty 888-988-912

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

ŻALUZE. Rolety 501-005-692

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZKA. Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.

W swoim ostatnim występie na MŚ Białe-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmalę. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstad przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.



W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Polki pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

- Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedzieliśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwo, chcieliśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegraliśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo graliśmy jak równy z równym - powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

- Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chcieliśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale... Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęły wygrywać także z najmocniejszymi

drużynami. Opuuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać - powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Białe-Czerwonymi.

- Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze - powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra - zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

- Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspominałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro - podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku. ©

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt - Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw sobie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spisuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałoby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

TERMINARZ ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

- 18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Ajax Amsterdam
- 18:45 Villarreal CF - FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
- 21:00 Athletic Bilbao - PSG
- 21:00 Bayer Leverkusen - Newcastle United
- 21:00 Benfica Lizbona - SSC Napoli
- 21:00 Borussia Dortmund - FK Bodo/Glimt
- 21:00 Club Brugge - Arsenal FC
- 21:00 Juventus FC - Pafos FC
- 21:00 Real Madryt - Manchester City.



„Królewscy” po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w losowaniu Pucharu Polski?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W samo południe w siedzibie TVP Sport odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom

dwaj trzecioligowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmiennie od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedyncze spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do powtórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widzewa.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku.

Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał - tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wyładowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz

od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze - sześć - przy czym ostatni raz w... 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

II-ligowa Chojniczanka Chojnice pozna dzisiaj rywala w ćwierćfinale STS-u Pucharu Polski. Ceremonia losowania w siedzibie Telewizji Polskiej rozpocznie się o godz. 12. Na co może trafić „Chojna”? W gronie ćwierćfinalistów jest aż dwóch trzecioligowców - Avia Świdnik, Zawisza Bydgoszcz oraz ekstraklasowe Lech Poznań, Raków Częstochowa, Górnik Zabrze, Widzew Łódź i GKS Katowice. (raf)



FOT. P. ŚWIDERSKI

SIATKÓWKA

Jutro Trefl zagra ze Skrą. Drużyna Energi Trefla Gdańsk w czwartek o godz. 17.30 w Ergo Arenie podejmie PGE GiEK SKRA Bełchatów. Goście to jedna z rewelacji PlusLigi z bilansem 8-2. (raf)

Ręczna w wyjątkowym wydaniu

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Industria Kielce pod względem sportowym od lat ciągnie do góry polską ligę. Tego rywala zawodnicy PGE Wybrzeża Gdańsk podejmą więc w wyjątkowym miejscu.

Nie w kameralnej hali sportowej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego na Aniołkach, ale w leżącej na granicy Gdańska i Sopotu Ergo Arenie wystąpią dzisiaj szczypiornisi PGE Wybrzeża. Do Trójmiasta przyjeżdżają 20-krotni mistrzowie Polski z Kielce, więc podopieczni trenera Patryka Rombla chcą ich podjąć w obiekcie, który może pomieścić kilka tysięcy widzów. Już wiadomo, że mecz obejrzy co najmniej 3,3 tysiąca osób. Bilety w sprzedaży są w bardzo przystępnej cenie 10-30 złotych.

Industria Kielce, wcześniej występująca jako Vive Targi, to jeden z potentatów Orłenu Superligi. Drugim są aktualni mistrzowie, czyli Wisła Płock. W ostatnich dekadach to pomiędzy nimi toczyła się walka o złote i srebrne medale. Pozo-

stałym uczestnikom ligowej rywalizacji pozostawały marzenia o brązowych krążkach. Takie właśnie marzenia ma w sezonie 2025/2026 drużyna z Gdańska.

PGE Wybrzeże jest w grupie pościgowej w tabeli Orłenu Superligi. Po 13 kolejkach ma w dorobku 27 punktów. 25 uzbierała Rebud KPR Ostrowia Ostrów Wielkopolski, a 24 KGHM Chrobry Głogów.

Wybrzeże ma swoją wielką szansę

To właśnie z Ostrowią na wyjeździe gdańszczanie przegrali 5 grudnia, ale nieznacznie 27:28. Wcześniej nie znaleźli także sposobu w Płocku na Orłen Wisłę (30:35). Czy w konfrontacji z Industrią są w stanie pokusić się o niespodziankę? Dodajmy, że ekipa trenera Tałanta Dujsebaiewa w lidze uległa jedynie Wiśle. Do Ergo Areny przyjedzie jednak bez dwóch kontuzjowanych zawodników - Michała Olejniczaka i Benoita Kounkouda.

Przed wyjątkowym meczem w Ergo Arenie gdański klub pochwalił się dwoma bardzo istotnymi wiadomościami.



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Wiktor Tomczak i spółka chcą niespodzianki w meczu z faworyzowaną Industrią

Pierwsza odnosi się do bramkarza Mateusza Zembrzyckiego, który zdecydował się przedłużyć kontrakt o trzy kolejne lata, a to oznacza, że będzie z Wybrzeżem do końca sezonu 2028/2029. Jeden z czołowych golkeeperów Superligi, który przebił się także do szerokiej reprezentacji Polski, może się po-

chwalić skutecznością obrony na poziomie 30 procent.

- Do pozostania w Wybrzeżu skłoniła mnie wiara we wspólny sukces i wizja klubu na kolejne lata. Mam ambicję stawiać się coraz lepszym bramkarzem i - być może - na stałe wrócić do reprezentacji. Razem z drużyną chcę walczyć o jak

najwyższe miejsca i wygrywać jak najwięcej meczów - przekazał Mateusz Zembrzycki.

Gębała w domu

Druga informacja to zakontraktowanie Tomasza Gębały. Pochodzący z Gdyni zawodnik ma olbrzymie doświadczenie międzynarodowe. Ostatnio

występował poza Europą - w kuwejckim Al Kuwait, a następnie w egipskim Al-Ahly.

- Wielokrotnie rozmawiałem z prezesem Jackiem Paubą i trenerem Patrykiem Romblem. Wierzę w ich plan oraz wizję rozwoju. Jednak budowa wielkiego klubu to nie tylko my na parkiecie czy praca w biurach. To przede wszystkim Wybrzeże. To, że w środę na meczu z Kielcami w Ergo Arenie będzie Was ponad 3000, jest najlepszym dowodem na to, jaki potencjał tu drzemie. Jesteście fundamentem tego projektu. Cieszę się, że mogę być jego częścią i pomóc wykonać kolejny krok. Jestem w domu. Jestem szczęśliwy - przekazał 30-letni lewy rozgrywający.

Tomasza Gębałę doskonale zna część zawodników Industii Kielce.

- To mocny zespół, wygląda na to, że będzie się bił o medal. Świadczy też o tym osiągnięcie Tomka. Będziemy z nim walczyć z szacunkiem. To jest życie, że zawodnicy zmieniają kluby - mówi Artiom Karaliok, obrotowy Industii.

Mecz PGE Wybrzeża z Industrią rozpocznie się o 20.30. Transmisja w Polsacie Sport 2.

Wyrównana sportowo kadra Wybrzeża ma przynieść więcej pożytku

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskapress.pl

ŻUŻEL. Nie będzie już wyłącznie duńsko-polskiej wersji Wybrzeża. Nie będzie też zdecydowanego lidera w drużynie. Gdański klub ma włączyć się w walkę o promocję na drugi poziom.

Sezon 2025 jeszcze długo będzie odbijał się czkawką żużlowcom Wybrzeża Gdańsk. Nie było nic buńczuczniejszego w tym, że klub jasno deklarował chęć awansu do Metalkasu 2. Ekstraligi. Tego chciały trybuny stadionu przy ul. Zawodników, taki cel przyświecał także zawodnikom. Machina trenera Lecha Kędziory zacięła się jednak w najważniejszym momencie, w finałowym dwumeczu z Polonią Piła.

To niepowodzenie spowodowało, że w Gdańsku rozgrywki 2026 znów przebiegać będą na trzecim szczeblu, czyli

najniższym w Polsce. I znów Wybrzeże będzie wśród faworytów do awansu. Aby ten sportowy cel spełnić, dokonano rozszarad w kadrze żużlowców.

- To ma być przede wszystkim bardziej wyrównany zespół. Został zbudowany tak, abyśmy mieli odpowiednie pole manewru w świetle regulaminu i byli przygotowani na różne sytuacje - mówi Rafał Sumowski, rzecznik prasowy Wybrzeża Gdańsk.

Nadal w gdańskich barwach ścigać się będzie Duńczyk Tim Sorensen, a także świetnie wszystkim znany wychowanek Krystian Pieszczyk. Miłosz Wysocki skończył wiek młodzieżowca, ale zdecydował się zostać. Także junior Eryk Kamiński miał udany sezon i chce progresować na dobrze sobie znanym owału.

- Wszyscy chcemy, aby sezon 2026 był bardziej udany i dla mnie i dla Wybrzeża. Miniony sezon był niepewny, bo



FOT. RAFAŁ RUSIECKI

Tim Soerensen zdecydował się zostać w Wybrzeżu na kolejny sezon. Duńczyk będzie jednym z liderów

moja sytuacja u progu sezonu stała pod dużym znakiem zapytania. Teraz od początku będę wiedział na czym stoję. Dużo się zmieni, jeśli chodzi o mój team, liczę na owocną współpracę i dziękuję klubowi za pomoc w organizacji pewnych ważnych kwestii. Przygotuję się na 200 procent i wejdę w sezon z podniesionym czołem - zapewnia Pieszczyk.

Największe nadzieje w Gdańsku wiązane są z przybyciem Jacoba Thorssella. Szwed ostatnio jeździł w Tek-somie Stali Rzeszów. 32-latek w Wybrzeżu występował już w sezonach 2019 i 2020.

- Wracam do Gdańska po kilku latach. Trochę czasu minęło i już nie mogę się doczekać żeby znów się dla Was ścigać. Mam nadzieję, że tym razem wywalczmy awans do Metalkasu 2. Ekstraligi - przekazał kibicom Jacob Thorsell.

Po odejściu z Gdańska Szwed ścigał się dla klubów

z Opola i Rzeszowa. Jeszcze w sezonie 2023 był 6. zawodnikiem Krajowej Ligi Żużlowej, z której awansował ze Stalą Rzeszów. W barwach „Żurawi” notował w 2. Ekstralidze średnie na poziomie 1,914 i 1,492.

Ze Ultrapuru Startu Gniezno do Wybrzeża przenosi się Szwed Casper Henriksson.

- Po trzech latach w Gnieźnie potrzebowałem zmiany środowiska, jakiejś nowej iskry. Wybrzeże to klub, który chce pięć się do góry, podobnie jak ja. Byłem mocno zaskoczony, gdy gdański zespół przegrał tegoroczny finał po zdominowaniu rundy zasadniczej, ale taki jest sport. Wierzę, że to mnie będzie dany awans z Wybrzeżem - tłumaczy 21-letni Henriksson.

Na pozycji U24 w składzie Wybrzeża Gdańsk ma występować Niklas Holm Jakobsen. Duńczyk ostatnio w Polsce był zawodnikiem Apatora Toruń. Tam jednak nie miał okazji, aby regularnie jeździć.

Dziennik Bałtycki

Pruszcz Gdański | wydanie bezpłatne | Grudzień 2025 r.

Extra



REKLAMA

0111442605



Milda spa

Skowarcz, Bursztynowa 16B

tel. 791 320 613  MildaSPAMagdalenaZajac



ROZMOWA PLANY, KTÓRE UDAŁO SIĘ ZREALIZOWAĆ I POMYSŁY NA KOLEJNY ROK

Od lat wspólnie tworzymy miasto, z którego możemy być dumni

Kinga Furtak

kinga.furtak@polskapress.pl

Nowe inwestycje i wielkie zmiany. Pruszcz Gdański w ostatnich latach przechodzi niesamowitą metamorfozę. O tym, czego można się spodziewać w przyszłym roku i czy będzie równie owocny, jak ten mijający, opowiada Janusz Wróbel, burmistrz Pruszcza Gdańskiego.

Koniec roku, to czas podsumowań, czy dla Pruszcza Gdańskiego było to dobre 12 miesięcy?

To był bardzo dobry rok dla Pruszcza Gdańskiego. Zrealizowaliśmy około 100 inwestycji. Od wielkich - jak budowa ulicy Strzeleckiego, której wartość wynosi kilkadziesiąt milionów złotych, po mniejsze - za około 100 tys. zł. Zdecydowaną większość zrealizowaliśmy w terminie. W najbliższych (rozmowa z 5 grudnia - przyp. red.) dniach oddajemy do użytku kilka inwestycji, które mnie bardzo cieszą. Lubię tereny zielone i sportowo-rekreacyjne. W sobotę, 6 grudnia, oddaliśmy do użytkowania piękne boisko przy ulicy Tysiąclecia. Kilka dni temu odebraliśmy teren w centrum Pruszcza przy ul. Niepodległości i 1 Maja. Powstały tu nowe miejsca parkingowe, plac zabaw, miejsce do rekreacji - jest siłownia zewnętrzna oraz nowe nasadzenia zieleni. Teren zupełnie się zmienił. Kończymy również przebudowę jednego z najważniejszych placów w naszym mieście, który znajduje się w centrum Pruszcza - to Plac Wyzwolenia. Na finiszu jest również teren rekreacyjny przy ulicy Kasprowicza i ulicy Herberta.

Realizacja wszystkich planów poszła zgodnie z założeniami? Zdecydowana większość inwestycji została zrealizowana w oczekiwanym przez nas terminie, a przede wszystkim ze znakomitą jakością.

Który z pomysłów przyniósł najwięcej trudności, ale też satysfakcji?

Przeważnie w każdej inwestycji pojawia się coś nieoczeki-

wanego. Najbardziej cieszy mnie sprawny przebieg naszej najważniejszej inwestycji drogowej - budowy ul. Strzeleckiego, która łączy się z drogą krajową. W zakresie prac jest m.in. budowa mostów i wiaduktów. To bardzo duża inwestycja, która wymagała sporej zmiany organizacji ruchu. Okres, w którym były objazdy, przeszliśmy nadszpiewanie dobrze. Mimo utrudnień w ruchu miasto nie było sparaliżowane. Realizacja idzie zgodnie z planem i nie spodziewamy się żadnych opóźnień. Termin zakończenia, wynikający z umowy, to wrzesień 2026 r.

Jaka jest najważniejsza inwestycja dla gminy w tym roku i w tej kadencji?

Wspomniana budowa ulicy Strzeleckiego. Do tego dodałbym dwie, które jeszcze się nie rozpoczęły. Do końca tej kadencji wybudujemy Szkołę Podstawową nr 5 wraz z basenem i kompleksem boisk. Pruszcz Gdański bardzo się rozwija, ma coraz większą liczbę mieszkańców. Dlatego ta placówka jest potrzebna. Kolejną ważną inwestycją są tereny zielone. W przyszłym roku rozpoczniemy budowę parku w centrum naszego miasta. Gdy zostawałem burmistrzem miasto liczyło niewiele ponad 20 tys. mieszkańców, a dziś ponad 32 tys.

Jak wygląda planowanie budżetu, że udaje się realizować tyle zadań?

Działają tu kilka rzeczy. Miasto praktycznie nie ma zadłużenia. Do spłaty mamy około 10 mln zł, ale nie ma w tym długu komercyjnego. W tej kwocie są pożyczki częściowo umarżalne. Nie ma takiego miasta w województwie pomorskim i pewnie niewiele jest miast w Polsce, które są w tak dobrej sytuacji finansowej. Przy komercyjnym oprocentowaniu kredytów obciążenia gmin zaczęły bardzo mocno wzrastać, a u nas tego nie było, bo nie zaciągaliśmy takich kredytów. Zawsze staramy się robić bardzo ambitny budżet na nowy rok. Szybko startujemy z przetargami i rozstrzygamy je na początku



Janusz Wróbel, burmistrz Pruszcza Gdańskiego

roku, gdy są lepsze ceny. Między innymi dzięki temu nie zaciągamy kredytów, a realizujemy większą liczbę inwestycji. Pozyskujemy też środki. W przyszłym roku będzie to kilkanaście milionów złotych z UE. Jesteśmy też beneficjentem w programie FenIKS, z którego pozyskamy fundusze na budowę m.in. zbiorników retencyjnych, przebudowę parku w centrum Pruszcza. Mamy też środki unijne, którymi dysponuje obszar metropolitalny. Z nich powstanie m.in. budynek dla osób z niepełnosprawnościami za ponad 10 mln zł. Ta inwestycja otrzymała 95 proc. dofinansowanie. Powstaną też węzły integracyjne, park&ride. Gdy pani wojewoda ogłasza konkursy, startujemy w nich, aby pozyskiwać środki.

Które obszary działań uważa pan za najważniejsze dla rozwoju gminy?

Dążę do rozwiązywania problemów komunikacyjnych. Nie da się rozwiązać ich do końca, tym bardziej ze względu na położenie. Nasze miasto bardzo się rozwija, ale rozwijają się również okoliczne miejscowości, a to bardzo oddziałuje na Pruszcz Gdański. Budowa nowych

dróg nie zawsze wchodzi w grę. Bardzo mocno stawiam na komunikację zbiorową, przede wszystkim na kolej. Chcę zachęcać mieszkańców do wyboru tej formy. W tym celu budujemy parkingi przy dworcu, aby każdy miał pewność, że będzie mógł zaparkować samochód, czy rower i ruszyć w dalszą podróż. Drugim ważnym obszarem są tereny zielone i rekreacyjne. Bardzo mi zależy na tym, aby

Budżet Pruszcza Gdańskiego na 2026 rok przewiduje ponad 100 milionów złotych na inwestycje poprawiające jakość życia

Pruszcz był, jak najbardziej zielonym miastem i miał tereny do wypoczynku. Co roku powstaje jedna lub dwie takie inwestycje. W przyszłym roku będzie to park w centrum miasta i drugi etap modernizacji Parku Krainy Polodowcowej.

Z samorządem związany jest pan nie od dziś. Jakie zmiany przez lata można zauważyć? Z samorządem jestem związany od 1994 roku. Wówczas

zostałem radnym Pruszcza Gdańskiego. Miasto wtedy liczyło 20 tys. mieszkańców. Nie miało swojego centrum. Bardzo mocno było widać, że była to wieś owalnicowa. Nie było praktycznie kanalizacji sanitarnej. Drogi w 90 proc. były wykonane z płyt drogowych lub youmbów. Nie było dobrych chodników, zagospodarowanych terenów zielonych, nie było ścieżek rowerowych. Wówczas można było mówić o Pruszczu Gdańskim, że jest brzydką sypialnią Gdańska. Po 30 latach mogę powiedzieć, że jesteśmy dumni ze swojego miasta, że przyświeca nam lokalny patriotyzm.

W tym roku odbył się jubileusz 50-lecia kultury w Pruszczu Gdańskim, sporo jest również wydarzeń w całym roku kalendarzowym. Czy te działania są skierowane bardziej do lokalnej społeczności, czy mają przyciągać turystów?

Wydarzenia w Faktorii Kultury przyciągają mieszkańców Pruszcza, okolic, ale także i gości z odleglejszych zakątków. Oferta kulturalna jest bardzo atrakcyjna. Na spektakle Teatru Wybrzeże przychodzi około 1200 osób. Staramy się, żeby zawsze w czasie sezonu każdy znalazł coś dla siebie. Dlatego myślimy o wielu grupach wiekowych. Myślę, że różnorodny dobór artystów występujących na Letniej Scenie Muzycznej pozwala każdemu wybrać jakąś propozycję.

Ekologia to jedno z wyzwań współczesności. Jak podchodzi do niej miasto?

Środki z programu FenIKS są skierowane na działania ekologiczne. Ponadto robimy dużo innych rzeczy. Co roku przeznaczamy środki na wymianę dachów z azbestu. Bardzo mocno stawiamy też na czyste powietrze. W porównaniu z innymi miastami jesteśmy absolutnym liderem w tej kwestii. Konsekwentnie od wielu lat dofinansowujemy wymianę pieców węglowych. W zasobach komunalnych ich nie ma. Również

większość mieszkańców już je wymieniła. Chcę, żeby Pruszcz był dobrym miastem do życia - z czystym powietrzem, otoczonym przyrodą i bezpiecznym przeciwpowodziowo. Stąd te działania. Tego oczekują też mieszkańcy.

Z optymizmem patrzy pan w przyszły rok?

Budżet Pruszcza Gdańskiego na 2026 rok przewiduje ponad 100 milionów złotych na inwestycje poprawiające jakość życia. To będzie czas przełomowych działań. Zakończymy budowę ulicy Strzeleckiego. Oddamy nowe skrzydło w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Powstanie w nim Dom Aktywności Seniora. Bardzo zależy mi na tym projekcie. Chcemy tam zapraszać wszystkich seniorów do różnego rodzaju zajęć i aktywności - sportowych i kreatywnych. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie i seniorzy będą chętnie korzystać z oferty tej placówki. Bardzo też czekaliśmy na przebudowę parku w centrum miasta i budowę drugiej części Parku Krainy Polodowcowej. Jedną część powstała kilka lat temu. Teraz powstanie strefa relaksu oraz aktywności dla dzieci starszych, m.in. z dużymi urządzeniami do street workoutu, będzie piramida linowa, a dla młodszych dzieci przygotujemy m.in. zestawy sprawnościowe, huśtawki. Będzie też boisko wielofunkcyjne, górka saneczkowa, elementy do wspinaczki, przestrzeń do grillowania. Swoje miejsce znajdą również psy na wybiegu, w którym będą dla nich specjalne urządzenia. Teren będzie zagospodarowany i przeznaczony do aktywności fizycznej i wypoczynkowej. Park w centrum powstał w latach 90. i nigdy nie został dokończony. Teraz przyszedł czas na całkowitą rewitalizację tego, co powstało oraz dobudowę nowych części. Chcemy, aby to miejsce było pełne zieleni, z jak największą liczbą drzew i by pełniło funkcję strefy relaksu dla mieszkańców. ©©



Hanza

Zamieszkaj w Nowym Goszynie - w nowoczesnym stylu, tuż obok Gdańska

Mieszkania
już od
8 150 zł/m²!



sprawdź
ofertę

+48 608 234 235
www.hanza.gda.pl

PROFESJONALNE WSPARCIE PRAWNE TO INWESTYCJA W SPOKÓJ I BEZPIECZEŃSTWO

Prawnik może pomóc w wielu codziennych, ale też bardziej złożonych sytuacjach, gdy trudno odnaleźć się w przepisach, formalnościach czy procedurach. Z jakimi pytaniami najczęściej pojawiajemy się w kancelarii? Odpowiada adwokat Damian Witt.

Zacznijmy naszą rozmowę od spraw rodzinnych - zazwyczaj trudnych, często bardzo skomplikowanych. Takim tematem na pewno jest rozwód, który zwykle mocno angażuje każdą ze stron. Jak skutecznie i w spokoju przeprowadzić taki proces? Z czym mierzą się Pańscy klienci i jak znajduje Pan dla nich rozwiązanie?

Rozwód to jedno z najbardziej emocjonujących wydarzeń w życiu, nawet jeśli dziś stał się dość powszechny. Moją rolą, jako adwokata, jest przejęcie od klienta ciężaru spraw formalnych i prawnych, aby mógł się skoncentrować na sobie. Zawsze staram się wprowadzić spokój - jeśli to możliwe, dążę do ugodowego porozumienia, czyli mediacji, a gdy konflikt jest nieunikniony, konsekwentnie bronię interesów klienta przed sądem. Ważne jest odpowiednie przygotowanie i wsparcie na każdym kroku. Mając u boku doświadczonego pełnomocnika, klient czuje się bezpieczniej, a proces rozwodowy przebiega sprawniej i nie jest tak stresujący.

W sytuacji rozwodowej ważne jest też uregulowanie kontaktów z dziećmi, sprawiedliwe ustalenie alimentów oraz bezpieczne i uczciwe przeprowadzenie podziału majątku. Co można odpowiedzieć osobom zainteresowanym tymi wątkami?

Każdy z tych elementów wymaga uwagi i wiedzy. Co istotne, kontakty z dzieckiem przysługują niezależnie od władzy rodzicielskiej. W wyroku rozwodowym sąd orzeka o rozwiązaniu małżeństwa, winie za rozkład pożycia małżeńskiego - jeśli byłyby takie wnioski - a gdy strony mają małoletnie dzieci, to również władzy rodzicielskiej, miejscu zamieszkania dzieci, kontaktach z dziećmi, alimentach. Ponadto sąd może orzekać również o korzystaniu ze wspólnych nieruchomości i ruchomości oraz - co ciekawe - miejscu zamieszkania i kontaktach również ze zwierzętami domowymi. Warto wiedzieć, że w przypadku wniosków o winę, sąd

tej winy nie stopniuje. Innymi słowy, jeśli jeden małżonek zawinił w 90 proc., a drugi w 10, to sąd i tak musi rozwiązać związek małżeński z winy obojga małżonków. W trakcie postępowania rozwodowego można również podzielić majątek, z tym że zazwyczaj odbywa się to w osobnym postępowaniu nieprocesowym, ponieważ kwestie majątku bywają skomplikowane i przedłużają proces. Moje podstawowe rady dla osób zainteresowanych wątkami spraw rozwodowych są następujące:

- Kontakty z dziećmi: Warto ustalić stałe zasady opieki i spotkań z dziećmi, tak by zachować ich poczucie bezpieczeństwa. Gdy rodzice są w konflikcie, pomocna bywa mediacja lub wsparcie prawnika, który zadba o dobro dziecka i prawa rodzica do kontaktów.

- Alimony: Ich wysokość powinna odpowiadać realnym potrzebom dziecka oraz możliwościom finansowym rodzica. Warto dokumentować wydatki na dziecko i swoje dochody, by w sądzie rzetelnie przedstawić sytuację i uzyskać uczciwą kwotę.

- Podział majątku: Najlepiej będzie, jeśli byli małżonkowie podzielą majątek polubownie (np. w formie umowy u notariusza). Jeśli jednak spór trafia do sądu, należy mieć listę wszystkich aktywów i długów oraz dobrego pełnomocnika, który dopilnuje, by podział był sprawiedliwy.

Co się dzieje, gdy w rodzinie dochodzi do konfliktów, przemocy? Jak wygląda kwestia reprezentowania osób pokrzywdzonych, które chcą skutecznie dochodzić swoich praw? Czy oskarżonym kancelaria oferuje obronę od momentu zatrzymania aż po zakończenie procesu?

W razie przestępstw w rodzinie, np. przemocy domowej, zapewniamy wsparcie zarówno pokrzywdzonym, jak i osobom podejrzanym/oskarżonym. Osobom pokrzywdzonym pomagamy szybko i skutecznie dochodzić swoich praw - od zgłoszenia sprawy organom ścigania, przez uzyskanie



Adwokat Damian Witt

zakazu zbliżania się sprawcy lub innych środków ochrony, po reprezentację w sądzie jako pełnomocnik. Ważne, by ofiara nie pozostawała sama - reagujemy natychmiast i prowadzimy jej sprawę z pełnym zaangażowaniem i dyskrecją. Z kolei osobom oskarżonym gwarantujemy obronę od pierwszych chwil - uczestniczymy już w przesłuchaniu po zatrzymaniu, dbając o prawa podejrzanego, a następnie reprezentujemy go w toku całego procesu. Niestety nierzadko zdarza się, że ta kategoria spraw często bywa wykorzystywana dla innych celów (np. rozwodowych), a w rzeczywistości do żadnej przemocy nie dochodziło. Każdy ma prawo do obrony i my tego prawa strzeżemy i po początku do końca dbamy o uczciwy proces i jak najkorzystniejszy wynik.

Do kancelarii prawnej na pewno warto się zgłosić także w sprawach spadkowych. To również trudny temat, zwykle nie znamy dobrze przepisów, wiele też zależy od sytuacji, w jakiej znalazła się konkretna osoba, rodzina... Co może nas zaskoczyć?

Prawo spadkowe skrywa wiele pułapek, które często zaskakują ludzi. Przykładowo:

- Brak testamentu: Ostatnio czytałem, że 90 proc. Polaków nie zostawia testamentu, więc spadek dzieli się według ustawy. Może to prowadzić do dziedziczenia przez osoby, których zmarły nie brał pod uwagę (dalekich krewnych), albo do niechcianego podziału majątku między np. małżonka i dzieci.

- Zachowek: Nawet jeśli ktoś sporządzi testament, najbliżsi (zstępni, małżonek, rodzice) mają prawo domagać się zachowku, jeśli zostali pominięci. Oznacza to, że część majątku i tak może trafić do pominiętego krewnego - to dla wielu bywa niemiłym zaskoczeniem.

- Długi spadkowe: Spadek to nie tylko aktywa, ale też długi. Na szczęście można dziedziczyć z dobrodziejstwem inwentarza (z ograniczeniem odpowiedzialności do wartości spadku), często trzeba jednak pamiętać o formalnościach - zdarza się, że i tak w porę trzeba odrzucić spadek, by nie odpowiadać ponad wartość odziedziczonych aktywów.

W sprawach spadkowych warto zwrócić się po poradę do prawnika jeszcze zanim złożymy jakieś oświadczenie w sądzie czy u notariusza. Pozwoli to uniknąć wielu błędów i konfliktów rodzinnych.

Kancelaria prawna pomoże również w sprawach finansowych. Wiele osób wzięło kredyty we frankach szwajcarskich, dziś banki proponują im ugodę. Czy skorzystanie z takiego rozwiązania jest opłacalne? Na co na pewno warto zwrócić uwagę przed jej podpisaniem?

Pierwsza propozycja banku najczęściej polega na przewalutowaniu kredytu CHF na złotówki i obniżeniu salda zadłużenia w zamian za dalszą spłatę kredytu na nowych warunkach. Dla banku to korzystne rozwiązanie, bo kredyt jest nadal spłacany, ale dla kredytobiorcy zazwyczaj mniej niż droga sądowa. Sądy często unieważniają umowy frankowe, co oznacza, że klient oddaje tylko pożyczony kapitał, bez odsetek. Finansowo wypada to znacznie lepiej niż ugodą - różnica potrafi sięgać setek tysięcy złotych. Przed decyzją o ugodzie należy dokładnie przeliczyć, ile na niej zyskamy i pamiętać, że podpisanie oznacza zrzeczenie się dalszych roszczeń wobec banku. Często okazuje się, że ugodą to tylko ułamek korzyści możliwych w sądzie, więc warto skonsultować się z prawnikiem przed podjęciem decyzji. Tak czy inaczej reprezentujemy klientów w sprawach dotyczących kredytów walutowych - zarówno w sądzie, jak i na etapie przedsądowym. Jednocześnie warto wiedzieć, że ta kategoria spraw dotyczy wszystkich kredytów walutowych, a zatem nie tylko tych we frankach szwajcarskich, ale również np. euro, funtach, dolarach itd.

Czy kancelaria wesprze w dochodzeniu roszczeń z kredytów, które zostały udzielone w polskiej walucie?

Tak. Analizujemy zapisy umów pod kątem klauzul niedozwolonych - na przykład niejasne zasady oprocentowania oparte o WIBOR (ostatnio głośno o ich kwestionowaniu przez klientów), jednostronne zmiany opłat czy inne mechanizmy naruszające interes konsumenta. Jeśli znajdziemy podstawy, wspieramy klientów w dochodzeniu roszczeń: od skierowa-

nia reklamacji do banku, po pozew sądowy łącznie. O ile praktyka orzecznicza w tym przypadku jeszcze nie ukształtowała się w tak szeroki sposób, jak ma to miejsce przy okazji kredytów walutowych, o tyle w orzecznictwie - w tym Trybunałe Sprawiedliwości Unii Europejskiej - tli się prokonsumentcka interpretacja tych zagadnień. W polskich sądach również da się odczuć taki kierunek, ponieważ zapadły już orzeczenia (nieprawomocne) unieważniające umowy kredytu, czy też eliminujące z nich klauzule odsyłające do wskaźnika WIBOR.

Sytuacje życiowe są bardziej lub mniej zawiłe, ale niekiedy po prostu potrzebujemy pomocy prawnika, by przygotować pismo procesowe, odpowiedzieć na pozew lub choćby skorzystać z konsultacji, zadać kilka pytań. Dlaczego warto wybierać specjalistyczne wsparcie?

Przed wszystkim dla własnego spokoju i pewności, że wszystko zostanie załatwione jak należy. Oto kilka kluczowych argumentów:

- Wiedza i doświadczenie: Specjalista zna prawo i procedury, ma praktykę w podobnych sprawach.
- Oszczędność czasu i nerwów: Prawnik załatwi za Państwa formalności i dopilnuje terminów, oszczędzając Państwu stresu.
- Większa szansa na sukces: Profesjonalna pomoc znacząco zwiększa szanse na korzystny wynik sprawy.

Podsumowując, warto zaufać profesjonalistom - oszczędzają Państwo czas, unikają błędów i mają pewność, że sprawy są w dobrych rękach. ©©

KANCELARIA ADWOKACKA

Adwokat Damian Witt
● ul. Feliksa Nowowiejskiego 35 lok. 21
83-000 Pruszcz Gdański
● nr tel.: 668 285 991;
● e-mail: damian.witt@wittkancelaria.pl

Freedom

Chcesz szybko sprzedać lub kupić nieruchomość?

Skorzystaj ze świątecznych,
bezpłatnych konsultacji z naszymi
agentami nieruchomości!

- ✔ przygotujemy szacunkową wycenę nieruchomości,
- ✔ zweryfikujemy stan prawny nieruchomości,
- ✔ przeprowadzimy dokładną analizę Twoich potrzeb i oczekiwań,
- ✔ skonsultujemy skomplikowane przypadki prawne związane z własnością nieruchomości.



Odwiedź nas i odbierz swój świąteczny prezent!

**Zapraszamy w każdy czwartek,
od 9:00 do 17:00**

**Freedom
Oddział Pruszcz Gdański,**

ul. Chopina 38 lok.8
+48 503 625 731
pruszczgdanski@freedom.pl

**Śpiesz się! Czas trwania promocji
jest ograniczony!**

*bezpłatnych konsultacji udzielamy do 31.01.2026 włącznie

CZAS INWESTYCJI BY MIESZKAŃCOM ŻYŁO SIĘ JESZCZE LEPIEJ

Pruszcz ma za sobą dobry rok, znamy plany na kolejny

Kinga Furtak

kinga.furtak@polskapress.pl

Pierwsi mieszkańcy, którzy przeniosą się z budynków komunalnych wymagających pilnych remontów, zamieszkają tu pod koniec sierpnia. To już kolejna tego typu inwestycja w mieście - nie pierwsza i nie ostatnia. W planach jest budowa następnego budynku.

Miasto tętni życiem - Pruszcz Gdański nie zwalnia obrotów. Koniec roku to czas, w którym mieszkańcy mogą korzystać z nowych inwestycji, ale też z entuzjazmem patrzeć w przyszłość.

- Rok 2026 będzie dla naszego miasta wyjątkowy - mówi Janusz Wróbel, burmistrz Pruszcza Gdańskiego. - Około 100 mln zł z budżetu miasta przeznaczymy na inwestycje, żeby żyło się tu jeszcze wygodniej, bezpieczniej i nowocześniej. Lepsze drogi, nowoczesna edukacja i zadbane infrastruktura - tak wygląda nasz plan na przyszły rok!

Wizytówka miasta

Serce miasta przechodzi wielką i wyczekaną metamorfozę. Ta inwestycja jest już na ukończeniu. Mowa o Placu



Plac Wyzwolenia zmienia się na naszych oczach

Wyzwolenia, który znajduje się w centrum Pruszcza Gdańskiego. Położony jest tuż przy głównym skrzyżowaniu i przy Kanale Raduni. Gruntowna przemiana zakłada: wymianę nawierzchni, odnowienie elementów małej architektury oraz przeprowadzenie renowacji pomnika. Dodatkowo powstaną drewniana platforma i pergola, a tereny zie-

lone zostaną uporządkowane poprzez wykonanie cięć sanitarnych. Plac stanie się nowoczesną i bardziej reprezentacyjną przestrzenią spotkań.

Wśród nowych i zakończonych inwestycji warto zwrócić uwagę na zmiany, jakie zaszły między ul. 1 Maja, a budynkiem przy Niepodległości 1. Teren został kompleksowo zagospodarowany. W ramach



Teren rekreacyjny przy ul. Kasprówicza

prac wykonano nowe nawierzchnie, oświetlenie i odwodnienie, odnowiono plac zabaw i zamontowano dwa urządzenia do ćwiczeń. Nieestetyczna wiata śmietnikowa zniknęła, a w jej miejscu pojawiły się odmienione pojemniki, które pozwoliły uporządkować przestrzeń. Warto przyjść na spacer i zobaczyć to miejsce.

Ruch to zdrowie!

Również ku końcowi zmierzają budowa nowego terenu rekreacyjnego przy ul. Kasprówicza i ul. Herberta. Inwestycja została zaplanowana z myślą o mieszkańcach w różnym wieku i ma stać się miejscem aktywnego wypoczynku dla rodzin, miłośników sportu oraz właścicieli czworonogów. Nowy teren rekreacyjny będzie

miał powierzchnię blisko 7 tys. m kw

- To kolejny krok w kierunku zwiększenia atrakcyjności przestrzeni rekreacyjnych w naszym mieście - mówi Janusz Wróbel, burmistrz Pruszcza Gdańskiego.

W ramach prac powstał plac zabaw, wybieg dla psów, strefa do ćwiczeń, chodniki oraz tor rowerowy. Mieszkańcy będą mogli korzystać ze strefy relaksu wyposażonej w leżaki i hamaki, a cały teren został oświetlony i uzupełniony nowymi nasadzeniami. Zadbano także o zachowanie wszystkich drzew, które nie kolidowały z planowaną infrastrukturą.

W przyszłym roku

Trwa inwestycja drogowa obejmująca przebudowę ul. Norwida i ul. Fredry wraz z przebudową kanalizacji deszczowej i kanału technologicznego. To ważny krok w stronę bardziej komfortowego życia w mieście. Inwestycja, której zakończenie planowane jest na 2026 rok obejmuje również wymianę nawierzchni i kanalizacji deszczowej w sięgaczach wzdłuż ul. Norwida. Dotychczasowa nawierzchnia z płyt typu zostanie zastąpiona kostką brukową, a dodatkowo powstanie jednostronny chodnik. ©©

Już jest! Otwarte w Mikołajki boisko jest jak z bajki!

Kinga Furtak

kinga.furtak@polskapress.pl

Najpierw było przecięcie wstęgi, a potem na murawę mogli wbiec piłkarze, by przetestować nowy sportowy obiekt podczas pierwszego meczu. 6 grudnia zmodernizowane boisko przy ul. Tysiąclecia w Pruszczu Gdańskim zostało oficjalnie otwarte.

Koniec roku w Pruszczu Gdańskim obfituje w nowe inwestycje. W sobotę, 6 grudnia, uroczście otwarto zmodernizowane boisko przy ul. Tysiąclecia. Sportowych emocji nie zabrakło. Na murawie spotkali się absolwenci Szkoły Podstawowej nr 2 oraz obecni uczniowie SP2.

W ramach inwestycji powstała pełnowymiarowa płyta ze sztuczną nawierzchnią, która znacznie lepiej sprawdzi się w przypadku tego miejsca



Uroczyste otwarcie zbiegło się z Mikołajkami

oraz dwie mniejsze murawy wraz z bramkami. Przygotowano też kabiny rezerwowych, trybuny dla 90 widzów oraz ogrodzenie z piłkochwytyami. To jeszcze nie wszystko! Cykliści, którzy będą chcieli przyje-

chać na boisko, będą mieli do dyspozycji stojaki rowerowe, przy których będą mogli wygodnie i bezpiecznie zostawić swoje rowery na czas rozgrywek. Są też oczywiście śmietniki oraz instalacje drena-

żowe i wodociągowe. Przygotowano również miejsca pod toalety, w tym przystosowane dla osób z niepełnościami. Dodatkowo na terenie obiektu zainstalowano monitoring. Administra-

cja boiska zajmie się Szkoła Podstawowa nr 2. Z obiektu będą korzystały dzieci w ramach lekcji wychowania fizycznego. Po zajęciach, podobnie jak w przypadku boiska przy szkole nr 2, z obiektów bę-

dzie mogła korzystać młodzież oraz osoby, które zechcą wynająć obiekt.

Prace modernizacyjne ruszyły w czerwcu br. Wartość tej inwestycji to 3 758 556,65 zł. ©©

REKLAMA

0011439306



BIURO RACHUNKOWE



Aleksandra Andrzejewska

Jeżeli szukasz profesjonalnego biura podatkowego w Pruszczu Gdańskim, które zapewni Ci kompleksową obsługę księgową, skontaktuj się ze mną. Z przyjemnością odpowiem na wszystkie Twoje pytania i przedstawię ofertę dostosowaną do Twoich potrzeb.

- » OBSŁUGA KSIĘGOWA
- » OBSŁUGA KADROWO-PŁACOWA
- » PROWADZENIE KSIĄG RACHUNKOWYCH
- » SPORZĄDZANIE SPRAWOZDAŃ FINANSOWYCH
- » ROZLICZENIA PIT
- » RYCZAŁT EWIDENCJONOWANY

ul. Sienkiewicza 7A
83-000 Pruszcz Gdański

+48 600 293 577
ksiegowosc@andrzejewska.net

REKLAMA



ADRES BIURA
SPRZEDAŻY:

UL. ARCTOWSKIEGO 2,
PRUSZCZ GDAŃSKI
WWW.SZYMICHOWSKI.PL

NUMERY TELEFONÓW
DO KONTAKTU:

☎ 48 509 127 754 ☎ 48 509 127 664
☎ 48 509 127 755 ☎ 48 509 127 751

REKLAMA

0011437670

LE-CAR MECHANIKA POJAZDOWA

ROTMANKA, UL. CYPRYSOWA 1C

godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 8:00-17:00

☎ 602 833 257, ☎ 508 248 246 ✉ BIURO@LECAR.COM.PL

Wykonujemy naprawy mechaniczne: zawieszenia, hamulce, sprzęgła, wymiany olejów i filtrów, wymiany rozrządu, naprawy silników, naprawy układu wydechowego oraz wiele innych.

NOWOŚĆ! DYNAMICZNA wymiana oleju w skrzyniach biegów



- KLIMATYZACJA - naprawy oraz serwis • Naprawy sprężarek klimatyzacji
 - Diagnostyka komputerowa • Spawanie aluminium
- Na wykonane usługi dajemy gwarancję.

WWW.LECAR.COM.PL



0011443833

SZYMICHOWSKI

OD 2005 ROKU

ŚWIĄTECZNE PROMOCJE

ZRÓB SOBIE PREZENT

Dywizjonu 3D

nowe mieszkania
w Pruszczu Gdańskim

gotowe do odbioru już w lutym 2026 r.

ROZWÓD W URZĘDZIE STANU CYWILNEGO? CO MUSISZ WIEDZIEĆ, ZANIM SIĘ ZDECYDUJESZ NA TEN KROK

Słyszymy o rządowej propozycji, która mogłaby pozwolić niektórym parom na rozwód bez udziału sądu - bezpośrednio w urzędzie stanu cywilnego. To uproszczenie budzi sporo pytań. Wątpliwości wyjaśnia adwokat Rafał Grabowski, ekspert w sprawach rodzinnych.

Od kilku miesięcy w mediach pojawia się temat uproszczonych rozwodów w urzędzie stanu cywilnego. Projekt rządowy zakłada, że część małżeństw będzie mogła zakończyć swój związek bez udziału sądu. Jakie są szanse i zagrożenia dla mieszkańców Pomorza? Odpowiada adwokat Rafał Grabowski, właściciel Kancelarii Adwokackiej Grabowski w Pruszczu Gdańskim, który na co dzień zajmuje się sprawami rodzinnymi.

Panie mecenasie, rozwód w USC brzmi jak prawdziwa rewolucja. Na czym miałyby polegać ten nowy model i kto mógłby z niego skorzystać?
Według założeń przedstawianych przez rząd, rozwód w urzędzie stanu cywilnego miałby być dostępny wyłącznie dla par bezkonfliktowych, które nie posiadają wspólnych małoletnich dzieci, wypracowały wspólne stanowisko co do podziału majątku (lub nie chcą go regulować w tym momencie) i zgadzają się co do samego faktu i warunków rozwodu. USC pełniłby funkcję instytucji potwierdzającej zgodne oświadczenia małżonków, podobnie jak ma to miejsce przy zawieraniu małżeństwa. Rozwiązanie ma przynieść odciążenie sądów, które od lat borykają się z nadmiarem spraw rodzinnych, często wielomiesięcznych i emocjonalnie trudnych.

Brzmi jak duże uproszczenie dla niektórych par. Czy takie rozwiązania funkcjonują już w innych krajach europejskich?
Podobne rozwiązania funkcjonują w wielu krajach UE, m.in. w Hiszpanii czy Włoszech, gdzie uproszczone rozwody cywilne okazały się dużym ułatwieniem dla małżonków, którzy nie potrzebują wieloletniego procesu. Polski projekt ma jednak dopiero zostać do-



Adwokat Rafał Grabowski

pracowany, a szczegóły takie jak opłaty, procedura odwoławcza czy zakres kompetencji urzędników - wciąż pozostają otwarte.

Dla jakich par uproszczona procedura będzie szczególnie atrakcyjna?

Projektowana zmiana może być atrakcyjna zwłaszcza dla tych par, które wspólnie podjęły decyzję o zakończeniu związku, chcą przeprowadzić rozwód szybko i bez zbędnych formalności, unikają eskalacji konfliktu i nie potrzebują ingerencji sądu. Dla takich osób

uproszczona ścieżka może oznaczać oszczędność czasu, pieniędzy oraz stresu. Obecnie nawet niesporne rozwody często ciągną się miesiącami ze względu na obłożenie sądów oraz konieczność przeprowadzenia typowych czynności procesowych.

A czy są sytuacje, w których rozwód w USC po prostu nie będzie możliwy?

Dotyczy to znacznej części mieszkańców regionu. Każdy przypadek, w którym pojawiają się spór o kontakty z dziećmi, konflikt dotyczący alimentów,

brak zgody co do winy za rozpad małżeństwa, rozbudowany majątek wspólny lub zadłużenia, nadal będzie kierowany do sądu rodzinnego. I tu właśnie rola profesjonalnego pełnomocnika pozostaje kluczowa.

Czy w praktyce oznacza to, że sądy przestaną pełnić kluczową rolę w sprawach rozwodowych, czy raczej zmiana dotyczy tylko niewielkiej grupy małżeństw?

Pomimo medialnej dyskusji o „rozwodach bez sądu”, zdecydowana większość z nich na-

dal będzie wymagała postępowania sądowego. Statystyki pokazują, że w ponad 60-70 proc. spraw rozwodowych pojawiają się kwestie sporne lub dotyczą one rodzin z małoletnimi dziećmi. Z tego powodu rządowa propozycja nie likwiduje procesów rozwodowych - jedynie dodaje nową, uproszczoną możliwość.

Nowe przepisy o rozwodach w USC mogą wydawać się dla wielu par kuszącą możliwością szybkiego zakończenia małżeństwa. Jakie są najważniejsze kwestie, o których mieszkańcy powinni pamiętać, zanim zdecydują się na taki krok?

Przede wszystkim warto dokładnie ocenić, czy konkretna sytuacja rzeczywiście kwalifikuje się do uproszczonej procedury w urzędzie stanu cywilnego. Jeśli istnieje choćby jeden spór, nawet niewielki, procedura może nie być właściwa i sprawa trafi do sądu. Kolejna istotna kwestia to majątek - nawet jeśli ustawodawca dopuści rozwód bez natychmiastowego podziału majątku, w praktyce dobrze jest wcześniej ustalić, co do kogo należy, aby uniknąć komplikacji w przyszłości. Niezwykle ważne jest też, by zgoda między małżonkami była pełna i jednoznaczna, bo urzędnik USC nie będzie rozstrzygał wątpliwości, jego rola ograniczy się do przyjęcia zgodnych oświadczeń. Dlatego zawsze rekomenduję konsultację z prawnikiem, ponieważ każda decyzja dotycząca rozwiązania małżeństwa niesie za sobą konsekwencje prawne i finansowe, które mogą ujawnić się dopiero po latach, np. przy sprzedaży nieruchomości, ustalaniu alimentów czy podziale kredytu. Na koniec warto śledzić postępy prac legislacyjnych, bo projekt ustawy wciąż może ulegać zmianom, a my w kancelarii na bieżąco monitorujemy sytuację i informujemy naszych klientów o najnowszych rozwiązaniach.

W takim razie nawet prosty rozwód wymaga rozwagi i profesjonalnej pomocy, tak?

Wbrew pozorom rozwód, nawet ten „najprostszy”, rzadko jest wyłącznie formalnością. To decyzja pociągająca za sobą konsekwencje, które mogą ujawnić się dopiero po latach. Dlatego kancelarie takie jak Grabowski coraz częściej oferują klientom kompleksową analizę sytuacji przed rozwodem, obejmującą: ocenę ryzyka i możliwych scenariuszy, wskazanie najkorzystniejszej ścieżki prawnej, przygotowanie dokumentów, a także doradztwo w zakresie majątku wspólnego i zobowiązań finansowych. Profesjonalne wsparcie pozwala zminimalizować stres, uniknąć błędów i wybrać rozwiązanie, które będzie korzystne zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Co więc zmieni się w praktyce dla mieszkańców Pomorza?

Rządowy projekt dotyczący rozwodów w USC bez wątpienia odmieni krajobraz polskiego prawa rodzinnego. Otwiera drogę do szybszych, prostszych procedur dla par, które zostają się w zgodzie. Jednocześnie wymaga jednak większej świadomości prawnej obywateli i precyzyjnego przygotowania. Dla mieszkańców wsparcie lokalnych profesjonalistów, takich jak nasza kancelaria, może okazać się kluczowe w bezpiecznym przeprowadzeniu całego procesu. ©P

**KANCELARIA
ADWOKACKA**

**Kancelaria Adwokacka
Rafała Grabowskiego**
● ul. Chopina 12,
83-000 Pruszcz Gdański
● nr tel.: +48 727 680 123
● e-mail:
kancelaria.rgrabowski
@gmail.com

Hospicjum blisko domu i serca

Fundacja Dom Hospicyjny w Pruszczu Gdańskim od 5 lat otacza opieką mieszkańców powiatu gdańskiego i nowodworskiego, niosąc pomoc osobom ciężko chorym oraz ich rodzinom w ramach hospicjum domowego. Działamy blisko ludzi i dla ludzi – z przekonaniem, że w najtrudniejszych chwilach każdy człowiek zasługuje na godność, troskę i obecność drugiego człowieka. Naszą misją jest nie tylko leczenie bólu, ale również dawanie poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i wsparcia.

Obecnie pod naszą stałą opieką znajduje się około 70 pacjentów. Każdego dnia docieramy do ich domów – także do najmniejszych miejscowości i najbardziej oddalonych zakątków obu powiatów. Hospicjum domowe pozwala chorym przebywać w znanym, bezpiecznym otoczeniu, blisko najbliższych, co ma ogromne znaczenie zarówno dla komfortu pacjenta, jak i dla jego rodziny.

Naszą siłą jest doświadczona i oddana kadra: lekarze, pielęgniarki, psycholodzy, zespół administracyjny oraz wolontariusze. To ludzie, którzy wykonują swoją pracę nie tylko z profesjonalizmem, ale przede wszystkim z empatią i sercem. W hospicjum leczymy nie tylko ciało – leczymy

również strach, samotność i bezradność. Otaczamy opieką całe rodziny, oferując im wsparcie emocjonalne, rozmowę i pomoc w najtrudniejszych momentach.

Fundacja Dom Hospicyjny w Pruszczu Gdańskim to także aktywna obecność w życiu lokalnej społeczności. Organizujemy i prowadzimy liczne inicjatywy społeczne i charytatywne, wśród których znajdują się m.in. Pola Nadziei, Listopadowa Zbiórka Pamięci, Akademia Wolontariatu, grupy wsparcia dla osób w żałobie, świąteczne akcje pomocowe oraz zbiórki okolicznościowe. Ważnym elementem naszych działań są również „Kamyczki dobra”, które przypominają o możliwości przekazania

1,5% podatku i niosą w świat symbol empatii. Wszystkie te inicjatywy łączy jeden cel – pomaganie ludziom w ich najtrudniejszych chwilach.

Z myślą o przyszłości podejmujemy kolejne wielkie wyzwania – budowę Wiejskiego Centrum Hospicyjno-Opiekuńczego w Gołębiewie Wielkim. Ma to być nowoczesna przestrzeń pomocy, w której powstanie hospicjum stacjonarne, opieka wytchnieniowa, Zakład Opiekuńczo-Lecniczy (ZOL) oraz dzienny pobyt dla seniorów. To miejsce stworzone z myślą o osobach wymagających całodobowej opieki, ale także o rodzinach i bliskich, którzy potrzebują wsparcia i chwilo-wego wytchnienia. Chcemy, by Centrum było przestrze-

nią bezpieczeństwa, troski i godnych warunków życia dla osób chorych, niesamodzielnych i starszych.

W siedzibie Fundacji planujemy również otwarcie poradni leczenia bólu, paliatywnej i geriatrycznej. Dzięki wsparciu wspaniałych darczyńców uda się stworzyć nowoczesny gabinet, który będzie służył mieszkańcom regionu, zapewniając profesjonalną opiekę medyczną w komfortowych warunkach. To kolejny krok, aby nasze działania obejmowały nie tylko opiekę domową i stacjonarną, ale także specjalistyczną pomoc ambulatoryjną dla potrzebujących.

Istnieje także możliwość szybkiej wpłaty przez BLIK

Osoby, które chcą wesprzeć budowę Wiejskiego Centrum Hospicyjno-Opiekuńczego, mogą dokonać wpłaty na specjalne konto Fundacji: nr konta: 84 1020 1909 0000 3102 0290 4860

na numer telefonu Fundacji: +48 790 833 248. Każda złotówka przybliży nas do stworzenia miejsca, które będzie domem dla potrzebujących profesjonalnej opieki.

Jednym z najprostszych sposobów wsparcia naszej działalności jest również przekazanie 1,5% podatku

na rzecz Fundacji Dom Hospicyjny w Pruszczu Gdańskim – KRS:0000871435.

To realna pomoc, dzięki której możemy kupować leki, sprzęt medyczny, rozwijać hospicjum domowe i budować Centrum opieki dla przyszłych pokoleń. Każdy przekazany procent to konkretny gest dobra.

Dziękujemy wszystkim, którzy są z nami – darczyńcom, wolontariuszom i mieszkańcom regionu. Dzięki Wam Fundacja Dom Hospicyjny w Pruszczu Gdańskim to coś więcej niż organizacja. To wspólnota ludzi, którym los drugiego człowieka nie jest obojętny. Razem tworzymy miejsce, w którym człowiek nigdy nie jest sam.

Bo dom tworzą ludzie!



www.hospicjumpruszcz.pl



KRS 0000871435

**PODARUJ 1,5% PODATKU
FUNDACJI DOM HOSPICYJNY W PRUSZCZU GDAŃSKIM**

**JESTEŚMY TU DLA WAS
MIESZKAŃCÓW Z POWIATU GDAŃSKIEGO I NOWODWORSKIEGO**

WAŻNY TEMAT W PRUSZCZU GDAŃSKIM PŁONAŁ BUDYNEK, OGŁOSZONO ZBIÓRKĘ

Po pożarze domu potrzebna jest nasza pomoc. Otwórzmy serca



Do pożaru doszło w nocy z 1 na 2 grudnia

Kinga Furtak
kinga.furtak@polskapress.pl

Ta jedna noc zabrała poczucie bezpieczeństwa i dobytek całego życia. Małżeństwo emerytów z Pruszcza Gdańskiego straciło w pożarze część domu jednorodzinnego. Trwają wielkie porządki, może uda się odbudować zniszczony budynek. Jednak potrzebne jest wsparcie każdego z nas.

Grudzień to zazwyczaj czas przedświątecznej gonitwy, zakupów, by wspólnie z rodziną

usiąść przy stole w blasku choinki i beztrosko świętować. Jednak nie wszystkim będzie to dane. Noc z 1 na 2 grudnia małżeństwu emerytów z Pruszcza Gdańskiego przyniosła wielką tragedię. Na poddaszu ich domu wybuchł pożar. Ogień strawił całą górną część budynku. Zawalił się dach nad łazienką, a w innych pokojach runęła połowa sufitu. Strażacy z całych sił ratowali budynek. Podczas gaszenia wszystko zostało zalane... Przez kilka dni małżeństwo nie miało prądu i gazu, ale wciąż mieszkają w swoim domu. Zostali nie

tylko, by chronić pozostały majątek, ale przede wszystkim z troski o zwierzęta. Mają trzy koty, a te po wybuchu pożaru były przerażone. Na kilka dni schowały się w zakamarkach domu i nie chciały wyjść. Na szczęście są całe i bezpieczne u boku swoich opiekunów.

W uratowanej części domu jest już prąd. Jednak trzeba wciąż uważać, aby wszędzie obecna wilgoć nie spowodowała zwarcia i kolejnego pożaru. Najbliżej pomagają, jak mogą. Trwa sprzątanie i porządkowanie domu. Ujawniają



Ogień strawił znaczną część domu jednorodzinnego

się kolejne szkody, których nie było widać na pierwszy rzut oka.

- Tam jest masa pracy, sprzątamy codziennie i potrwa to jeszcze bardzo długo - opowiada nam jedna z bliskich osób. - To bardzo przykre widzieć, jak stracili dorobek życia. Sami wybudowali ten dom. Na ten moment górne piętro nie nadaje się do zamieszkania. Dach zabezpieczyliśmy folią, aby deszcz nie zalał ponownie pomieszczeń. Pogoda jest bardzo niepewna. Jeszcze ten świąteczny czas. To naprawdę trudne emocjonalnie.

Starsze małżeństwo jest już na emeryturze. Jak to bywa w tym wieku, dotykają ich różne choroby. Nie są już w stanie samodzielnie odbudować domu. Potrzebne jest każde, nawet najmniejsze wsparcie. W końcu wspólnymi siłami można dokonać naprawdę wiele!

Dlatego każda złotówka przybliży ich do tego, by znów mieć gdzie mieszkać i ponownie poczuć bezpieczeństwo i normalność. Może taki gest wsparcia szczególnie teraz będzie najlepszym prezentem, który możemy bezinteresownie podarować? ©©

POMÓŻ!

Na portalu zrzutka.pl zorganizowano oficjalną zbiórkę na odbudowę domu. Można ją znaleźć wpisując w wyszukiwarce internetowej adres: zrzutka.pl/9drzp lub wpisać hasło: zbiórka na budowę domu w Pruszczu Gdańskim. Inicjatywę wsparło blisko 30 osób, ale wierzymy, że wspólnymi siłami uda się osiągnąć cel!

Ekipy i sprzęt - wszystko gotowe do Akcji Zima w gminie Pruszcz Gdański

Martyna Kucybała
martyna.kucybaala@polskapress.pl

Aż osiem ekip będzie dbało o prawidłowe utrzymanie dróg w gminie Pruszcz Gdański. Czy to wystarczy na tak dużą ilość dróg? Jak zapewnią wójt, gmina jest przygotowana na Akcję Zima.

Przed nami kolejny zimowy sezon. Jak co roku samorządy szykują się do zadbania o drogi, za które odpowiadają. Gmina Pruszcz Gdański utrzymuje ponad 217 km dróg gminnych, a także ponad 7

hektarów chodników, parkingów i ścieżek pieszo-rowerowych. Na terenie gminy działa osiem podmiotów, które odśnieżają drogi i dwa podmioty, które utrzymują parkingi oraz chodniki.

- Robimy wszystko, aby zima nas nie zaskoczyła - mówi Weronika Chmielowiec, wójt gminy Pruszcz Gdański. - Drogi gminne podzieliliśmy aż na 11 rejonów odśnieżania, a 60 km tych dróg uznaliśmy za drogi wyższej kategorii komunikacyjnej.

Drogi o wyższej kategorii ruchu to drogi, które są solone

zimą. Zaliczane są do nich m.in. trasy autobusowe, drogi w pobliżu szkół i przedszkoli czy łączące miejscowości.

- To nowość od zeszłego sezonu - mówi wójt. - Pozostałe drogi sypujemy mieszkanką piasku i soli. Tamtych dróg nie posypujemy solą, ponieważ sól powoduje rozpuszczenie się śniegu. Jeżeli jest mały to ruch, to niestety ten rozpuszczony śnieg ponownie zamara i jest to bardzo niebezpieczne. Na drogach o wyższej kategorii ten śnieg zostanie rozjeżdżony, co powoduje, że droga przestaje być śliska. W naszej gmi-

nie oprócz ośmiu ekip, które odśnieżają drogi, mamy jeszcze dwie ekipy, które utrzymują parkingi i chodniki. Mamy również swoją ekipę, która interwencyjnie działa na terenie gminy, gdy jest taka nagła lub bardzo ważna potrzeba.

Gmina w ubiegłym roku podpisała umowy z wykonawcami na dwa sezony zimowe 2024/2025 oraz 2025/2026, które opiewają na łączną kwotę 9,35 mln zł. Co istotne, zapłata dla wykonawców będzie naliczana za rzeczywiście zlecone i wykonane usługi, a nie ryczałtowo. ©©



Odśnieżanie dróg to zawsze wyzwanie dla samorządów. Zwykle pierwszy śnieg weryfikuje gotowość

ZAKŁAD POGRZEBOWY

WRZOS

FIRMA DZIAŁA
OD 1993 ROKU

tel. 24H: 537 437 437

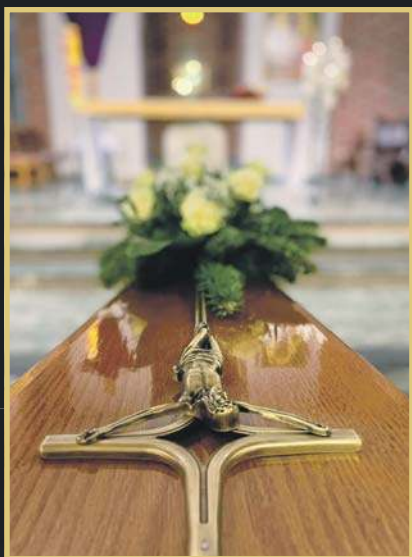
KREMATORIUM
PRUSZCZ GDAŃSKI

Zakład Pogrzebowy WRZOS

Pamięć o zmarłych, obowiązkiem żywych. Pomagamy z szacunkiem już od 1993 roku.

U nas znajdą Państwo wszystko, co niezbędne:

- Prywatne krematorium
- Prywatna chłodnia, zapewniająca godne przechowywanie zmarłego do dnia ceremonii
- Przygotowywanie klepsydr i nekrologów
- Pogrzeby tradycyjne i świeckie
- Całodobowy transport zmarłych z mieszkań, hospicjów i innych miejsc (24/7)
- Transport autami nowoczesnymi i zabytkowymi
- Transport międzynarodowy (Europa)
- Profesjonalna, kompleksowa i bezpłatna obsługa formalności w urzędach i na cmentarzach, kredytowanie pogrzebu
- Profesjonalne doradztwo i pomoc w wyborze miejsca na cmentarzu
- Nowoczesną windę pogrzebową umożliwiającą bezpieczne opuszczanie trumien do grobów zmiennych
- Kwiaciarnia – wieńce i stroiki z kwiatów świeżych i sztucznych zgodnie z życzeniem bliskich
- Sala do pożegnań
- Mistrz ceremonii
- Duży wybór urn i trumien



KREMATORIUM

Zakład Pogrzebowy WRZOS Pruszcz Gdański
Grunwaldzka 8, Pruszcz Gdański, Poland

tel. 24H: 537 437 437

wrzos158@gmail.com



NADCHODZI ZIMA REAGUJMY, WYSTARCZY JEDEN TELEFON

Nie bądźmy obojętni na los osób narażonych na wychłodzenie

Danuta Strzelecka
danuta.strzelecka@polskapress.pl

Spadek temperatury oraz nocne przymrozki to czas, kiedy warto pamiętać o osobach bezdomnych i samotnych. Jak możemy pomóc osobom pozbawionym dachu nad głową, bądź tym, którzy narażeni są na wychłodzenie? Wystarczy jeden telefon pod numer alarmowy lub zgłoszenie na Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa. Policjanci, przy współpracy z pracownikami MOPS i GOPS-ów, monitorują miejsca, w których mogą przebywać osoby potrzebujące pomocy.

Z każdym dniem temperatura na zewnątrz jest coraz niższa. Należy pamiętać, że również niewielki mróz może być przyczyną śmierci z powodu wychłodzenia organizmu. Niska temperatura powietrza jest szczególnie niebezpieczna dla osób samotnych, narażonych na wychłodzenie i bezdomnych. Stąd też policjanci z powiatu gdańskiego apelują o potrzebie zwrócenia szczególnej uwagi na takie właśnie osoby.

- Policjanci dzielnicowi wspólnie z pracownikami Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i gminnych ośrodków



Okres jesienno - zimowy jest szczególnie niebezpieczny dla osób w kryzysie bezdomności i samotnych

pomocy społecznej kontrolują miejsca, w których mogą przebywać osoby bezdomne, a także nietrzeźwe, które również narażone są na wychłodzenie organizmu - informuje asp. Karol Kościuk, officer prasowy KPP w Pruszczu Gdańskim. - Pracownicy socjalni i mundurowi informują o noclegowniach i miejscach schronienia, gdzie w razie potrzeby mogą

przebywać osoby potrzebujące. Policjanci apelują o empatię i niepozostawanie obojętnym na los osób, których życie może być zagrożone. Jeśli zauważymy człowieka, który może potrzebować pomocy - reagujmy!

- W sytuacji, która bezpośrednio zagrażałaby życiu lub zdrowiu osób, należy kontaktować się bezpośrednio z nume-

rem alarmowym 112 - przypomina policjant.

Zgłoszeń można dokonać również za pomocą internetowej Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Wystarczy zaznaczyć miejsce na mapie oraz wybrać kategorię zgłoszenia. Jedną z nich jest ta dotycząca „osób bezdomnych wymagających pomocy”.

©P

KRAJOWA MAPA ZAGROŻEŃ BEZPIECZEŃSTWA

Podczas konsultacji społecznych mieszkańcy przedstawiali swoje oczekiwania i potrzeby w zakresie poprawy bezpieczeństwa. Dlatego Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa to interaktywne narzędzie, dzięki któremu można zapoznać się z najważniejszymi informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa i zagrożeń w danej lokalizacji. Mapa pomaga również wskazać miejsca, na które lokalne służby powinny zwrócić szczególną uwagę. Policja weryfikuje sygnały o zagrożeniach, a jeśli informacje okażą się prawdziwe, podejmuje odpowiednie działania.

Mieszkańcy najczęściej zgłaszają zagrożenia, które są najbardziej uciążliwe w ich miejscu zamieszkania. Są to m.in.:

- nieprawidłowe parkowanie,
- przekraczanie dozwolonej prędkości,
- zła organizacja ruchu drogowego,
- niewłaściwa infrastruktura drogowa,
- spożywanie alkoholu w miejscach niedozwolonych,
- używanie środków odurzających.

Policjanci po potwierdzeniu zgłoszenia, realnie pomagają w rozwiązaniu problemu. Na przykład w sytuacji stwierdzenia złej organizacji ruchu, która zagraża bezpieczeństwu, występują do zarządcy drogi o wprowadzenie zmian w tym miejscu.

Mapa jest także narzędziem pomocniczym przy przywracaniu części zlikwidowanych posterunków Policji. To platforma wymiany informacji, przy pomocy której każdy z nas, w trosce o wspólne bezpieczeństwo, dzieli się informacjami o potencjalnych zagrożeniach. Natomiast pamiętajmy, że w przypadku pilnych spraw takich jak zagrożenie życia lub zdrowia należy zawsze dzwonić na numer alarmowy 112 lub 997.

Coraz więcej dzików w Pruszczu Gdańskim. Pojawiają się jesienią, szukają pożywienia

Danuta Strzelecka
danuta.strzelecka@polskapress.pl

Wraz z jesienną aurą w Pruszczu Gdańskim częściej widać dziki. Zwierzęta te pojawiają się w różnych miejscach i przekopują ziemię w poszukiwaniu pożywienia.

Warto wiedzieć, co należy robić, gdy je zobaczymy i czego absolutnie nie robić oraz kogo zawiadomić o obecności zwierząt.

Problem dzików w Pruszczu Gdańskim był mocno widoczny jesienią trzy lata temu, kiedy to stado dzików „zadomowiło się” w okolicach starego cmentarza przy ulicy Spokojnej oraz przy ulicy Niepodległości i Obrońców Wybrzeża. Obecność zwierząt w krzakach przy budynkach mieszkalnych, placach zabaw, czy na ścieżkach spacerowych, sprawiała, że mies-

kańcy tych okolic bali się o swoje i dzieci bezpieczeństwo, a także swoich czworo-

nogów. W końcu po kilku miesiącach dziki zostały wywiezione. Jednak od tego czasu co

roku jesienią pojawiają się dziki w mieście. Tak jest także i teraz.



Dziki w Pruszczu. Zwierzęta poszukują jedzenia



Rozkopana ziemia

- W związku z jesienną aurą na ulicach naszego miasta zanotowano wzmożoną obecność dzików - informują pruszczańscy urzędnicy. - W lesie zwierzęta są u siebie w domu i należy im się szacunek. A co, jeśli widzimy je w okolicy osiedla mieszkalnego lub na ulicy? Kiedy przytrafi nam się takie bliskie spotkanie, dobrze wiedzieć, jak należy się zachować w podobnej sytuacji. Ponadto tylko świadome podejście do obecności dzikich zwierząt w mieście i wspólne przestrzeganie zasad zapewni bezpieczeństwo i pomoże w ograniczeniu tego problemu.

Gdy spotkasz dziką przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa. Urzędnicy i służby, proszą wszystkich mieszkańców o zachowanie podstawowych środków bezpieczeństwa i zastosowania się do poniższych zasad:

- Nie zbliżaj się do dzikich zwierząt i nie wykonuj wobec nich gwałtownych ruchów!

- Nie hałasuj, nie strasz i nie płosz zwierząt!
- Psy wyprowadzaj wyłącznie na smyczy!
- Nie rób zdjęć, szczególnie z fleszem!

- Nie karm dzikich zwierząt! Zwierzęta, które znajdują w okolicy zbiorowisk ludzkich pożywienie, będą tam wracały. Ważne jest, aby nie dokarmiać zwierząt zarówno celowo, jak i nieintencjonalnie - przez zostawianie otwartych wiater śmietnikowych lub resztek pożywienia przy koszach na śmieci.

Kogo powiadomić, gdy zobaczysz dziką w mieście?

W razie pojawienia się dzikich zwierząt w twojej okolicy skontaktuj się ze Strażą Miejską lub policją.

Telefony kontaktowe:

- Straż Miejska w Pruszczu Gdańskim - tel. +48 58 683 29 53
- Numer alarmowy na policję to 997 lub 112. ©P

W gminie Kolbudy będzie drugi posterunek Straży Gminnej. Mieszkańcy chcieliby też drugi posterunek policji

Danuta Strzelecka
danuta.strzelecka@polskapress.pl

Bezpieczeństwo to nasz priorytet - mówi wójt gminy Kolbudy. Dlatego w przyszłym roku zostanie utworzony kolejny posterunek Straży Gminnej. Strażnicy będą stacjonować w Kowalach. Dostaną także nowy samochód do patrolowania. Mieszkańcom inicjatywa się podoba, jednak zwracają uwagę, że w tej części gminy przydałby się także posterunek policji.

Straż Gminna w Kolbudach funkcjonuje od 2016 roku. Swoją siedzibę ma przy ul. Polnej 55. Jak się okazuje jeden posterunek i tylu strażników, co jest obecnie to za mało. Gmina postanowiła utworzyć kolejny posterunek. Jak podkreśla wójt gminy - bezpieczeństwo to priorytet.

- Straż Gminna w Kolbudach dobrze jest znana mieszkańcom. Obecna siedzibę utworzyliśmy ponad osiem lat temu - mówi Marek Goliński, wójt gminy Kolbudy. - Dziś jednak okazuje się, że potrzeby zatrudnienia strażników w gminie Kolbudy są o wiele większe. Wobec tego podjęliśmy decy-



Jeden posterunek Straży Gminnej w Kolbudach to już za mało

zję, żeby utworzyć drugi punkt Straży Gminnej tzw. posterunek w Kowalach. Będzie on się znajdował w świetlicy w Kowalach. Do tego posterunku zatrudnimy strażników.

Gmina planuje także w przyszłym roku kupić dla straży nowy samochód.

- Ten samochód jest po to, by z jednej strony nasi strażnicy patrolowali tę część gminy Kolbudy, a strażnicy stacjonujący w Kowalach tę bliżej Gdańska - dodaje wójt gminy. - Natomiast bardzo nam zależy, aby oprócz tego, że będą się poruszać nowym samochodem, że będą przebywać w posterunku, żeby również patrolowali ulice, tak aby mieszkańcy czuli się jeszcze bardziej zaopiekowani w gminie Kolbudy.

Pierwsze reakcje mieszkańców na utworzenie nowego posterunku w Kowalach są pozytywne. Widać, że pomysł się spodobał, jednak przy tej okazji zauważają, że w tej części gminy przydałby się jeszcze posterunek policji.

- Brawo za inicjatywę podniesienia bezpieczeństwa mieszkańców panie wójt - napisał pan Mariusz. - Posterunek Straży Miejskiej jak najbardziej, ale przy tak rozbudowywujących się dynamicznie Kowalach, Jankowie, Bąkowie itd., posterunek policji wydaje się być niezbędny i przy tak zakorkowanych drogach dojazdowych i wyjazdowych dojazd policji z Pruszcza Gdańskiego czy z Kolbud jest wręcz niemożliwy. ©©

REKLAMA

0011437653

NOWOCZESNA FIRMA RODZINNA

83-000 Pruszcz Gdański
ul. Łukasiewicza 6



specjalizująca się
w gospodarowaniu surowców

- makulatura karton,
- gazeta, gilzy,
- folia LDPE transparentna i kolorowa,
- skrzynki po owocach, palety PP,

Wstawiamy kontenery do gromadzenia
wyżej wymienionych surowców KP14, KP16



📞 664 159 925

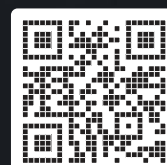
kontakt@ecopacz.pl
www.ecopacz.pl

REKLAMA

0011447090

Święty Mikołaj jeździ w tym roku Hyundaiem

Sprawdź ofertę na
www.margo.pl/mikolaj



Skorzystaj z oferty i odbierz bon
na zakupy świąteczne w prezencie!

Hyundai TUCSON z atrakcyjnym
rabatem nawet do **58 000 zł!**



Margo tel. (503) 04 04 04 hyundai@margo.pl www.Margo.pl

HYUNDAI

SPORT NA GRAND PRIX POLSKI MŁODZI ZAWODNICY ZDOBYLI 14 MEDALI

Świetne występy taekwondzistów z Pruszcza Gdańskiego!

Danuta Strzelecka
danuta.strzelecka@polskapress.pl

Emocjonujące i pełne sportowych wrażeń było Grand Prix Polski dla zawodników Sportowego Klubu Taekwon-do AN-DO z Pruszcza Gdańskiego. Wojownicy z pruszczańskiego klubu wywalczyli w Mińsku Mazowieckim aż 14 medali, w tym trzykrotnie stawali na najwyższym stopniu podium.

W Mińsku Mazowieckim na Grand Prix Polski spotkało się aż 379 zawodników z 50 klubów z całego kraju. Pruszcz Gdański reprezentowany był przez 19 zawodników ze Sportowego Klubu Taekwon-do AN-DO.

Pod czujnym okiem trenerek Doroty Mazur i Martyny Pietrzeniec zawodnicy pruszczańskiego klubu walczyli z ogromnym sercem, determinacją i sportowym charakterem. Efekt tej postawy był imponujący, zawodnicy SK Taekwon-do AN-DO zdobyli aż 14 medali, w tym: 3 złote, 3 srebrne i 8 brązowych.

W klasyfikacji medalowej wszystkich SK Taekwon-do AN-DO zajął 9. miejsce.

Spośród pruszczańskich zawodników największe wrażenie zrobił Oskar Kaszubski, który zdobył dwa złote medale - w walkach +65 kg pre-juniorów i technikach specjalnych juniorów.

- Ten 14-letni zawodnik pokazał ogromny talent, świetne warunki fizyczne i niesamowitą wolę walki - mówią trenerzy. - Jego występ to prawdziwa dumna dla całej drużyny!



Pruszcz Gd. reprezentowało 19 zawodników ze Sportowego Klubu Taekwon-do AN-DO



Dwa złote medale wywalczył Oskar Kaszubski



Wśród junierek mł. w wadze do 52 kg, druga była Martyna Damrat, a trzecia Blanka Mach

Na wielkie brawa zasłużył również Jakub Talarczyk, który pewnie i w pięknym stylu wygrał kategorię walk juniorów - 55 kg.

- Jego pojedynki były pełne kontroli, odwagi i świetnej taktyki - dodają.

Dużo emocji dostarczyła również kategoria - 45 kg pre-juniorów. Jak przekazują trenerki, aż trzech zawodników klubu stanęło na podium, zdobywając srebro i dwa medale brązowe! To Piotr Skolmowski, Filip Skorobohaty i Jakub Siwek.

Każde starcie to cenne doświadczenie

- Jesteśmy dumni ze wszystkich zawodników AN-DO - mówi trenerzy. - Zarówno tych,

którzy zdobyli medale, jak i tych, którzy mimo ogromnej waleczności musieli uznać wyższość rywali. Poziom zawodów był niezwykle wysoki, ale każde starcie to cenne doświadczenie, które z pewnością zapoczątkuje, jeśli tylko nie zabraknie determinacji i regularnych treningów. Wasz czas jeszcze nadejdzie! Wierzymy w to bardzo mocno! - zapewnia kadra szkoleniowa.

Po emocjonujących zawodach teraz nastał czas na krótką przerwę od sportowej rywalizacji. Zawodnicy Sportowego Klubu Taekwon-do AN-DO z Pruszcza Gdańskiego na maty wrócą już w nowym 2026 roku. Jak zapewniają, gotowi na nowe wyzwania, nowe emocje i kolejne wielkie sukcesy! ©©

Młode karateczki z gminy Kolbudy z medalem Pucharu Polski

Krzysztof Juras
krzysztof.juras@polskapress.pl

W bydgoskiej Hali „Łuczniczka” odbyła się czwarta edycja Pucharu Polski Dzieci i Młodzieży Karate WKF, w której udział wzięło ponad 850 młodych zawodników reprezentujących 72 kluby z całej Polski

Na tak prestiżowym turnieju nie mogło zabraknąć reprezentantów Klubu Sportowego Shizoku, wśród których znalazło się pięcioro zawodników z gminy Kolbudy.

Zawodnicy z Shizoku stoczyli wiele wymagających pojedynków, często mierząc się w kategoriach, w których startowało więcej niż 40 uczestników. Warto w tym miejscu wspomnieć, że bydgoski turniej jest jednym z najtrudniejszych turniejów młodzieżowych w kraju.

Mimo bardzo silnej konkurencji, zawodnicy, a ściślej mówiąc zawodniczki, mogą pochwalić się dużym osiągnięciem, bowiem drużyna dziewcząt w kategorii Kumite U12 +35 kg - w składzie Oliwia Kąkol, Liwia Nessel i Kornelia Że-



Karatecy z Shizoku stoczyli wiele wymagających pojedynków

romska - wywalczyła brązowy medal.

Bardzo blisko kolejnego medalu, tym razem w konkurencji indywidualnej, była Kornelia Żeromska. Stoczyła ona wiele trudnych walk, które przechyliła na swoją stronę, awansując do strefy medalowej. W walce o finał Kornelia uległa późniejszej zwyciężczyni Emilii Hudeckiej z Bielej. Następna jej potyczka, to już bezpośredni bój o medal brązowy. Niestety, mimo bardzo ambitnej postawy i ogromnego zaangażowania, musiała ostatecznie

uznać wyższość Igi Bubnowskiej z miejscowego klubu Bushido-City, zajmując ostatecznie 5. miejsce w kategorii Kumite Indywidualne Dziewcząt U12 -40 kg. Warto w tym miejscu dodać, że walka Kornelii o brąz, przy remisowym wyniku, została rozstrzygnięta na korzyść bydgoszczanki przez decyzję sędziów.

Występ młodych sportowców z gminy Kolbudy to kolejny dowód na to, jak bardzo rozwija się karate w regionie i jak wielki potencjał mają nasi najmłodsi zawodnicy. ©©



ŚWIATŁOŚĆ WIEKUISTA

W HOŁDZIE PAMIĘCI I GODNOŚCI.



Lokalne Usługi Pogrzebowe w Pruszcze Gdańskim z Sercem i Empatią.



W obliczu straty, najważniejsze jest poczucie wsparcia i pewność, że ostatnia droga bliskiej osoby zostanie zaplanowana z największym szacunkiem.



Jesteśmy do Państwa dyspozycji 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, aby profesjonalnie i z empatią odciążyć Państwa od wszelkich obowiązków.

Nasza kompleksowa oferta:

- Pełne Wsparcie w Organizacji
- Całodobowy Dyżur, Szybki Dojazd do Klienta.
- Kompleksowa organizacja pochówków tradycyjnych i kremacyjnych.
- Bezpłatne Wyręczenie w Formalnościach (ZUS, KRUS, USC, MSWiA).
- Doradztwo w zakresie Zasiłku Pogrzebowego i jego finansowania.
- Międzynarodowy i Krajowy Transport Zmarłych.
- Organizacja styp oraz obsługa uroczystości wyznaniowych i świeckich.
- Gwarancja Godności i Jakości
- Dopracowanie każdej uroczystości w najmniejszym szczególe.
- Szeroki wybór trumien, urn i akcesoriów.
- Profesjonalna i elegancka Oprawa Florystyczna.
- Możliwość organizacji pogrzebów żołnierzy i osób w służbie Ojczyzny (podniosła oprawa).
- Całoroczna Opieka Nad Grobami – Pruszcz Gdański i okolice.
- Indywidualne podejście, ciepło i zrozumienie



TELEFON ALARMOWY 24 H

☎ 697 536 771

📍 Światłość Wiekuista Izabela Jakubiec-Stawicka
PRUSZCZ GDAŃSKI, ul. Fryderyka Chopina 8
(oraz ul. Kochanowskiego 11)

✉ biuro@swiatloscwiekuista.pl

🌐 swiatloscwiekuista.pl



Szkola remedium

Centrum Usług Medyczno-Opiekuńczych i Edukacyjnych działa od 2012 r. i prowadzi edukację w formach szkolnych – placówki niepubliczne na prawach publicznych – oraz edukację w formach pozaszkolnych, kursy i szkolenia. Przez lata działalności często pozyskiwaliśmy fundusze, dzięki którym swoje umiejętności mogło doskonalić lub nabywać bezpłatnie ponad tysiąc uczestników różnych szkoleń (nr wpisu do rejestru instytucji szkoleniowych 2.22/00078/2017).

Naszym atutem jest nie tylko wykwalifikowana i doświadczona kadra pedagogiczna, ale również świetnie wyposażone pracownie, pozwalające na przeprowadzenie ciekawych zajęć praktycznych.

Naszych słuchaczy edukujemy promując zdrowie i wprowadzamy w świat promocji profilaktyki, wpisując się w realizację strategicznych celów Narodowego Programu Zdrowia, którego głównym założeniem jest zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu.

Policealna Szkoła Medyczna REMEDIUM w Pruszczu Gdańskim

oferujemy kształcenie na kierunkach:

- Terapeuta zajęciowy – 2 lata
- Technik masażysta – 2 lata
- Opiekun medyczny – 1,5 roku
- Higienistka stomatologiczna – 2 lata
- Asystentka stomatologiczna – 1 rok
- Technik elektroradiolog – 2,5 roku
- Technik usług kosmetycznych – 2 lata
- Opiekunka Dziecięca – 2 lata

ZAJĘCIA I ZAPISY:

83-000 Pruszcz Gdański, ul. Chopina 3
policealnaszkola.med@remedium.med.pl
Telefon: 577 580 190

Niepubliczna Branżowa Szkoła I Stopnia REMEDIUM w Pruszczu Gdańskim

oferujemy kształcenie na kierunkach:

- Cieśla
- Mechanik-operator maszyn produkcji drzewnej
- Mechanik pojazdów samochodowych
- Elektromechanik pojazdów samochodowych
- Kierowca mechanik
- Blacharz samochodowy
- Mechanik-monter maszyn i urządzeń
- Operator maszyn i urządzeń
- Operator maszyn i urządzeń do robót ziemnych i drogowych
- Magazynier logistyk
- Monter konstrukcji budowlanych – monter stolarki budowlanej
- Monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie
- Murarz-tylnik
- Pracownik pomocniczy obsługi hotelowej
- Pracownik pomocniczy gastronomii
- Krawiec
- Kucharz
- Fryzjer

ZAJĘCIA I ZAPISY:

83-000 Pruszcz Gdański, ul. Chopina 3
szkolabranzowa@remedium.med.pl
Telefon: 789 203 348



www.remedium.med.pl/edukacja