

Już dziś ZADZWOŃ DO PRAWNIKA!



● W godz. 12-13 dr Ewa Podgórska-Rakiel odpowie na pytania w naszej Strefie Porad. Szczegóły na 2 str.

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
17.06.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 138 (24 800) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Polska chce ukraińskich technologii. MiGi-29 na razie zostają w Malborku **str. 2**



Dyrektor ŚDS w Malborku została uniewinniona od zarzucanych jej czynów **str. 3**

To będzie nowy rozdział nie tylko dla Kartuz **str. 5**



STREFA BIZNESU

Ocean Winds wybrał Przembud Gdańsk S.A. jako generalnego wykonawcę bazy operacyjno-serwisowej (O&M) we Władysławowie **str. 6**

Oslabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium **str. 10**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca i układu krążenia **str. 11**

POMORZE MIMO WYSOKICH CEN TURYSTÓW NIE ZABRAKNIE

„Paragony grozy” będą jeszcze wyższe

Mariusz Leśniewski
Pomorz

W nadchodzące wakacje na Pomorzu padną kolejne rekordy cenowe, przy których „paragony grozy” z lat minionych mogą się okazać całkiem przyjazne. Mimo drożyzny chętnych na wypoczynek nad Bałtykiem nie zabraknie.

Gdańsk stał się jednym z najpopularniejszych miast w naszej części Europy. Cieszą się władze miasta, zarząd portu lotniczego mówi o kolejnych rekordach, zaś właściciele restauracji, pubów czy kawiarni coraz bardziej podnoszą stawki w myśl prostej rynkowej zasady popytu i podaży. Ceny w centrum Gdańska napędzają

zwłaszcza turyści zagraniczni, do których adresowana jest i oferta noclegowa, i oferta gastronomiczna. Wczorami w lokalach dominują goście z Anglii czy też Skandynawii, dla których piwo za 34 złote czy kiełbaska z grilla za 39 złotych nie są wcale absurdalnie drogie. Z kolei turyści z Polski będą pisać o „paragonach grozy”, ale ich też nie zabraknie, bo do Gdańska - jak piszą w sieci - „trzeba przyjechać”. Poczucie absurdu mają mieszkańcy, którzy spacerując po Głównym Mieście mówią o szaleńczych cenach, ale oni nie są grupą docelową dla branży gastronomicznej. Zjedzą albo nie zjedzą - to nie ma znaczenia, bo w Gdańsku żyje się z bogatych zagranicznych turystów, którzy codziennie wysiadają na lotnisku.

„Paragony grozy” w tym roku pobiją kolejne rekordy, jak i rekordy bije masowa turystyka, której symbolem stały się krótkie kilkudniowe wyjazdy typu „city break”. Dla Duńczyków czy Szwedów paragony znaczenia nadal nie mają, a i w innych popularnych nadmorskich kurortach cena za „bałtycką rybkę” jest coraz wyższa. Hel, Jurata, Jastarnia, Ustka, Władysławowo - tam trzeba mocno trzymać się za portfel. Taniej jest na Kaszubach i na Mierzei Wiślanej, która po prostu cieszy się mniejszą popularnością niż Trójmiasto czy Półwysep Helski.

A kto ma dość drożyzny i kapryśnej pogody może lecieć do Turcji, która w tym sezonie jest najczęściej wybieranym kierunkiem zagranicznym. *Czytaj str. 4*



Masowa turystyka w Gdańsku oznacza coraz wyższe ceny

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Prócz rewolucyjnych idei, prawodawstwa, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, Napoleon pozostawił po sobie sporo całkiem przyziemnych pamiątek.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 17 CZERWCA

POLSKA

1696: W Wilanowie zmarł król Jan III Sobieski.

Królem Polski był od 1674 r., hetmanem wielkim koronnym od 1668 r. Jego ponad dwudziestodwuletnie panowanie było okresem stabilizacji Rzeczypospolitej po zawirowaniach powstania Chmielnickiego, wojny polsko-rosyjskiej i potopu szwedzkiego. Uchodził za wybitnego dowódcę wojskowego i cieszył się popularnością wśród poddanych. Zwycięstwa w wojnie z Imperium Osmańskim umocniły jego pozycję polityczną. Największy triumf odniósł w bitwie pod Wiedniem w 1683 r. Po tym wydarzeniu Turcy nazwali go „Lwem Lechistanu”, a papież Innocenty XI w 1684 r. uhonorował tytułem Fidei Defensor (obrońcy wiary).

ŚWIAT

1885: Do Nowego Jorku przybyła z Francji (we fragmentach) Statua Wolności.

Pomnik był darem rządu francuskiego dla USA w 100-lecie uchwalenia Deklaracji niepodległości. Został wzniesiony we Francji i przekazany w 1884 r. ambasadorowi amerykańskiemu w Paryżu. Potem rozebrano go na części i wysłano statkiem do Nowego Jorku. Odsłonięcie odbyło się 28 października 1886 r. i dokonał tego prezydent Grover Cleveland. Jest narodowym pomnikiem USA, zarządzanym przez National Park Service. Statua Wolności znajduje się na Liberty Island, u ujścia rzeki Hudson. Podstawą pomnika stoi na XIX-wiecznym forcie Wood.

POGODA NA POMORZU

Środa

20°C
9°C



Wiatr zach.
25 km/h

Uwaga!
Małe zachmurzenie, bez opadów

Czwartek

21°C
14°C



Wiatr zach.
18 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne, niewielki deszcz

Polska chce ukraińskich technologii. MiGi-29 na razie zostają w Malborku

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Ministerstwo Obrony Narodowej wstrzymało przekazanie siłom ukraińskim samolotów MiG-29, które służyły w 22 Bazie Lotnictwa Taktycznego w Malborku. Polska domaga się najpierw technologicznej umowy z Kijowem.

O decyzji w sprawie „malborskich” MiGów-29 informował wiceszef MON, Cezary Tomczyk.

- Nasze maszyny jak na razie cały czas przebywają w Polsce i w tym momencie nie wiadomo, kiedy udadzą się do Kijowa - wskazywał wiceszef MON.

Kwestią najważniejszą dla Polski jest w tej kwestii wymiana samolotów na ukraińskie, wojskowe technologie bezzałogowe. - Trwa dialog między Polską a Ukrainą. Mówimy jasno: w związku z tym, że budujemy swoje zdolności dronowe, chcielibyśmy móc też z tych zdolności ukraińskich korzystać. Oczywiście przekazemy sprzęt Ukrainie, jeżeli ta sprawa zostanie dopięta. Nic się w tej sprawie nie zmieniło, ale sprawa nie została dopięta - mówił Tomczyk w rozmowie z Radiem ZET.

Cezary Tomczyk dodawał, że „myśliwce polecą do Ukrainy dopiero po podpisaniu umowy dotyczącej transferu technologii dronowej z Ukrainy do Polski”. Nasz kraj chce bowiem skorzystać z beczennych doświadczeń



FOT. MOMENT PHOTO/TOMASZ GACKOWSKI

Malborskie MiGi na razie nie polecą na Ukrainę

ukraińskiej armii w tym zakresie (chodzi m.in. o zwalczanie dronów rosyjskich jak i taktykę ofensywną ukraińskich bezzałogowców), ale - jak mówi minister - na razie trwają jedynie rozmowy w tej sprawie.

Zaznaczmy, o tej umowie mówiło się od grudnia zeszłego roku. Pozostałe w polskich siłach powietrznych MiGi, stacjonujące w 22 Bazie Lotnictwa Taktycznego pod Malborkiem na Pomorzu, z powodu zużycia podzespołów i konstrukcji, a także braku części zamiennych i możliwości serwisowania, miały zostać wycofane z linii, a następnie przekazane siłom ukraińskim, walczącym z rosyjską agresją. Z końcem 2025 roku skończył się okres, w którym mogą być bezpiecznie i efektywnie eksploatowane (w warunkach pokoju), na-

tomiał ukraińscy lotnicy wskazywali, że dla nich byłby to cenny dar. Ukraińcy mają wciąż możliwości remontowania MiGów-29 wraz z parkiem części.

Dodajmy, chodzi o 6-8 maszyn z 14, które są jeszcze w polskich siłach.

- Technologie dronowe, które Ukraińcy stale rozwijają w oparciu o doświadczenia frontu, są dla nas bardzo interesujące. Chcemy, aby powstawały polsko-ukraińskie spółki joint venture na terenie Polski, aby ta współpraca technologiczna się rozwijała. I to jest jeden z elementów tej transakcji. Czekaemy na decyzję strony ukraińskiej - wyjaśniał pół roku temu wiceminister MON, Paweł Zalewski.

Decyzję MON chwali analityk wojskowy, Jarosław Wolski, autor bloga Wolski o Wojnie. Przy-

pomina też, że Polska w ubiegłych latach przekazała za darmo Ukrainie znaczne ilości sprzętu, w tym czołgi T-72.

- Nie ma podpisanej umowy - nie ma samolotów. Trudno oczekiwać żebyśmy dawali w obecnej sytuacji MiGi bez dopiętej kwestii umowy na transfer technologii dronowych z Ukrainy do Polski. Przypominam tutaj że podarowaliśmy Ukrainie prawie 40 proc. sprzętu wojskowego - całe rozwinięcie mobilizacyjne jakie mieliśmy, w 2022 i 2023 roku, w sytuacji kiedy było to „być albo nie być” dla Ukrainy. W sytuacji naprawdę podbramkowej potrafimy poratować SZU przekazując jakże cenne nie liczne rakiety PAC-3MSE do Patriotów. Natomiast Ukraina ma czym zapłacić za dostawy sprzętu - technologią. Jeżeli obie strony traktują się poważnie, to jest to fair trade (uczciwa wymiana). Zresztą już takowe uskuteczniła z Ukrainą Amerykanie, Francuzi, Niemcy, Brytyjczycy - wskazywał Jarosław Wolski.

Zaznaczmy, stopniowe wycofywanie myśliwców MiG-29 będzie oznaczało zakończenie służby postradzieckich samolotów w Wojsku Polskim. Zdaniem MON, ale też ekspertów, względy pragmatyczne jak najbardziej przemawiają za wymianą maszyn na nowe technologie. Lukę po nich, a także wycofanych w ub. roku szturmowych Su-22 zapewnią FA-50 kupione od Korei Płd. oraz F-35 budowane dla naszych sił w USA.

Strefa Porad. Bezplatny dyżur prawniczkii, specjalistki od prawa pracy, już 17 czerwca

Kamila Kubik
kamila.kubik@polskapress.pl

17 czerwca, w środę, na pytania Czytelników ponownie odpowie dr Ewa Podgórska-Rakiel, prawniczka i ekspertka w zakresie prawa pracy.

Masz pytania dotyczące pracy, podpisanej umowy, mobbingu, zwolnienia lekarskiego, nadgodzin albo innych praw pracownika? Zadzwoń do nas i podczas redakcyjnego dyżuru i skorzystaj z bezpłatnych porad.

Podczas poprzedniego spotkania Czytelnicy pytali m.in. o możliwość zwolnienia pracownika przebywającego na długim L4, wypowiedzenie umowy po urlopie macierzyńskim czy wykonywanie obowiązków wykraczających poza określony zakres pracy. Tematów było jednak znacznie więcej, dlatego wciąż zapraszamy do naszej Strefy Porad, gdzie zawsze można uzyskać praktyczne wsparcie.

Jeśli więc masz jakiegokolwiek wątpliwości związane z zatrudnieniem, wynagrodzeniem, re-

lucjami z pracodawcą albo nie wiesz, jakie prawa ci przysługują, warto skorzystać z okazji i porozmawiać z prawniczką. Jeden telefon może pomóc rozwiązać wątpliwości i uniknąć kosztownych błędów.

17 czerwca można dzwonić i pytać

- Na telefony czekamy w godzinach 12-13 pod numerem tel. 514 800 977.
- Pytania przesyłajcie mejlem: porady@dziennikbaltycki.pl

Strefa Porad

17 czerwca, w środę,

na pytania Czytelników odpowie

dr Ewa Podgórska-Rakiel,
radczyni prawna z ponad 23-letnim doświadczeniem w prawie pracy

W godz. **12-13**
zapraszamy do kontaktu pod nr. tel.

514 800 977

Piszcie na adres:
porady@dziennikbaltycki.pl

DB DZIENNIK BALTICKI.PL

Najpierw skazana, teraz niewinna

Radosław Konczyński
Malbork

Dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy w Malborku została uniewinniona od zarzucanych jej czynów. Sprawa, licząc od zatrzymania, trwała blisko 5,5 roku. Wyrok jest prawomocny.

To było ponad pięć trudnych lat dla dyrektorki Środowiskowego Domu Samopomocy w Malborku. 7 stycznia 2021 r. została zatrzymana przez policję na polecenie prokuratury w sprawie rzekomych nieprawidłowości, których miała się dopuścić jako szefowa miejskiej placówki. We wrześniu 2022 roku prokuratura zakończyła śledztwo aktem oskarżenia, w marcu 2023 r. rozpoczął się proces w Sądzie Rejonowym w Malborku, a 29 września 2025 r. zapadł wyrok skazujący na półtora roku więzienia. Sędzia na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego uznała, że dyrektor ŚDS jest winna wszystkich trzech rodzajów zarzucanych jej czynów.

Pierwsza grupa zarzutów dotyczyła rzekomego przekroczenia uprawnień przez funkcjonariusza publicznego „w celu odniesienia korzyści majątkowych

i osobistych”. Według prokuratury, a sąd z tym się zgodził, w okresie od października 2018 r. do grudnia 2020 r. oskarżona miała wykorzystywać na własne potrzeby pracę swoich podwładnych z ŚDS oraz sprzęt służbowy. Drugi zarzut to rzekome spowodowanie zagrożenia dla zdrowia podopiecznych ŚDS w czasie pandemii koronawirusa, gdy jesienią 2020 r. dyrektor miała przychodzić do pracy pomimo nałożonej na nią kwarantanny. Trzeci zarzut nie miał związku z pełnioną funkcją szefowej miejskiej placówki, tylko dodatkową pracę jako psychologa transportu (rzekome braki w dokumentacji badań zawodowych kierowców).

Dyrektor Katarzyna Pawlak (do tej pory nie używaliśmy nazwiska, ale okoliczności się zmieniły, a mowa jest o szefowej miejskiej placówki) od początku nie przyznawała się do winy; już po zatrzymaniu przez policję złożyła obszernie wyjaśnienia. Po wyroku w pierwszej instancji jej mecenas odwołał się do Sądu Okręgowego w Gdańsku. Podczas pierwszego posiedzenia dyrektorka wniosła o uniewinnienie, łagodniejszy wymiar kary lub przekazanie jej do ponownego rozpoznania.



FOT. RADOSŁAW KONCZYŃSKI

Jak przekazał nam burmistrz, uniewinniona dyrektorka chce wrócić do pracy ŚDS

- Nie działałam z zamiarem popełnienia przestępstwa ani wyrządzenia szkody. Bardzo zależy mi na możliwości dalszej pracy w zawodzie oraz na normalnym funkcjonowaniu - zapewniła.

Sprawa w drugiej instancji trwała od 21 kwietnia do 12 czerwca. W tym czasie doszło do zmiany kwalifikacji czynów. W miniony piątek zapadł wyrok uniewinniający Katarzynę Pawlak.

- Sąd Okręgowy w Gdańsku wyrokiem z dnia 12 czerwca 2026 r. na skutek apelacji wniesionej przez obrońcę oskarżonej od wyroku Sądu Rejonowego w Malborku z dnia 29 września 2025 r. zmienił zaskarżony wyrok w całości i uniewinnił oskarżoną od wszystkich zarzucanych jej aktów oskarżenia czynów - odpowiedział nam sędzia Łukasz Ziola, rzecznik prasowy SO w Gdańsku.

Wyrok jest prawomocny.

Katarzyna Pawlak przez cały ten czas była i nadal jest dyrektorką ŚDS, ale praktycznie od początku sprawy bez świadczenia pracy i bez wynagrodzenia.

- Mam zwolnić dyrektora, a potem okaże się, że jest niewinna? I co wtedy? Czekamy na rozstrzygnięcie sądu - mówił nam w marcu ubiegłego roku Marek Charzewski, burmistrz Malborka.

Podstawę do ostrożności w ferowaniu wyroków dał mu wynik audytu w placówce, którego wykonanie zlecił po zatrzymaniu dyrektorki. Audyt nie potwierdził stawianych przez śledczych zarzutów.

Wczoraj burmistrz spotkał się z Katarzyną Pawlak w Urzędzie Miasta.

- Pani dyrektor chce wrócić, ja po tej rozmowie też jestem za tym, żeby wróciła i kierowała ŚDS. Najpierw jednak trzeba przeprowadzić kwestie proceduralne, związane chociażby z zaległymi urlopami czy spisem inwentarza i przekazaniem placówki - wyjaśnia Marek Charzewski.

W czasie śledztwa prokuratorskiego i postępowań sądowych ŚDS-em kierowali - i nadal to ma miejsce - dyrektor

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i jego zastępca, którym burmistrz powierzał te obowiązki.

Na razie nie udało nam się skontaktować z dyrektorem ŚDS. Jako komentarz musi nam posłużyć wpis umieszczony w mediach społecznościowych.

»Są wartości, które nie tracą znaczenia nawet wtedy, gdy wystawia się je na najcięższą próbę«. Dziękuję wszystkim, którzy we mnie wierzyli, za każdą modlitwę, życzliwość i dobre słowo - napisała dyrektorka Środowiskowego Domu Samopomocy w Malborku.

Nie wiemy, czy Katarzyna Pawlak będzie domagała się zadośćuczynienia od Skarbu Państwa choćby za zatrzymanie i tymczasowe aresztowanie. Spędziła za kratami okres od 7 stycznia 2021 roku do 1 marca 2021 roku. Najpierw Sąd Rejonowy w Malborku zastosował ten najsurowszy środek zapobiegawczy na jeden miesiąc, potem wydłużył o trzy miesiące, ale obrońca skutecznie odwołał się do Sądu Okręgowego w Gdańsku. W zamian za poręczenie majątkowe w wysokości 20 tys. zł mogła opuścić areszt i odpowiadać z wolnej stopy.

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0011538988

Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe - brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.

Orange światłowód w wyjątkowej cenie

Podstawą oferty Orange jest światłowód - czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości - od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.

Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie

kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miejsce z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści

Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów**, w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) - nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego

sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo - jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższą - oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime - kluczowy element oferty

Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video - choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne serie, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir”, „Fallout”, „The Boys”, „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy” czy „LOL: Kto się śmieje ostatni”. Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu



roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.

A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami

W Orange optaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, któ-

ry wybierze Plan M (od 80 zł/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i **dokupi - dla swoich bliskich - kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer.** Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opta-

ca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu. To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze - i tu dokładnie o to chodzi. Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (<https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery>)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb

Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie. Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej - szczególnie na orange.pl

TURYSTYKA „PARAGONY GROZY” BYŁY, SĄ I BĘDĄ, A TURYSĆCI ZAPŁACĄ KROCIE ZA SMAŻONEGO DORSZA

Coroczny obłęd nad Bałtykiem? Wysokie ceny napędza masowa turystyka

Mariusz Leśniewski
Pomorze

Trójmiasto i popularne kurorty na Pomorzu przyciągają tłumy. Bite są kolejne rekordy liczby turystów i... rekordy cenowe. „Rybka nad Bałtykiem” stała się luksusem.

- W sobotę wybrałem się, razem z żoną, na spacer po centrum Gdańska. Pogoda była średnia, ale na Głównym Mieście, szczególnie w okolicach ulicy Długiej i Długiego Targu, a także na Wyspie Spichrzów, było bardzo tłoczno. Byliśmy w kilku miejscach, aby coś wypić, coś zjeść i... zapłaciliśmy majątek - mówi nasz Czytelnik, pan Ryszard. - Makaron z owocami morza za 69 złotych za porcję, powiedzmy, jest jeszcze akceptowalny, bo sprzedaje się to nam jako towar luksusowy. Przymknę oko, że w porcji doliczyłem się dosłownie czterech małych krewetek. Jednak zwykła pizza margerita za 50 złotych to już przesada. Dobijające były jednak ceny napojów. Półlitrowe piwo bezalkoholowe za 29 złotych to szok cenowy. Podobnie jak półlitrowa pseudolemoniada w kafejce za jedyne 24 złotych. To był prawdziwy „paragon grozy”.

„Paragony grozy” będą jeszcze straszniejsze

O „paragonach grozy” nad Bałtykiem mówi się i pisze od lat. To nie jest nowy temat, ale mieszkańcy Trójmiasta i turyści muszą się przygotować w tym sezonie, który już się właściwie rozpoczął podczas długiego czerwcowego weekendu, na nowe ceny. W porównaniu z ubiegłym rokiem są wyższe średnio o 15-20 procent. Takie opinie pojawiają się na mediach społecznościowych, gdzie nie brakuje grup turystycznych czy poświęconych wypoczynkowi nad polskim morzem. Zwykły trend cenowy było już, zresztą, widać podczas majówki, która

jest preludium do sezonu letniego. Czy kilka dni nad Bałtykiem może zrujnować budżet?

„Kilogram smażonego dorsza kosztował na Helu 219 złotych. Osobno dodatki, czyli frytki za 15 złotych i zestaw śniętych surówek z wielkiego kubła za 12 złotych. Takich cen jak w Polsce nie ma ani we Włoszech, ani w Hiszpanii” - pisał internauta Arek.

„Mała gałka łoda tzw. rzemieślniczego w Gdańsku za 12 złotych, średnia kawa amerykańska 20 złotych, tiramisu to już odjazd za 40 złotych, kawałek podobno domowej drożdżówki z owocami za 20 złotych. Woda z kawałkiem cytryny po 12 złotych. Pół godziny w kawiarni w Gdańsku i pękło 100 złotych” - dodawała dżoana72.

„Piwo w pubie przy ulicy Długiej. Irlandzkie ciemne za 34 złote, czeskie jasne za 28 złotych, bezalkoholowe malinowe z butelki za 25 złotych. Skrzydełka z grilla na przekąską, sztuk 5, 38 złotych, kiełbasa z grilla z ogórkiem - 39 złotych. To jest zwykłe łupienie. Nie dziwota, że ludzie kupują pizzę w Żabce i jedzą ją na ławkach” - napisał adriano.

Na forach nie brakuje opinii, że Gdańsk i Sopot, obok Krakowa, należą do najdroższych miast w Polsce. Podobnie popularne kurorty takie jak: Ustka, Władysławo, Jurata czy Hel. Z szacunków dokonanych przez „Dziennik Bałtycki” na potrzeby tego tekstu wynika, że tydzień wakacji na Półwyspie będzie droższy niż pobyt w czterogwiazdkowym hotelu w tureckim Side, które jest bardzo chętnie odwiedzane przez turystów z Polski. Jeszcze taniej da się pojechać na wczasy do Bułgarii. „Złote Piaski, Słoneczny Brzeg też już nie są ta-

Obojętnie jak wysokie będą ceny w Gdańsku, turystów i tak tu nie zabraknie. Miasto stało się bardzo popularne i trzeba za to płacić



W sezonie ulica Długa jest zawsze zatłoczona, ale miasto żyje też w inne pory roku

kie tanie, jak kilka lat temu, ale oferta hotelowa i apartamentowa jest tak bogata, że każdy znajdzie tu coś atrakcyjnego (...) No i nie ma paragonów grozy, bo fajny lokalny posiłek złożony z sałatki szopskiej, czorby i grillowanej ryby można zjeść za 50-60 złotych. Za tyle w Gdańsku zje się może w mleczaku” - czytamy na tanim podrożowaniu w mediach społecznościowych.

Wysokie ceny napędzają turyści zagraniczni

To że nad Bałtykiem jest drogo to fakt bezsporny. Pytania: dlaczego jest drogo? Eksperti i przedstawiciele branży turystycznej wskazują tu kilka podstawowych czynników.

Po pierwsze: stosunkowo krótki sezon turystyczny. Większość nadmorskich biznesów zarabia kilka miesięcy w roku, a potem turyści znikają. Jest to szczególnie widoczne w kurortach typowo sezonowych takich jak Hel, Jurta, Jastarnia, Ustka, Łeba, Władysławo, które już wczesną jesienią zaczynają świecić pustkami. Koszty najmu, podatków, energii i utrzymania obiektu są zaś wysokie, dlatego marże w sezonie też są wyższe. Ten argument

pojawia się regularnie w analizach rynku turystycznego i dyskusjach branżowych. Inaczej jest w Gdańsku czy też w Sopocie, bo te miasta „żyją” już praktycznie cały rok. „Żyją” jednak nie tyle z miejscowych, co z turystów, zwłaszcza zagranicznych. I tu dochodzimy do następnego punktu.

Po drugie: wzrasta liczba turystów zagranicznych, którzy są gotowi wydać w restauracjach i pubach tyle, ile zażyją sobie ich właściciele. Widać to najlepiej w Gdańsku. Przed laty dominowały tu zorganizowane wycieczki niemieckich emerytów, których przewodnicy prowadzili na obiady do „zaprzyjaźnionych restauracji”. Dzięki tanim lotom (gdański port lotniczy bije kolejne rekordy) do Gdańska przylatują Anglicy, Szkoci, Skandynawowie. Wieczorami w gdańskich lokalach to oni są grupą dominującą. Dla nich piwo za 34 złotych czy „gdańska zupa królewska z rakami z nutą imbiru” za 79 złotych nie są problemem, bo - dla przykładu - ceny w Kopenhagie czy Sztokholmie bywają dużo wyższe.

Jak mówi ekonomista, Miłkołaj Walczak, duży popyt pozwala podnosić ceny, które mieszkańcom wydają się absurdalne. To proste prawo

Masowa turystyka ma też „brzydką twarz”: sprawia, że centra miast stają się drogimi makietkami. Ten proces widać w Gdańsku

rynku, a Gdańsk stał się jednym z najpopularniejszych miast w naszej części Europy i to nie tylko podczas sezonu letniego. Grudniowy jarmark bożonarodzeniowy jest jednym z najlepszych w Europie, a zagraniczni goście go uwielbiają, mimo szokujących cen za grzańca czy pajdę chleba ze smalcem. Fakt, że mimo wysokich stawek restauracje, kawiarnie czy puby są pełne, przywoływane są jako dowód, że ceny są... po prostu rynkowe.

- Zarabiam na gościach zagranicznych i pod nich skrojone są ceny. Wieczorami można obejrzeć u mnie mundialowe mecze i stoliki są zajęte przez Anglików czy Duńczyków. Goście z Polski są, ale oszczędni. Mam też grono stałych bywalców, którzy mają u mnie tak zwaną honorową zniżkę, bo inaczej, faktycznie, poszliby z torbami - zdradza sekrety biznesu właściciel jednego z gdańskich pubów i dodaje - Wiadomo, że najlepiej zawsze zarabia się na napojach, a goście ze Skandynawii nie przestają na jednym piwie. I żeby też wybrzmiało: ja również ponoszę ogromne koszty wynajmu, mediów, obsługi. Nie ma nic za darmo. Albo umie się liczyć, albo trzeba biznes zlikwidować.

Jak dodaje ekonomista, gastronomia i hotelarstwo mierzą się z wyższymi kosztami pracy, energii, produktów spożywczych oraz czynszów. Część tych kosztów jest przerzucana na klientów i to punkt trzeci tłumacząc „paragony grozy”.

Po czwarte, w Trójmieście i innych nadmorskich kurortach uruchomiony został samonakręcający się mechanizm, którego już nie da się zatrzymać. W skrócie wygląda tak: turyści z Polski narzekają na ab-

surdalne ceny, temat „paragonów grozy” podchwytują media, turyści narzekają, ale i tak przyjeżdżają nad morze, by płacić krocie za dorsza.

Masowa turystyka staje się problemem

To forma letniego corocznego obłędu?

- Nie, to skutek masowej turystyki. Kiedyś podróżowanie zarezerwowane było dla stosunkowo małej grupy osób. Jeszcze w latach 90-tych czy dwutysięcznych wyjeżdżało się raz w roku na wczasy. Podróże do Egiptu czy Turcji były zaś drogą egzotyką - mówi Michał Wojciechowski, ekspert turystyczny, organizator spersonalizowanych wyjazdów. - Bogaćcenie się społeczeństwa, rozwój komunikacyjny, tanie loty, sprawiają, że wyjazdy nie są już luksusem, fanaberią, tylko częścią życia. Efekt masowej turystyki widać w Gdańsku - obojętnie jak wysokie będą ceny, turystów i tak tu nie zabraknie.

To co cieszy ludzi żyjących z turystyki i władze miasta, które promują Gdańsk jako wyjątkowe miejsce na mapie Europy, słusznie martwi mieszkańców, którzy jak pan Ryszard zapłacą krocie za obiad w centrum, ale powiedzmy sobie wprost: pan Ryszard i mieszkańcy Gdańska nie są grupą docelową, do których adresuje się ofertę gastronomii w mieście. Oni w tym biznesie się nie liczą, bo w Gdańsku czy w Sopocie nie brakuje gości z innych rejonów Polski czy Skandynawii, dla których nad Motławą wcale nie jest drogo.

Dlatego też w mieście przybywa hoteli, a zwłaszcza lokali pod najem krótkoterminowy, który staje się miejską plagą. Samo zaś Główne Miasto w Gdańsku staje się drogą makietką dla turystów: sztucznym miejscem niczym z widokówki, gdzie koniecznie trzeba zobaczyć Neptuna. Podobny proces nastąpił w innych miastach - widać to w Krakowie czy nieodległej czeskiej Pradze, gdzie ceny biją już rekordy światowe.

REKLAMA



POWERED BY PGE

SWIM BIKE RUN
19-21.06.2026
PLAŻA GDAŃSK BRZEŻNO

PARTNERZY:



0011524930

WWW.CHALLENGE-POLAND.COM

To będzie nowy rozdział nie tylko dla Kartuz

Joanna Surazyńska
Kartuzy

Miliony złotych popłyną do Kartuz. Miasto przystępuje do kolejnych inwestycji w ramach programu rewitalizacji.

Kartuzy otrzymały ponad 3,2 mln zł dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027 na realizację trzech projektów rewitalizacyjnych o łącznej wartości przekraczającej 4,4 mln zł. Porozumienie w tej sprawie podpisano w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego. Kartuski samorząd reprezentowali burmistrz Mieczysław Grzegorz Gołusiński oraz zastępca burmistrza Sylwia Biankowska.

Rewitalizacja przy ulicach Sambora i Mściwoja II

Dzięki pozyskanym środkom w Kartuzach zrealizowane zostaną trzy projekty: kompleksowa rewitalizacja obszaru zdegradowanego miasta - etap II, kompleksowa termomodernizacja komunalnego budynku mieszkalnego w obszarze rewi-

talizacji oraz utworzenie Punktu Wsparcia Rodzin.

W ramach działań planowane jest kompleksowe zagospodarowanie przestrzeni publicznych w rejonie ulic Sambora i Mściwoja II. Wyremontowane zostaną części wspólne budynków oraz odnowione podwórka znajdujące się na obszarze rewitalizacji.

Powstanie Punkt Wsparcia Rodzin

Ważnym elementem projektu będzie utworzenie Punktu Wsparcia Rodzin. Będzie to miejsce, w którym mieszkańcy będą mogli otrzymać pomoc w zakresie rozwijania umiejętności opiekuńczych i wychowawczych.

Prowadzone będą również działania profilaktyczne, animacyjne oraz wspierające skierowane do rodzin potrzebujących pomocy.

Rewitalizacja w całym regionie

Porozumienia dotyczące pakietów projektów rewitalizacyjnych podpisali marszałkowie województwa pomorskiego Mieczysław Struk i Marcin Skwierawski wraz z przedsta-



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI W GDAŃSKU

Dzięki pozyskanym środkom mieszkańcy Kartuz zyskają m.in. nowe miejsce wsparcia dla rodzin

wicielami samorządów. Jak podkreśla marszałek województwa, rewitalizacja to nie tylko inwestycje budowlane.

- Wspieramy zmiany na zdegradowanych obszarach miast. Pomagamy w inwestycjach bliskich mieszkańcom. To kilkaset projektów, na które przeznaczamy 350 mln zł - zaznacza marszałek.

Dodaje również, że równie ważne jak inwestycje infrastrukturalne są działania społeczne.

- To działania, dzięki którym mieszkańcy są coraz bardziej

dumni ze swoich małych ojczyzn - podkreśla.

Wsparcie otrzymała również Kościerzyna. Dzięki ponad 8,6 mln zł dofinansowania zrealizowanych zostanie pięć pro-

jektów obejmujących rewitalizację Osiedla 1000-lecia.

Powstać ma centrum wsparcia z kompleksową ofertą usług dla rodzin, placówka wsparcia dziennego oraz mieszkania wspomagane. Zaplanowano również kompleksową termomodernizację budynku przy ulicy Traugutta 7.

Największy projekt realizowany będzie w Redzie. Jego całkowita wartość wynosi prawie 11 mln zł, z czego około 8,1 mln zł stanowi dofinansowanie ze środków europejskich.

Przy ulicy Albina Potraczkiego powstanie minipark, a przy sąsiednich ulicach zagospodarowane zostaną podwórza. Wybrane budynki przejdą termomodernizację. Przy ulicy Gdańskiej 55 utworzony zostanie Dom Międzypokoleniowy. Działać będzie także Centrum

Integracji Społecznej, którego celem będzie aktywizacja społeczno-zawodowa mieszkańców zagrożonych wykluczeniem społecznym. Powstaną również Placówka Wsparcia Dziennego, Punkt Wsparcia Rodziny oraz Międzypokoleniowy Punkt Sąsiedzki. Wsparcie otrzymają także rodzice dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Zmiany czekają również Prabuty. Dzięki ponad 3,5 mln zł rewitalizacją objęte zostanie śródmieście miasta. Pomiędzy ulicami Kwidzyńską i Legionów powstaną deptak oraz skwer pamięci poświęcony osobom, które przybyły do Prabut po II wojnie światowej. Utworzona zostanie również Placówka Wsparcia Dziennego - Klub Młodzieżowy „Miejscówka” przy ul. Grunwaldzkiej 6. ©P

REKLAMA

0011540018



KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA Oddział Terenowy w Pruszcze Gdańskim

- Ogłasza przetarg ustny nieograniczony w dniu **30.06.2026 r. o godz. 10:30** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, zabudowanej położonej w obrębie **Kątki, gm. Stary Targ** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **169/67** o pow. **0,0183 ha**.
Cena wywoławcza – 11 970,00 zł
Wadium – 1 197,00 zł
- Ogłasza przetarg ustny nieograniczony w dniu **30.06.2026 r. o godz. 11:00** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, zabudowanej położonej w obrębie **Łoza, gm. Stary Targ** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **362/29** o pow. **0,0450 ha**.
Cena wywoławcza – 116 460,00 zł
Wadium – 11 646,00 zł

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych dnia 15.06.2026 r.

Szczegółowe informacje o nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży można uzyskać w siedzibie Zamiejscowej Sekcji w Malborku ul. Wołyńska 19, tel. 55 272 23 82.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej
www.nieruchomosci.kowr.gov.pl

REKLAMA

0011539758



ODDZIAŁ TERENOWY W PRUSZCZU GDAŃSKIM

**podaje do publicznej wiadomości informację
o przetargu nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości.**

- przetarg ustny nieograniczony w dniu **1.07.2026 r. o godz. 9:00** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej położonej w obrębie **Lubieszewo, gm. Nowy Dwór Gdański** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **18/24** o pow. **0,1006 ha**.
Cena wywoławcza – 38 500,00 zł, Wadium – 3 850,00 zł
- przetarg ustny nieograniczony w dniu **1.07.2026 r. o godz. 9:30** na sprzedaż udziału w wysokości 1/5 części w prawie własności nieruchomości gruntowej, niezabudowanej położonej w obrębie **Dąbrowa, gm. Lichnowy** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **35/5** o pow. **1,0200 ha**.
Cena wywoławcza – 35 100,00 zł, Wadium – 3 510,00 zł
- przetarg ustny nieograniczony w dniu **1.07.2026 r. o godz. 10:00** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej położonej w obrębie **Drewnica, gm. Stegna** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **223** o pow. **0,2000 ha**.
Cena wywoławcza – 86 960,00 zł Wadium – 8 696,00 zł

Szczegółowy opis nieruchomości zawierają ogłoszenia wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych dnia 16.06.2026 r. Szczegółowe informacje o nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży można uzyskać w siedzibie Sekcji Zamiejscowej w Malborku ul. Wołyńska 19, tel. 55 272 23 82.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej www.nieruchomosci.kowr.gov.pl

REKLAMA

0011539962



Obwieszczenie Starosty Puckiego o wydaniu decyzji ZRID na realizację inwestycji drogowej

Starosta Pucki, działając na podstawie art. 11 a, 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311), w związku z art. 10, art. 49 i art. 104 Kodeksu postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691),

zawiadamia

o wydaniu w dniu 2.06.2026 r., na rzecz Wójta Gminy Krokowa, decyzji nr AB/RW-6740/68/26/GK o pozwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:

Rozbudowa ul. Ks. Zawiszeńskiego wraz z odcinkiem ulicy Lubiatowskiej w Białogórze oraz budową drogi dla pieszych, a także budową oświetlenia ulicznego, kanału technologicznego, sieci wodociągowej, sieci kanalizacji sanitarnej oraz budową przyłączy wodociągowych i sanitarnych,

na terenie działek o nr ew. 181/2, 191, 192, 193, 194, 195/3, 196/14, 210, 211/1, 211/2, 211/3, 213, 791, 816, 867 – jednostka ewidencyjna Krokowa, obręb geodezyjny 221106_2.0001 Białogóra, w gminie Krokowa w ramach inwestycji nw. działki ulegną podziałowi geodezyjnemu: 193, 211/2, 211/3, 791,

w ramach inwestycji korzystanie z nw. działek będzie ograniczone:

192 – demontaż opraw oświetleniowych i elektroenergetycznej linii napowietrznej
193/2 (193) * – demontaż opraw oświetleniowych i elektroenergetycznej linii napowietrznej
191 – demontaż opraw oświetleniowych i elektroenergetycznej linii napowietrznej
195/3 – budowa sieci oświetlenia ulicznego

w ramach inwestycji nw. działki przejdą na własność Gminy Krokowa:

193/1 (193), 211/4 (211/2), 211/6 (211/3), 791/1 (791) *

* w nawiasie podano nr działki przed podziałem

Od decyzji przysługuje prawo wniesienia odwołania do Wojewody Pomorskiego w Gdańsku za pośrednictwem Starosty Puckiego w terminie 14 dni od dnia doręczenia decyzji wnioskodawcy, a dla pozostałych stron po upływie 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia lub publicznego ogłoszenia. W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Krokowa i Starostwa Powiatowego w Pucku, stronie internetowej Urzędu Gminy Krokowa i Starostwa Powiatowego w Pucku oraz w prasie lokalnej.

Informacji o możliwości zapoznania się z treścią przedmiotowej decyzji, udziela telefonicznie sekretariat urzędu: Wydział Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Pucku, ul. Kolejowa 7b, od poniedziałku do środy w godz. 8.00-15.00, w czwartki w godz. 8.00-17.00 oraz w piątki w godz. 8.00- 14.00 pod nr telefonu: 58 673 41 86.

KURSY WALUT

16.06.2026

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

EUR	422/430 (o)
USD	362/369 (o)
GBP	486/494 (o)
CHF	456/464 (o)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	422/430 (o)
USD	362/369 (o)
GBP	486/494 (o)
CHF	456/464 (o)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiemKup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”
dziennikbałtycki.pl

Przembud Gdańsk zbuduje bazę operacyjno-serwisową dla BC-Wind

Mateusz Tkarski
Gdynia**Ocean Winds wybrał Przembud Gdańsk S.A. jako generalnego wykonawcę bazy operacyjno-serwisowej (O&M) we Władysławowie.**

Baza będzie wspierać funkcjonowanie i obsługę morskiej farmy wiatrowej BC-Wind.

- Baza operacyjno-serwisowa BC-Wind to kolejny dowód na to, jak realizujemy strategię local content w Polsce. Od samego początku naszym celem było nie tylko rozwijanie morskiej farmy wiatrowej, lecz także wspieranie budowy długoterminowych kompetencji przemysłowych i operacyjnych wokół całego sektora. Dostrzegamy duży potencjał polskich firm i chcemy, aby lokalne przedsiębiorstwa aktywnie uczestniczyły w rozwoju, budowie oraz długoterminowej obsłudze projektów MEW w Polsce - powiedział Kacper Kostrzewa, dyrektor zarządzający Ocean Winds w Polsce.

- Jesteśmy dumni, że możemy uczestniczyć w realizacji



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Morska farma wiatrowa BC Wind będzie miała łączną moc 390 MW.

projektu BC-Wind i wspierać rozwój infrastruktury morskiej energetyki wiatrowej w naszym kraju. Ta inwestycja stanowi ważny krok w kierunku wzmocnienia lokalnych kompetencji oraz budowania długoterminowego potencjału sektora. Dołożymy wszelkich starań, aby zrealizować projekt zgodnie z najwyższymi stan-

dardami jakości i bezpieczeństwa - komentuje Konrad Murzyński, prezes zarządu, Przembud Gdańsk SA.

Baza operacyjno-serwisowa będzie położona około 37 km od farmy BC-Wind. Będzie ona pełnić funkcję głównego centrum logistycznego i serwisowego dla inwestycji. Rejs jednostką CTV pomiędzy portem

a morską farmą wiatrową zajmie około 70 minut. Pozwolenie na budowę bazy zostało wydane w styczniu 2026 r. Rozpoczęcie prac budowlanych zaplanowane jest na czerwiec 2026 r., a ich zakończenie na koniec 2027 r.

Szacuje się, że w fazie operacyjnej projektu w bazie operacyjno-serwisowej zatrudnio-

nych zostanie około 30 osób. Inwestycja otworzy również długoterminowe możliwości współpracy dla lokalnych firm świadczących usługi związane z utrzymaniem infrastruktury, logistyką oraz wsparciem technicznym.

Morska farma wiatrowa BC-Wind to pierwszy projekt Ocean Winds na Morzu Bałtyckim. Zlokalizowana około 23 km od polskiego wybrzeża inwestycja obejmie 26 turbin wiatrowych Siemens Gamesa o planowanej łącznej mocy do 390 MW. Instalacja będzie w stanie dostarczać energię odnawialną do prawie pół miliona gospodarstw domowych rocznie.

Budowa BC-Wind obejmuje wiele polskich przedsiębiorstw na różnych etapach realizacji inwestycji. Morska stacja transformatorowa powstaje w stoczni w Gdyni, a lądowa stacja transformatorowa wraz z infrastrukturą przyłączeniową oraz produkcja kabli zostały w całości powierzone polskim firmom. Dodatkowo na etapie instalacji projekt będzie wykorzystywał oba polskie porty instalacyjne.

REKLAMA

0111538286

Najlepsze szkolne drużyny w Polsce wyłonione. Wielki Finał ORLEN Orlik Basket Cup by Jeremy Sochan zakończył się w Trójmieście

Po trzech dniach rywalizacji zakończył się Finał Ogólnopolski **ORLEN Orlik Basket Cup by Jeremy Sochan**, którego **Sponsorem Tytułarnym jest ORLEN**.

Do Trójmiasta przyjechały 32 najlepsze szkolne drużyny z całej Polski, wyłonione w eliminacjach wojewódzkich, aby walczyć o tytuły mistrzów Polski w koszykówce szkolnej. Zwieńczeniem wydarzenia był Wielki Finał rozegrany 14 czerwca w ERGO ARENIE. Przez trzy dni na parkietach Gdańska, Sopotu i Gdyni rozegrało kilkadziesiąt spotkań, w których młodzi zawodnicy i zawodniczki prezentowali bardzo wysoki poziom sportowy. O ostatecznych rozstrzygnięciach często decydowały pojedyncze akcje i walka do ostatnich sekund, co potwierdziło, że szkolna koszykówka w Polsce rozwija się niezwykle dynamicznie.

W kategorii dziewcząt triumfowała Szkoła Podstawowa nr 60 w Bydgoszczy. Drugie miejsce zajęła Szkoła Podstawowa nr 198 w Łodzi, a trzecie Szkoła Podstawowa w Rydzynie. W rywalizacji chłopców zwyciężyła Szkoła Podstawowa nr 16 w Słupsku. Na drugim miejscu uplasowała się Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 w Grójcu, natomiast trzecie miejsce zajęła Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego w Bytomiu.



Finał Ogólnopolski był jednak czymś znacznie więcej niż tylko sportową rywalizacją. Organizatorzy przygotowali wydarzenie z profesjonalną oprawą, obejmującą prezentacje drużyn, widowiskowy mapping na parkiecie oraz transmisję na żywo z Wielkiego Finału, dzięki której wydarzenie mogli na bieżąco śledzić kibice, rodzice oraz sympatycy koszykówki z całej Polski.

Na uczestników czekały również liczne atrakcje towarzyszące. W wydarzeniu udział wzięli m.in. Kacper „Kacpa” Lachowicz, Tomasz Tomanek oraz Paweł Kidoń „Dazzle”, związany z legendarną grupą Harlem Globetrotters. Spotkania, pokazy i konkursy z ich udziałem były jednymi z najbardziej obleganych punktów programu i spotkały się z dużym zainteresowaniem młodych uczestników.

Sportowa rywalizacja toczyła się o wyjątkowo atrakcyjne nagrody. Oprócz voucherów na zakup

sprzętu sportowego dla szkół zwycięskie drużyny otrzymały wyjazd na camp koszykarski w Stanach Zjednoczonych dla 10 zawodników oraz 2 trenerów. To nagroda o wyjątkowym charakterze, dająca młodym sportowcom możliwość zdobywania doświadczeń i treningu w kraju uznawanym za światową stolicę koszykówki. ORLEN Orlik Basket Cup by Jeremy Sochan po raz kolejny udowodnił, że sport szkolny może być organizowany na najwyższym poziomie i jednocześnie integrować dzieci, nauczycieli, rodziców oraz lokalne społeczności. Dzięki wsparciu **Sponsora Tytułarnego – ORLEN** projekt stał się jednym z największych przedsięwzięć promujących koszykówkę i aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży w Polsce. Więcej informacji oraz relacje z wydarzenia dostępne są na stronie: www.orlikbasketcup.pl

REKLAMA

0011539619



OBWIESZCZENIE

Starosty Wejherowskiego

o wydaniu decyzji ZRID na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 11a, art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) Starosta Wejherowski zawiadamia, że w dniu 11.06.2026 r., na wniosek z dnia 2.04.2026 r. (uzupełniony dnia 17.04.2026 r.) reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Sławomira Groth wydano decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie drogi gminnej pn. zadania:

„Rozbudowa drogi gminnej ul. Wichrowe Wzgórza w miejscowości Gowino na odcinku od działki 97/12 do skrzyżowania z ul. Równą wraz z kanalizacją deszczową i szczelnym zbiornikiem na działce 97/20”

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Wejherowo określonych poniżej:

1.1 Wykaz działek w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego drogi gminnej:
- obr. 0010 Gowino działki nr ewid.: 97/27, 97/51, 97/20

Ww. decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości zapoznania się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Wejherowie, 84-200 Wejherowo, ul. 3 Maja 4, po telefonicznym uzgodnieniu terminu pod nr. tel. 58 572 94 47.

Od decyzji służy odwołanie do Wojewody Pomorskiego za pośrednictwem Starosty Wejherowskiego w terminie 14 dni od dnia doręczenia. Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POLITYKA

Żurek zdecydował o odwołaniu

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zdecydował o odwołaniu Julity Dziedzic-Boguckiej, żony szefa kancelarii prezydenta Zbigniewa Boguckiego z delegacji. Decyzja ma wejść w życie z dniem 30 września.

Julita Dziedzic-Bogucka została delegowana do Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Szczecinie w 2017 roku. Zajmowała się tam przestępczością zorganizowaną i sprawami korupcyjnymi.

Jej mąż w 2020 roku został wojewodą zachodniopomorskim, potem był posłem, a obecnie stoi na czele Kancelarii Prezydenta.

Według dekretu Prokuratora Generalnego, podpisanego 11 czerwca, decyzja ma wejść w życie z końcem września bieżącego roku.

Rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak powiedziała RMF FM, że Waldemar Żurek skorzystał ze swoich „ustawowych uprawnień”, a takie decyzje nie wymagają uzasadnień.

NAUKA

Wyróżnienie dla profesora



FOT. PAP/ADAM WARSZAWA

Specjalista w dziedzinie bromatologii, bioanalitik i ekotoksykologii prof. dr hab. Piotr Szefer otrzymał we wtorek tytuł Profesora Honorowego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczelnia wyróżniła go m.in. za dorobek naukowy, wkład w rozwój nauk farmaceutycznych oraz wieloletnią działalność dydaktyczną.

SAMORZĄD

Ciastem w prezydenta Poznania

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak został obrzucony ciastem w trakcie wtorkowej absolutoryjnej sesji rady miasta.

- To jest wotum nieufności Poznaniaków dla pana prezydenta Jaśkowiaka. Na to właśnie dzisiaj zasługuje - wykrzyczał mężczyzna, który zaatakował tortem prezydenta Poznania. Protestu-

jący został obezwładniony przez strażników miejskich.

- Można mieć różne poglądy, ale atak fizyczny na pracownika samorządu i zrobienie tego podczas sesji jest absolutnie przekroczeniem wszelkich granic - ocenił po incydencie prezydent Poznania.

Jacek Jaśkowiak rządzi Poznaniem od 2014 r.

POLITYKA

Prokuratura Okręgowa w Warszawie odmówiła wszczęcia dochodzenia w sprawie zniesławienia b. ministra obrony Antoniego Macierewicza (PiS) przez wicepremiera Radosława Sikorskiego (KO). Chodzi o słowa: Antek, świrze, gdzie są Caracale? Gdzie są Mistrale za 1 euro? Gdzie są dowody na zamach smoleński? wypowiedziane przez szefa MSZ w trakcie wystąpienia w Sejmie w marcu tego roku.

”

Jestem gorącą zwolenniczką tego, żeby dzieci, przynajmniej do 15. roku życia, nie miały dostępu do wszystkich patotreści

Barbara Nowacka minister edukacji narodowej

Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Jest projekt

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce - poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce” tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

- Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjne i finansowe, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego - zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie z wyprzedze-



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji

niem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy”. - Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj - ocenił.

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. - Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność

była stała, a nie rotacyjna - dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje - finansowe, infrastrukturalne i logistyczne - dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczo-

nych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze”, w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce”, a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent - jak mówił jego rzecznik - chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała”.

PAP

MSWiA walczy z dezinformacją na temat przyjmowania migrantów do polskich domów

Karolina Wrońska
Warszawa

MSWiA zdementowało we wtorek informacje o tym, że rząd planuje zobowiązać właścicieli domów powyżej 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach migrantów.

Fałszywe informacje twierdzące, że rząd planował zobowiązać właścicieli mieszkań i domów większych niż 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach

„ciemnoskórych afrykańskich imigrantów” przybyłych z Niemiec pojawiają się w sieci od kilku dni. Zakwaterowaniem imigrantów miałyby zajmować się rzekomo samorządy w asyście służb mundurowych.

MSWiA zdementowało we wtorek tę informację w swoim wpisie na platformie X. Resort zapewnił, że nie są prowadzone żadne prace nad przepisami nakładającymi taki obowiązek na obywateli. Jak podkreślono we wpisie, samorządy ani

służby mundurowe nie będą kierować migrantów do prywatnych mieszkań i domów. Informacji o rzekomo planowanych przepisach nie ma także na stronie Rządowego Centrum Legislacji oraz w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów.

MSWiA zaznaczyło, że jeden z dezinformujących postów został usunięty z sieci. Jednak inne, niemal identyczne wpisy są nadal dostępne na Facebooku na grupach fanów polskich polityków i dziennikarzy.

12 czerwca zaczął obowiązywać unijny Pakt o migracji i azylu. To zestaw przepisów regulujących migrację i ustanawiający wspólny system azylowy na szczeblu Unii Europejskiej. Pakt składa się łącznie z 10 unijnych aktów prawnych, które dotyczą zarządzania migracją. Został zatwierdzony 14 maja 2024 roku przez Radę Unii Europejskiej - unijnych ministrów finansów przy sprzeciwie m.in. w Polsce.

PAP

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję



Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

Adam Kielar
Hanoi

Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbiciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbicia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytanii kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez

trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znalaziono też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem, podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł. PAP

Trump po Iranie „skupi się” na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
Evian, Francja

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Białe Białe skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczymy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Evian-les-Bains.

Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre” rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodymyrem Zełenskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zrobić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy”. - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre roz-



Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

mowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremla

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakov, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego” zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie nowej jakości sto-

sunków amerykańsko-rosyjskich”.

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakov.

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa,

że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmieniają krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy”.

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodmyr Zełenski i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie” i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych”.

Amerykański bombowiec rozbił się tuż po starcie z bazy. Zginęła cała załoga

Grzegorz Kuczyński, AK
Waszyngton

Krótko po starcie z bazy Edwards w Kalifornii rozbił się bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress. W wypadku zginęła cała ośmioposobowa załoga samolotu.

Pierwsze informacje o katastrofie podały amerykańskie media. Jak podała telewizja Fox News, bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress rozbił się tuż po starcie z bazy amerykańskich sił powietrznych Edwards w stanie Kalifornia na zachodnim wybrzeżu USA.

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych.

„Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze” - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną

podane, gdy tylko będzie to możliwe.

Jak przekazała baza, do wypadku doszło o godz. 11.20 czasu lokalnego, tuż po starcie rutynowej misji testowej samolotu z ośmioma osobami na pokładzie.

„Wstępne dowody wskazują, że katastrofa była niemożliwa do przeżycia. Służby ratunkowe są na miejscu zdarzenia, a władze ustalają tożsamość wszystkich ofiar. Katastrofa jest obecnie przedmiotem śledztwa” - podały w komunikacie Siły Powietrzne USA.

To kolejna katastrofa wojskowego samolotu w poniedziałek. Najpierw myśliwiec F/A-18 rozbił się w stanie Waszyngton na zachodzie USA. Później w Rosji doszło do katastrofy bombowca strategicznego Tu-22M3.

B-52 po raz pierwszy wszedł do służby w 1955 roku. Ten



Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

ciężki bombowiec dalekiego zasięgu, zazwyczaj przewożący pięcioposobową załogę, może przenosić do 32 ton bomb i innej amunicji. Jest zdolny do przenoszenia ładunków jądrowych.

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana de-

kady temu, Siły Powietrzne USA posiadają 76 tych bombowców w swoim arsenale (to modele B-52H), głównie stacjonujących w bazie Minot w Dakocie Północnej (jednym z miejsc stacjonowania głowic jądrowych) i Barksdale w Luizjanie. Część z nich uczestniczyła w bombardowaniu Iranu podczas tegorocznej wojny.

Według agencji AP, poniedziałkowy wypadek był pierwszą katastrofą bombowca B-52 Stratofortress od czasu wypadku tego samego typu bombowca na wyspie Guam w maju 2016 roku. Cała siedmioosobowa załoga tego samolotu przeżyła. Wcześniej B-52 rozbił się w 2008 r. w Oceanie Spokojnym u wybrzeży Guamu podczas przygotowań do przelotu w ramach parady. Zginęło wtedy sześć osób. PAP

Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński
Lizbona

Znana brytyjska piosenkarka Bonnie Tyler została wybudzona ze śpiączki, w której znajdowała się od ponad miesiąca w szpitalu w Faro, na południu Portugalii - przekazali bliscy artyści.

„Lekarze wierzą, że uda się jej odzyskać zdrowie, choć proces ten będzie trwał przez jakiś czas” - przekazali bliscy Bonnie Tyler. Wyjaśnili, powołując się na władze szpitala, że przebywająca od początku maja na oddziale intensywnej terapii piosenkarka znajdowała się w śpiączce farmakologicznej.

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone

na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

74-letnia Bonnie Tyler trafiła na początku maja do szpitala w Faro w związku z komplikacjami związanymi z nagłą operacją jelita. Jej stan oceniano wówczas jako bardzo ciężki. Ujawniono wówczas, że piosenkarka miała być reanimowana po chwilowym wstrzymaniu akcji serca.

Na leczenie szpitalne piosenkarka trafiła po tym, jak rozwinęła się u niej infekcja związana z zabiegiem dermatologicznym, któremu poddała się w Wielkiej Brytanii.

Występująca pod pseudonimem artystycznym Bonnie Tyler Walijka Gaynor Hopkins-Sullivan od kilkunastu lat rezyduje w położonym na południu Portugalii kurorcie Albufeira.

Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskappress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest

dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerść emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach,

rodzinnych przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich pociech, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mam nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na dziennikbaaltycki.pl/usmiech

MALUSZKI do lat 2

Z zainteresowaniem słucha bliskich, obserwuje otoczenie i reaguje śmiechem na wspólną zabawę

Gabriel Leon Kozłowski ma cztery miesiące i jest bardzo pogodnym dzieckiem. Największy uśmiech pojawia się na jego twarzy, gdy delikatnie podskakuje na rękach bliskiej osoby lub gdy słucha, jak inni opowiadają mu, jak im minął dzień. Z zainteresowaniem słucha głosu bliskich, obserwuje otoczenie i reaguje radosnym śmiechem na wspólną zabawę. Lubi również noszenie na rękach, wspólne spacerowanie oraz poznawanie nowych dźwięków i twarzy. - Najbardziej podziwiamy jego pogodne usposobienie i ciekawość świata. Mimo bardzo młodego wieku potrafi okazywać emocje i nawiązywać kontakt z otoczeniem. Wyjątkowe jest to, jak uważnie słucha, gdy do niego mówimy. Często wieczorem opowiadamy mu, co robiliśmy w ciągu dnia, a on odpowiada szerokim uśmiechem, gaworzeniem i radosnym machaniem rączek. To pokazuje, jak ważna jest dla niego bliskość i kontakt z rodziną - mówią bliscy Gabriela. Mama Marta i siostra Vanessa szczególnie zapamiętały moment, gdy po raz pierwszy zaczął głośno się



śmiać podczas wspólnej zabawy. Delikatnie podskakiwali z nim na rękach, a jego śmiech był tak szczery i zaraźliwy, że cała rodzina śmiała się razem z nim. Była to chwila pełna radości, która na długo pozostanie w pamięci. - Choć ma dopiero 4 miesiące, marzymy,

aby dorastał szczęśliwie, zdrowo i był otoczony miłością. Patrząc na jego ciekawość świata, wierzymy, że będzie odważnie odkrywać nowe rzeczy, rozwijać swoje talenty i realizować marzenia, które dopiero się przed nim pojawiają - wyznają.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Jan mówi płynnie, recytuje wierszyki, chętnie gawędzi. A jak widzi tort, od razu śpiewa „100 lat”

Jan Rekowski uwielbia, gdy ktoś go odwiedza, wtedy jest bardzo szczęśliwy. Kocha też bawić się samochodami, jeździć na rowerze, oraz skakać po kałużach, wtedy zawsze można go zobaczyć z uśmiechem od ucha do ucha. Często odwiedza place zabaw, tam może szaleć do woli, uwielbia także zabawy w wodzie, jak wiadać, jest bardzo aktywnym niespełna trzylatkiem. Kamila Stoltzman podkreśla, że jej syn jest przy tym bardzo ciekawy świata. Wszystko, co nowe lub widziane pierwszy raz, jest dla niego bardzo emocjonujące. - Mój synek jest wyjątkowy, pięknie mówi różne wierszyki, a w wieku niespełna trzech lat rzadko się słyszy coś takiego w wykonaniu dzieci. To czyni go wyjątkowym - zaznacza dumna mama chłopca.

Mały Jan bardzo lubi ludzi, chętnie zaprasza ich do wspólnej zabawy. - Ostatnio byłam z synkiem poskakać w kałuszach, spotkałam moją koleżankę z pracy. Jasiek powiedział do niej: „Becia, choć z Jasiek skakać”, Becia na to: „Nie mam kaloszy”, a Ja-



siek odpowiedział: „To nic, moja mamusia ci kupi” - wspomina pani Kamila. To bardzo pogodne i wesołe dziecko. - Gdy idziemy na przykład do sklepu czy piekarni i widzi torty, to zaraz robi występ i śpiewa „sto lat” i zaprasza

wszystkich na urodziny - przywołuje mama i na koniec dodaje: - Myślę, że w wieku niespełna trzech lat ciężko powiedzieć o marzeniach dziecka, ale bycie szczęśliwym i kochanym dzieckiem to chyba marzenie każdego malucha.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Oliwia jest pogodny dzieckiem. Uwielbia spędzać czas z rodziną, kocha też wszystkie zwierzęta

Co najczęściej wywołuje uśmiech na twarzy dziecka? Jakie są jej ulubione zabawy, zajęcia lub sposoby spędzania wolnego czasu? - Oliwka najbardziej jest szczęśliwa i uśmiechnięta, kiedy jedziemy do babci na wieś i kiedy spędzamy wszyscy razem czas, jej najlepsze zajęcia to najczęściej malowanie, rysowanie, taniec i oczywiście śpiewanie i spędzanie czasu ze starszą siostrą Zuzią - wymienia Kamila Drużdż.

Oliwia Krzeszowiec ma pięć lat i jak na swój wiek jest bardzo mądra, lubi dużo mówić i robi to starannie, umie zachować się adekwatnie do sytuacji, wie, co wypada, a czego nie. Jest przy tym bardzo grzeczna i nie sprawia problemów. Pani Kamila nazywa ją słoneczkiem, które rozjaśnia nawet ponury dzień, dodaje też, że po prostu nie da się jej nie kochać. Jest mnóstwo sytuacji, które zapadają w pamięć jej bliskim, bo dziewczynka jest urocza, a jej zachowania, powiedzonka czy miny natychmiast rozzuchają całą rodzinę i wywołują uśmiech na twarzach.



Jest przy tym czuła i kochana dla wszystkich swoich bliskich.

- Oliwka bardzo czule opiekuje się starszą siostrą, kiedy ona jest chora - dowiadujemy się. Uwielbia także zwierzęta, szczególnie kotki, które ma w zwyczaju tulić do snu, a cza-

sem usypiać. - Jest wrażliwa i wyjątkowa - podkreśla Kamila Drużdż.

Zapytaliśmy także o to, o czym marzy Oliwia. Okazuje się, że dziewczynka chciałaby zobaczyć delfinki i je przytulić, marzy także o tym, aby mieć swojego pieska.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium”? To

nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania
- Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę



FOT. FREEPIK.COM

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

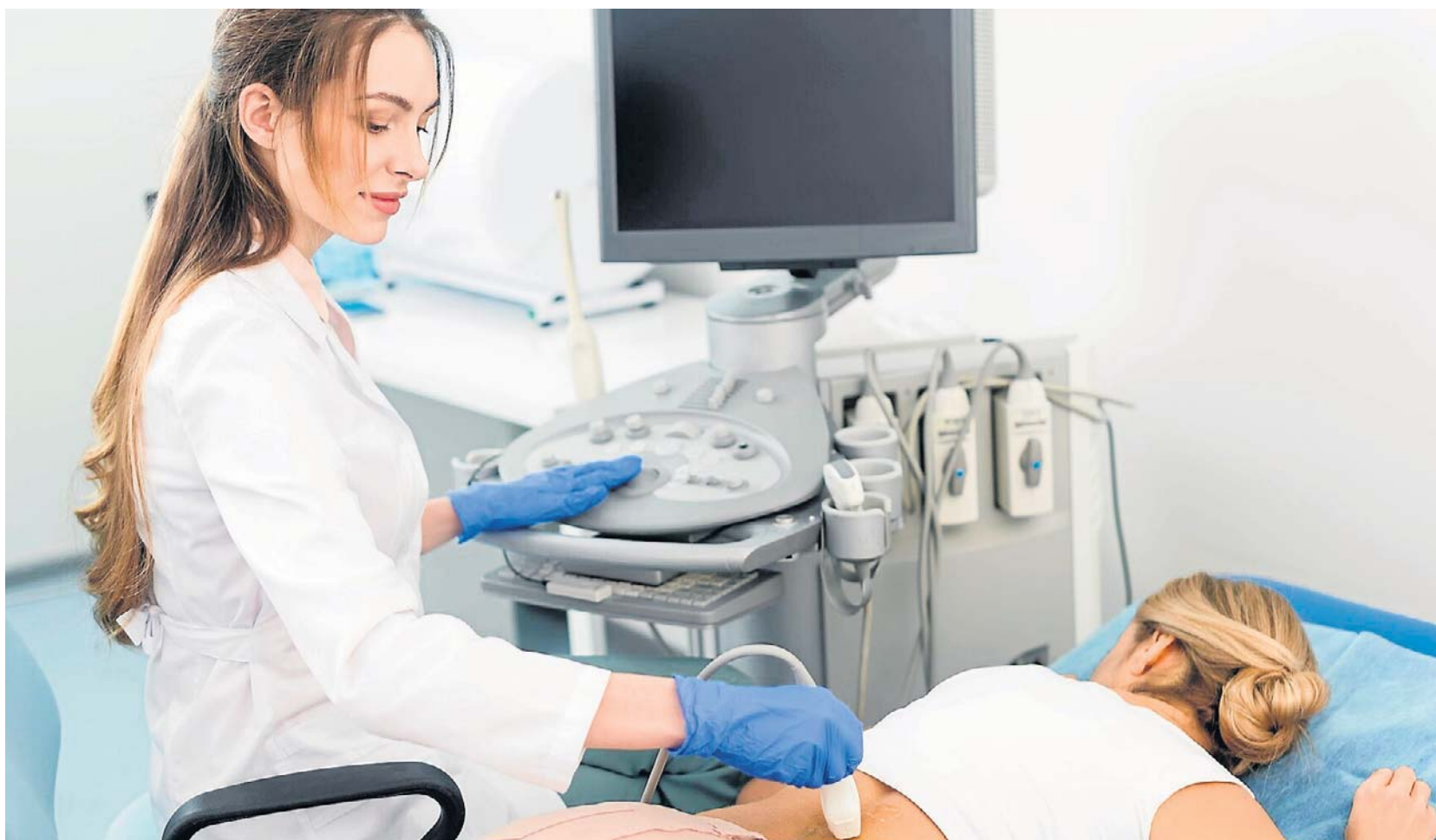
Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippel-Lindau). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.



W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowego wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyleczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,

- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określone jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwimocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, rów-

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie

nież we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięciu guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezmienionego miększego narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpo-

znana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioblacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej 40 stopni Celsjusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz

komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicę.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.

Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowiskowe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- **Nałęczów** – jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrawiskowy w tej miejscowości.

- **Ciechocinek** – słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrawiskowe Chemik.

- **Busko-Zdrój** – uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrawiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna”.

- **Krynica-Zdrój** – górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.

- **Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój** – dolnośląskie ośrodki uzdrawiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrawiskowe Zdrowie.

- **Ustroń** – silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrawisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

- **Inowrocław** – uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrawiskowy.

- **Kołobrzeg i Świnoujście** – nadmorskie uzdrowiska, gdzie le-



Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

czenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Eksperci podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrawiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaż leczniczy, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fi-

zyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrawiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrawiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrawiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergię i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postaci ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że - w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergię. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skórnej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu od-

pornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześniej. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie. Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEA3). Wspólne działanie w ramach większej organizacji zwiększa szanse na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię, Serbię czy Chorwację. (PAP)



Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdą się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

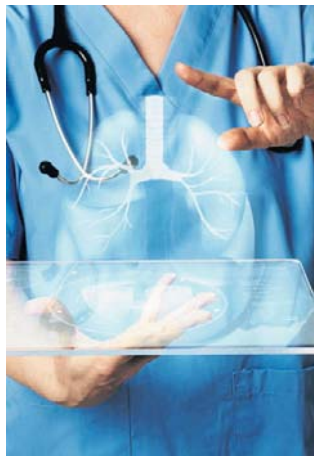
Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwag - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

- Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów - podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,



Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

- W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to leki refundowane, które kupujemy w aptece - powiedziała Kacperczyk.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych”. Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z Narodowego Funduszu Zdrowia lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka.



W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

Trzy proste kroki i możesz dostać nawet 700 zł od NFZ. Te warunki trzeba spełnić



Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem. UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet 700 zł - tyle może wynieść refundacja od NFZ na soczewki okularowe dla dzieci, dorosłych i emerytów. Sprawdź, jak załatwić sobie dopłatę do nowych okularów.

Problemy ze wzrokiem dotykają coraz więcej Polek i Polaków, na co niemały wpływ ma nasz tryb życia i pracy.

Każdego dnia spędzamy długie godziny na wpatrywaniu się w monitory komputerów i ekrany telefonów.

W dodatku latem naszym oczom grozi dodatkowe niebezpieczeństwo: nasilone promieniowanie UV.

Być może również ty albo twoje dziecko nosicie okulary. Może już pora pomyśleć o ich wymianie, by nowe szkła z odpowiednimi osłonami lepiej chroniły wasze oczy latem?

Niestety, wymiana okularów nie jest taka łatwa z powodu zaporowych cen.

Osoba z większą wadą wzroku, dużo pracująca przy komputerze, może wyjść z salonu optycznego odchudzona o ponad 2 tysiące złotych.

Ale czy wiesz, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje część kosztów zakupu soczewek do okularów?

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem.

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

● Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.

● Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.

● Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

Możesz więc dostać od 50 do nawet 700 zł refundacji na okulary od NFZ.

UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam.

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

Dorośli mogą uzyskać refundację na okulary raz na dwa lata, dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z dopłaty w zależności

od potrzeby, nawet co pół roku.

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

● Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

● Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.

● Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przysługującą ci refundację z NFZ.

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę.

Aż 60 proc. klientów przy wyborze okularów przeciwsłonecznych kieruje się tym, jak wygląda oprawka. Jednak należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ich parametry zdrowotne: ochronę przed UV i polaryzację. Filtr UV odpowiada za blokowanie niewidzialnego promieniowania, z kolei powłoka polaryzacyjna eliminuje uciążliwe odbłaski światła odbitego od płaskich powierzchni, takich jak mokry asfalt czy tafla wody. Dobre okulary muszą łączyć obie te technologie. Ważne, by zwrócić uwagę na obecność filtra UV z oznaczeniem UV400, czyli blokującego całe pasmo promieniowania UVA i UVB.

Refundacja soczewek kontaktowych też jest możliwa

Jeśli nosisz soczewki kontaktowe, Narodowy Fundusz Zdrowia też może udzielić ci refundacji, ale tylko w ściśle określonych przypadkach medycznych.

Do refundacji uprawniają:

● stożek rogówki
● afakia (brak soczewki w oku)
● anizometropia (nierównowzroczność) ponad 4 dioptrie.

Z refundacji na soczewki możesz skorzystać raz w roku. Kwota wynosi do 150 zł dla soczewek miękkich i do 600 zł dla twardych, z wymogiem wkładu własnego 10 procent.

Procedura uzyskania refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia na soczewki kontaktowe wygląda identycznie, jak w przypadku procedury stosowanej podczas refundacji soczewek okularów - cena także zostanie pomniejszona o kwotę refundacji.

Na miłość nie da się zasłużyć



Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 91

Skolim spóźnił się na występ
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody”. Obserwujący ją internauci posypali ją komplementami. „Pamiętam panią z „Idola”. Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała” – napisała jedna z fanek.

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję (GZL) Fot. Adam Jankowski



Sublokatorka Stopklatka, 20:00
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

Specjalista TVN, 20:50
Rodzice May zgięli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

Szczęśliwy mężczyzna Polsat, 22:00
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

Wdowy TVN 7, 22:20
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zaważać o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

Poziomo:
3) film w reżyserii Patryka Vegi,
10) harmonia panująca w rodzinie,
11) wędrowny zespół aktorów,
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,
14) „... San Francisco”, amerykański serial policyjny,
15) dodatkowa podziałka na suwaku,
16) początek dnia, świt,
19) „Zbieg z ...”, sensacyjny film z USA,
23) pastylka podawana choremu,
27) auto z fabryki Toyoty,
28) podrabia banknoty lub obrazy,
29) włoski ser dojrzewający, grana,
30) film Romana Polańskiego,
33) druczany szkielet abażuru,
37) Robert ... Jr., aktor z filmu „Iron Man”,
38) dolna część snopu,
39) gra zespołowa owalną piłką,
40) droga o twardej nawierzchni,
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata”.

Pionowo:
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
2) laufer na szachownicy,
3) głośnie wyrazy żalu, rozpacz,
4) płaski drąg metalowy,
5) Wielki ... w Chinach,
6) roślina doniczkowa, fuksja,
7) główny składnik alkoholi,
8) Stanisław ... Poniatowski, król Polski,
9) krzyżówka lub cyranka,



13) ... Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
17) szczelina po przejściu piły,
18) mosiądz lub inwar,
20) najdłuższa rzeka Francji,
21) trujący półmetal o symbolu As,
22) warzywo, symbol zdrowia,
24) ówkowy lub cukrowy,
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,

26) szkolna sala lekcyjna,
30) portugalska wyspa na Atlantyku,
31) uczucie przerażenia, bojaźń,
32) trujący gaz bojowy,
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
35) solona ikra ryb łososiowatych,
36) imię autora powieści „Syzyfowe prace”.

ROZWIĄZANIE NR 90

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz z rozważą. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerość oraz zaufanie.
Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wczoraz znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylność innych.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.
Panna (23.08 - 22.09)
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.
Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a marzeniami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dadzą ci energię.

Bartosz Grzelak, trener Cracovii: Zmienimy nasz system gry

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. - Zrobiłem profil każdej pozycji w zespole. Skaut i dyrektor szukają odpowiednich kandydatów - mówi trener Cracovii Bartosz Grzelak.

Trener ma czas odpoczynku? Niekoniecznie, bo wie pan, to jest czas między sezonami kiedy to jest najwięcej pracy. Dużo się dzieje. Wkrótce start przygotowań, transfery. Odpoczynek to będę miał w samolocie z powrotem do Krakowa.

Rozumiem. Czyli mimo że jest przerwa w ekstraklasie pan nie może się wyłączyć?

Niestety nie. Dużo się w tym okienku. Na pewno parę zmian będzie u nas. Jest praca związana z planem treningowym. Będziemy próbować zmienić trochę styl gry, a więc będziemy trenować w troszeczkę inny sposób. Prawie codziennie rozmawiam z moim sztabem.

Co do transferów, to rozumiem, że jest pan w kontakcie z dyrektorem Arturem Sobiechem, dyrektorem Filipem Trubalskim. Ktoś jeszcze wchodzi w skład tego, nazwijmy go, komitetu transferowego?

Tak. Panowie z Anglii, m.in. Timothy Keech. Ci ludzie pracują dla właściciela, robią scouting.

Zajmują się statystyką itp. To jest proces. Zrobiłem profil każdej pozycji w zespole. Skaut i dyrektor szukają odpowiednich kandydatów. Podsyłami mi są potencjalni kandydaci. I zaczyna się analiza. A one trwają. Żeby przeanalizować zawodnika porządnie to trzeba zobaczyć go w przynajmniej pięciu meczach, jeżeli się zawodnika w ogóle nie zna. Trwa to długo, ale trzeba pracować bardzo dokładnie, żeby potencjalne transfery były jak najlepsze.

Mówi pan, że wytypował pan profile zawodników na poszczególne pozycje. Ilu możemy się spodziewać zmian łatem? Ilu zawodników może przyjść?

Myszę, że to nie będzie rewolucja, pewnie podobnie jak w innych zespołach. Trudno powiedzieć ile, ale nie będą to radykalne, takie, że nowe będzie pół zespołu. Ale na pewno troszeczkę się będzie działo. Wiemy już, że Bosko Sutalo czy Paul Sans nie będą z nami. Mamy już więc dwa miejsca. I musimy też troszeczkę wzmocnić tę grupę zawodników.

Priorytetem będzie poszukiwanie napastnika?

No tak, to oczywiste, choć mamy w składzie Kahveha Zahiroleslamego czy Wiktora Bogacza. Wiemy jednak, że Wiktor



Trener Bartosz Grzelak poprowadził Cracovię w 5 meczach - wszystkie zremisował

jest wypożyczony. Było widać, że potrzebujemy wzmocnień na tej pozycji, żeby mieć więcej opcji. W ogóle do każdej linii szukamy wzmocnienia.

Sans i Sutalo nie zostali ze względu na finansowe czy sportowe?

To zawsze jest kombinacja między finansami i względami sportowymi. Liczy się zdanie zawodników, czy oni chcą zostać. Były dyskusje i skończyło się jak skończyło.

Wiemy, jaka jest przyszłość Kamila Glika - zostaje na najbliższy sezon. Ciepło się pan o nim wypowiadał.

Na pewno była dyskusja między klubem i Kamilem. Byłem pozytywnie nastawiony do tego, żeby Kamil jeszcze zagrał przynajmniej rok. Oczywiście, nie jest juniorem, ale ma niesamowite doświadczenie.

Jak się patrzy, jak on trenuje, jaką ma technikę defensywną, jak się ustawia, to widać, że może sporo nauczyć naszych obrońców.

Mimo wszystko pan z niego nie korzystał. Zaliczył tylko dwa słabowe występy. Czy dlatego, że on był po tak długiej przerwie, czy nie chciał pan za dużo mieszać w składzie?

Gdybym przyszedł nawet pięć meczów wcześniej, to bym mógł Kamila trochę więcej wystawiać, żeby budować go troszeczkę. Ale jak było tylko pięć meczów do końca, to faktycznie nie było możliwości. Mecze tak się układały, że wiele razy nie broniliśmy wyniku. Był taki z Motorem Lublin na wyjeździe i tam faktycznie był plan, by wpuścić Kamila, który był już gotowy, żeby wejść na boisko. Jeżeli Kamil zrobi dobre przy-

gotowania, to nie będzie w zespole tylko jako maskotka.

A jest szansa, że będzie dalej u was Gabriel Charpentier?

Wiemy, jaką ma jakość piłkarską, ale też jakie kłopoty zdrowotne. Też był wypożyczony. Jeszcze żadna decyzja nie jest podjęta. Wiemy jaką ma jakość, ale też wiemy, że miał sporo problemów. Trzeba będzie na to patrzeć też finansowo. Zostawiam to dyrektorowi Sobiechowi.

Bogacz i Kakabadze, przez dłuższy czas kontuzjowani, pojawili się już na ławce rezerwowych. Czy będą do pańskiej dyspozycji od pierwszego dnia przygotowań?

Tak, na to liczę. Bogacz już w tych ostatnich tygodniach zaczął trenować. Kakabadze na pewno będzie mógł trenować. Na początku powiedzmy co drugi trening na pełnych obrotach, ale trzeba wziąć pod uwagę, że jest po kontuzji. Trzeba być mądrym i nie obciążać go pięcioma treningami z rzędu. Jestem przekonany, że jeżeli nic się nie działo, a nie słyszałem o tym, to liczę na to, że będzie dostępny.

Kontynuując wątek personalny, wiadomo, że kilku zawodników pokazało się z dobrej strony, w tym nieudanym sezonie jednak dla Cracovii. Wiadomo, że chodzi choćby o Oskara Wójcika, Mauro Perkovicę czy Ajdina Hasicia. Czy liczy się pan z ich odejściami?

Oskar został powołany do reprezentacji, na pewno jest nim duże zainteresowanie, ale na dzisiaj nie ma żadnych konkretów, że Oskar odchodzi. Wiemy, że szybko takie rzeczy mogą się zmienić. Sprawdzamy więc zawodników na te pozycje, ale dzisiaj nie mogę powiedzieć, że dostałem informację, że ktoś odchodzi.

Niemniej zagrożenie takie pewnie jest. Zmieniając wątek, wspomnieliśmy, że będziecie chcieli zmienić system treningów tak? Z czego to wynika?

Chcę, żebyśmy byli takim zespołem, który gra bardzo intensywnie, często jest w wysokim pressingu, że nie tylko posiada piłkę, ale gra do przodu stwarza dużo sytuacji. To oznacza, że musimy grać bardzo intensywnie. Będzie więc trochę zmiana stylu gry Cracovii. Bo Cracovia była często zespołem, który często grał w niskiej obronie i z kontrataku, a ja chcę zbudować zespół, który jest bardziej dominujący. Taka jest nasza wizja

i zaczynamy ją wdrażać od pierwszego dnia. Żeby to osiągnąć, trzeba mieć odpowiednich zawodników. Musimy mieć mądrą rekrutację nowych zawodników i musimy trenować trochę w inny sposób. Przyszedłem na ostatnie pięć meczów i największe ryzyko jakie można było zrobić, to całkiem zmienić styl treningów. To mogło mieć wpływ na kontuzje więc powoli próbowałem coś zmieniać i faktycznie zawodnicy się dobrze do tego dopasowali. Widziałem liczby, że trenowaliśmy na większej intensywności. A teraz, jak zaczniemy treningi, to będzie nowy krok, następny w rozwoju.

Czyli treningi będą jeszcze bardziej intensywne niż były?

Tak, do tego mierzymy i choć nie zawsze trenujemy 90 minut tylko może 70, ale za to na bardzo wysokiej intensywności. Przygotowania już się zaczęły. Zawodnicy dostali dziesięć dni całkowitego odpoczynku, a potem dostali programy do trenowania. Mają zegarki, muszą składać raporty cały czas. Liczę na to, że jak wrócą i zrobimy testy, to wszyscy będą przygotowani do tej intensywności.

Ma pan przegląd wszystkich zawodników. Taką nieoczywistą postacią w zeszłym sezonie, wyciągniętą z drugiej drużyny łatem przez trenera Elsnera, był właśnie Oskar Wójcik. Czy pan ma zamiar dać komuś szansę z tych młodszych zawodników?

Jest taki chłopak - Wiktor Dej z drugiego zespołu. Zaczynię z nami przygotowania. Ciekawym zawodnikiem jest też Mateusz Tabisz. W ostatnich meczach nie było tak dużo czasu, to nie był okres na rozwój, tylko trzeba się było skupić na tym, by tylko się utrzymać. Tabisz z tygodnia na tydzień coraz lepiej wyglądał. Jest to bardzo ciekawe, co może pokazać w tych przygotowaniach.

Czekają was dość ciekawe sparingpartnerzy i na koniec przygotowań mecz jubileuszowy. Spore to jest wyzwanie zagrać z Sevillą, nie zdarza się to codziennie. Nie jest to mecz o punkty, ale głupio byłoby zlecić się zaprezentować w takim meczu. Musi pan więc mieć zespół w formie tydzień przed ligą. Oczywiście, że tak. Choć nie patrzę tak na ten mecz z Sevillą. Wiemy, że to jest przeciwnik na topowym poziomie w Europie, chcemy się zaprezentować dobrze przed kibicami. ©©

REKLAMA

0311246076

dziennikbaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

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

○ drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl

○ poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

○ w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim

- PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73

- ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl

- Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

DROBNE

Ogłoszenie drobne
zlecisz na ibo.polskapress.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE 501979520

MALOWANIE_DACHÓW.

788-016-988.

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

SKUP części nieruchomości, cała Polska,
518-503-404

Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagra Portugalia i Anglia.

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli poźegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latk, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezentacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

- Spełnię marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny - napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w grupie.



FOT. PAP/EP

Szósty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem

pie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie

znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykownicy. Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikellem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierw-

szych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto - wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany przez część z 70-tysięcznej publiczności.

- Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu - grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpocznik. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagani. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

©P

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)
Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)
Ghana - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)
Uzbekistan - Kolumbia (godzina 6.00, TVP 1 TVP Sport)

Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polskie siatkarki zaczynają w środę udział w drugim turnieju Ligi Narodów 2026. Pierwszymi rywalkami Biało-Czerwonych w Bangkoku będą Bułgarki.

Przed startem rozgrywek w Tajlandii, w zespole doszło do trzech zmian. Selekcjoner Stefano Lavarini powołał Magdalę Stysiak, Paulinę Damaske oraz Sonię Stefanik.

Stysiak, jedna z liderek Biało-Czerwonych, nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, bowiem najpóźniej dołączyła do kadry. Sztab szkoleniowy uznał, że atakująca Eczacıbası Dynavit Stambuł potrzebuje więcej czasu, by przygotować się do sezonu reprezentacyjnego. Do Polski wróciła natomiast Oliwia Sieradzka.

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czymiańskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra

także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

Polki w Bangkoku rywalizację rozpoczną w środę meczem z Bułgarią o godz. 12.00. Dzień później zmierzą się z Ukrainą, w sobotę z Holandią, a na zakończenie turnieju - w niedzielę - z Kanadą.

W pierwszym turnieju nasze siatkarki wygrały trzy spotkania i przegrały jeden. W chińskim Nankinie Polki wygrały z Belgią (3:2), Czechami (3:0) i Serbią (3:2) - musiały uznać wyższość gospodyń turnieju Chinek, przegrywając 1:3. Przed rozgrywkami w Tajlandii zajmują siódmą lokatę w tabeli Ligi Narodów. Gospodarzami dwóch następnych rund będą Pasig na Filipinach i turecka Ankara.

Do turnieju finałowego, który rozegrany zostanie w Makau (22-26 lipca), awansuje siedem najlepszych drużyn z tabeli plus gospodarz, czyli Chiny. Ostatni zespół zostanie zdegradowany, a jego miejsce zajmie drużyna legitymująca się najwyższym miejscem w międzynarodowym rankingu, która nie uczestniczy w tegorocznej edycji LN. ©P



FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Magdalena Stysiak nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, do kadry dołączyła później

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukić 21).

1. Szwajcaria	1	1	1-1
2. Kanada	1	1	1-1
3. Katar	1	1	1-1
4. Bośnia i Hercegowina	1	1	1-1

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1 (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

1. Szkocja	1	3	1-0
2. Maroko	1	1	1-1
3. Brazylia	1	1	1-1
4. Haiti	1	0	0-1

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4-1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Maurício 73), **Australia - Turcja 2-0** (Irakunda 27, Matcalfe 75).

1. USA	1	3	4-1
2. Australia	1	3	2-0
3. Turcja	1	0	0-2
4. Paragwaj	1	0	1-4

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curaçao 7-1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1-0** (Diallo 90).

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0

3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curaçao	1	0	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2-2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekić 43).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1-1 (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2-2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64)

1. Nowa Zelandia	1	1	2-2
2. Iran	1	1	2-2
3. Belgia	1	1	1-1
4. Egipt	1	1	1-1

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0-0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1-1 (Al-Amri 41 - Araujo 80).

1. Arabia Saudyjska	1	1	1-1
2. Urugwaj	1	1	1-1
3. Hiszpania	1	1	0-0
4. Zielony Przylądek	1	1	0-0

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa

Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlotterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Płd.), Livano Comenencia (Curaçao), Brael Embolo (Szwajcaria), Nestor Irankunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukić (Bośnia), Maurício (Paragwaj), Omar Rekić (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibari (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crysencio Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Diallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokeres (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdulrahman Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA RĘCZNA

PGE Wybrzeże Gdańsk już buduje skład na nowy sezon.

Nowym piłkarzem ręcznym PGE Wybrzeża Gdańsk został Thorvaldur Thorvaldsson. 22-letni obrotowy z Islandii podpisał w Gdańsku kontrakt do końca sezonu 2028/29.

Ostatnie lata spędził w klubie Valur Reykjavik, z którym w sezonie 2025/2026 sięgnął po mistrzostwo Islandii. W minionych rozgrywkach 46 bramek na parkietach ligi Olis Deildin.

- Po treningach z drużyną w styczniu poczułem, że to miejsce jest dla mnie odpowiednie. Bardzo spodobała mi się organizacja i struktura treningów - powiedział Islandończyk. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Odejście trenera z ekstraklasowej Wisły Płock.

Mariusz Misiura rozwiązał kontrakt z Wisłą Płock za porozumieniem stron. Ma związać się umową z Motorem Lublin. (stan)

Lechia chciała byłego trenera Arki. Dawid Szwarga: Odmówiłem

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk wciąż szuka trenera, a już trzech odmówiło. Klub liczył na podpisanie umowy w tym tygodniu z Dawidem Szwargą, ale to też się nie uda.

Prezes Paolo Urfer próbował załatwić w Lechii na stanowisku trenera Piotra Stokowca, który z biało-zielonymi osiągnął największe sukcesy w historii klubu. Bez powodzenia. Stokowiec podjął pracę w Polonii Warszawa. Kolejnym trenerem, który dał odpowiedź odmowną, był Robert Kolendowicz.

Lechia prowadziła kolejne zaawansowane rozmowy, aby w tym tygodniu ogłosić nazwisko nowego szkoleniowca. Celem numer jeden dla Paolo Urfera stał się Dawid Szwarga. To zabrzmiało dość sensacyjnie, bo Szwarga ostatnio pracował w Arce Gdynia, z którą zakończył współpracę w trakcie minionego sezonu. To jednak wiadać nie przeszkadzało prezesowi Lechii, aby podjął rozmowy z tym szkoleniowcem.

- Potwierdzam, że był kontakt ze strony prezesa Paolo Urfera i przeprowadziliśmy rozmowy. Lechia była dość zdeterminowana, żeby zatrudnić mnie jako trenera. Muszę jed-

nak powiedzieć, że ostatecznie do tej współpracy nie dojdzie. Zdecydowały różne kwestie, ale istotne było też to, że dość niedawno pracowałem w Arce - powiedział Dawid Szwarga w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim”, kiedy dziś rano połączyliśmy się z nim telefonicznie.

Szwarga już w Arce pokazał się jako trener, który bardzo mocno stawia na profesjonalizm. W Lechii dziś jest dużo niewiadomych. Trudno powiedzieć jaki będzie skład, sztabowcy Szwargi też mają pracę i znając podejście tego szkoleniowca, to dziś byłoby za mało czasu na to, żeby wszystko dograć tak, aby było na najwyższym poziomie. A Szwarga takiego z pewnością oczekuje ze strony władz klubowych.

Patrząc jednak po nazwiskach trenerów, z którymi rozmawia Urfer, można zakładać, że Lechia będzie chciała wrócić do PKO Ekstraklasy. Bo żadnego z tych szkoleniowców nie interesowałaby stagnacja w pierwszej lidze. Jednak co innego chcieć, a co innego móc. Biało-zieloni muszą mieć konkrety w postaci budżetu i silnej kadry zespołu, aby realnie myśleć o natychmiastowym powrocie do krajowej elity. Takie podejście Paolo Urfera też dziwić nie może. Celem jest promowanie młodych zawodników, których potem można



Dawid Szwarga mógł nadal pracować w Trójmieście, ale odrzucił ofertę z Lechii

drogo sprzedać. W pierwszej lidze to nie będzie możliwe, bo rynkowa wartość piłkarzy znacznie będzie zbyt niska, aby ten biznes mógł się kręcić na oczekiwanym poziomie.

Kto zatem będzie trenerem Lechii? To nadal wielka niewiadoma. Lista trenerów jest coraz mniejsza. Wkrótce wolny ma być Mateusz Stolarski z Motoru Lublin i to byłaby z pewnością bardzo interesująca kandydatura. Czy jednak byłby zainteresowany pracą w Gdańsku na zapleczu PKO Ekstraklasy?

Wolny jest Szymon Grabowski, który z Lechią awansował do krajowej elity, ale dziś bardzo trudno wyobrazić sobie ponową współpracę tego szkoleniowca z Paolo Urferem. Być może prezes Lechii zrezygnuje z pomysłu na polskiego trenera w Lechii i znowu poszukać szkoleniowca poza granicami naszego kraju.

Co dziś jest pewne? To, że Lechia 22 czerwca ma rozpocząć przygotowania do nowego sezonu. Nikt jednak nie wie, w jakim składzie zespół zagra

w pierwszej lidze. Z pewnością odejdą Tomas Bobcek, Camilo Mena oraz Iwan Żelizko. Piłkarze mają konkretne oferty, są prowadzone rozmowy, ale te w całości wzięły na siebie Paolo Urfer.

Oferty są ponoć bardzo konkretne i trudno powiedzieć na co czeka prezes Urfer. Na stole ma leżeć umowa transferowa za Bobcka ze strony HSV, ale wciąż brakuje na niej podpisu prezesa Lechii. To dziwne, bo przecież sprawą oczywistą jest, że klub z Gdań-

ska dziś bardzo potrzebuje pieniędzy, żeby budować skład, który będzie mógł z powodzeniem rywalizować na zapleczu Ekstraklasy.

Z biało-zielonymi raczej chciałby się pożegnać Bohdan Wjunnyk, który ma oferty z Cracovii i Śląska Wrocław. Lechia chciałaby pewnie zatrzymać Szymona Weiraucha, Tomasza Wójtowicza, Mateja Rodina, Bujara Pllanę, Matusa Vojtko, Kacpra Sezonienkę, Tomasza Neugebauera, Michała Głogowskiego i Dawida Kurminowskiego. Ciekawe też jakie decyzje podejmie kapitan Lechii, Rifet Kapić. Dużo będzie zależało od negocjacji z piłkarzami i czy uda się znaleźć kompromisowe rozwiązanie w kwestii renegotjowania kontraktów. Nikt zatem nie wie, jak będzie wyglądać skład Lechii.

Trudno też powiedzieć, jak wyglądać będzie okres przygotowawczy, bo Lechia nie ma zaplanowanego zgrupowania ani sparingów. Miał być mecz kontrolny z Legią Warszawa i wówczas zgrupowanie w tych okolicach, ale po spadku biało-zielonych z PKO Ekstraklasy klub ze stolicy wycofał się z tego sparingu. Nie można wykluczyć, że Lechia cały okres przygotowawczy przejdzie na obiekcie przy ul. Traugutta w Gdańsku, a sparingi zagra z drużynami z niższych lig.

©©

Arka zaczyna przygotowania do sezonu pod wodzą Marka Jarolima

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdynia już dziś rozpoczyna przygotowania do nowego sezonu w Betclic 1. Lidze. Zespół trenować ma pod wodzą nowego trenera Marka Jarolima.

Oficjalne ogłoszenie miało nastąpić wczoraj już po zamknięciu wydania gazety. Czeski szkoleniowiec podejmie próbę powrotu z zespołem Arki do PKO Ekstraklasy.

Kim jest Marek Jarolim? 42-letni szkoleniowiec w czasie

piłkarskiej kariery grał na pozycji pomocnika. Od lipca 2017 roku do końca czerwca 2023 roku związany był ze Slavią Praga. Najpierw pracował jako asystent trenera, a potem był szkoleniowcem drużyny młodzieżowej i zespołu rezerw. Później pracował jako asystent trenera w Mladzie Boleslav i już jako pierwszy szkoleniowiec w FC Vysočina Jgława. W tym ostatnim klubie był od września 2024 roku do połowy października 2025 roku. Potem objął MFK Karvina i z tym zespołem sięgnął po Puchar Czech. Po ostatnim sezonie Jarolim



Marek Jarolim będzie miał podjąć walkę z zespołem Arki o powrót do PKO Ekstraklasy

rozstał się z klubem, a MFK Karvina została zdegradowana kamie z czeskiej ekstraklasy, bo zdaniem Komisji Etyki klub wpływał na wyniki za pomocą łapówek. To miało się dzieć w sezonie 2023/24, a więc zanim Jarolim podjął tam pracę.

Pewne są dwa mecze sparingowe. Arka zmierzy się z ekstraklasowym GKS-em Katowice (28 czerwca) oraz z drugoligową Chojniczką (4 lipca).

Nowymi zawodnikami żółto-niebieskich zostali młodzi Michał Milewski i Maksymilian Sznacner. Z klubem ma się też związać Dominik Kun,

który ostatnio grał w Wiśle Płock. Do zespołu Arki powinni też dołączyć utalentowani gracze ze Slavii Praga, z którą klub z Gdyni podpisał umowę o strategiczną współpracę. Z kolei Slavia zamierza pozyskać Oskara Kubiaka z Arki. Kamil Jakubczyk ma za to przejść do Widzewa Łódź. Klub wcześniej podjął decyzję o zakończeniu współpracy z takimi piłkarzami, jak Tornike Gprindaszwili, Kike Hermoso, Aurelien Nguiamba, Luis Perea, Andrei Vlad oraz Damian Węglarz. Ponadto Olaf Gohlke przeniosł się do Wigier Suwałki. ©©