

Rodzina z Garcza
potrzebuje pomocy po pożarze.
Ogień zabrał dorobek całego życia **str. 5**



FOT. NADESLANE

Udar mózgu zdarza się u coraz
młodszych osób. Znajomość
objawów obowiązkowa!
- **str. 10-12**

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik Bałtycki



Środa
29.10.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 252 (24 613) // Rok 80
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Lębork rozpoczyna
prace nad projektem
uchwały
krajobrazowej
str. 3**



**Justyna
Bartoszewicz:
„Nie czułam się
bezpiecznie”
str. 4**

**Gdynia walczy
z plagą wandalii.
Miasto i mieszkańcy
co miesiąc za to
płacą! str. 4**



FOT. STRAZ MIEJSKA W GDYNI



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

STREFA BIZNESU

PERN SA uroczyście zakończył inwestycję w Bazie Paliw nr 21 w Dębogórze, oddając do użytku trzy nowoczesne zbiorniki do magazynowania paliw płynnych. **str. 6**

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany zespół, któremu posłowie R. Telus i R. Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK. **str. 7**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



9 772353 616030



**Wirusy, które mogą
pomóc w walce
z nowotworami
str. 2**

POMORZE SOPOT, GDAŃSK, CHOJNICE NA PODIUM

Tu żyje się najlepiej

Maria Sowisło
maria.sowislo@polskapress.pl

Firma z branży AI, specjalizująca się w analizie danych Algolytics sporządziła raport „Gdzie żyje się najlepiej?”. Wśród 123 gmin w województwie pomorskim na podium znalazły się Sopot, Gdańsk i Chojnice. Na samym końcu TOP 10 - Gdynia.

Firma Algolytics we współpracy z SW Research sporządziła ogólnopolski raport „Gdzie żyje się najlepiej? Ocena jakości życia w gminach i przewodnik po Location Intelligence dla biznesu i samorządów”. Analizowane były dane pod kątem 90 wskaźników od edukacji, ochrony zdrowia i bezpieczeństwa, po transport publiczny i warunki ekonomiczne. Co ważne, aż 75 proc. danych zebrano z poziomu pojedynczych adresów, co pozwoliło wy-

jatkowo dokładnie ocenić jakość życia w miastach.

- Jako firma technologiczna zestawiliśmy też badania ankietowe, w których zapytaliśmy mieszkańców, co jest dla nich ważne z punktu widzenia jakości życia - wyjaśnia marketing specialist w firmie Algolytics Emilia Ziolo. - To mieszkańcy wskazali, że wpływ na jakość życia mają wysokie wyniki edukacyjne i dostępność placówek oświatowych, gęsta sieć usług codziennych, sprawne i szybkie służby ratunkowe, rozwinięty i dostępny transport publiczny - dodaje Ziolo.

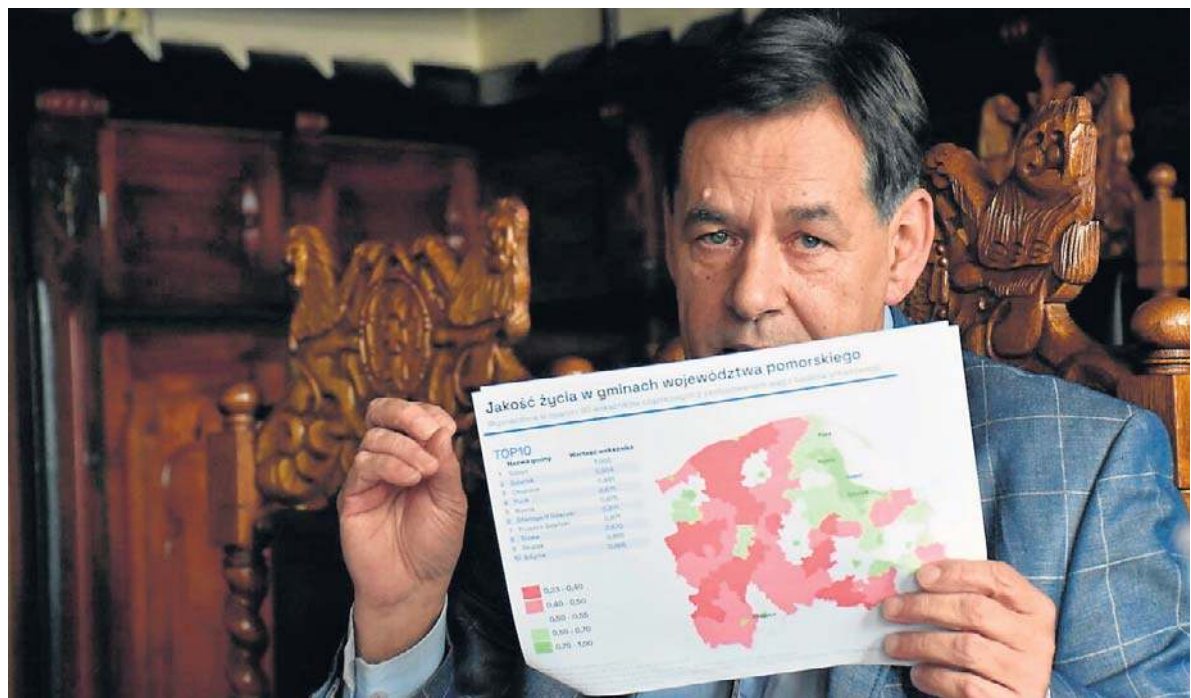
Z raportu, jaki dotarł do 123 miast i gmin w województwie pomorskim, wynika że najlepiej żyje się w Spocie, Gdańsku i Chojnicach. To miejscowości, które znalazły się na podium. Choć wyniki opracowanego raportu oficjalnie będą opublikowane na ko-

niec października, to już teraz władze z podium chwałą się osiągnięciami.

- Ta firma nie oczekiwała od nas żadnych pieniędzy i nie chciała żadnych informacji. Szczepnie? To ja nawet nie wiedziałem, że taki raport powstaje - wyjaśnia burmistrz Chojnic Arseniusz Finster. - To miód na moje serce. Jestem dumny jak paw. To nie jest subiektywna ocena gościa, który się przespacerował po naszym Parku 1000-lecia. W tym raporcie, którego nie mogę jeszcze ujawniać, są konkretne algorytmy, wskazania i metody. To badanie dedykuję mieszkańcom i gościom, którzy nas odwiedzają - dodaje Finster.

Najlepiej w raporcie wypadł nieco mniejszy niż Chojnice - Sopot, a na drugim miejscu znalazł się Gdańsk.

Czytaj str. 3



Burmistrz Chojnic Arseniusz Finster z wynikami raportu

FOT. MARIA SOWISŁO

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela zakładu drukarskiego, Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 29 PAŹDZIERNIKA

TCZEW

1891: Oddano do użytku most kolejowy nad Wisłą.

Wybudowany w 1891 most kolejowy na Wiśle w Tczewie na trasie magistrali kolejowej łączącej Warszawę z Gdańskiem, będący aktualnie najdłuższym mostem kolejowym w Polsce (1030 m). Pierwszego dnia II wojny światowej został wysadzony przez polskich saperów w celu utrudnienia ruchu wojsk niemieckich. Prowizoryczna odbudowa mostu następowała w 1940 lub 1941 oraz w 1947. W 1958 most odbudowano na stałe. Położony jest on pomiędzy mostem drogowym w Tczewie, zlokalizowanym 40 m na południe, a mostem w Kieźmarku, położonym 21 km na północ. **krj**

GDYNIA

1979: Bałtycki Terminal Kontenerowy obsłużył pierwszy statek.

Budowę terminalu rozpoczęto w 1976 i został on zlokalizowany na obszarze tzw. portu zachodniego w Gdyni. 29 października 1979 terminal obsłużył pierwszy statek – roro ms. „Baltic Eagle”, płynący dla serwisu Polanglia. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych terminal osiągnął zdolność przeładunkową 250 tys. TEU. W maju 2003 roku spółkę BCT-Bałtycki Terminal Kontenerowy kupiła filipińska korporacja ICTSI. 22 marca 2022 roku do BCT przyplłynął kontenerowiec msc „Gaia”, który był jednocześnie najdłuższym i najbar dziej pojemnym statkiem (366 metrów długości, 13 798 TEU) jaki kiedykolwiek zawinął do portu Gdynia. **krj**

Śmiertelny wypadek

Maciej Krajewski
maciej.krajewski@polskapress.pl

W okolicach Bałdowa w powiecie tczewskim bus zderzył się z osobówką. Jeden z uczestników zdarzenia, w wyniku wypadku, zginął na miejscu.

Do wypadku doszło we wtorek, 28 października po godz. 9 na drodze krajowej nr 22 na wysokości Bałdowa w powiecie tczewskim. Bus zderzył się tam z samochodem osobowym.

Początkowy służby wspominały o jednej osobie rannej, na miejsce zadysponowano nawet śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Niestety, mimo podjętej reanimacji, poszkodowanego nie udało się uratować.

Droga ze Swarzędza do Malborka była całkowicie zablokowana. Na miejscu wypadku pracowały służby ratunkowe i policjanci, którzy kierowali ruchem.

Po kilkudziesięciu minutach wprowadzono w miejscu wypadku ruch wahadłowy.

POGODA NA POMORZU

Środa

10°C
6°C



Wiatr zach.
26 km/h

Uwaga!
Pochmurnie,
deszcz

Czwartek

11°C
7°C



Wiatr pld.
28 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne,
deszcz

Bakteriofagi kontra rak. Wirusy, które mogą pomóc w walce z nowotworami

Mira Suchodolska (PAP)
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z prof. dr hab. Alicją Węgrzyn, dyrektorką Centrum Terapii Fagowych Uniwersytetu Gdańskiego.

Pani profesor, bakteriofagi to przecież wirusy atakujące bakterie. Jak to się dzieje, że mają cokolwiek wspólnego z rakiem?

Alicja Węgrzyn: Na pierwszy rzut oka rzeczywiście wydaje się, że to zupełnie inne światy. Bakteriofagi infekują bakterie, a nowotwory są naszymi komórkami, które namnażają się w sposób niekontrolowany. Biotechnologia potrafi czynić cuda. Nauczyliśmy się wykorzystywać te wirusy jako niezwykle precyzyjne narzędzia – po to, żeby bezpośrednio niszczyły komórki rakowe oraz dodatkowo pomagały nam w ich wykrywaniu, diagnozowaniu, a w przyszłości także w leczeniu. Fagi stają się platformami, na których możemy budować rozwiązania wcześniej zarezerwowane wyłącznie dla nanotechnologii.

Zacznijmy więc od diagnostyki. Jak bakteriofagi mogą „zobaczyć” nowotwór?

Klucz tkwi w ich powierzchni. Bakteriofag, np. popularny M13, ma otoczkę złożoną z białek. Dzięki manipulacjom genetycznym możemy sprawić, aby na tej otoczce pojawiły się określone cząsteczki – białka, przeciwciała, znaczniki fluorescencyjne. Tak zmodyfikowany fag potrafi „rozpoznać” białka charakterystyczne dla komórek rakowych i związać się z nimi. To metoda znana jako phage display, za którą w 2018 roku przyznano Nagrodę Nobla. Dzięki niej możemy wykrywać mutacje i podtypy nowotworów z niezwykłą dokładnością. Czułość takich systemów bywa nawet tysiąckrotnie większa niż tradycyjnych metod. Problemem pozostaje na razie koszt i konieczność używania specjalistycznego sprzętu, ale to – jak zawsze w nauce – kwestia czasu i skali produkcji.



FOT. ALAN STOK/UG.EDU.PL

Czyli bakteriofagi można traktować jak miniaturowe sondy diagnostyczne.

A czy mogą również leczyć?
Tak, choć pośrednio. Od kilku lat coraz więcej wiemy o wpływie mikrobiomu – czyli zestawu bakterii zamieszkujących nasz organizm – na powstawanie i rozwój nowotworów. W obrębie guza żyją całe społeczności bakterii; niektóre z nich pomagają nowotworowi się rozwijać, inne wręcz przeciwnie – mogą go hamować. I właśnie tutaj bakteriofagi wkraczają do akcji. Potrafią selektywnie eliminować tylko te bakterie, które „wspierają” raka, nie niszcząc przy tym bakterii pożytecznych. To zupełnie inna filozofia niż w przypadku antybiotyków, które działają jak młot pneumatyczny – niszczą wszystko, co napotkają. Bakteriofagi działają z chirurgiczną precyzją.

Czyli można nimi w pewnym sensie „porządkować” środowisko guza?

Dokładnie. W guzach jelita czy jamy ustnej często występują bakterie nowotworowe, które podtrzymują proces nowotworzenia. Kiedy zastosujemy odpowiednie bakteriofagi, mikrobiom zmienia się: bakterie szkodliwe znikają, a ich miejsce zajmują te korzystne. To wpływa na ograniczenie wzrostu guza i zmniejsza ryzyko przerzutów. W doświadczeniach na zwierzętach obserwowano, że po podaniu fagów ich stan się poprawiał, a same nowotwory ograniczały się i nie przerzutowały. To naprawdę daje nadzieję, że modulacja mikrobiomu z pomocą fagów stanie się jednym z elementów terapii wspomagających leczenie raka.

Wspominała pani też o szczepionkach opartych na bakteriofagach. To brzmi jak scenariusz z filmu science fiction.

A jednak to nie fantastyka, tylko bardzo realny kierunek badań! Bakteriofagi mogą być szczepionkami przeciwnowotworowymi. Na ich powierzchni można prezentować fragmenty białek występujących na komórkach nowotworowych. Dzięki temu układ odpornościowy uczy się je rozpoznawać i niszczyć. Na przykład w przypadku raka piersi z nadekspresją receptora HER2 udało się zaprezentować fragmenty tego białka na powierzchni bakteriofaga. Tak powstała szczepionka, która w badaniach przedklinicznych skutecznie pobudzała odporność organizmu do walki z nowotworem. To wciąż etap badań, ale potencjał jest ogromny – nie tylko terapeutyczny, lecz także profilaktyczny.

Czyli takie szczepionki mogłyby w przyszłości chronić przed nowotworami?

Tak. Podobnie jak szczepionki przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) chronią przed rakiem szyjki macicy, szczepionki oparte na bakteriofagach mogłyby chronić przed innymi typami nowotworów. Dodatkowo są one łatwe do modyfikacji – można je dostosować do indywidualnych cech guza pacjenta.

A co z wpływem bakteriofagów na sam układ immunologiczny?

To jeden z najciekawszych aspektów badań. Okazuje się, że bakteriofagi potrafią modułować odpowiedź immunologiczną. Działają przeciwzapalnie – po ich podaniu organizm zwiększa produkcję interleukiny-10, która „uspokaja” nadaktywny układ odpornościowy. W naszym laboratorium w Gdańsku pokazaliśmy, że niektóre białka z kapsydu bakteriofaga potrafią niemal całkowicie wygasić silną reakcję zapalną wywołaną bakterieryjnym DNA. To oznacza, że można by je wykorzystać do terapii chorób autoimmunologicznych, które dziś po-

trafią uprzykrzyć życie tysiącom pacjentów.

Czy bakteriofagi mogą też dostarczać leki bezpośrednio do guza?

Tak, to właśnie najbardziej widowiskowe zastosowanie. Dzięki metodzie phage display możemy do faga „przyczepić” cząsteczki leków lub przeciwciał, które rozpoznają konkretne komórki nowotworowe. Gdy taki fag trafi do guza, działa jak koń trojański – dostarcza lek dokładnie tam, gdzie jest potrzebny, nie uszkadzając tkanek zdrowych. To kierunek terapii celowanych, a w przyszłości spersonalizowanych.

Można iść jeszcze dalej – użyć bakteriofagów do naprawy genów w komórkach nowotworowych?

Można, i naukowcy już nad tym pracują. Klasyczne terapie genowe wykorzystują wirusy eukariotyczne, np. adenowirusy, które mają ograniczoną „pojemność” kapsydu, jeżeli chodzi o przeniesienie obcego DNA – można do nich „zapakować” tylko niewielki fragment DNA. Tymczasem bakteriofagi są znacznie bardziej elastyczne. Możemy tworzyć również tzw. cząsteczki hybrydowe, które łączą elementy fagowe i wirusów eukariotycznych. Takie wektory mogą przenosić więcej materiału genetycznego i są znacznie bezpieczniejsze – nie wywołują silnej reakcji odpornościowej. To właśnie może być przyszłość terapii genowych – bezpieczniejsza niż obecne metody.

Na jakim etapie są obecnie te badania? Czy coś z tego może wkrótce trafić do klinik?

Jesteśmy coraz bliżej. Część projektów znajduje się w pierwszej i drugiej fazie badań klinicznych. W Centrum Terapii Fagowych w Gdańsku prowadzimy bardzo zaawansowane prace nad wpływem fagów na układ odpornościowy i mikrobiom. Wyniki są naprawdę obiecujące. Problemem, niestety, są finanse.

Raport „Gdzie żyje się najlepiej?”. Na podium Sopot, Gdańsk i Chojnice

Maria Sowisło
maria.sowislo@polskapress.pl

Najlepiej żyje się w Sopocie. Tak wynika z raportu „Gdzie żyje się najlepiej?” przygotowanego przez firmę Algolytics. Co ciekawe, to miasto z województwa pomorskiego zajęło pierwsze miejsce nie tylko na Pomorzu, ale też w całej Polsce.

Celem raportu przygotowanego przez firmę z branży AI i specjalizującej się w analizie danych był wzrost świadomości wśród decydentów biznesowych i administracji publicznej na temat wartości danych przestrzennych i analityki lokalizacyjnej opartej na AI i machine learningu w podejmowaniu decyzji i usprawnianiu codziennych procesów.

Skomplikowana metodyka badania „Gdzie żyje się najlepiej”?

Do opracowania raportu analizowane były dane pod kątem 90 wskaźników od edukacji, ochronę zdrowia i bezpieczeństwa, po transport publiczny, kulturę, środowisko, zaangażowanie obywatelskie i warunki ekonomiczne. Co ważne, aż 75 proc. danych zebrano z poziomu pojedynczych adresów, co pozwoliło wyjąt-

kowo dokładnie ocenić jakość życia w miastach. W ten sposób powstał raport o pełnej nazwie „Gdzie żyje się najlepiej? Ocena jakości życia w gminach i przewodnik po Location Intelligence dla biznesu i samorządów”. Publikacja oficjalnych danych, czyli 150-stronicowej analizy, jest zaplanowana na koniec października.

Pierwsze miejsce na Pomorzu i w kraju

Na podium pomorskim, wśród 123 gmin, najlepiej wypadł Sopot. Mało tego. To miasto jest też jedynką na poziomie krajowym. Tutaj dwójką jest Warszawa, a trójką Mińsk Mazowiecki.

- W Sopocie konsekwentnie budujemy jakość życia mieszkańców na najwyższym poziomie, a podejmowane przez nas działania są nie tylko widoczne, ale też wysoko oceniane - komentuje „Dziennikowi Bałtyckiemu” rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego w Sopocie Izabela Heidrich. - To wyróżnienie jest efektem wieloletniej pracy, którą w Sopocie wykonujemy wspólnie z mieszkańcami, radnymi i naszymi partnerami. Dzięki czystemu powietrzu, dostępowi do edukacji, racjonalnej polityce mieszkaniowej, bardzo dobrej opiece zdrowotnej i promocji aktywności fizycznej, w Sopocie żyje się najlepiej - dodaje Heidrich.



Według raportu w Sopocie żyje się najlepiej nie tylko na Pomorzu, ale w całej Polsce

TOP 10 na Pomorzu

W raporcie obejmującym 123 pomorskie gminy i miasta Sopot jest na pierwszym miejscu. Drugie zajmuje Gdańsk, a trzecie Chojnice.

- Ta firma nie oczekiwała od nas żadnych pieniędzy i nie chciała żadnych informacji. Szczepie? To ja nawet nie wie-

działem, że taki raport powstaje - wyjaśnia burmistrz Chojnic Arseniusz Finster. - To miód na moje serce. Jestem dumny jak paw. To nie jest subiektywna ocena gościa, który się przespacerował po naszym Parku 1000-lecia. W tym raporcie, którego nie mogę jeszcze ujawniać, są konkretne algo-

rytmy, wskazania i metodyka. To badanie dedykuję mieszkańcom i gościom, którzy nas odwiedzają - dodaje Finster.

- Wysokie miejsce w tym rankingu pokazuje, że gdańszczanom i gdańszczanom po prostu dobrze się żyje, uczę, pracuję czy spędza czas wolny - komentuje „Dziennikowi Bał-

tyckiemu” rzecznik prasowy prezydent Gdańska Daniel Stenzel. - To również potwierdzenie, że pani prezydent Aleksandra Dulciewicz wraz ze swoim zespołem i miejskimi radnymi prowadzi miasto w dobrym kierunku. Nie zwalniamy tempa prac, w najbliższych latach jakość życia w mieście, poprzez wielki plan inwestycyjny jeszcze bardziej podniesiemy. Chcemy żeby mieszkańcy dostali nową kolej, połączenia tramwajowe, podnieśliśmy standard miejskich dróg i torowisk, pojawią się nowe obiekty sportowe, domy sąsiedzkie, przestrzenie miejskie - dodaje Daniel Stenzel.

Na kolejnych miejscach - już poza podium - znalazły się (odpowiednio) Puck, Rumia, Starogard Gdański, Pruszcz Gdański, Tczew, Słupsk i na samym końcu Gdynia.

Bez komentarza

Na uwagę w raporcie zasługuje Puck. Choć tuż poza podium - miejsce czwarte - to najmniejsze miasto wśród pierwszej dziesiątki. Mieszkańców ma kilka, a nawet kilkanaście razy mniej niż Sopot, Gdańsk czy Chojnice. Jak można promocyjnie wykorzystać ten sukces? Zapytaliśmy o to sekretarz, a także burmistrz Pucka. Kiedy zamykaliśmy to wydanie gazety, nie uzyskaliśmy komentarza. ©©

Lębork rozpoczyna prace nad projektem uchwały krajobrazowej

Robert Gębuś
Lębork

Lębork zrobił pierwszy krok do przygotowania własnej uchwały krajobrazowej. Zbierał się do tego 10 lat.

Rada Miejska przegłosowała uchwałę, która rozpoczyna prace nad... uchwałą krajobrazową. To o tyle ciekawe, że już w 2022 r. władze Lęborka deklarowały przystąpienie do tych prac na bazie dokumentu opracowanego przez Obszar Metropolitalny Gdańsk Gdynia Sopot.

Przegłosowana uchwała dopiero rozpoczyna proces tworzenia właściwego projektu uchwały krajobrazowej. „Dopiero”, ponieważ temat znany jest od co najmniej 10 lat, zwracał na niego uwagę radny Krzysztof Siwka. Wskazywał on na to, że kolorowe reklamy i banery wiszą w mieście chaotycznie, szpecą ściany, ogrodzenia



Brak uporządkowania przestrzeni publicznej w kwestii wieszania banerów reklamowych to problem Lęborka

i mury także w historycznych częściach miasta. W połączeniu z kolorystycznym chaosem budynków, malowanych na barwy takie, jakie wpadną do głowy właścicielowi lub zarządcy, tworzą obraz miasta, które nie panuje nad własnym krajobrazem.

Lęborski magistrat wreszcie zrobił pierwszy krok do uporządkowania tej przestrzeni.

- Bardzo dobra inicjatywa pana burmistrza, bardzo mi bliska. Dziesięć lat temu przekonywałem radnych i urzędników abyśmy się nad tym po-

chylili - mówi Krzysztof Siwka. - Wtedy jeszcze nie był to właściwy czas, dopiero największe miasta próbowały się z tym zmierzyć. Szkoda tylko, że straciliśmy półtora roku, bo półtora roku temu radni KO składali projekt uchwały intencyjnej. Szkoda, bo nie wiadomo, czy skończymy w tej kadencji.

- Szkoda, że straciliśmy także te 10 lat, o których pan wspominał - skomentował Radosław Zimnowoda, przewodniczący Rady Miejskiej w Lęborku.

Także poprzednie władze miasta deklarowały podjęcie prac nad przygotowaniem uchwały. W połowie 2022 roku, po tym jak Obszar Metropolitalny Gdańsk, Gdynia, Sopot stworzył dokument na bazie którego poszczególne samorządy tworzyły własne projekty uchwał krajobrazowych, deklarował to także Lębork. Tak się jednak nie stało a ostatecznie

uchwała intencyjna została przegłosowana dopiero teraz.

- Nie wiem, dlaczego wówczas prace nie ruszyły - przyznaje Krzysztof Siwka. - Nasz klub złożył jednak projekt uchwały intencyjnej na początku kadencji. Przegłosowano go dopiero teraz.

Jednak lepiej późno, niż wcale. Uchwała jest Lęborkowi potrzebna, by ukrócić „wolną amerykankę” w kwestii wieszania banerów reklamowych, ale nie tylko. Uchwała krajobrazowa, na którą Lębork jeszcze poczeka, w założeniu porządkuje zasady i warunki sytuowania obiektów małej architektury, tablic reklamowych i ogrodzeń, ich gabaryty, standardy jakościowe oraz rodzaje materiałów budowlanych, z jakich mogą być wykonane.

Uchwałę krajobrazową przyjęło już 79 gmin w całej Polsce. Nie jest to dla samorządów „ob-

lig” ale pozwala uporządkować przestrzeń publiczną, ograniczyć chaos reklamowy, poprawić estetykę przestrzeni miejskiej, chronić historyczne i turystyczne rejon miasta i poprawić wygląd miejskiej przestrzeni.

- To również szansa, by mała architektura taka jak ławki, kosze, latarnie, donice, wiatrowe, rzeźby czy tablice informacyjne, była nie tylko funkcjonalna, ale też spójna i estetyczna - podkreśla lęborski magistrat.

Lębork podczas przygotowywania własnej uchwały krajobrazowej, może też sięgnąć po dokument, przygotowany przez Obszar Metropolitalny Gdańsk, Gdynia, Sopot. Jego zapisy definiują m.in. przepisy ogólne, precyzując czym są tablice i urządzenia reklamowe, ogrodzenia, obiekty małej architektury oraz opisując przepisy przejściowe i dostosowujące. ©©

Justyna Bartoszewicz: „Nie czułam się bezpiecznie”

Martyna Kucybała
martyna.kucybała@polskapress.pl

Sztuka teatralna polega na tym, że aktorzy w pełni obnażają się przed widzami. Niekiedy również grają nago. Dla niektórych golizna jest na tyle szokująca, że postanawiają uwiecznić takie chwile telefonem, co jest zabronione w teatrze.

Do takich zachowań odniosła się aktorka Justyna Bartoszewicz, która przyznała, że podczas spektaklu w gdańskim Teatrze Wybrzeże czuła się niebezpiecznie ze względu na brak kultury niektórych widzów.

Robienie zdjęć nagości - widzowie nie potrafią się powstrzymać

Justyna Bartoszewicz poinformowała na swoich mediach społecznościowych, że w trakcie premiery spektaklu „Memling, czyli historia końca świata” (reż. Agata Duda-Graczy) miała miejsce nieprzyjemna sytuacja, o której została poinformowana przez koleżankę. Otóż w scenach nagości niektórzy z widzów wyjmowali telefony i fotografowali aktorów bez ubrań.

- Sytuacja z wczorajszego spektaklu „Memling czyli hi-



Justyna Bartoszewicz (na pierwszym planie) przyznała, że podczas spektaklu w gdańskim Teatrze Wybrzeże nie czuła się bezpiecznie ze względu na brak kultury niektórych widzów

storia końca świata” bardzo mnie przygnębiła. Nie jestem specjalnie aktywna w wypowiedziach na Facebooku, ale o tym chciałabym powiedzieć

głośno. Była wczoraj moja dobra koleżanka, która siedziała w ostatnim rzędzie, więc miała również ogląd na publiczność. Mimo wyraźnych zakazów fo-

tografowania i filmowania, byli widzowie, którzy w scenach nagości nie mieli skrupułów przed użyciem telefonu - napi-

sała na Facebooku aktorka. Poinformowała również o tym, że jej koleżanka zareagowała na tego typu zachowanie, jednak nie miała możliwości upomnieć reszty sali:

- Jeden z widzów siedział w rzędzie przed moją koleżanką. Jestem dumna z jej prawidłowego impulsu. Nie-subordynowany widz otrzymał kukuśnia z kolana. Niestety do reszty nie miała dostępu. Nie wiem, może trzeba by przeprowadzać widzom jakiś krótki kurs savoir-vivre teatralnego, bo to, co dla kogoś jest jasne i bezdyskusyjne, nie jest ciągle widać klarowne dla każdego.

Jej wpis zebrał wiele komentarzy, w których inni użytkownicy solidaryzują się z aktorką w tej sytuacji, zaznaczając jednocześnie, że taka sytuacja nie powinna mieć nigdy miejsca.

Nie tylko zdjęcia

W rozmowie z Polską Agencją Prasową Justyna Bartoszewicz odniosła się też do tego, że nigdy nie wiadomo kto i po co wykorzystywał zrobione zdjęcia, a artystów chronią prawa autorskie. Natomiast fakt niewiedzy, czy taka fotografia miałaby być zrobiona dla celów własnych, czy później wykorzystana, jest dla artystów niekomfortowy.

Aktorka mówi również o generalnym problemie używania telefonów podczas spektaklu, bez znaczenia czy do robienia zdjęć, sprawdzania godziny czy pisania wiadomości. Coś takiego bardzo utrudnia widzom zachwywanie się i odczuwanie teatru.

- Irytujący jest również wibrujący sygnał - nie wszyscy zdają sobie sprawę, że taką wibrację naprawdę słychać, zarówno na widowni, jak i na scenie, i że potrafi ono wybić z rytmu podczas grania - powiedziała Justyna Bartoszewicz.

Teatr Wybrzeże przypomina o zakazie robienia zdjęć

W odpowiedzi na ten incydent na stronie Teatru Wybrzeże pojawiło się przypomnienie o kategoriycznym zakazie nagrywania i fotografowania. W przypadku łamania tych zakazów, może dojść do wyproszenia widza z sali.

- Prosimy o uszanowanie praw autorskich twórców oraz komfortu aktorek i aktorów, którzy w niektórych scenach występują w intymnych sytuacjach. Zadbajmy razem o to, by teatr pozostał miejscem prawdziwego spotkania, tu i teraz - napisano na stronie Teatru Wybrzeże.

Gdynia walczy z plagą wandal. Miasto i mieszkańcy co miesiąc za to płacą!

Martyna Kucybała
martyna.kucybała@polskapress.pl

Gdynia ma spory problem z wandalami, którzy miesiąc w miesiąc doprowadzają do zniszczeń w mieście. Koszty są ogromne, a ponoszą je mieszkańcy.

Coraz większe środki z budżetu miasta przeznaczone są na naprawę szkód spowodowanych działalnością wandal. Chodzi o uszkodzenia infrastruktury miejskiej, zamalowywanie miejskich elewacji, a także dewastację terenów zielonych. Rocznie miasto przeznacza na usuwanie szkód setki tysięcy złotych. Pieniądze te mogłyby zostać wykorzystane na miejskie inwestycje.

- Tylko od początku roku Zarząd Dróg i Zieleni w Gdyni na naprawę skutków aktów wandalizmu wydał ponad 227 tysięcy złotych - informuje Rafał Gerek, wiceprezydent Gdyni. - To kwota z referatów, w których

koszt opłat został wyodrębniony. Nie przedstawia ona pełnych kosztów, jakie ponosi miasto w tym zakresie. W kilku referatach środki przeznaczone na walkę z wandalizmem są wliczane w ogół wydatków. Mimo że część kosztów udaje się odzyskać, to w zdecydowanej większości przypadków są one pokrywane z budżetu miasta.

Jakie koszty generują wandal?

Na początku tego roku koszty napraw zarówno terenów zielonych, jak i placów zabaw, a także obiektów małej architektury wynosiły około 60 tys. złotych brutto.

Samodzielny Referat Sygnalizacji Świetlnej i Planowania Transportu poinformował, że w 2025 roku na naprawy wyłożać trzeba było 15 tys. złotych. Najczęściej niszczone są: ● szyby tablic informacji pasażerskiej ● przypalenia (przyciski do zawiadomienia głosowego w tabli-



Wandal „atakuje” ławkę siekierą

cach informacji pasażerskiej) ● graffiti na szafach teletechnicznych ● uszkodzenia mechaniczne przycisków dla pieszych.

Graffiti jednym z najczęstszych aktów wandalizmu

Szkody i naprawy zgłasza również Dział Letniego i Zimowego Utrzymania Dróg, który zajmuje się utrzymaniem czy-

stości układu drogowego miasta, w tym usuwaniem graffiti. Od początku roku koszty z tym związane przekroczyły 54 tysiące złotych, a prace czyszczące odbywają się w każdy czwartek. Niestety, po każdym czyszczeniu kolejnego dnia czeka już nowe graffiti.

To nie tylko duże i okazałe graffiti, ale również napisy tworzone za pomocą farb i mazaków.

Gdyński magistrat podzielił się z nami wydarzeniami z ostatnich miesięcy:

● 5 września o godzinie 22:11 operator monitoringu zauważył osoby malujące napisy farbą na przystanku ZKM.

● 20 lipca o godzinie 0:56 operator monitoringu zauważył osoby, które nanosiły napisy na ścianach tunelu na Wzgórzu Św. Maksymiliana, a następnie na śłupie i przystanku ZKM.

Wandal niszczy również stacje naprawy rowerów. W 2025 roku miasto przeznaczyło na ich odbudowę ponad 27 tys. złotych. Duże koszty generuje również oczyszczanie ręczne miasta - ponad 250 tys. zł miesięcznie. Chodzi m.in. o usuwanie plakatów, naklejek, czyszczenie pojemników czy podnoszenie przewróconych kubków na śmieci.

Zdarzają się także przykłady dewastacji ławek... przy użyciu siekier. Do takiego incydentu doszło 3 sierpnia o godzinie 3.51 na Bulwarze Nadmorskim.

Jak miasto planuje walczyć z wandalami?

Problem wandalizmu w Gdyni jest niewątpliwie duży i wymaga zdecydowanej reakcji. W jaki sposób niwelować zniszczenia w mieście?

- Celem Gdyni jest nie tylko usuwanie skutków wandalizmu, ale również zapobieganie jego aktom. W tym celu miasto zwiększa liczbę etatów w Straży Miejskiej oraz liczbę patroli. Stawiamy też na edukację. Uświadamiamy, że usuwanie skutków wandalizmu finansowane jest ze środków publicznych, czyli że płacą za to wszyscy mieszkańcy naszego miasta. Regularnie odbywają się też spotkania edukacyjne z dziećmi i młodzieżą, na których funkcjonariusze Straży Miejskiej informują nie tylko o tym, jakie konsekwencje grożą za wandalizm, ale również jak trudno jest usuwać jego skutki - tłumaczy nam Jakub Winiewski z gdyńskiego biura prasowego Urzędu Miasta.

Rodzina z Garcza potrzebuje pomocy po pożarze. Ogień zabrał dorobek całego życia

Joanna Surazyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

W jednej chwili ogień zabrał im wszystko - budynki, maszyny, zwierzęta i dorobek całego życia. Rodzina z Garcza, która straciła gospodarstwo w pożarze, prosi o wsparcie ludzi dobrej woli.

W Garczu (gmina Chmielno) doszło do dramatycznego pożaru, który w jednej chwili pozbawił pięcioosobową rodzinę dorobku życia. Ogień strawił budynek gospodarczy, oborę, stodołę oraz nowy garaż, który w przyszłości miał zostać przekształcony w dom mieszkalny. W zgliszczach zginęły zwierzęta, a rodzina została z niczym. Dziś - mimo pomocy sąsiadów i lokalnej społeczności - wciąż potrzebują wsparcia, by odbudować swoje gospodarstwo i życie.

Pożar wybuchł w sobotę, 23 sierpnia 2025 r., około godziny 12. Jak relacjonują świadkowie, płomienie rozprzestrzeniły się błyskawicznie, obejmując kolejne zabudowania. W ciągu



Ogień strawił budynek gospodarczy, oborę, stodołę oraz nowy garaż

kilku minut cały dorobek rodziny stanął w ogniu.

Spłonęła stodoła z konstrukcją dachową i poddaszem, obora oraz budynek gospodarczy. W środku znajdowały się maszyny rolnicze, zapasy zboża, słomy i siana, a także opał

przygotowany na zimę. Zginęły zwierzęta gospodarskie - krowa, cielak, kury i gęsi. Ogień zniszczył niemal wszystko, co przez lata rodzina tworzyła wspólnymi siłami.

- Ten pożar zabrał im nie tylko dach nad głową, ale

i podstawy do dalszego życia - mówi jeden z bliskich poszkodowanych. - Rodzina została bez budynków, sprzętu i środków do pracy. Jednym słowem, wszystko, co budowali przez lata, spłonęło w kilkanaście minut...

Już kilka dni po pożarze mieszkańcy Garcza i okolic zorganizowali spontaniczną akcję pomocy. 30 sierpnia odbyła się społeczna akcja sprzątania pogorzeliska. W inicjatywę zaangażowali się wójt gminy Chmielno Michał Melibruda, sołtys Garcza Anna Linstedt i sołtys Prokowa Ireneusz Rybakowski.

Na miejscu pojawili się wolontariusze, rolnicy i mieszkańcy, którzy pomagali w usuwaniu zgliszczy i zabezpieczaniu pozostałości budynków. Do dyspozycji była koparko-ladowarka, ciągnik z turem i kontener o pojemności 35 m³. Nie zabrakło też osób, które przyniosły własne narzędzia - pilarki, łopaty, taczki. Wspólnym wysiłkiem udało się uprzątnąć teren i przygotować go pod odbudowę.

Rodzina nie traci nadziei, choć sytuacja pozostaje bardzo trudna. Po miesiącach od pożaru wciąż potrzebują wsparcia - zarówno finansowego, jak i rzeczowego. Chcą odbudować choć część zabudowań gospodarczych i zabezpieczyć dach

przed zimą, jednak koszt materiałów budowlanych przekracza ich możliwości.

- Każda, nawet najmniejsza pomoc, to krok w stronę odbudowy i nadziei - ale ta nadzieja z każdym tygodniem wygasa - przyznają.

Wciąż potrzebni są sponsorzy, firmy budowlane i osoby prywatne, które mogłyby przekazać materiały (np. blachę dachową, bloczki fundamentowe), zaoferować transport, pracę ekipy lub po prostu podzielić się kontaktami do dostawców oferujących niższe ceny.

Pomóc można także finansowo - uruchomiono zbiórkę na platformie pomagam.pl, z której środki zostaną przeznaczone na odbudowę gospodarstwa i najpilniejsze potrzeby rodziny.

Pożar w Garczu poruszył całą społeczność Kaszub. W mediach społecznościowych pojawiły się dziesiątki wpisów z wyrazami wsparcia. To, co się wydarzyło, pokazało, jak wielką siłę ma ludzka solidarność.

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

nowy videocast
Roberta Felusia



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

PERN zakończył w bazie w Dębogórze budowę trzech zbiorników na paliwa płynne

Mateusz Tkarski
Gdynia

PERN SA uroczyście zakończył inwestycję w Bazie Paliw nr 21 w Dębogórze, oddając do użytku trzy nowoczesne zbiorniki do magazynowania paliw płynnych.

Trzy nowe zbiorniki w maju łączną pojemność 150 tys. m³. Inwestycja kosztowała blisko 150 mln zł i zwiększyła pojemność magazynową bazy do ponad 500 tys. m³. Aktualnie baza w Dębogórze jest największym tego typu obiektem w Polsce.

- W obliczu dynamicznie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, zwiększenie krajowych możliwości magazynowych to jeden z filarów bezpieczeństwa energetycznego Polski. Dzięki inwestycjom takim jak ta w Dębogórze budujemy niezależność naszego systemu paliwowego i zapewniamy stabilność dostaw dla gospodarki i obywateli, nawet w sytuacjach kryzysowych - mówi Wojciech Wrochna, pełnomocnik



Nowe zbiorniki zwiększyły pojemność bazy do 500 tys. m³ paliw płynnych

nik rządu ds. strategicznej infrastruktury energetycznej.

- Trzy nowe zbiorniki wraz z uruchomioną niedawno nową infrastrukturą kolejową, potwierdzają znaczenie bazy jako ważnego centrum dystrybucji produktów naftowych. Dzięki tej inwestycji możemy jeszcze efektywniej zarządzać

zapasami i oferować znacznie większe możliwości logistyczne - podkreśla Daniel Świętochowski, prezes PERN.

Jak zaznaczył są to największe zbiorniki na paliwa płynne w Polsce.

W lipcu tego roku spółka rozbudowała w Dębogórze na lewnię cystern kolejowych o dwa dodatkowe stanowiska, dzięki czemu przepustowość

Bazy zwiększyła się o dodatkowe 4000 m³ na dobę.

- Nasza baza to dziś kluczowy hub logistyczny. Nowe zbiorniki są szczególnie istotne w kontekście trwającej w Porcie Gdynia rozbudowy Stanowiska Przeładunku Paliw Płynnych. Realizowana przez Zarząd Morskiego Portu Gdynia inwestycja ma w połączeniu

z rozbudową pojemności bazy oraz zwiększeniem możliwości załadunku paliw na transport kolejowy umożliwić w przyszłości obsługę tankowców o maksymalnej nośności ponad 100 000 DWT, co wpłynie na efektywność przeładunku paliw dla PERN - dodaje Michał Drzazga, Kierownik Bazy Paliw nr 21.

Po zakończeniu inwestycji w rozbudowę stanowiska przeładunku paliw port w Gdyni będzie mógł przeładować 7 mln m³ paliw rocznie.

Dębogórze to nie jedyna inwestycja PERN w zakresie zwiększenia pojemności magazynowej i efektywności przesyłowej. Obecnie trwa faza projektowania kolejnych zbiorników: w Koluśkach powstaną dwa nowe zbiorniki do magazynowania paliw - o pojemności 33 tys. m dla produktów III klasy oraz o pojemności 24 tys. m dla produktów I klasy, a w Kawicach powstanie nowy zbiornik o pojemności 33 tys. m³.

Trwają prace w Bazie Paliw nr 2 w Nowej Wsi Wielkiej związane z budową nowego frontu

kolejowego z 21 dwustronnymi stanowiskami rozładunkowymi i 3,5 km nowych torów. W Bazie Paliw w Koluśkach PERN rozpoczyna budowę dodatkowego toru i dziewięciu stanowisk rozładunkowych.

PERN kontynuuje również program „Przejdź HDD”, polegający na przebudowie odcinków rurociągów pod rzekami. W ramach programu zmodernizowano już m.in. odcinki pod Kanałem Żerańskim, Notecią, Bagnem Lesika-Sompolno. Trwają prace pod Bagnem Bogusławic, Rządzą, Mołtawą i Wisłą. Łączna wartość programu to ok. 140 mln zł.

W październiku tego roku PERN poinformowała o podpisaniu z Zakładem Inwestycji Organizacji Traktatu Północnoatlantyckiego wstępnego porozumienia o współpracy przy realizacji programu rozbudowy polskiej infrastruktury paliwowej w celu przyłączenia jej do systemu rurociągów NATO. Projekt ma kluczowe znaczenie dla wzmocnienia bezpieczeństwa energetycznego i obronnego państwa.

Orlen pozyskał 3,5 miliardy złotych z Krajowego Planu Odbudowy na inwestycje w morską energetykę wiatrową

Mateusz Tkarski
Pomorze

Orlen podpisał z Bankiem Gospodarstwa Krajowego umowę na finansowanie inwestycji w budowę morskich farm wiatrowych.

Umowy podpisane przez Orlen i Bank Gospodarstwa Krajowego zapewniają koncernowi finansowanie w wysokości ok. 3,5 mld zł. Z puli tych środków 900 mln zł zostanie przeznaczony na realizację morskiej farmy wiatrowej Baltic Power, a pozostałe środki na projekt Baltic East.

- Morze Bałtyckie staje się energetycznym centrum całego regionu. To właśnie tutaj rozwijamy nasze strategiczne inwestycje w odnawialne źródła energii, budując morską farmę wiatrową Baltic Power oraz przygotowując się do realizacji kolejnego projektu - Baltic East. To przedsięwzięcia, które nie tylko umocnią bezpieczeństwo energetyczne Polski, ale już teraz napędzają rozwój gospodarki regionu i tworzą nowe miejsca pracy. Realizację tych projektów wspierają między innymi środki pozyskane z Krajowego Planu Odbudowy. Dzięki naszej współpracy z Bankiem Gospo-



W2026 r roku popłynie prąd z farmy Baltic Power budowanej przez Orlen i Northland

darstwa Krajowego, budujemy nowoczesną i zrównoważoną przyszłość polskiej gospodarki - mówi Ireneusz Fąfara, Prezes Zarządu Orlen.

- Morskie farmy wiatrowe angażują szeroki zakres zaawansowanych kompetencji, nie tylko energetycznych, lecz także logistycznych czy związanych z morską inżynierią. Korzyści z ich budowy i eksploata-

cji przekraczają tradycyjne łańcuchy dostaw sektora energetycznego inicjując rozwój licznych gałęzi krajowej gospodarki. To właśnie ten efekt, obok malejących kosztów energii elektrycznej w zdekarbonizowanej gospodarce, ma szczególne znaczenie z punktu widzenia konkurencyjności zarówno krajowych podmiotów, jak i konkurencyjności inwest-

cyjnej Polski. Jest to jednocześnie prawdziwy wymiar skuteczności środków z Krajowego Planu Odbudowy - mówi prof. Marta Postuła, pierwsza wiceprezes zarządu Banku Gospodarstwa Krajowego.

Baltic Power, realizowany przez Orlen w partnerstwie z Northland, to obecnie najbardziej zaawansowany projekt budowy morskiej farmy wiatrowej

w polskiej części Bałtyku. Pierwsze megawatogodziny energii popłyną z farmy już w przyszłym roku. Pokryje ona nawet 3 proc. krajowego zapotrzebowania na energię.

Równolegle Grupa Orlen planuje rozwój w partnerstwach kolejnych projektów o łącznej mocy około 5,5 GW. Do udziału w grudniowej aukcji mocy przygotowywany jest obecnie Baltic East, najbardziej zaawansowany projekt drugiej fazy offshore, sąsiadujący z farmą Baltic Power.

Energetyka, w tym morską, jest jednym ze strategicznych kierunków rozwoju Grupy Orlen. Odpowiadać za nią w multienergetycznym holdingu ma Energa z siedzibą w Gdańsku.

- Energetyka, będzie skupiony w Enerdze - powiedział prezes Orlenu. - Zarząd Orlenu nie miał, nie ma i nie sądzi, żeby miał plany przeniesienia Energi z Gdańska w inne miejsce. Pilar energetyczny będzie miał główną siedzibę w Gdańsku i wokół niej będzie się rozwijał. Mam nadzieję, że będzie się rozwijał nie tylko regionalnie, ale w skali krajowej czy w innych państwach, gdzie działa Orlen - powiedział Ireneusz Fąfara, przebywający przedwcześniej w Gdańsku.

KURSY WALUT

28.10.2022

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

EUR	420/427 (-)
USD	360/368 (o)
GBP	479/486 (-)
CHF	453/460 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	420/427 (-)
USD	360/368 (o)
GBP	479/486 (-)
CHF	453/460 (-)

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

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS|PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybicciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakieta domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

”

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesowi prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

lacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

Napięcie między Turcją i Czarnogórą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został zraniony nożem.

- Rozpocniemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkudziesięciu obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalono ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewniał Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porywów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawałniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym pod

Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

SKORZYSTAJ Z PROGRAMÓW
PROFILAKTYCZNYCH NFZ



Różowy Październik PROFILAKTYKA TO SIŁA

Październik jest miesiącem świadomości raka piersi. To czas, w którym szczególnie mocno zachęcamy i przypominamy wszystkim kobietom o możliwości skorzystania z bezpłatnych profilaktycznych badań mammograficznych finansowanych przez NFZ.

Profilaktyka raka piersi – mammografia i samobadanie piersi

Co roku tysiące kobiet słyszą diagnozę, która mogłaby brzmieć inaczej, gdyby wcześniej zdecydowały się na proste, bezpłatne badania profilaktyczne.

Z bezpłatnej mammografii, bez żadnego skierowania, w ramach programu profilaktyki raka piersi finansowanego przez NFZ mogą skorzystać Panie między 45. a 74. rokiem życia, które nie miały wykonywanego badania w ciągu ostatnich dwóch lat.

Kobiety, które nie osiągnęły 45 lat lub przekroczyły 74. rok życia, mogą skorzystać z mammografii na podstawie skierowania od lekarza ginekologa lub onkologa.

Na Pomorzu badanie mammograficzne bez skierowania można wykonać w 21 poradniach stacjonarnych lub w mammbusach. Lista poradni stacjonarnych i harmonogram mammbusów dostępne są na stronie internetowej Pomorskiego NFZ. Warto również pamiętać o regularnym samobadaniu piersi.

Profilaktyka raka szyjki macicy – cytologia i test HPV HR

Rak szyjki macicy jest jednym z nielicznych nowotworów, któremu można skutecznie zapobiegać. Od lipca br. do programu profilaktyki raka szyjki macicy finansowanego przez NFZ wprowadzono dwa przełomowe dla Polek badania: test HPV HR i cytologię płynną.

W ramach programu kobiety w wieku **od 25. do 64. roku życia**, które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonywanej przesiewowej cytologii, mogą skorzystać z badań, wybierając jeden z dwóch schematów:

- ☛ schemat tradycyjny
 - ✓ klasyczna cytologia
 - ✓ wykonywana co 3 lata
- ☛ schemat nowy
 - ✓ polega na wykonaniu testu HPV HR z wymazu z szyjki macicy wykonywany jest co 5 lat
 - jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo **cytologię na podłożu płynnym (LBC)**.

Na przesiewowe badania w ramach programu nie trzeba mieć skierowania. Wystarczy zgłosić się do najbliższego gabinetu ginekologicznego lub położnej POZ, które mają podpisaną umowę z NFZ.

Portal onkologia.pacjent.gov.pl

Zachorowania na nowotwory złośliwe w województwie pomorskim stanowią poważne wyzwanie zdrowotne. Według danych statystycznych, w 2021 roku rak płuc, rak piersi u kobiet oraz nowotwór gruczołu krokowego u mężczyzn były najczęstszymi przyczynami zgonów nowotworowych w naszym regionie. To pokazuje, jak istotna jest profilaktyka, wczesna diagnostyka i dostęp do sprawdzonych informacji.

Co zyskasz, korzystając z portalu?

- **Lokalne dane i ośrodki:** Znajdziesz informacje o programach profilaktycznych i placówkach medycznych w Twoim regionie.
- **Wiarygodne informacje:** Dostęp do wiedzy medycznej, przygotowanej przez ekspertów, w przystępnej formie.
- **Wskazówki dla każdego:** Porady, jak dbać o zdrowie i minimalizować ryzyko choroby nowotworowej.
- **Wsparcie:** Informacje na temat wsparcia psychologicznego i praw pacjenta.

Oficjalny portal Narodowej Strategii Onkologicznej to wiarygodne i kompleksowe źródło wiedzy, stworzone z myślą o pacjentach i ich bliskich, a także o wszystkich, którzy chcą świadomie dbać o swoje zdrowie.

Odwiedź onkologia.pacjent.gov.pl i zyskaj dostęp do wiedzy, która może uratować życie. Pamiętaj, świadomość to pierwszy krok do zdrowia.

PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

ZMINIMALIZUJ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PIERSI!



PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY RAK SZYJKI MACICY I JEGO PRZYZYNY



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Pomorski Oddział Wojewódzki w Gdańsku

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test. Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i zdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną

diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Cro-

hna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunek.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, związane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dziać coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgow.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

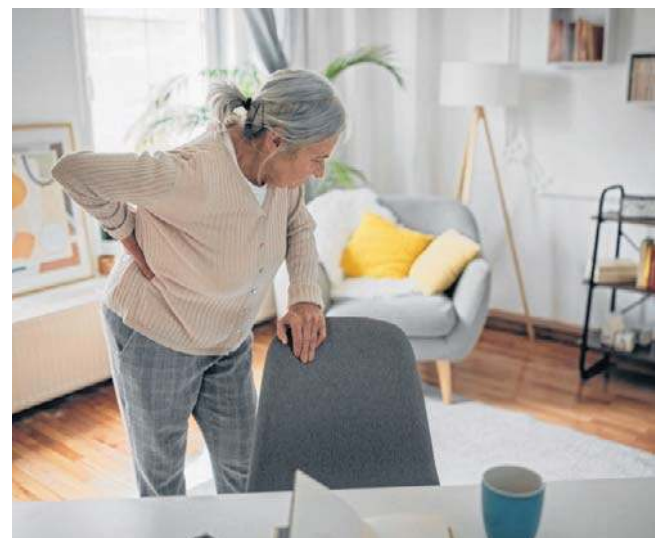
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylvia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15

Dziennikarze badają austriacki łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik 13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

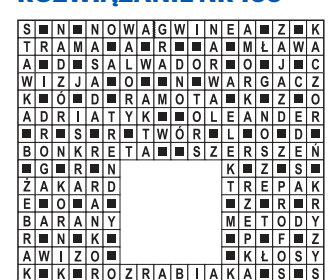
- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzony na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,
- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliżenie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.



ROZWIĄZANIE NR 166



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. Baran (21.03 - 19.04) Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć czyjeś serca lub je zranić.

Byk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny do wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach. Bliźnięta (21.05 - 20.06) Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą. Rak (22.06 - 22.07) Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyraża przypominanie, że Twoje potrzeby też są ważne. Panna (23.08 - 22.09) Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok. Waga (23.09 - 22.10) Wyruszyć w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądane owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... Strzelec (22.11 - 21.12) Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

AUTOREKLAMA

**Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu**

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011423343

*„Nie umiera ten, kto żyje w pamięci”*Szanownej Pani
prof. dr hab.**Janinie Ciechanowicz-McLean**wyraży szczerego współczucia i wsparcia
z powodu śmierci**Męża**

składają

Dziekan wraz z całą społecznością
Wydziału Prawa i Administracji
Uniwersytetu Gdańskiego

0011423347

Panu

Krzysztofowi MaglewiczowiPowiatowemu Inspektorowi Nadzoru Budowlanego
w Łęborkuwyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci**Żony**

składają

Pomorski Wojewódzki Inspektor Nadzoru Budowlanego
wraz z pracownikami

0011423641

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 26 października 2025 r. odeszła od nasNasza Kochana
Mama, Siostra, Babcia i Przyjaciółka

śp.

Alicja RutkowskaMsza Św. żałobna zostanie odprawiona
w piątek, 31 października 2025 r. o godz. 12:30
w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Sopocie.Uroczystości pogrzebowe odbędą się
tego samego dnia bezpośrednio po Mszy Św.
około godz. 13:00 na Cmentarzu Komunalnym w Sopocie.Pogrążona w smutku
RodzinaWojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl**BOKS. Z trzema medalami
wrócili z Międzynarodowe-
go Pucharu Polski U-17 w So-
kółce młodzi pięściarze
Słupskiego Klubu Bokser-
skiego Energa Czarni.**Nasi zawodnicy wypadli naj-
lepiej z pięściarzy z wojewódz-
twa pomorskiego. Złote medale
wywalczyli Igor Tomiczek i Ma-
teusz Kiwka. Na trzecim stop-
niu podium stanął Dima Zo-
lonko.- Jestem bardzo dumny ze
wszystkich uczestników, bo
każdy z naszych klubowych za-
wodników, a mieliśmy cztero-
osobową ekipę, walczył na wy-
sokim poziomie. Nikt tutaj nie
dał plamy. Trzy zdobyte me-
dale, w tym dwa złote, to jest**Młodzi zawodnicy SKB Energa Czarni z prezesem klubu
Markiem Pałuckim**naprawdę duży sukces - mówi
Marek Pałucki, prezes Słup-
skiego Klubu Bokserskiego
Energa Czarni.Nie powiodło się Jakubowi
Duch, który przegrał swoją
walkę z trzykrotnym Mistrzem
Polski. W ringu sekundowali
pięściarzom trenerzy trenera
Marek Pałucki i Antoni Pałucki.Pięściarze Czarnych wypa-
dli najlepiej z województwa po-
morskiego.Przypomnijmy, że w tym
SKB Energa Czarni obchodzi ju-
bileusz 80-lecia. Z tej okazji Rada
Miasta Słupska nadała tytuł Ho-
norowego Obywatela Miasta
Słupska Kazimierzowi Ada-
chowi, jednemu z najbardziej
utytułowanych zawodników
Czarnych. Natomiast Marka Pa-
łuckiego, prezesa SKB Energa
Czarni, odznaczono Medalem
za Zasługi dla Miasta Słupska.

FOT. SKB ENERGA CZARNI

Sukcesy Spartans Słupsk na mistrzostwach Europy

Krzysztof Głowinkowski
krzysztof.glowinkowski@polskapress.pl**Przez cztery dni w Szczeci-
nie odbywały się mistrzo-
stwa Europy w karate gene-
ralnym, tradycyjnym i kon-
taktowym. Pięć medali zdo-
byli zawodnicy słupskiego
klubu Spartans.**W zawodach wzięło udział 760
zawodników z 20 krajów. Wy-
stęp słupszczan okazał się bar-
dzo udany - zawodnicy zdobyli
łącznie pięć medali.Srebrne krążki wywalczyli
Marcin Gawlik w karate kontak-
towym open i Wiktor Pawłow-
ski w karate kontaktowym ka-
detów. Brązowe medale zdo-
byli Przemek Burza w kumite
drużynowym i kumite junio-
rów oraz Łukasz Burza w karate
kontaktowym open.Trenerem słupskiej ekipy
był Zygmunt Podgórniak (5
Dan). Gratulujemy zawodni-
kom Spartansa Słupsk wspania-
łych wyników i godnego re-
prezentowania Polski na arenie
międzynarodowej!**Słupscy karatecy nie zawiedli w Szczecinie**

FOT. ARCHIWUM KLUBU

REKLAMA

0011246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

**przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30**

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/300 32 11
- drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - **PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
 - **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**

**nekrologi.net**

DROBNE

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy,
rynny, malowanie; 517-744-487**Sufity Podwieszane:** Napinane,
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,
Ścianki Gipsowe "Sufitex"
604-944-094, 58-558-25-65 **www.sufitex.pl****ŻALUZJE.** Rolety 501-005-692

Motoryzacja

SAMOCHODY OSOBOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAMEL REIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszła do czasu na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonało w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tyśiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszczą „Biała-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0. Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©P

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Środa, 29.10: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszczę Niepołomicze - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Bałagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odwołaniem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia; w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił jego i wszystkich pozostałych

zamieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukas Podolski uderzył łokciem Oskara Pietuszelewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Wielkie święto piłkarskie szykuje się w czwartek w Słupsku, gdzie zagrają mistrzowie Polski. Piłkarze Lecha Poznań przyjadą na mecz do Słupska, gdzie zagrają z Gryfem o awans do 1/8 finału Pucharu Polski. Czwartoligowy Gryf będzie chciał sprawić sensację i wyeliminować mistrzów Polski z rozgrywek. Początek meczu w czwartek o godz. 12. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Dziesiąta kolejka rozegrana zostanie w piłkarskiej Orlenie Ekstralidze kobiet. Pomorskie drużyny będą walczyć o to, aby poprawić swój dorobek punktowy. AP Orlen Gdańsk zmierzy się w Poznaniu z Lechem/UAM, a mecz rozpocznie się w piątek o godz. 12. Drużyna Pogoni Dekpolu Tczew zmierzy się w Olsztynie ze Stomilankami w czwartek o godz. 12. (stan)

Lechia chce przejść przez Puszcze

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk zagra dziś o awans do 1/8 finału STS Pucharu Polski. Białozieloni rywalizować będą z pierwszoligową Puszczą Niepołomicze.

Podopieczni trenera Johna Carvera będą faworytami tego spotkania. Chcą wygrać i awansować do kolejnej rundy, a jednocześnie poprawić sobie nastroje po porażce z Rakowem Częstochowa.

Piłkarze i trenerzy Lechii byli bardzo rozczarowani po przegranym meczu ligowym z Rakowem Częstochowa. Oczywiście wicemistrzowie Polski to wymagający rywal, ale jednak przez większość meczu grali w liczebnym osłabieniu.

- Oczywiście, że byliśmy rozczarowani po przegranym meczu w Częstochowie. Teraz jednak czeka nas kolejny mecz, który będzie zupełnie inny. Zagramy z drużyną, która jest w przebudowie po spadku z Ekstraklasy. W takiej sytuacji mecz pucharowy potrafi być miłą odskocznią - mówi John

Carver, szkoleniowiec zespołu z Gdańska.

Drużyna po meczu z Rakowem nie wróciła do Gdańska, ale zatrzymała się w Krakowie. Tam przygotowywała się do spotkania z Puszczą. Dla białozielonych to kolejna konfrontacja z rywalem grającym w pierwszej lidze w bieżącej edycji STS Pucharu Polski. W 1/16 finału Lechia wygrała w Pruszkowie z Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0, a zwycięskiego gola strzelił Aleksandar Cirković.

- Wszyscy pamiętają, że z Puszczą nie szło nam ostatnio, a w poprzednim sezonie przegraliśmy oba mecze ligowe z tym zespołem. Chcemy się zrewanżować. Frustrująca była porażka z Puszczą w Gdańsku i po tamtym meczu byłem bardzo zły. O tym też rozmawialiśmy z zawodnikami - zdradza trener białozielonych.

Teraz kolejnym rywalem będzie Puszcza, czyli spadkowiec z PKO Ekstraklasy, ale zespół niżej notowany w pierwszoligowej tabeli niż Pogoń Grodzisk Mazowiecki. Rywal białozielonych w tym sezonie nie odniósł jeszcze zwycięstwa w Niepołomicach.

- Musimy szanować rywala i podejść do meczu profesjonalnie i skoncentrowani oraz z właściwym nastawieniem mentalnym. Mogę zapewnić, że nikt w zespole nie ma takiego podejścia, że to będzie łatwy mecz. Przygotowujemy się tak, jakby to było spotkanie ligowe. Warunki na boisku może nie będą idealne, ale to nie ma to znaczenia, bo ostatnio mogliśmy przećwiczyć grę na podobnych nawierzchniach. Chodzi wyłącznie o nas i o to, żeby zagrać na maksa w tym spotkaniu - podkreśla trener białozielonych.

Lechia chce awansować do kolejnej rundy STS Pucharu Polski, ale pamiętając przy tym, że już w poniedziałek drużynę czeka bardzo ważny mecz u siebie z Radomiakiem Radom o punkty w PKO Ekstraklasie. Można zatem się spodziewać, że trenerzy zdecydują się na rotację w składzie. Zwłaszcza że niektórzy zawodnicy i tak grają z nie do końca wyleczonymi urazami.

- Mecz z Radomiakiem w Ekstraklasie będzie dla nas bardzo ważny, ale ten pucharowy traktujemy równie poważnie. Będzie kilka zmian



Atutem Lechii mają być napastnicy, czyli Tomasz Bobek oraz Dawid Kurminowski

w składzie, dla to nie będzie rewolucja. Musimy też brać pod uwagę sprawy zdrowotne. Monitorujemy sytuację i na pewno damy odpocząć tym zawodnikom, którzy będą tego potrzebować. Mamy jednak raport od naszych fizjo-

terapeutów i wszystko zmierzają w dobrym kierunku. Na szczęście po spotkaniu w Częstochowie nie pojawiły się żadne nowe urazy. Będziemy musieli uważać z liczbą zmian na mecz z Puszczą, bo chcemy wygrać mecz i awansować

do kolejnej rundy - podsumował John Carver.

Mecz Lechii Gdańsk z Puszczą w Niepołomicach rozpocznie się w środę o godz. 19.15. Obejrzeć go będzie można na YouTube na Łączy Nas Piłka. ©P

Tomasz Neugebauer: Nie możemy przegrywać takich meczów

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z pomocnikiem Lechii Gdańsk, Tomaszem Neugebauerem, po porażce z Rakowem Częstochowa i przed meczem z Puszczą Niepołomicze.

Raków przez większość meczu grał z liczebnym osłabieniem. A jednak zrobiliście niewiele w drugiej połowie, żeby ten mecz wygrać.

Aż tak bym tego nie nazwał, bo mieliśmy swoje sytuacje. Ok, masz rację, może tak było. Jeszcze do 65-70 minuty jakoś to wyglądało, bo próbowaliśmy kreować sytuacje, wchodziliśmy w boczne sektory i byli wrzutki. Oni do tego momentu tak naprawdę nie mieli żadnej sytuacji. Później trochę przysnęliśmy i już nie graliśmy tak jak wcześniej. To nas pokarało.

W drugiej połowie nie graliście tego, co powinniście. Musicie nauczyć się gry w liczebnej przewadze?

Wyglądało to poprawnie dopóki trzymaliśmy strukturę. Później Raków grał w dziesiątkę i może było trochę tak, że powiedzieliśmy sobie hura i idziemy do przodu. I dlatego tak to wyglądało. Pewnie po analizie wszystko będzie bardziej klarowne, ale nie możemy przegrywać takich meczów. Trzeba wygrać, a jak się nie da, to w najgorszym przypadku wywieźć chociaż jeden punkt. Analiza tego meczu pomoże nam, żebyśmy w przyszłości nie popełniali takich samych błędów.

Wychodząc na drugą połowę mieliście przekonanie walki o zwycięstwo czy mieliście w głowach, że remis w Częstochowie jest dobry?

Oczywiście, że graliśmy o zwycięstwo, ale też trzeba



Tomasz Neugebauer był rozczarowany po przegranym meczu z Rakowem w Częstochowie

było pamiętać o tym, żeby nie otworzyć się za bardzo. Po to, żeby nie stracić bramki i potem nie gonić, co ostatecznie się stało. Każdy mecz chcemy wygrywać i nie jedziemy z nastawieniem gry o remis.

To nie pierwszy mecz w tym sezonie, kiedy punkty wam uciekają. Strata do strefy bezpiecznej zwiększyła się do czterech punktów.

Zgadzam się z tym, ale na szczęście mamy jeszcze trochę meczów do rozegrania. Dobrze, że teraz zagramy więcej meczów u siebie. To dla nas coś fajnego, bo ostatnio dużo jeździliśmy. Na pewno się odkujemy.

W tygodniu nie brakowało w drużynie problemów z wiarą. Jak twoje zdrowie?? Dobrze się czuję. Mogłem grać dalej, ale trener chciał zrobić zmianę, bo miałem żółtą kartkę.

Na trybunach w Częstochowie była przyjaźń, ale na boisku była twarda walka.

Mógł mieć na to wpływ stan murawy, bo było ślisko. Wydaje mi się, że sędzia też nie które kartki dał niepotrzebnie. Uważam, że nie było kartki Matusa Vojtki, ale tej pierwszej Karola Struskiego z Rakowa też mogło nie być. Nie jestem jednak sędzią, nie mnie to oceniać.

Przed Lechią mecz w STS Pucharze Polski. Puszcza na pewno będzie chciała się wam postawić.

Musimy podejść tak do tego meczu, jak byśmy grali z rywalem z ekstraklasy. To nie będzie łatwy mecz, gramy w Niepołomicach, wiemy jak to jest boisko, jak gra nasz przeciwnik. Trzeba się dobrze przygotować i dać od siebie sto procent. Dobrze, że tak szybko możemy zakryć cię meczu z Rakowem. ©P