

Koniec korków na Hel?
Rusza tramwaj wodny
po Zatoce Puckiej **str. 2**



FOT. KONRAD KĘDZIOR

Bezpłatne leki dla seniorów:
na liście zabrakło ważnego
preparatu. Co robić?
– **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
15.04.2026

www.dziennikbałtycki.pl

Nr 87 (24 749) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Dwa projekty
z Pomorza** dostały
łącznie ponad 53,5 mln
zł dofinansowania.
str. 3



**Długo wyczekiwana
inwestycja w Gdyni**
ma w końcu szansę
zostać sfinalizowana.
str. 2

**Zapadł wyrok
w bulwersującej
sprawie śmierci
37-letniego Gruzina**
str. 4



FOT. JACEK WIERCINSKI



Edyta Okoniewska, Joanna Surazyńska
Kościerzyna

**Z jedzenia zrobiła się sprawa dużej
wagi. W kościerskim szpitalu jedno
zarządzenie uruchomiło lawinę
emocji – od głosów oburzenia per-
sonelu po ostrą dyskusję w interne-
cie o granicy między bezpieczeń-
stwem a codziennymi potrzebami.**

Zwykle zamawianie posiłków od do-
stawców z zewnątrz stało się począt-
kiem dużego sporu. W kościerskim
szpitalu jedno zarządzenie wywołało
sprzeciw pracowników, reakcję zwią-
zków zawodowych i gorącą dyskusję
w internecie. Jak się okazało, pracow-
nicy nie mogli swobodnie odbierać po-
siłków na parking ani w budynku.

Problem dotyczy zasad zamawia-
nia i odbioru jedzenia. Personel pod-
kreśla, że nowe regulacje utrudniły co-
dzienne funkcjonowanie podczas dłu-
gich dyżurów.

– Rozumiem zakaz wchodzenia do-
stawców na oddziały, ale nie widzę po-
wodu, dla którego nie moglibyśmy od-
bierać jedzenia poza budynkiem, na te-
renie parkingu – mówi pracownik.

Zwraca też uwagę na sposób wpro-
wadzenia zmian.

– Najpierw pojawiło się zarządze-
nie, a dopiero później zaczęto o tym
rozmawiać z ludźmi. W naszej ocenie
powinno być odwrotnie – podkreśla.

Sprawa szybko przeniosła się
do sieci i podzieliła internautów.

– Nie chcę, żeby głodna pielę-
gniarka zakładała mi wenflon,

a głodny lekarz operował – komentuje
jedna z mieszkanki.

Związki zawodowe uspokajają, że
sytuację udało się wyjaśnić w rozmow-
wach z dyrekcją.

– Zarząd szpitala nie miał złych in-
tencji i wykazał pełne zrozumienie –
mówi Alicja Sierżputowska.

Szpital podkreśla, że chodziło
przede wszystkim o bezpieczeństwo.

– Bezpośrednim powodem (...)
były przypadki obecności na oddzia-
łach osób z zewnątrz – informuje
Marta Lorek, rzecznik prasowy.

Po rozmowach ustalono nowe za-
sady – zamówienia można odbierać
w wyznaczonym miejscu przy ochro-
nie parkingu, bez wchodzenia dostaw-
ców na oddziały. Czy to koniec sporu?

Czytaj str. 5

KONTROWERSJE SPÓR O JEDZENIE W KOŚCIERSKIM SZPITALU

Zwykły obiad, niezwykła burza

STREFA BIZNESU

Medlog Coldstore Gdynia, spółka należąca
do Grupy MSC, podpisała z Portem Gdynia
umowę na budowę i eksploatację
nowoczesnej mroźni na terenie portu **str. 6**

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności
wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski,
do niedawna jednej z liderki Polski 2050,
dziś reprezentantki klubu Centrum **str. 7**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Zaraz rozpocznie się
budowa skateparku
w Malborku**
str. 4



FOT. SZPITAL SPECJALISTYCZNY W KOŚCIERZYNIE

Po rozmowach zamówienia można odbierać w wyznaczonym miejscu przy ochronie parkingu

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do tzw. kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 15 KWIETNIA

ŚWIAT

1912: W trakcie swego dziewięcioletniego rejsu z Southampton do Nowego Jorku zatonął po zderzeniu z górą lodową brytyjski transatlantyk RMS „Titanic”. Zginęło ponad 1500 osób, uratowano około 730.

RMS „Titanic” był brytyjskim transatlantykiem typu Olympic należący do towarzystwa żeglugowego White Star Line.

W nocy z 14 na 15 kwietnia 1912 roku, podczas dziewięcioletniego rejsu na trasie Southampton Nowy Jork, otarł się o górę lodową i zatonął. Jego katastrofa spowodowała znaczącą nowelizację zasad bezpieczeństwa morskiego, np. wprowadzenie stałego nadzoru gór lodowych na północnym Atlantyku. (kri)

KRAJ

1983: Rozpoczęto budowę metra warszawskiego.

Pierwszą uchwałę o budowie metra w Warszawie podjęto w 1925 r. Po przerwie spowodowanej II wojną światową prace nad budową głębokiego metra rozpoczęły się na początku lat 50. od strony Pragi, jednak w 1957 r. zostały definitywnie przerwane. Prace projektowe nad dzisiejszym metrem trwały od połowy lat 70. W 1982 r. Rada Ministrów zdecydowała o budowie pierwszej linii metra w Warszawie. 15 kwietnia 1983r. wbito w ziemię pierwszy pal stalowy na budowie tunelu na Ursynowie. Tę datę uważa się za moment rozpoczęcia budowy metra. Pierwsze stacje oddano do użytku w 1995 r. (kri)

Koniec korków na Hel? Rusza tramwaj wodny po Zatoce Puckiej

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

To może być nowy, turystyczny hit Pomorza i jednocześnie sposób na rozwiązanie komunikacyjnych kłopotów, które w regionie Pucka i Półwyspu Helskiego występują regularnie w sezonie letnim. Niebawem rejsy rozpocznie nową linią tramwaj wodny.

Tramwaj wodny niedawno zaprezentowano w marinie Puck. Teraz znana jest już data pierwszego rejsu. Jednostka będzie zabierała pasażerów w rejsy po niezwykle malowniczej trasie Puck - Swarzewo - Chałupy.



FOT. KONRAD KADZIOR

Testy i przygotowania

Zaznaczmy, jednostkę kupił Związek Powiatowo-Gminny Zatok Puckiej. Uruchomienie rejsów po zatoce jest inicjatywą tej lokalnej, samorządowej organizacji. Operacja rozpoczęła się dwa lata temu, gdy związek podpisał umowę na zaprojektowanie i budowę tramwaju wodnego.

„Pucki” tramwaj wodny ma być jednostką o dużej dzielności morskiej, przystosowaną do komfortowego transportowania pasażerów w warunkach do 6 st. w skali beauforta (czyli nawet w czasie stosunkowo silnego wiatru).

Co ciekawe, ma napęd elektryczny. Według zapowiedzi, ładowanie baterii ma odbywać się w nocy.

Rezerwa mocy ma wystarczyć na 3, 4 kursy każdego dnia, w obie strony. Trwają właśnie przygotowania do inauguracji trasy - tramwaj wodny jest testowany. Sprawdzane są warunki żeglugowe, w tym głębokość na trasie i w miejscach, do których ma zawijać jednostka.

- Nowoczesna jednostka pomieści 50 pasażerów, w tym osoby z niepełnosprawnościami oraz rowery - zapewniają w Starostwie Powiatowym w Pucku.

- Część testów nowoczesnej jednostki za nami - komentuje Arkadiusz Gawrych, prezes Związku Powiatowo-Gminnego Zatok Puckiej. - Zostanie też ogłoszony konkurs na do-

„Pucki” tramwaj wodny ma być jednostką o dużej dzielności morskiej

łową nazwę statku. Postępowanie ruszy 23 kwietnia. Propozycję będzie mógł zgłosić każdy, a spośród nich komisja złożona z samorządowców Związku wybierze tę, najlepiej pasującą do tramwaju, regionu...

Elektryczna alternatywa

Dodajmy, tramwaj wodny zbudowała firma Aluminex Gdynia. Tani nie był, bo samorządy powiatu puckiego wyłożyły na niego ok. 3,1 miliona złotych. Choć nie całość, bo 1,9 mln udało się pozyskać z Polskiego Ładu, czyli Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych.

- To nie wizja z futurystycznego folderu, lecz realny projekt samorządów położonych nad Zatoką Pucką, które wspólnie inwestują w nowoczesny, elektryczny środek transportu - mówił o jednostce starosta Jarosław Białk. - To symbolem zielonej energii, współpracy i morską charakteru naszego regionu.

Jak będzie wyglądać rejs?

Pierwszy rejs „pucki” tramwaj wodny ma odbyć 16 maja. Jak zapowiadał w radiu RMF24 Arkadiusz Gawrych, inauguracja miałaby mieć miejsce jeszcze przed Dniem Dziecka, by zachęcić pasażerów do rejsów właśnie w tym szczególnym dniu. Tym samym inauguracja

rejsów została przesunięta z terminu w majówkę, m.in. z uwagi na możliwe chłody.

Z założenia rejsy mają odbywać się przez cały sezon letni, 3, 4 razy dziennie (trwają jeszcze konsultacje nad szczegółowym rozkładem). Cena biletu ma wynosić 25 zł (za bilet normalny). Będą również zniżki dla dzieci, osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami. Za przewóz roweru trzeba będzie dopłacić około 10 złotych.

Realny projekt samorządów położonych nad Zatoką Pucką, które wspólnie inwestują w nowoczesny, elektryczny środek transportu

Wakacyjne rejsy elektryczny tramwaj wodny będzie realizował między portem w Pucku i Półwyspem Hel - konkretnie Chałupami. Po drodze jednostka odwiedzi przystań w Swarzewie. Czas rejsu z Pucka do Chałup wyniesie około 45 minut, z Chałup do Swarzewa 20 minut, a ze Swarzewa do Pucka około 25 minut.

Co zobaczą pasażerowie?

To, co podkreślają organizatorzy, to niezwykle atrakcyjny

przebieg trasy. Rejs pozwoli pasażerom podziwiać piękne wybrzeże Zatok Puckiej z rezerwatami przyrody oraz nadmorskimi kurortami.

Pasażerowie będą mogli obejrzeć od strony wody malownicze Swarzewo, Chałupy - słynne z dawnego przeboju Zbigniewa Wodeckiego oraz Puck z historyczną zabudową.

W przyszłości trasa rejsów tramwaju wodnego może być rozszerzona o Władysławowo. Na razie nie ma takiej możliwości, bo od strony Zatok Puckiej miasto to po prostu nie ma swojej przystani. Jak jednak podkreśla burmistrz Roman Kuźel, jest szansa, że taki obiekt powstanie. Samorząd Władysławowa do takiej inwestycji się przygotowuje.

Lek na drogowe korki

Rejsy nowym tramwajem wodnym to oczywiście nowa atrakcja turystyczna, ale też alternatywny transport dla tych, którzy chcą ominąć zakorkowaną w wakacje drogę Hel - Reda (DW 216). Turyści i mieszkańcy od lat narzekali na zakorkowane trasy i przepełnione pociągi.

- Ten szlak zapewni nowe możliwości transportowe w regionie. Uruchomienie połączenia ma ożywić turystykę w Zatoce Puckiej i stworzyć realną alternatywę dla tradycyjnych środków transportu - wskazywały władze powiatu puckiego.

Groźny pożar w Czersku

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Strażacy z regionu walczyli z pożarem Czersku. Ogień pojawił się w markecie Max przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Plomienie objęły budynek sklepu, tzw. chińskiego marketu. Sytuacja była bardzo poważna.

- Na miejsce zadysponowano łącznie ponad 20 zastępów straży pożarnej, w tym specjalistyczne grupy ratownic-

two chemicznego, gazowego oraz logistycznego wsparcia medycznego - informowała Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Gdańsku. - W działaniach uczestniczyły również jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych, m.in. z Karsina oraz Czarnej Wody.

W działania zaangażowana była także policja oraz pogotowie energetyczne, które zabezpieczało instalacje i odcięło dopływ prądu. Nie ma oficjalnych informacji o osobach poszkodowanych

POGODA NA POMORZU

Środa

11°C
4°C



Wiatr zmienny
10 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne,
niewielki deszcz

Czwartek

11°C
3°C



Wiatr płn.
10 km/h

Uwaga!

Zachmurzenie
zmienne, bez opadów

Miliony na dwa pomorskie zabytki

Radosław Konczyński
Kwidzyn, Gdańsk

Legendarny feniks służył z tego, że odradzał się z popiołów. Realny FEnIKS jest znany z tego, że przynosi wielkie pieniądze. Dwa projekty z Pomorza dostały łącznie ponad 53,5 mln zł dofinansowania.

Program Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko jest jednym z tych źródeł, z których właściciele i zarządzający obiektami kultury mogą pozyskać unijne dofinansowanie. Odbył się trzeci i zarazem ostatni nabór w perspektywie 2021-2027. Decyzje o przyznaniu dofinansowania zostały wręczone w miniony poniedziałek w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Dotacje na łączną kwotę 653 mln zł zasiliły 24 projekty. Najmniejsza kwota dofinansowania to 8,77 mln zł, największa - 50 mln zł.

Aż 13 projektów będzie realizowanych w miastach średnich tracących funkcje społeczno-gospodarcze. To efekt zmian wprowadzonych w 2024 roku, chcieliśmy wzmocnić mniejsze ośrodki i wyrównać ich szanse - mówiła Marta Cienkowska, minister kultury i dziedzictwa narodowego.

Razem z szefową tego resortu decyzje wręczała również Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej.

Wśród 24 beneficjentów trzeciego naboru znalazło się

Muzeum Zamkowe w Malborku, które wnioskowało o 41 458 533 zł dla zamku w Kwidzynie. I tyle otrzyma na prace szacowane na kwotę 64 173 906 zł.

Cały zamek do modernizacji

Koszt planowanego przedsięwzięcia w Kwidzynie robi wrażenie, ale i zakres inwestycji jest bardzo duży, bo to kompleksowy remont zarówno wewnątrz, jak i zewnętrznej bryły budowli. Prace obejmą wszystkie kondygnacje, zakładają zmianę sposobu użytkowania obecnie niewykorzystywanych powierzchni.

- Chcemy zmodernizować cały zamek, zbudować nowe wystawy stałe, wymienić wszystkie instalacje, przeformatować zupełnie przeznaczenie tych sal, zakonserwować muzealia, a przy tym w porozumieniu z miastem przygotować ekspozycję na temat jego historii pt. „Taki oto Kwidzyn”. Obok zamku znajdują się nowe przestrzenie, które samorząd przekazał nam na ten cel. Jeśli uda nam się pozyskać dofinansowanie, zamek Kwidzyn będzie więc zupełnie „nowy” - mówił nam niedawno dr hab. Janusz Trupinda, dyrektor Muzeum Zamkowego.

Prace mają rozpocząć się w 2027 roku i potrwać około dwóch lat. Śmiało można je nazwać historycznymi, bo wcześniej remonty nie odbywały się z takim rozmachem. Zamek w Kwidzynie jest od-



Zamek w Kwidzynie od ponad pół wieku jest oddziałem Muzeum Zamkowego w Malborku

działem malborskiej instytucji od 1 stycznia 1973 r. Wcześniej podlegał Prezydium Powiatowej Rady Narodowej w Kwidzynie, Muzeum Pomorskiemu w Gdańsku oraz - na samym początku, po utworzeniu muzeum w 1950 r. - bezpośrednio Ministerstwu Kultury i Sztuki.

Można powiedzieć, że FEnIKS 2021-2027 jest szczęśliwy dla Muzeum Zamkowego. Warto przypomnieć, że to druga dotacja uzyskana przez malborską instytucję. Nieco ponad rok temu, w drugim naborze, jako jedyna z Pomorza otrzymała dofinansowanie w wysokości prawie 24,3 mln zł na drugi etap projektu „Podniesienie atrakcyjności turystycznej zabytkowych budynków północnego Przemysłu zespółu zamkowego w Malborku poprzez wykona-

nie prac konserwatorskich i robót budowlanych wraz z zagospodarowaniem terenu w ich otoczeniu”.

Trwają przygotowania do rozpoczęcia inwestycji na Przedzamczu szacowanej na blisko 38 mln zł. Chodzi m.in. o adaptację do funkcji muzealnych trzech zabudowań: kościoła św. Wawrzyńca, sąsiadującej z nim dawnej infirmerii dla służby zamkowej (ostatnio hotel Zamek), dawnej willi Zarządu Odbudowy Zamku (czyli tzw. willa Steinbrechta).

Wisłoujście też ze sporą dotacją

Ale wracając do trzeciego naboru, dofinansowanie otrzymało 6 projektów z województwa dolnośląskiego, 4 z województwa małopolskiego, po 2 z warmińsko-ma-

zurskiego, mazowieckiego, opolskiego i pomorskiego, po 1 ze świętokrzyskiego, podkarpackiego, kujawsko-pomorskiego, zachodniopomorskiego, wielkopolskiego i śląskiego.

Na Pomorzu - obok Muzeum Zamkowego w Malborku - szczęśliwcem jest Muzeum Gdańskie, które otrzyma 12 234 517 zł na projekt „Ochrona i podniesienie atrakcyjności Twierdzy Wisłoujście”, przy szacowanym łącznym koszcie 20 429 882 zł.

Chcemy zmodernizować cały zamek, zbudować nowe wystawy stałe, przeformatować przeznaczenie tych sal.

Twierdza Wisłoujście to jedyna nowożytna fortyfikacja morska dawnej Rzeczypospolitej, Pomorza i Gdańska. Zabytek sztuki militarnej, od 2018 r. jeden ze 109 Pomników Historii RP. Jej obszar - Fort Carre i otoczony dwiema fosami Szaniec Wschodni wraz z rawelinem - liczy około 17 hektarów. Zwiedzającym udostępniania jest wieża wraz z punktem widokowym, dwa bastiony, dziedziniec oraz Dom Komendanta. Najstarsza część - wieża-laternia - pochodzi z końca XIX wieku. Od 1974 r. Twierdza Wisłoujście jest w zarządzie Muzeum Gdańska. Od tego czasu trwają prace ratownicze oraz badania archeologiczne, historyczne i konserwatorskie. Dofinansowanie z FEnIKS-a jest kolejną dotacją zdobytą w XXI wieku. Zakres przedsięwzięcia obejmuje m.in. odbudowę hełmu Twierdzy, zabezpieczenie prochowni na Szańcu Wschodnim, konserwację elewacji wieńca i bastionu południowo-wschodniego, przygotowanie wystawy stałej w hangarze jachtowym, aranżację ekspozycji w zabytkowych kamienicach. Celem jest nie tylko ochrona cennego zabytku, ale również zwiększenie jego atrakcyjności turystycznej i edukacyjnej.

Jak informuje Muzeum Gdańskie, przygotowania do złożenia wniosku do MKiDN trwały od 2024 roku, ale pierwsze dokumenty powstały już w 2017 roku. Wniosek składał się ze 1154 stron, 44 załączników, 80 folderów.

Za rok będzie nowy wiadukt na ul. płk. Dąbka w Gdyni?

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Długo wyczekiwana inwestycja w Gdyni ma w końcu szansę zostać sfinalizowana. Rozstrzygnięto przeciągający się przetarg na rozbudowę układu drogowego ul. płk. Dąbka, który zakłada także budowę nowego wiaduktu. Zwycięzcą postępowania okazała się firma STRABAG, która zaoferowała wykonanie prac za ponad 18,3 miliona złotych.

Przebudowa skrzyżowań ulic Derdowskiego i Andersa, modernizacja drogi między nimi oraz budowa dodatkowego wiaduktu przy ul. płk. Dąbka to bardzo ważna inwestycja, na którą mieszkańcy czekają od wielu lat.

Zwłaszcza nowy wiadukt, udrażniający przejazd z oko-

licznych miejscowości, takich jak Kosakowo, do Gdyni, będzie zbawienny dla ruchu samochodowego.

Ulica Dąbka to od lat jeden z najbardziej problematycznych i zakorkowanych rejonów miasta. Stary wiadukt, rozciągający się nad nieużywanymi już od dłuższego czasu torami, to wąskie przejście z Oksywiu na Pogórze, które powoduje wiele trudności.

Od kilku lat również piesi mają problem z wiaduktem, ponieważ jedna strona obiektu jest całkowicie niedostępna. Zamknięto ją ze względu na zły stan techniczny. Samorząd od dawna planował roboty w tym miejscu, a zgody i dokumentacja zostały przygotowane jeszcze za rządów Wojciecha Szczurka. Przeciągający się przez cały 2025 rok przetarg znalazł w końcu swój finał.



Od kilku lat piesi mają problem z wiaduktem, ponieważ jedna strona obiektu jest całkowicie niedostępna

- Oferty czterech potencjalnych wykonawców mieściły się w budżecie, a gmina na realizację zadania zabezpieczyła środki w wysokości 23 185 240,37 zł. Po szczegółowej

analizie wybrana została firma Strabag, która zaoferowała kwotę 18 323 831,45 zł. Realizacja robót budowlanych ma potrwać 52 tygodnie od momentu podpisania

umowy z wykonawcą - mówi Tomasz Gałązka, dyrektor zarządzający ds. inwestycji.

Przetarg na inwestycję ogłoszono - po wielu przesunięciach terminów - w lutym tego roku, a w kwietniu doszło do jego rozstrzygnięcia. Powstanie nowa infrastruktura drogowa wraz z wiaduktem, droga rowerowa, przystanek komunikacji miejskiej i buspas, a przebudowie ulegną skrzyżowania ulic Derdowskiego i Andersa. Planowana rozbudowa ma na celu między innymi zwiększenie przepustowości na tym obszarze. Ważnym elementem będzie także droga rowerowa, która dopełni gdyński odcinek międzynarodowej trasy rowerowej EuroVelo 10/13. Do tej pory była ona wyznaczona ulicą Andersa i za stacją paliw.

Problem z wiaduktem trwa od ponad dekady. Gdyński samorząd zapowiadał budowę

nowego wiaduktu przy ul. płk. Dąbka w ramach wspólnej inwestycji Gdyni i Kosakowa. Według założeń oba samorządy miały partycypować w kosztach i wspólnie wybudować nowy wiadukt nad torami kolejowymi. Nie doszło jednak do porozumienia w sprawie liczby pasów na tym odcinku. Dodatkowo w 2023 roku, w odpowiedzi na pytania zadane przez „Dziennik Bałtycki”, Urząd Miasta Gdyni poinformował, że budowa wiaduktu według wizji kosakowskiego samorządu kosztowałaby ponad dwa razy więcej niż według koncepcji gdyńskiej.

Inwestycja zostanie dofinansowana ze środków europejskich. Gmina uzyskała fundusze na drogi rowerowe i buspas w programie FEnIKS, w ramach działania „Transport miejski”. ©©

Przyszedł po wypłatę, a były szef zmiażdżył go na śmierć wózkiem widłowym: Jest wyrok

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

37-latek pojawił się u byłego pracodawcy, by otrzymać zaległą wypłatę, a chwilę później został śmiertelnie przygnieciony wózkiem widłowym do konstrukcji hali. Za kierownicą siedział jego ex-szef Dariusz K., który wczoraj, w drugą rocznicę tragedii usłyszał wyrok 11 lat bezwzględnej więzienia. - Postanowił dać mu nauczkę - tak zachowanie skazanego określił sąd.



Wyrok jest nieprawomocny, a apelacja obrony – niemal pewna

Do tragedii doszło w poniedziałek 15 kwietnia 2024 roku w hali przy ulicy Przetocznej na gdańskiej Przeróbce, gdzie mężczyzna został śmiertelnie potrącony przez wózek widłowy. Za kierownicą ponad 4-tonowego pojazdu siedział były szef pokrzywdzonego, a śledczy szybko ustalili, że sytuacja nie była zwykłym wypadkiem. Według ich ustaleń, feralnego dnia 37-letni obywatel Gruzji - Eduardo zgłosił się do byłego pracodawcy po około 2 tysiące złotych zaległego wynagrodzenia. To

właśnie klótnia m.in. na tym tle doprowadzić miała ex-szefa do celowego najechania na mężczyznę, co potraktowane zostało jako „zabójstwo w zamiarze ewentualnym”.

- Ja go nie zabiłem, nie widziałem go i na kamerach to jest. W dziesiątej sekundzie, przed ruszeniem, kontroluję ruch. Później w 14 sekundzie nie patrzę do tyłu, nie widzę go. On wychodzi i się cofa w to miejsce, gdzie ja zawracam tym wózkiem - twierdził w rozmowie

z mediami na sądowym korytarzu, doprowadzany z aresztu na ogłoszenie wyroku, Dariusz K. Tłumaczył przy tym, że zdarzenie stanowiło „czysty przypadek”, a potrącony mężczyzna był pod wpływem amfetaminy i mefedronu. On sam tymczasem manewr wykonywać miał w pośpiechu, bo kończył pracę i chciał wracać do domu.

Nagranie monitoringu, na które powoływał się oskarżony, stanowi jeden z najważniejszych dowodów w sprawie.

Problem w tym, że zupełnie inaczej odczytał je pięciorosowy skład orzekający.

- Specyfika tego, co nastąpiło w kluczowej fazie zdarzenia jest taka, że - w ocenie sądu - nie da się niczym innym logicznie wytłumaczyć tego, co nastąpiło, niż tym, że oskarżony z uwagi na złość w stosunku do pokrzywdzonego, narastającą w trakcie tego zdarzenia z poprzednich godzin 15 kwietnia 2024 roku, postanowił mu zrobić krzywdę. Postanowił dać mu

nauczkę [za to], że przyszedł, że żądał pieniędzy, że nie chciał słuchać poleceń oskarżonego nakazujących mu opuszczenie hali produkcyjnej i przyjść po te pieniądze później w inne miejsce - wyliczał sędzia Andrzej Haliński z Sądu Okręgowego w Gdańsku.

Orzekając dla oskarżonego karę 11 lat więzienia (z czego w poczet odsiadki zostały już zaliczone 2 lata tymczasowego aresztowania), sąd nakazał mężczyźnie jednocześnie zapłatę ponad 0,5 miliona złotych piątkę członków najbliższej rodziny zmarłego oraz ponad 70 tys. zł kosztów postępowania.

W skazującym wyroku, powołano się na zeznania jednego ze świadków, który opowiadał, że na kilka sekund przed nieszczęściem K. miał wprost słownie ostrzegać Eduarda o tym, że może zostać przez niego potrącony, jeśli nie ruszy się z miejsca. W trwającym kilkadziesiąt minut ustnym omówieniu motywów orzeczenia, na podstawie zeznań współpracowników, wskazano, że dzisiejszy 51-latek „potrafił być w praktyce osobą impulsywną, działającą pod wpływem emocji,

wulgarną w stosunku do swoich pracowników”.

To właśnie brak wcześniejszego planowania zbrodni i spontaniczność działania sprawcy, który miał kierować się „zamiarem nagłym”, zadziałały na korzyść oskarżonego. Na względną (wobec możliwego dożywotniego więzienia) łagodność kary wpłynęła również wcześniejsza niekaralność K. oraz to, że prowadził ustabilizowane życie rodzinne i zawodowe.

Wbrew staraniom obrońcy, przekonującego, że właśnie te ostatnie czynniki przemawiają za tym, by jego klient został uwolniony i na wyrok drugiej instancji oczekiwał w domu, sąd nie zdecydował się zastosować wnioskowanych 400 tysięcy złotych zabezpieczenia majątkowego obok dozoru policji i zakazu opuszczania kraju.

Wyrok jest nieprawomocny, a apelacja obrony - niemal pewna. Nie wykluczył jej również obecny podczas ogłoszania wyroku oskarżyciel - prokurator Michał Rączkiewicz, który domagał się 15 lat pozbawienia wolności.

REKLAMA

0011509484

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11a, art. 11f ust. 3 i ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2024.311 ze zm.)

Starosta Gdański podaje do publicznej wiadomości

że w dniu 13 kwietnia 2026 r., po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Pruszcz Gdański dostarczonego do tut. organu w dniu 15 grudnia 2025 r. (nr rejestru L.dz.59468.2025) reprezentowanego przez pełnomocnika Leszka Leśniewskiego została wydana decyzja nr 330/ZRID/2026 (AB.6740.1317.2025.PT) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w zakresie rozbudowy drogi gminnej nr 173313G (ul. Sezonowa) w miejscowości Przejazdowo, gm. Pruszcz Gdański:

Wszystkie działki objęte inwestycją:

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pruszcz Gdański, jednostka ewidencyjna 220404_2, Pruszcz Gdański, obręb ewidencyjny 0009, Przejazdowo: 220/2, 263/3 (263/2), 263/4 (263/2), 263/5 (263/2), 226/11 (226/9), 226/12 (226/9), 226/13 (226/9), 226/14 (226/10), 226/15 (226/10), 254/2, 180, 226/1, 226/7, 218, 219/5, 220/1, 225/4,

* w nawiasach podano numery działek przed podziałem wg oznaczenia w katastrze nieruchomości

A. Wykaz działek podlegające podziałowi:

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pruszcz Gdański, jednostka ewidencyjna 220404_2, Pruszcz Gdański, obręb ewidencyjny 0009, Przejazdowo: 263/3 (263/2), 263/4 (263/2), 226/11 (226/9), 226/12 (226/9), 226/14 (226/10),

* w nawiasach podano numery działek przed podziałem wg oznaczenia w katastrze nieruchomości

B. Oznaczenie nieruchomości lub ich części, które planowane są do przejęcia na rzecz Skarbu Państwa lub jednostki samorządu terytorialnego:

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pruszcz Gdański, jednostka ewidencyjna 220404_2, Pruszcz Gdański, obręb ewidencyjny 0009, Przejazdowo: 263/3 (263/2), 263/4 (263/2), 226/11 (226/9), 226/12 (226/9), 226/14 (226/10),

* w nawiasach podano numery działek przed podziałem wg oznaczenia w katastrze nieruchomości

C. Określenie nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pruszcz Gdański, jednostka ewidencyjna 220404_2, Pruszcz Gdański, obręb ewidencyjny 0009, Przejazdowo: 254/2, 180, 226/1, 263/5 (263/2), 218, 226/13 (226/9), 219/5, 226/15 (226/10), 225/4,

* w nawiasach podano numery działek przed podziałem wg oznaczenia w katastrze nieruchomości

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od dnia doręczenia, w rozumieniu art. 49 K.p.a., niniejszego obwieszczenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski, uwagi i zastrzeżenia w siedzibie Starostwa Powiatowego w Pruszczu Gdańskim, przy ulicy Wojska Polskiego 16, pokój 105 (po uprzednim kontakcie telefonicznym: 58 773 31 82), w dniach: poniedziałek w godz. 7³⁰ – 15³⁰, środa 8³⁰ – 16³⁰ oraz piątek 7³⁰ – 15³⁰. Pozostałe dni (wtorek i czwartek) dni pracy wewnętrznej.

Stronom przysługuje prawo odwołania do Wojewody Pomorskiego w Gdańsku, za pośrednictwem organu wydającego decyzję, w terminie 14 dni od dnia doręczenia.

Zgodnie z art. 49 k.p.a., doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Wykonawca opowie skejtom, jak chce zbudować skatepark

Radosław Konczyński
Malbork

Zaraz rozpocznie się budowa skateparku z pumptrackiem w Malborku. Burmistrz podpisał umowę z wykonawcą. Przedstawiciele wcześniej spotkali się ze skejtemi, by omówić projekt.

2,35 mln złotych mają kosztować skatepark i pumptrack, które powstaną na terenie zielonym przy ulicy Kwiatkowskiego w Malborku. Z taką kwotą przetarg wygrała firma z Lublina, która przedstawiła dużo korzystniejszą ofertę niż jedyny przeciwnik, ale miasto i tak musiało zwiększyć pulę na tę inwestycję o ok. 400 tys. złotych.

Jeden, niewielki pumptrack w mieście już jest, więc to będzie drugi. Natomiast jeżeli chodzi o skatepark, będzie to pierwszy z prawdziwego zdarzenia. Dla tego skejci jeszcze przed wyborem wykonawcy zamartwiali się, czy władze miasta wybiorą specjalistę, który wszystko zrobi, jak należy. Burmistrz Malborka jest przekonany, że zwycięzca przetargu poradzi sobie. Twierdzi, że firma ma na koncie wystarczającą liczbę realizacji, a tym samym doświadczenie dające



Na razie nic tu nie ma, ale w sierpniu będą mogli wysłać się skejci i rowerzyści

pewność co do znajomości tematu i jakości wykonania, potwierdzone w dokumentach.

- Oni są z Lublina, więc więcej robili na południu Polski, ale zrealizowali dwa skateparki w Słupsku, dwa skateparki w Bydgoszczy. Wygląda na to, że rzeczywiście firma ma duże doświadczenie. Mówią, że głównie zajmują się budową tego typu obiektów, w tym się wyspecjalizowali. Na koniec inwestycji, to też było wymóg w przetargu, muszą uzyskać certyfikat związany z bezpieczeństwem użytkowania - mówi Marek Charzewski, burmistrz Malborka.

Przedstawiciele Przedsiębiorstwa Inżynierjno-Budowlano-

nego INŻ-WOD-BUD jutro spotkają się w magistracie z przedstawicielami skejtom. - Współwłaściciel firmy mówi, że mają taką tradycję, że przed rozpoczęciem budowy spotykają się z tym środowiskiem, które będzie korzystało. Oczywiście, jest gotowy projekt, ale można niewielkie, punktowe zmiany wprowadzić, jak na przykład przesunięcie barierki czy inne ułożenie jakiegos zjazdu - dodaje Marek Charzewski.

Nowa infrastruktura ma być gotowa w drugiej połowie sierpnia. Na jej realizację miasto pozyskało łącznie 1,13 mln zł z budżetu województwa pomorskiego i resortu sportu.

Burza o jedzenie w szpitalu w Kościerzynie

J. Surazyńska, E. Okoniewska
joanna.surazyńska@polskapress.pl

Zamawianie jedzenia do szpitala stało się tematem sporu. W Kościerzynie jedno zarządzenie wystarczyło, by wywołać emocje wśród personelu, reakcję związków zawodowych i falę komentarzy.

Wokół jednego z wewnętrznych zarządzeń Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie wybuchła burza. Część pracowników odebrała nowe zasady jako ograniczenie prawa do zamawiania posiłków podczas dyżurów. Emocje podgrzały relacje o interwencjach na parkingu i komentarze publikowane w sieci. Z drugiej strony zarząd placówki przekonuje, że celem nie było utrudnianie życia personelowi, lecz uporządkowanie zasad i zwiększenie bezpieczeństwa pacjentów oraz samych pracowników.

Do redakcji zgłosili się pracownicy szpitala oburzeni zarządzeniem, które w ich ocenie uderza w codzienne funkcjonowanie personelu. Problem dotyczył zakazu sprzedaży i dostaw towarów i usług w budynkach należących do szpitala oraz na terenie przyległym. W praktyce największe emocje wzbudziła kwestia zamawiania jedzenia.

- Rozumiem zakaz wchodzenia dostawców na oddziały, ale nie widzę powodu, dla którego nie moglibyśmy odbierać jedzenia poza budynkiem, na terenie parkingu. Takie zarządzenie jest zdecydowanie zbyt restrykcyjne i ogranicza nasze prawa - mówi „Dziennikowi Bałtyckiemu” jeden z pracowników.

- Nie ma co ukrywać, że wielu z nas zamawia jedzenie z zewnątrz, bo w szpitalnej restauracji ceny są dla personelu po prostu wysokie, a oferta dość monotonna. Przy długich dyżurach ludzie chcą zjeść coś

normalnego, na co mają ochotę, a nie to, co akurat jest dostępne na miejscu - mówi jeden z pracowników. - Dlatego trochę zastanawiające jest dla nas, że nagle zaczyna to komuś przeszkadzać, gdzie wydajemy własne pieniądze.

- Największy problem to jednak sposób wprowadzenia tych zasad. Najpierw pojawiło się zarządzenie, a dopiero później zaczęto o tym rozmawiać. W naszej ocenie powinno być odwrotnie - najpierw konsultacje z personelem, wyjaśnienie sytuacji, a dopiero potem konkretne decyzje. Można było też wyznaczyć termin, na przykład od maja, żeby każdy miał czas się do tego przygotować - dodaje pracownik kościerskiego szpitala.

Sprawa szybko przeniosła się do internetu, gdzie temat wywołał szeroką dyskusję. Jednym z najmocniej komentowanych głosów był wpis opublikowany przez profil na Facebooku „Siostra Bożenna”. Jego autorzy zwracali uwagę, że dla personelu pracującego po kilkanaście czy kilkadziesiąt godzin możliwość zamówienia posiłku nie jest luksusem, lecz zwykłą potrzebą dnia codziennego.

Burza wokół nowych zasad

Komentujący byli podzieleni. Jedni wyraźnie stawali po stronie personelu.

- Nie chcę, żeby głodna pielęgniarka zakładała mi wenflon, a głodny lekarz operował. Z głodu ręce się trzęsą. Zresztą, jak Polska długa i szeroka zabraniamy ludziom w szkole i pracy: pić, jeść, wyjść do toalety, usiąść, odpocząć. Feudalne zwyczaje - komentuje Karolina.

- Pacjent nie ma prawa wyboru? Nie może rodzina niczego przynieść do zjedzenia? Przecież zakupy na życzenie pacjenta to także nieprzeprze-



Pracownicy szpitala będą odbierać zamówienia w wyznaczonym miejscu, blisko SOR

ganie tego zarządzenia. Gdzie jest rzecznik praw pacjenta i konsumenta? - napisał Anna.

Inni zauważali, że problemem może być nie samo jedzenie, lecz obecność nieuprawnionych osób na oddziałach. Pojawiały się też głosy ironiczne, pokazujące, jak daleko mogłoby prowadzić nadmierne regulowanie codziennych spraw w miejscu pracy.

Do tej kwestii odniosły się związki zawodowe. Jak podkreśla Alicja Sierżputowska z Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych w kościerskim szpitalu, cała sytuacja miała niefortunny przebieg, ale szybko została wyjaśniona w rozmowach z dyrektorką.

- Prowadzimy politykę rozmowy i zawsze wyjaśniamy sytuację - mówi Alicja Sierżputowska. - Tak też było i tym razem. Przedyskutowaliśmy problem. Zarząd szpitala nie miał

Sprawa szybko przeniosła się do internetu, gdzie temat wywołał szeroką dyskusję. Nie brakowało ironicznych komentarzy

złych intencji i wykazał pełne zrozumienie. Trzeba podkreślić, że dostawca, o którego chodzi, nie przedstawił żadnych dokumentów, zaświadczeń itd. Chodził po oddziałach zapewniając, że ma na to zgodę zarządu. Jest to niedopuszczalne ze względu choćby na bezpieczeństwo personelu i pacjentów. Ustaliliśmy, że pracownicy szpitala będą odbierać zamówienia w wyznaczonym miejscu, blisko SOR.

Jak zaznacza przedstawicielka związku, pracownicy i pacjenci nie zostali pozbawieni możliwości zamawiania jedzenia.

- Pacjenci - jeśli nie mają ustalonych zaleceń lekarza - mogą również zamawiać jedzenie. Mogą poprosić o jego odbiór personel medyczny. Dodajmy, że w szpitalu działa restauracja i kawiarnia. Po tej sytuacji w kawiarni rozszerzono asortyment i przygotowano niższe, atrakcyjne ceny dla personelu.

O powody wprowadzenia kontrowersyjnych przepisów zapytaliśmy Zarząd Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie sp. z o.o. W odpowiedzi podkreślono, że bezpośrednim powodem wprowadzenia za-

Szpital podkreśla, że wprowadzone rozwiązania wynikają z konieczności zapewnienia bezpieczeństwa personelowi i pacjentom

zarządzenia były przypadki pojawiania się na oddziałach osób z zewnątrz, które bez wcześniejszej zgody i weryfikacji oferowały lub dostarczały towary.

- Bezpośrednim powodem wprowadzenia zarządzenia były zgłaszane przypadki obecności na oddziałach osób z zewnątrz, które dostarczały lub oferowały towary bez wcześniejszej weryfikacji i zgody szpitala, przechodząc z oddziału na oddział, co stanowiło zagrożenie zarówno dla pacjentów, jak i pracowników szpitala - informuje Marta Lorek, rzecznik prasowy Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie.

Tłumaczono też, że przy podejmowaniu decyzji uwzględniono również charakter pracy w systemie zmianowym oraz oczekiwania pracowników.

- Zarząd szpitala każdorazowo bierze pod uwagę potrzeby pracowników, w tym

specyfikę pracy zmianowej. Dlatego też w placówce funkcjonują rozwiązania umożliwiające zamawianie posiłków, zarówno poprzez współpracę z podmiotami wewnątrz szpitala, których pracownicy są przeszkoleni, posiadają aktualne badania sanitarne oraz odpowiednią odzież ochronną, jak również poprzez odbiór zamówień od zewnętrznych dostawców przed budynkiem szpitala w wyznaczonym do tego miejscu.

Zarządzający szpitalem podkreślają, że intencją nie było całkowite odcięcie personelu i pacjentów od zewnętrznych dostaw, ale uporządkowanie zasad.

- Pragniemy podkreślić, że wyłączenia dotyczą niezwyfikowanych dostawców wchodzących na oddziały bez wiedzy i zgody zarządu, a zarządzenie zostało wprowadzone w celu uporządkowania zasad funkcjonowania szpitala i zapewnienia bezpieczeństwa - podkreśla rzecznik.

Jak poinformowano, nowe zasady nie powstały przypadkowo i były wcześniej konsultowane.

- Powyższe rozwiązania zostały wypracowane w uzgodnieniu z kierującymi poszczególnymi pionami. W dalszej kolejności na spotkaniu z przedstawicielami pracowników - związkami zawodowymi, w sposób jednoznaczny wybrzmiało, że zarząd szpitala nie ma intencji ograniczania pracownikom odbioru dostaw posiłków w wyznaczonym do tego miejscu poza budynkiem szpitala. Wprowadzona i stosownie zmodyfikowana wewnętrzna regulacja w jasny sposób określa i wskazuje miejsce odbioru zamówionych posiłków od zewnętrznych dostawców tj. przy Biurze Ochrony Parkingu - dodaje rzecznik.

©@

REKLAMA

0011488430



FOO FIGHTERS
TAKE COVER TOUR 2026

ROYAL OTIS

And

OTOBOKE BEAVER

15 CZERWCA
WARSZAWA, PGE NARODOWY

ANTYRADIO

BILETY: TICKETMASTER.PL / LIVENATION.PL

LIVE NATION

KURSY WALUT

14.04.2026

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

EUR	420/428 (o)	EUR	420/428 (o)
USD	356/364 (-)	USD	356/364 (-)
GBP	482/490 (+)	GBP	482/490 (+)
CHF	457/465 (+)	CHF	457/465 (+)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
dziennikbałtycki.pl

REKLAMA

0011509457



OBWIESZCZENIE

Starosta Starogardzki, działając na podstawie art. 11f ust. 3, 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r., poz. 1691)

obwieszcza,

że na wniosek Wójta Gminy Starogard Gdański w dniu 13.04.2026 r. została wydana decyzja nr AB.673.3.2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – budowy drogi publicznej gminnej ulicy Osiedlowej w Rywałdzie, wraz z infrastrukturą techniczną w ramach zadania pn. „Budowa ul. Osiedlowej w m. Rywałd Droga Gminna”. Roboty budowlane realizowane będą na poniżej określonych działkach:

Oznaczenie nieruchomości lub ich części mających stanowić linie rozgraniczające teren drogi gminnej (istniejące oraz przejmowane w wyniku podziału) – gmina Starogard Gdański, obręb Rywałd dz. nr – 187/1 (z podziału 187), 188/1 (z podziału 188), 186/1 (z podziału 186), 172/1 (z podziału 172), 101/1 (z podziału 101), 115/38 (z podziału 115/9), 115/35 (z podziału 115/13), 115/32

Pozostałe działki objęte robotami (nieruchomości, z których korzystanie będzie ograniczone) – gmina Starogard Gdański obręb Rywałd – dz. nr 119, 115/39 (z podziału 115/9), 115/36 (z podziału 115/13), 115/37 (z podziału 115/13)

Strony mają prawo do składania uwag i wniosków w przedmiotowej sprawie w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia, w Wydziale Budownictwa i Gospodarki Przestrzennej Starostwa Powiatowego w Starogardzie Gdańskim przy ul. Kościuszki 17, pok. nr 04 (parter). Tel. (58) 767-35-22.

REKLAMA

ENERGA
GDAŃSK
MARATONBiegnij w mieście
wolności – 18-19.04.2026

PARTNERZY:



0011508861

W Porcie Gdynia powstanie
nowoczesna mroźniaMateusz Tkarski
Gdynia

Medlog Coldstore Gdynia, spółka należąca do Grupy MSC, podpisała z Portem Gdynia umowę na budowę i eksploatację nowoczesnej mroźni na terenie portu.

Nowy obiekt o wartości 223,5 mln zł wzmocni zaplecze logistyczne Portu Gdynia, otworzy go na nowe grupy ładunkowe i zwiększy możliwości obsługi towarów wymagających stabilnego łańcucha chłodniczego.

Mroźnia będzie dysponować ponad 30 tys. miejsc paletowych oraz ponad 20 rampami przeładunkowymi dla samochodów ciężarowych. Teren przeznaczony pod realizację inwestycji obejmuje blisko 5 hektarów i znajduje się między ulicami Logistyczną i Kontenerową w Centrum Logistycznym. Oprócz samej mroźni powstaną tam także place manewrowe oraz infrastruktura towarzysząca. Obiekt będzie wyposażony nie tylko w komory mroźnicze, lecz także w komory konwertowalne, umożliwiające składowanie towarów w temperaturze chłodniczej, powyżej 0°C. Takie rozwiązanie zwiększy elastyczność operacyjną i pozwoli na obsługę nie tylko produktów mrożonych, ale również świeżych owoców i warzyw.

Zakończenie realizacji inwestycji planowane jest na 2029 rok.

MEDLOG COLDSTORE GDYNIA | DESIGN - ARCADIS
Tak będzie wyglądała nowa mroźnia w Porcie Gdynia

– Podpisanie tej umowy to ważny moment w rozwoju Portu Gdynia. Budowa nowoczesnej mroźni otwiera przed nami nowe możliwości biznesowe i wzmacnia naszą pozycję w łańcuchach logistycznych wymagających specjalistycznej infrastruktury. To projekt, który zwiększy elastyczność operacyjną Portu i wesprze dalszą dywersyfikację działalności – powiedział Piotr Gorzeński, prezes zarządu Morskiego Portu Gdynia SA.

Projekt realizowany wspólnie z Medlog Coldstore Gdynia jest kolejnym etapem tego procesu rozwoju infrastruktury przeładunkowej i magazynowej i ma znaczenie nie tylko dla samego portu, ale także dla całego łańcucha logistycznego obsługującego polską gospodarkę.

Oznacza także większą odporność na zmienność rynków, lepsze przygotowanie do obsługi zróżnicowanych ładunków i budowanie przewag w segmentach o wysokiej wartości dodanej.

Port Gdynia realizuje szeroki program inwestycyjny obejmujący projekty hydrotechniczne, logistyczne i energetyczne. W 2025 roku rozpoczęto budowę terminala intermodalnego typu dual-use w Centrum Logistycznym Portu Gdynia, przygotowanego do obsługi składów o długości 750 metrów oraz przeładunków cywilnych i wojskowych. Trwa formalne postępowanie dotyczące budowy Portu Zewnętrznego – największej inwestycji w historii portu, realizowanej w formule PPP – która umożliwi ob-

służyć jednostek o długości ponad 400 metrów i znacząco zwiększy zdolności przeładunkowe. Równocześnie realizowana jest rozbudowa Stanowiska Przeładunku Paliw Płynnych (SPPP), obejmująca budowę nowego pomostu i pogłębienie akwenu do 17 metrów, co w perspektywie podwoi przepustowość terminala paliwowego. Do użytku oddano również Obrotnicę nr 2, poprawiając warunki manewrowe największych statków, a także zakończono przebudowę Nabrzeża Indyjskiego. Program inwestycyjny uzupełniają działania dekarbonizacyjne – rozwój instalacji OZE, przygotowania do zasilania statków z lądu (OPS) oraz projekty zwiększające efektywność energetyczną infrastruktury portowej ©

B&B Hotels debiutuje w Trójmieście

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Sieć B&B HOTELS otworzyła w Gdańsku swój pierwszy obiekt w północnej części kraju.

B&B Hotel Gdańsk Old Town mieści się przy Długim Targu, tuż obok słynnej Fontanny Neptuna.

– Otwarcie B&B Hotel Gdańsk Old Town to dla nas istotny kamień milowy i jednocześnie wyraźny dowód konsekwentnej realizacji strategii roz-



B&B Hotel Gdańsk Old Town mieści się przy Długim Targu, z samym centrum Głównego Miasta

woju w Polsce – mówi Jakub Bilik, CEO B&B Hotels Polska. – Naszym celem jest zbudowanie pozycji wiodącej sieci hoteli ekonomicznych w segmencie value for money – i każdy kolejny projekt przybliża nas do tego celu.

B&B Hotel Gdańsk Old Town oferuje 89 komfortowych pokoi w standardzie 4 gwiazdek, w tym 12 pokoi o podwyższonym standardzie i apartament.

B&B Hotel Gdańsk Old Town jest 19. hotelem sieci w Polsce.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WIZYTA

Premier w Japonii o gospodarce

Po zakończeniu wizyty w Korei Płd. premier Donald Tusk przybył w poniedziałek do Japonii. Spotka się z premierką tego kraju Sanae Takaichi i przedstawicielami Japońskiej Federacji Biznesu.

Spotkanie szefów rządów i delegacji obu państw zaplanowano na środę. Wcześniej tego dnia Donald Tusk będzie rozmawiał z przedstawicielami Keidanren, czyli Japońskiej Federacji Biznesu, największej japońskiej organizacji gospodarczej. Premier zapowiedział, że poruszy w To-

kio kwestię dużej nierównowagi w wymianie handlowej z Japonią. - Liczymy na bardzo intensywną współpracę z Japonią, jeśli chodzi o najnowsze technologie, sztuczną inteligencję, cyberbezpieczeństwo - powiedział Donald Tusk.

Centrum Informacyjne Rządu podało, że celem wizyty premiera w Japonii będzie też utrzymanie zaangażowania tego kraju we wsparcie dla walczącej Ukrainy oraz kontynuacja dialogu na temat współpracy w ramach odbudowy Ukrainy.

MARSZ ŻYWYCH

Hołd dla ofiar Holokaustu



FOT. JAREK PRASZKIEWICZ/PAP

Kilka tysięcy uczestników Marszu Żywych, który jest wyrazem hołdu dla ofiar Holokaustu i protestem przeciwko antysemityzmowi, wyruszyło we wtorek po południu sprzed bramy obozowej z napisem „Arbeit macht frei” w byłym niemieckim obozie Auschwitz I do byłego Auschwitz II-Birkenau.

SĄD

Wyrok skazujący dla policjantów

Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał dwóch byłych policjantów z Inowrocławia na kary siedmiu i sześciu lat więzienia. Chodzi o użycie w czasie interwencji paralizatora wobec agresywnego 27-letniego mężczyzny, co doprowadziło do jego śmierci.

Do zdarzenia doszło 22 maja 2024 r. jednym z miesz-

kań w Inowrocławiu. Rozprawa przeciwko byłym już policjantom Przemysławowi D. i Radosławowi P. toczyła się przed bydgoskim sądem od 17 kwietnia 2025 r. z wyłączeniem jawności - łącznie z odczytaniem aktu oskarżenia.

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

BEZDOMNOŚĆ

14 kwietnia obchodzony jest Dzień Ludzi Bezdomnych. Z danych za 2024 rok wynika, że w Polsce jest ponad 31 tys. osób w kryzysie bezdomności. Jednak - jak podkreśliła Agnieszka Sikora, założycielka i prezes Fundacji Po Drugie - metodologia badań nie obejmuje wszystkich grup. - Wiele osób pozostaje poza systemem i jest niewidocznych dla instytucji - zaznaczyła Sikora. Dotyczy to zwłaszcza osób w przedziale wiekowym 18-25 lat.

”

Peter Magyar to jest człowiek, któremu w żadnym wypadku nie będę składał gratulacji

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderki Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

Pod koniec marca posłowie PiS oraz Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych” - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni, bo dysponuje większością głosów. Sprawa jest jednak bardziej zniuansowana.

Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska,



FOT. ADAM JANKOWSKI

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Czy koalicja ją wybroni?

była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz na temat tego, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki partyjnej.

Między innymi w tej sprawie dojdzie ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma

ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Pani przewodnicząca Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk,

powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu”.

Znów będzie rekonstrukcja rządu?

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą. PAP

Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza żadnego scenariusza wyjazdu

Oprac. Alina Mazur
Węgry

Zbigniew Ziobro stwierdził we wtorek, że będzie walczył z premierem Tuskiem, gdziekolwiek się znajdzie. Dopytywany o to, czy pozostanie na Węgrzech, odparł, że „czas pokaże”.

Zbigniew Ziobro pytany wczoraj przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnych wyborów i odsunięciu od władzy

rządu premiera Viktora Orbana jest już spakowany i gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczenia bitwy o prawdę”. Dodał, że będzie walczył z premierem Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie”.

- Jeśli znajdę się w Polsce, jeśli nawet Donald Tusk okaże się tym samcem Alfa, o czym marzy i będzie chciał wykorzystywać moją osobę do swoich politycznych gier, by od-

wracać uwagę od dramatów Polaków w służbie zdrowia, od dramatycznego zadłużenia polskiego państwa, to i tak zapewniam państwu, że będę walczył, nawet będąc zamknięty w areszcie - podkreślił.

Dopytywany o to, czy pozostanie na razie na Węgrzech, odparł jedynie, że „czas pokaże”. Wskazał przy tym na węgierskie procedury prawne, które w jego ocenie „wiążą pana premiera Ma-

gyara”. Wyraził nadzieję na to, że węgierski system jest na tyle odporny politycznie, że będzie podejmował decyzję w oparciu o fakty, które - jak dodał Ziobro - są „bardzo mało optymistyczne dla Donalda Tuska i jego wniosku”.

Pytany o to, czy może wykluczyć scenariusz wyjazdu do Stanów Zjednoczonych, powiedział, że niczego nie może wykluczyć i zarazem ironizował, że stoi za nim samolot. PAP

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o imieniu O. K. i był uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce” – poinformo-

wano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły”.

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

– Wszedł (do szkoły - PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim – powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP



– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem. Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.

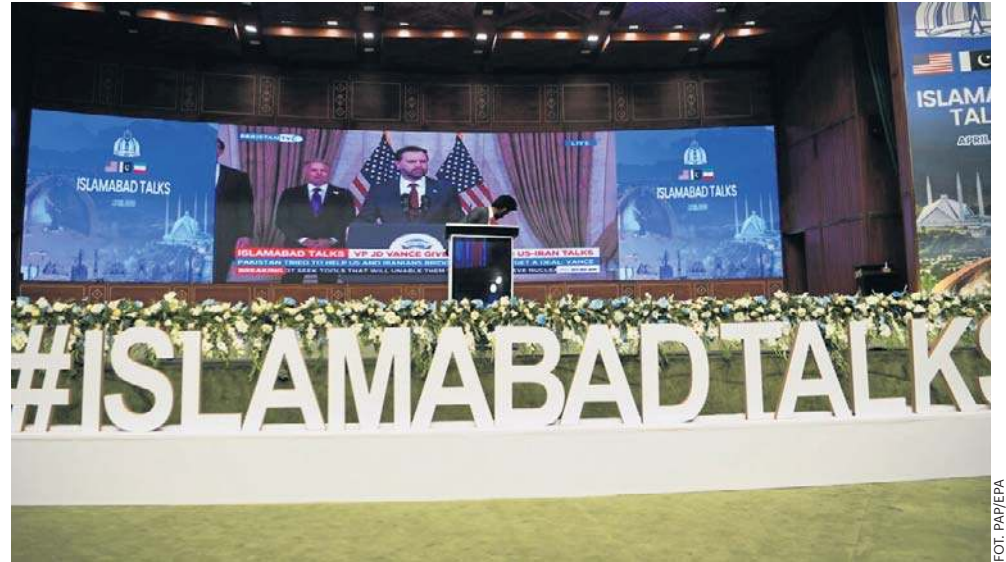
Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne – podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”.

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu”, a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to



Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”

„może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów”. USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z oboma stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić

Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z oboma stronami

może pozwolić – przypomniła stacja CNBC.

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji”.

Iran – jak oświadczył wiceprezydent – miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. – Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia – zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi”. PAP

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyjskich.

Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich – GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych – powiedział szef estońskiego kontrwywiadu.

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. – W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu – powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.



Estonia wydała przez granicę jednego z agentów Rosji

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Bałtnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się

w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydalonych z Estonii osób figuruje hieronim (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilj (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsycaniem rozłamu i propagandą historyczną.

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo” poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo” stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu – powiadomił brytyjski dziennik „Guardian”.

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (Internat-

tional Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International” – podkreśliła HRW. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy do-

tyczą preparatów stosowanych przewlekłe. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxi, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostaną bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?



FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbyt dużego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinni wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła nie-



FOT. LOS MUERTOS CREW / PEXELS

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

pożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalnej zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepiwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym niedożywieniem żołądka i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charak-

terystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy – drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją – zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.



FOT. JACEK BABIŃCZAK/IZDROJE ILLUSTRACJE

Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergologa prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2,5.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowany przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy – podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergicznych. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku

brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy – zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2,5, ale już nie z PM10 i ozonem.

Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2,5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej – dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.



FOT. FREEPIK

Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 – leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w apotece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawnienia dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów – bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki prze-



FOT. GETTY IMAGES

Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

ciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

- Dabigatran Eteksylan Stada**
 - kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
 - kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- Daxanilo**
 - kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył – objawy
Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:

- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,
- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna żyłnej choroby zakrzepowo zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP

Mirexan

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

Telexer

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP

Wasedoc

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP.

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperci przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna – dla wielu pacjentów oznaczają realny wpływ na co-

dziennie poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązują nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii – 15 – będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątroby i dróg żółciowych – pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amiwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych – pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amiwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych – pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amiwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych – pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amiwolumab + ipilimumab.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Nie tylko drżenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona



Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki porażnej”

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

Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzi na myśl dłoń, które ledwo są w stanie utrzymać szklankę wody. Tymczasem schorzenie to ma wiele twarzy.

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa – takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodszy.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbis Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgo-

wiu” – wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złożeń komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaźnika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe” – mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykinezja)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy”)
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty

zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby ‘zamrożenie’ ruchu” – wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy

wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i połykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM” – mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement”, czyli „szybkie ruchy gałek ocznych”.

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

– Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny – dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballos-Baumann, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym” wyrazie.



Świadczenie honorowe dla stulatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób które ukończyły sto lat. Obecnie wynosi 6 938,92 zł brutto.

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stulatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zo-

stanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmiennie przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki – ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. - Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie,

aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami - powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przełom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpa-

czynówkowego, czyli pęknięcia naczyń krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich

z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Pi-

cie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilać ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustale-



nia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (IMAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają

na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwnie, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WWA). WWA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WWA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.



Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WWA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid - substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji.

Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę”, co

oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się to z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej

w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

- W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy - tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. - Gdy oddziałujemy na nie gorącem, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Zwłaszcza delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

- Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne - mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?

Przede wszystkim należy unikać spaleniźny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spaleniźny musi być jasnym sygnałem: tego kawałek lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniźnę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinę. Jeśli poczujesz gorzki, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za zdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 57

Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroilo się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!” – podpisała fotografie.

Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam” – napisała.

Dominika Tajner niosła za dużo
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu” z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała. (GZL) Fot. Paweł Wiśniewski



Opór Stopklatka, 20:00
Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

W okowach mrozu BBC Earth, 21:55
Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

Noce w Rodanthe TVN, 22:55
Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

Poziomo:
3) ... Notre Dame w stolicy Francji,
10) wabiła śpiewem żeglarzy,
11) gatunek kaczki jak chłodziarka,
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
15) lekkie pantofle dla diwy,
17) starogreckie naczynie na oliwę,
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
22) pochyła maszyna prosta,
23) wśród mieszkańców Kaukazu,
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
28) skrzynia drukarska na czcionki,
29) odcinek tekstu biblijnego,
32) czasem chodzą po plecach,
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
35) wznoszony na czyjąś cześć,
36) okienko na poddaszu,
37) Sparta to ... Leonidasa.

Pionowo:
1) dziecko w pierwszym okresie życia,
2) instrument Louisa Armstronga,
3) eskimoska łódź z foczych skór,
4) gdy temperatura wynosi –40 st. C,
5) David, filmowy agent Fox Mulder,
6) stan w USA nad Zatoką



Meksykańską,
7) polski program typu talent show,
8) chwila przed wschodem słońca,
9) rozpięty na rejach masztu,
14) odprowadza deszczówkę z dachu,
16) dawniej nazywany fermentem,
19) afrykański kraj z Trypolisem,

21) miasto wojewódzkie nad Odrą,
24) żołnierz lekkiej jazdy,
25) osobliwe lub atmosferyczne,
27) dymiący kwas siarkowy,
28) Donald z kreskówki Disneya,
30) grecka bogini Księżycy,
31) jednokołowy wózek na budowie,
33) fryzura z drobnych loczków,
34) oczyszczona lub kaustyczna.

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na relacjach i doceniać drobne przyjemności.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dziś wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by zufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominać o innych ludziach wokół Ciebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.

Lew (23.07 - 22.08)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dziś radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiąganiu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja pomoże Ci dziś osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

Dziś finał siatkarek numer jeden

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl**SIATKÓWKA. Dziś o 17.30 siatkarki PGE Budowlanych Łódź zagrają pierwszy mecz finału Tauronu Ligi.**

W meczu o złoty medal zmierzą się w Rzeszowie z obrońcą tytułu Developresem. Rywalizacja toczy się do trzech zwycięstw. W niedzielę o 14.45 obie drużyny spotkają się w Łodzi, później 22 kwietnia o 17.30 w Rzeszowie. Gdyby rywalizacja nie została rozstrzygnięta zaplanowano jeszcze dwa mecze 26 kwietnia o 14.45 w Łodzi i 28 kwietnia o 20 w Rzeszowie.

- Jestem bardzo podekscytowana - mówi Maja Storck w wywiadzie dla oficjalnej strony klubu. - W pierwszych dwóch rundach play-off pokazałyśmy charakter. Odwracanie losów meczów i dobra gra w kluczowych momentach dały nam dużo pewności siebie przed finałem. Co będzie kluczowe, aby nasz zespół sięgnął po mistrzostwo? Musimy dobrze realizować nasz podstawowy system gry, bo jesteśmy w nim bardzo mocne. Ważna będzie też cierpliwość, przeciwnik również będzie zdobywał punkty, ale jeśli będziemy trzymać się naszego planu, mamy jako drużyna

ogromny potencjał, żeby grać na najwyższym poziomie. Przy wsparciu sztabu, pełnym zaangażowaniu każdej zawodniczki i pomocy naszych kibiców wszystko jest możliwe.

KS DevelopRes Rzeszów w sobotę, na Podpromiu dopełnił dzieła i po raz kolejny awansował do finału Tauronu Ligi. W decydującym starciu pokonał BKS Bostik ZGO Bielsko-Biala - 3:1. Jedną z bohaterek tego meczu była Oliwia Sieradzka, która dała świetną zmianę w drugim secie. W całym spotkaniu zapisała na koncie 19 „oczek”. Skończyła wszystkie decydujące akcje czwartego seta. - Miałymy ten nóż na gardle, ale naprawdę fantastycznie smakuje taka wygrana - powiedziała po meczu atakująca mistrzyni Polski w rozmowie z Bożeną Pieczko z redakcji Polsatu Sport.

W fazie zasadniczej mecz PGE Budowlanych z Developresem dostarczały emocji. W październiku w Łodzi podopieczne trenera Macieja Biernata wygrały 3:2 (25:18, 19:25, 20:25, 25:22, 15:12), a w Rzeszowie wygrał Developres 3:1 (20:25, 27:25, 25:23, 25:18).

Po raz ostatni w lidze Łodzianki wygrały w Rzeszowie 26 stycznia 2021 roku, kiedy to wyniki brzmiały 3:2 dla ówczesnej drużyny Grotu Budowlanych.

Prezes Arki: Nadal uważam, że Jagiellonia będzie mistrzem

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA. Oczekuję dobrego meczu, w którym dużo będzie się działo pod obiema bramkami - mówi przed spotkaniem Arka - Jagiellonia prezes klubu z Gdyni Wojciech Pertkiewicz.**

Patrząc tylko na tabelę, łatwo jest wskazać faworyta, bo Żółto-Czerwoni są w PKO Ekstraklasie na trzecim miejscu, a Arka okupuje 16. - spadkową lokatę. Rzeczywistość boiskowa jest jednak inna, bo gdyński zespół u siebie jest niezwykle groźny - wygrał osiem spotkań, pięć zremisował i tylko jedno przegrał (1:4 z Rakowem Częstochowa).

- Jesteśmy obiektem zainteresowania zagranicznych serwisów, bo rzadko się zdarza, by najlepiej punktujący u siebie zespół w lidze był w strefie spadkowej, a to dlatego, że gorzej gra na wyjazdach - mówi Wojciech Pertkiewicz. - Cała nasza ekstraklasa jest zresztą nietypowa. Lechia Gdańsk strzela najwięcej goli, ale też najwięcej traci. Nigdzie nie ma też tak spłaszczonej tabeli, w której zespoły broniące się przed spadkiem mogą jeszcze myśleć nawet o europejskich pucharach - dodaje.

Rzeczywiście, o ile pod względem zajmowanych miejsc Jagiellonię i Arkę dzieli przepaść, w zdobyczu punktowej jest to tylko dziewięć oczek.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Wojciech Pertkiewicz oczekuje dobrego meczu Arki Gdynia z Jagiellonią Białystok

Jak na 28 rozegranych kolejek to bardzo mało.

Na dodatek porównanie ostatnich występów wypada na korzyść ekipy z Wybrzeża, co prawda obie w delegacjach wywalczyły po punkcie, ale postawa gdynian w Krakowie (2:2 z Cracovią) była dużo lepsza niż gra Jagi w Kielcach (1:1 z Koroną).

- Z Cracovią zagraлиśmy trochę inaczej, spotkanie było bardzo otwarte, z dużą liczbą sytuacji podbramkowych. Gospodarze mieli swoje szanse, by wygrać, ale my również mogliśmy strzelić gola na 3:2 - uważa Pertkiewicz, za którego prezesa Duma Podlasia sięgnęła w sezonie 2023/24 po pierwsze

w historii klubu mistrzostwo Polski. - Oglądałem też spotkanie w Kielcach i rzeczywiście, były to meczarnie Jagiellonii. Jednak mecz meczowi nierówny, nie ma co sugerować się tym, co było i musimy być gotowi na ciężką przeprawę, w której trudno jest wskazać faworyta - przekonuje.

Kibiców białostockiego zespołu przed wyprawą do Gdyni niepokoić może szczególnie niewielka zdobycz punktowa drużyny trenera Adriana Sienięcia w ostatnich występach - osiem oczek w dziewięciu meczach. Dla porównania dorobek Arki to 12 punktów.

- Każda drużyna przechodzi

trudne chwile, ale z każdego kryzysu można wyjść. Baza punktowa, zbudowana wcześniej przez drużynę z Białegostoku pozwala jej być na trzecim miejscu, a w tym zespole jest przecież ogromna jakość - zaznacza sternik Arki. - Nie zmieniłem zatem zdania i nadal uważam, że Jagiellonia będzie mistrzem Polski, nawet jeśli przegra w Gdyni. Zapraszam kibiców na weekend Wybrzeże, no i oczywiście na mecz, w którym oczekuję, że dużo będzie się działo pod obiema bramkami - kończy Pertkiewicz.

Spotkanie Arka - Jagiellonia rozpocznie się w Gdyni w niedzielę o godz. 17.30. ©P

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Barbary Cwilewicz

Żony

Prof. dr. hab. inż.

Romualda Cwilewicza

Rektora Akademii Morskiej w Gdyni w latach 2008–2012

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Rektor i Senat Uniwersytetu Morskiego w Gdyni

0011509951

Z wielkim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Pracownika

ś†p

Damiana Priefera

Panu

Januszowi Prieferowi

szczere wyrazy współczucia
z powodu śmierci Syna

składają

Zarząd, Rada Nadzorcza oraz Koleżanki i Koledzy
z „WUŻ” Port and Maritime Services Ltd Sp. z o.o.

0011509761

REKLAMA

0311246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi**Nekrologi,
kondolencje****przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30, tel. 58/ 3003 211**

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

**nekrologi.net****DROBNE**Ogłoszenie drobne
zlicz na **ibo.polskapress.pl****Nieruchomości**

DOMY - KUPIĘ

ODKUP nieruchomości za gotówkę,
518-503-404**Praca**

ZATRUDNIĘ

EMERYTA - dozorcę budynku biurowego w Sopocie. Praca zmianowa w godzinach nocnych i w dniach nielubnych. Kontakt tel. 58/73-57-231**PANIA** na emeryturze do recepcji budynku biurowego w Sopocie, godziny dzienne. Kontakt tel. 58/73-57-231**Usługi**

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487**CYKLINOWANIE** 501979520**MALOWANIE** dachów. 788-016-988.**Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex"**
604-944-094, 58-558-25-65 **www.sufitex.pl****Rolnicze**

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790**KURKI** nioski z jajem dowóz
600539790

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy” to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos” z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium walczy o utrzymanie się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany’ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli



FOT. EPAPAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

zmiażdżyć Real, zanim Manuel Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

Bawarczycy są w świetnych nastrojach - ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane’a, Luisa Diaza, Aleksandra Pavlovicia, Jonathanah Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę pocwiczył, żeby

utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy” przegrali z Southampton w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodo/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach - grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie - nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy” z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów”. Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.

©©

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM

21.00: Bayern Monachium - Real Madryt, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1; 21.00: Arsenal Londyn - Sporting Lizbona, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiery

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiery nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasnął podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył

swojej misji z kadrą Białą-Czerwoną.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiery odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowe liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©©



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Białą-Czerwoną...

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zraza z Siegemund

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktu-

alną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie

w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadalą rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette’em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomoże jej szybko wychwycić

techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach”. Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. - Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca - zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stutt-

garcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. - Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny

prysznica - zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Ciekawe widowisko w hali w Gdyni już w piątek. AMW Arka spróbuje odnotować czwartą wygraną z rzędu, ale na pewno nie będzie to zadanie łatwe. O godz. 18 rozpoczną domowy mecz z Kingiem Szczecin, czyli liderem Orlenu Basketu Ligi. W grudniu Luke Barrett (na zdjęciu) i spółka przegrali w Szczecinie 81:90. Wtedy o wyniku zadecydowała pierwsza kwarta. Jak będzie w rewanżu? (raf)



FOT. P. ŚWIDERSKI

PIĘKA NOŻNA „Stalówka” w Chojnicach. Walcząca o miejsce gwarantujące baraże o I ligę Chojniczanka w sobotę podejmie o godz. 18 Stal Stalowa Woła. W tabeli obie drużyny dzieli siedem punktów różnicy. (raf)

Trzeba wstać z kanapy i się ruszać

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

SPORT POWSZECHNY. Można zacząć od spacerów, jazdy na rowerze, czy truchtania. Przypomina o tym wywołujący się z Gdańska ogólnopolski program „Drużyna Energii”.

Wielkie odliczanie nastąpiło w hali Ergo Arena. Po raz pierwszy rozpoczął się nabór klas ze szkół podstawowych do programu „Drużyna Energii”. Zapisy możliwe są poprzez formularz na dedykowanej stronie www.druzynaenergii.pl.

Dlaczego warto się zaangażować? W pierwszej kolejności do wygrania jest... pobudzenie swojego ciała do aktywności fizycznej. Niezmiennie dbają o to ambasadorzy „Drużyny Energii”, wśród których jest wielu utytułowanych sportowców specjalizujących się w różnych dyscyplinach. Ich różnorodność może być wskazówką dla młodych ludzi do znalezienia najlepszej konkurencji do wykazania się. Do wybranych szkół ci mistrzowie zawitają.

- W tym roku przeznaczamy ponad pół miliona złotych na stroje i nagrody, które mają realnie motywować uczniów do ruchu i pomagać im budować zdrowe nawyki. Dodatkowo inwestujemy 75 tysięcy złotych w rozwój szkolnych przestrzeni sportowych, aby codzienna aktywność była dla młodzieży jeszcze bardziej dostępna. Aż 3000 uczestników ze 100 szkół otrzyma profesjonalne stroje sportowe od Energi - to symbol przynależności do jednej, wspólnej Drużyny Energii i coś więcej niż zwykły strój - dzięki temu mogą poczuć, że naprawdę tworzą jedną ekipę, wspólnie przeżywać sportowe emocje, uczą się współdziałania, wspierania się i przeżywają razem rzeczy, które zostają na długo i budują świetne wspomnienia - mówi Magdalena Marszałkowska, dyrektor departamentu marketingu Energi SA.

Program „Drużyna Energii” zmienia się z roku na rok, a wyznacznikiem edycji 2026 jest taniec. Energia płynąca z tańca to nie tylko rywalizacja, ale też rytm, ekspresja



FOT. PIOTR PAWLINA

Zapisy do 9. edycji „Drużyny Energii” trwają. To okazja do pozytywnej zabawy

i wspólne przeżywanie emocji oraz sposób na budowanie pewności siebie.

- Taniec to energia, która powoduje radość. W tej edycji chciałbym rozwijać tę pasję wśród dzieci, ponieważ taniec poprawia sylwetkę, poczucie rytmu i pewność siebie. Emocje są w tańcu kluczowe, bo te niewyrażone znikają bez śladu, a my chcemy je wydobyć i ukazać. Taniec wyzwala endorfiny i sprawia, że po prostu czujemy się dobrze - mówi

Michał Danilczuk, tancerz, instruktor i juror „You Can Dance”, kapitan Drużyny Serca.

Każdy ze sportowców, który uczestniczył już w programie, podkreśla, że daje i czerpie moc od uczestników.

- Jesteśmy w całej Polsce i odwiedzamy szkoły nawet w tych najmniejszych miejscowościach. Tam widać przede wszystkim olbrzymie zaangażowanie nauczycieli, a to jest niezwykle istotne. Wi-

dząc tyle nowych twarzy, z tą energią, jestem przekonany, że dziewiąta edycja programu będzie fantastyczna - powiedział Piotr Gruszka, który w siatkarskiej reprezentacji Polski rozegrał 450 spotkań, a obecnie jest trenerem.

Świetnym przykładem tego, że aktywność fizyczna ma zbawienne znaczenie nie tylko dla ciała, ale i dla pozytywnego myślenia, jest youtuber Kacper Gołębiowski.

- Mogłem pójść w inną stronę. W tym momencie mogłem wrócić ze szkoły i grać na komputerze, zjadać się chipsami i być wyśmiewanym za nadwagę przez znajomych z klasy. Odnalazłem swój sport, jakim stał się kick-boxing. Dowiedziałem się o książce Davida Gogginsa (z tytułowanej „Nic mnie nie złamie” - przyp.), przeczytałem ją i zacząłem nagrywać swoje pierwsze tiktoki z cytaciami z tej książki, żeby zmotywować ludzi, którzy byli w takim samym stanie, jak ja. Początkowo nie mogłem przebiec kilometra bez przerwy, ale regularność treningów dała mi dużo - wyjaśnia nastoletni promotor aktywności Kacper Gołębiowski.

Koleżanki i kolegów po fachu do wzięcia udziału w programie zachęca Barbara Brotaj, nauczycielka wychowania fizycznego z Tczewa.

- To jest ten moment, kiedy możecie zachęcić swoich uczniów do świetnej zabawy i przygody. Jeżeli w Twojej szkole zawiewa nudą, to dołącz do programu, który jest pełen pasji, emocji i energii - przyznaje Brotaj.

Przez Kalisz do Gdańska po spełnienie sportowych marzeń

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIĘKA RĘCZNA. Szczypiorniści PGE Wybrzeża Gdańsk mają apetyty, aby sezon 2025/2026 zakończyć z sukcesem na koncie. Szanse mają dwie.

Prowadzone przez trenera Patryka Rombla PGE Wybrzeże Gdańsk będzie miało dwie duże okazje, aby zaskoczyć ligowych rywali. W sobotę o godz. 18 w Kaliszu zagrają z Netlandem MKS-em w półfinale Pucharu Polski. Jeśli przebrną pierwszą przeszkodę, to zmierzą się z lepszym z pary Orlen Wisła Płock - Industria Kielce. Finałowe spotkanie zaplanowano w hali w Kaliszu w niedzielę roku o godz. 15.

Dokładnie za tydzień rozpocznie się natomiast rywalizacja w play-offach. Wyżej sklasyfikowane po sezonie za-

sadniczym drużyny mierzyć się będą z tymi teoretycznie słabszymi. Na etapie ćwierćfinałów, które będą rozgrywane w formie dwóch spotkań u każdej z drużyn, Pomorze ma dwóch przedstawicieli. Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn spróbuje zaskoczyć mającą aspiracje medalowe Rebud KPR Ostrowie Wielkopolski. Drużyna trenera Bartłomieja Jaszki po 24. kolejkach ligowych zajęła szóste miejsce, więc zacznie od meczu domowego w czwartek, 23 kwietnia o godz. 20.30. Decydujący o grze w półfinałach rewanż w poniedziałek, 27 kwietnia o godz. 20.30.

Gdańszczanie mierzyć się będą natomiast z KGHM-em Chrobrym Głogów. Sąsiedzi z tabeli najpierw zagrają na Dolnym Śląsku w niedzielę, 26 kwietnia o godz. 12.30. Następnie przeniosą się do hali Ergo Arena, gdzie wy-



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

PGE Wybrzeże Gdańsk rozpoczyna najważniejszą część

stąpią w środę, 29 kwietnia o godz. 20.30.

Specyfika piłki ręcznej w męskim wydaniu w Polsce od lat jest taka, że na czele

stawki są zespoły Wisły Płock oraz Industarii Kielce. Jeśli w play-offach PGE Wybrzeże oraz Energa Bank PBS MMTS uporają się z ćwierćfinało-

wymi rywalami, to najprawdopodobniej trafią na tych uznanych rywali w półfinałach. I tak, Gdańszczanie mogą wtedy zagrać z „Nafcia-

rzami” z Płocka, a Kwidzynianie z Żółto-Biało-Niebieskimi z Kielc.

PUCHAR POLSKI W KALISZU

PÓŁFINAŁY W SOBOTĘ: 15.30 Orlen Wisła Płock - Industria Kielce; 18.00 Netland MKS Kalisz - PGE Wybrzeże Gdańsk
FINAŁ W NIEDZIELĘ: 15.00 zwycięzcy półfinałów

ĆWIERĆFINAŁY PLAY-OFF

PIERWSZE MECZE: Środa, 22 kwietnia, godz. 18.00 Handball Stal Mielec (8) - Orlen Wisła Płock (1); Środa, 22 kwietnia, godz. 18.00 Netland MKS Kalisz (7) - Industria Kielce (2); Czwartek, 23 kwietnia, godz. 20.30 Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn (6) - Rebud KPR Ostrowia Ostrów Wielkopolski (3); Niedziela, 26 kwietnia, godz. 12.30 KGHM Chrobry Głogów (5) - PGE Wybrzeże Gdańsk (4)
REWANŻ: Sobota, 25 kwietnia, godz. 16.00 Wisła Płock (1) - Stal Mielec (8); Sobota, 25 kwietnia, godz. 18.00 Industria Kielce (2) - MKS Kalisz (7); Poniedziałek, 27 kwietnia, godz. 20.30 Ostrowia Ostrów Wlkp (3) - MMTS Kwidzyn (6); Środa, 29 kwietnia, godz. 20.30 Wybrzeże Gdańsk (4) - Chrobry Głogów (5)