

Miliony z WOŚP
dla Szpitala Specjalistycznego
w Kościerzynie **str. 4**



FOT. SZPITAL SPECJALISTYCZNY W KOŚCIERZYNIE

Profilaktyka kluczem
do zdrowia. Jakże badania
dla babci i dziadka?
– **str. 9-12**

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
21.01.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 16 (24 678) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ciepło, mądrość
i bezwarunkowa
obecność.
Nasi dziadkowie są
niezastąpieni **str. 3**



FOT. 123RF

Powstanie trasa,
która pozwoli
na szybsze dotarcie
do lotniska
str. 4

Hospicjum
na miejscu to ulga
dla rodzin. W końcu
ma powstać
str. 5



FOT. MATERIAŁY PCZ MALBORK



FOT. STAROSTWO W NOWYM DWORZIE GD.

NOWY DWÓR GDAŃSKI

Potrzebna jest pomoc po pożarze domu
dla dzieci, do którego doszło 16 stycznia.
Miejscowe starostwo uruchomiło zbiórkę
finansową **str. 5**

POD PARAGRAFEM NOWE USTALENIA W SPRAWIE SPRZED 15 LAT

Tajemnica zniknięcia Iwony Wieczorek

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

„Na obecnym etapie postępowania nie potwierdzamy szczegółów dokonanych ustaleń. Jednocześnie informujemy, że w sprawie dotyczącej Iwony Wieczorek pojawiły się nowe fakty i dowody” – to oficjalne stwierdzenie Prokuratury Krajowej rozpalilo emocje i przywróciło nadzieję na rozwiązanie zagadki.

Zwłaszcza, że towarzyszył mu nowy apel funkcjonariuszy poszukujących

kierowcy, potencjalnie powiązanego z zaginięciem maturzystki w 2010 roku oraz kolejne działania w Trójmieście i zapowiedź następnych.

- W najbliższym czasie będziemy na terenie Sopotu wykonywać kolejne czynności – przekazał, odnosząc się do sprawy Iwony Wieczorek, prokurator Eryk Stasielak, naczelnik małopolskiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej, która potwierdza, że to na polecenie jego jednostki już w środę 14 stycznia policjanci wykonywali w kurorcie działania w sprawie najgłośniejszej zaginionej w Polsce.

Niemal równocześnie Komenda Stołeczna Policji wraca do poszukiwań, mogącego mieć związek ze zniknięciem 19-latki, kierowcy białego Fiata Cinquecento widzianego kilkadziesiąt minut po ostatnim momencie uchwycenia wizerunku dziewczyny przez kamery monitoringu i po raz pierwszy ujawnia trasę jego przejazdu.

Śledczy na razie nie mówią wiele. Jednak ich nagła, wzmożona aktywność w prowadzonym od ponad półtorej dekady postępowaniu, znowu przynosi nadzieję na wyjaśnienie tajemnicy.

Czytaj str. 3



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

W marcu 2020 roku policja szukała ciała Iwony Wieczorek na działkach w Sopocie

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

Wczoraj Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym **str. 7**

Uzależnienie
od dostaw leków
z Azji jest
niebezpieczne **str. 2**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun od początku za podstawowy cel stawiała sobie b ezwzględna walkę z Arabami i Brytyjczykami.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 21 STYCZNIA

GDYNIA

1959: Domniemana katastrofa UFO w Gdyni.

Tuż przed świtem, Gdynia stała się areną jednego z najbardziej zagadkowych incydentów w historii Polski. Na niebie pojawił się duży, płonący, czerwony obiekt, który z impetem przemknął nad wodami Zatok Gdańskiej i rozbił się w pobliżu Basenu nr IV w porcie w Gdyni. Huk upadku, kłęby pary wodnej i wysoka temperatura powierzchni obiektu sprawiły, że wydarzenie od razu wzbudziło sensację. Według relacji świadków upadkowi obiektu towarzyszył metaliczny dźwięk, przypominający zgrzyt blachy. Obiekt miał około 4 metrów długości i 1,5 metra średnicy. **krj**

KRAJ

2011: Na Wielkiej Krokwi w Zakopanem Adam Małysz wygrał swój 39. i ostatni w karierze konkurs Pucharu Świata w skokach narciarskich.

Adam Małysz to czterokrotny olimpijczyk. Zdobywca m.in. czterech medali olimpijskich i sześciu medali mistrzostw świata. Czterokrotny zdobywca Pucharu Świata, trzykrotny zwycięzca Letniego Grand Prix. Triumfator 49. Turnieju Czterech Skoczni, trzech edycji Turnieju Nordyckiego oraz Turnieju Czterech Narodów. Zdobywca 39 indywidualnych złotych medali mistrzostw Polski. W trakcie kariery wyrównał rekord świata w długości skoku narciarskiego i osiem razy poprawiał rekord Polski. **krj**

Do trzech razy sztuka?

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Gdańskim Nieruchomościom po raz drugi nie udało się znaleźć najemcy na dawną Cafe Halbe Alle przy al. Zwycięstwa.

Tak w pierwszym, jak i drugim przetargu, za lokal o wielkości 515,10 metrów kw. minimalny czynsz netto wynosił 58,10 zł za metr kw. Wychodziło więc prawie 30 tys. zł.

W obu przetargach miasto Gdańsk zastrzegło, aby w lo-

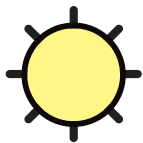
kału prowadzona była działalność gastronomiczna, ale z wykluczeniem restauracji typu: fast food, barów mlecznych, barów szybkiej obsługi, miejsc z żywnością na wynos, klubów erotycznych, klubów typu go-go.

Niedługo dowiemy się, jakie zmiany szykują Gdańskie Nieruchomości w trzecim postępowaniu na najem lokalu. Być może zniesione zostaną wcześniejsze wprowadzone obostrzenia - bary mleczne, bary szybkiej obsługi oraz obniżony zostanie wywoławczy czynsz.

POGODA NA POMORZU

Środa

-3°C
-11°C



Wiatr pld.
10 km/h

Uwaga!
Bezczmurnie,
bez opadów

Czwartek

-6°C
-12°C



Wiatr wsch.
15 km/h

Uwaga!
Małe zachmurzenie,
bez opadów

Uzależnienie od dostaw leków z Azji jest niebezpieczne

Katarzyna Nocuń (PAP)
Rozmowa

Z Krzysztofem Kopciem, prezesem Krajowych Producentów Leków

W Belwederze eksperci rozmawiali o bezpieczeństwie lekowym. Można mówić o wspólnej konkluzji czy stanowisku?

We wszystkich prezentacjach przewijało się stwierdzenie, że o jakiegokolwiek niezależności i bezpieczeństwie lekowym możemy mówić dopiero, gdy sami sobie je stworzymy jako państwo. Tylko lokalna produkcja leków gwarantuje niezależność. Nie będzie ona 100 proc., ale chodzi o zabezpieczenie dostępu do najbardziej krytycznych leków.

Jaka jest pana perspektywa po tym spotkaniu?

Optymistyczne jest to, że wszyscy już zrozumieli, że bezpieczeństwo lekowe, dostęp do leków zapewnia produkcja krajowa. Pytanie, czy za tą zgodą pójdą działania, które spowodują, że produkcję leków w Polsce będziemy rzeczywiście wspierać. Mamy silny krajowy przemysł, który może wytwarzać więcej leków. Trzeba jednak spojrzeć prawdzie w oczy: leki produkowane u nas, bazujące na pracy i środkach w Polsce czy Europie, będą zawsze droższe od takich samych leków produkowanych w Azji. Pytanie brzmi, czy jesteśmy w stanie zapłacić za nie 30 czy 50 proc. więcej, jeśli w tej cenie kupimy również bezpieczeństwo w czasie kryzysu. Do tej pory priorytetem resortu zdrowia była oszczędność i kupowanie leków jak najtaniej, ale to prowadzi do jeszcze większego uzależnienia od dostaw leków z Chin czy Indii. W dzisiejszej sytuacji geopolitycznej to dramatycznie niebezpieczne. Poza tym, jeśli azjatycki dostawca stanie się monopolistą, w końcu też podniesie ceny. Tylko w tej cenie leku produkowanego w Azji nigdy nie kupimy bezpieczeństwa.

Jakich decyzji pan oczekuje?

Czekam na instrument, który spowoduje, że krajowe fabryki farmaceutyczne będą chciały produkować w Polsce leki krytyczne dla życia i zdrowia albo zagraniczne firmy zechcą uruchomić produkcję w naszym kraju. Sposobem na zwiększenie produkcji krytycznych leków jest zapewnienie im zbytu po rentownej cenie. A to oznacza, że trzeba będzie kupić je po wyższej cenie niż ta oferowana przez wytwórców z Azji. Dzięki temu zyskamy gwarancję dostaw leków w sytuacjach, kiedy łańcuchy dostaw z Azji zostaną przerwane, czy to z powodu konfliktów zbrojnych, ataków hybrydowych, wojen handlowych, naturalnych katastrof, awarii w tamtejszych fabrykach czy epidemii. Potrzebny jest też ktoś, kto będzie koordynował pracę kilku resortów - pełnomocnik rządu ds. bezpieczeństwa lekowego. Ministerstwo rozwoju zachęca: budujcie, produkujcie, sprzedawajcie. Ministerstwo Zdrowia mówi, że ma za mało pieniędzy, chociaż w przypadku refundacji nie jest to prawda. Ministerstwo obrony zdaje sobie sprawę, że bez leków nie da się prowadzić działań zbrojnych, ale nie ma kompetencji do wprowadzania zachęt do ich produkcji. Nikt natomiast nie powiedział dotąd: produkujcie teraz więcej, a my za te leki zapłacimy wyższą cenę niż za leki z Azji, bo jest to element przygotowania na kryzys.

Jak określiłby bezpieczeństwo lekowe Polski? Załóżmy, że łańcuchy dostaw leków zostają przerwane. Których leków zabraknie, od dostaw których substancji jesteśmy uzależnieni?

Zabraknie wszystkiego. Pytanie więc nie brzmi, czego zabraknie, ale kiedy czego zabraknie. Europa jest w 80 proc. uzależniona od substancji czynnych sprowadzanych z Azji, a w co najmniej w 50 proc. od dostaw gotowych produktów.

Jakie przykłady? Co z antybiotykami?

Antybiotyki, leki anestetyczne, kardiologiczne, dla cukrzyków, astmatyków powinny być produkowane



Krzysztof Kopeć: - Leki produkowane w Polsce będą droższe od leków produkowanych w Azji

w kraju od początku do końca, bo efekt ich braku odczujemy natychmiastowo, a nie za kilka lat. Bez antybiotyków zakażenia bakteryjne, również u dzieci, doprowadzą szybko do śmierci, bez insuliny cukrzycy umrą, a chorym na serce będzie grozić zatrzymanie krążenia, a bez leków wziewnych astmatycy zaczną się dusić. W Belwederze prof. Grzegorz Gielera ostrzegł, że w czasie pierwszej wojny światowej, kiedy nie było dostępnych leków, więcej żołnierzy zginęło od zakażeń niż od działań zbrojnych. W Ukrainie w pierwszym okresie wojny więcej dzieci zmarło z powodu braku insuliny niż w wyniku ataków militarnych. To jest ta straszna prawda, o której się nie mówi.

Europa będzie się dzielić lekami?

Podczas pandemii każdy kraj zamknął swoje granice i wprowadził zakaz wywozu leków. Natomiast nie jest obecnie problemem to, czy Europa będzie się dzielić lekami podczas kryzysu, bo ostatecznie dojdzie do ustalenia takich zasad, ale czy do tej pory europejski producent przetrwa, bo obecnie produkuje takie same antybiotyki, jak sprowadzane z Azji, ale drożej. Problem polega na tym, że Ministerstwo Zdrowia chciałoby zapłacić taką samą cenę za antybiotyk produkowany w kraju jak za lek wytwarzany dla potrzeb świata w olbrzymiej fa-

bryce w Indiach bez tak wysokich jak w UE kosztów energii i środowiskowych. To jest niemożliwe. Jeśli będziemy dociśkać krajowego producenta, aby obniżył ceny, to zaniżymy z niczym, bo on zaniecha nierentownej produkcji przegrywając konkurencję cenową z Azją. A wystarczy, że Chiny zaatakują Tajwan i UE wprowadzi blokadę na handel z nimi lub Chińczycy będą szantażować nas dostępem do leków. Nawet nie potrzeba wojny. Ludzie będą umierać bez jednego wystrzału. I nie będzie to śmierć pięciu osób, ale setek każdego dnia.

Ile pozycji z listy leków krytycznych jest produkowana w Polsce?

Zaledwie 20 proc.

To leki produkowane w całości w Polsce, czy do ich wytworzenia potrzebujemy dostaw substancji czynnych z zagranicy?

W całości. Ale krajowa produkcja leku, nawet jeśli substancja czynna jest sprowadzana spoza Europy, pozwala na dłużej zabezpieczyć dostępność leku, bo firmy mają zapasy substancji czynnych. Jeśli łańcuchy dostaw zostaną przerwane, to z czasem producent będzie musiał szukać innych źródeł zaopatrzenia w substancję czynną, ale będzie miał na to czas.

Polska nie wykorzystala szans na sfinansowanie produkcji substancji czynnych z KPO. Ile ich produkujemy?

Polska produkuje kilkadziesiąt substancji czynnych. Na skalę przemysłową wytwarza je głównie tylko Polpharma API. Z wytwarzanych przez nią ponad sześćdziesięciu substancji kilka jest na liście krytycznej.

Powinniśmy leki magazynować na wszelki wypadek?

Pomysł sześciomiesięcznych rezerw, w których hurtownię zbudują magazyny nie jest zły, ale ratuje nas tylko na sześć miesięcy. Jest więc uzupełnieniem strategicznego bezpieczeństwa kraju. Na koniec i tak musimy postawić na krajową produkcję. ©

Nowe ustalenia w głośnej sprawie zaginięcia Iwony Wieczorek

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

Trasa białego auta uchwyconego przez kamery monitoringu nad ranem tuż po tym, gdy zarejestrowane zostały ostatnie znane ujęcia Iwony Wieczorek to jedyny trop świeży i oficjalny.

Śledczy potwierdzają też jednak, że w głośnej sprawie zaginięcia maturzystki z 2010 roku, pojawiły się nowe dowody i zamierzają wrócić do Sopotu, gdzie pracowali już w ubiegłym tygodniu. To po raz kolejny przywraca nadzieję na rychłe rozwiązanie głośnej sprawy.

Poszukiwań kierowcy białego Fiata Cinquecento, jaki „przemieszczał się 17 lipca 2010 roku o godzinie 5.07 w Gdańsku w rejonie Parku Reagana, który jak następnie ustalono przemieszczał się na trasie Rumia, Reda, okolice Pucka”, dotyczy najnowszy, opublikowany przed kilkoma dniami komunikat funkcjonariuszy Wydziału do Walki z Terrorem Kryminalnym i Zabójstw Komendy Stołecznej Policji, zaangażowanych w śledztwo w sprawie Iwony Wieczorek. Ten apel o kontakt z najbliższą jednostką policji adresowany do osób, mających wiedzę na temat samochodu lub samej zaginionej, stanowi niemal kopię noty wydanej w połowie czerwca 2024



Ciała Iwony Wieczorek wielokrotnie szukano w Parku Reagana na Przymorzu

roku, rozbudowaną o drogę pokonaną przez auto uchwycone przez kamery bezpieczeństwa niespełną godzinę po ostatnim ujęciu Iwony Wieczorek na monitoringu odległego o zaledwie kilkaset metrów wejścia na plażę nr 63 w gdańskim Je-litkowie. Nie jest jednak jedynym nowym faktem w toczącym się śledztwie.

- W dniu 14 stycznia 2026 roku w Sopocie funkcjonariusze policji, na polecenie prokuratora Małopolskiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej, wykonywali czynności procesowe m.in. w śledztwie dotyczącym Iwony Wieczorek, jak również w innym

postępowaniu pozostającym pod nadzorem tego wydziału. Na obecnym etapie postępowania nie potwierdzamy szczegółów dokonanych ustaleń. Jednocześnie informujemy, że w sprawie dotyczącej Iwony Wieczorek pojawiły się nowe fakty i dowody, które są aktualnie analizowane przez prokuratora - wskazuje prokurator Katarzyna Całów-Jaszewska z Prokuratury Krajowej, podczas gdy naczelnik jej małopolskiego wydziału zamiejscowego badającego głośne zaginięcie zastrzega, że również w Sopocie w najbliższym czasie wykonywane będą kolejne czynności.

Choć funkcjonariusze bardzo oszczędnie dozują informacje, wiadomo, że w środę 14 stycznia na zlecenie małopolskich śledczych policyjni technicy pracowali przy garażach na sopockiej ulicy Polnej. Dołączonego z tym faktem, zaginięcia dwóch nastolatków w Zakopanem doszło w 1993 roku, a więc ponad 30 lat temu, a oficjalnie potwierdzono, że działania dotyczyły „niewyjaśnionego zabójstwa sprzed kilkunastu lat”. Tymczasem postępowanie w sprawie zaginionej w 2010 roku maturzystki (również oficjalnie) wciąż prowadzone jest na okoliczność zaginięcia. Powszechnie uznawana

jest ona jednak za ofiarę zbrodni.

- Gdyby odnalazła się żywa, byłoby to oczywiście cudowne, ale prawdopodobieństwo jest z dzisiejszej perspektywy na poziomie dosłownie jednocentowym. Chcę, żeby moja dusza zaznała spokoju i poznała odpowiedź na pytanie: co się stało z moim dzieckiem? - deklarowała matka zaginionej, Iwona Kinda w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” już kilka lat temu.

Jej córka po raz ostatni przez kamery monitoringu nagrana została o godz. 4.12 nad ranem 17 lipca 2010 roku przy wejściu na plażę nr 63 w gdańskim Je-

litkowie. Dwa miesiące wcześniej zdała maturę, a tego ranka z rozładowanym telefonem pieszo wracała z klubu z Sopotu, gdzie wcześniej imprezowała i pokłóciła się z przyjaciółmi.

Przez ponad półtorej dekady tajemnica zaginięcia 19-latkii obrosła niezliczonymi hipotezami samozwańczych detektywów, dziennikarzy i internautów pasjonatów. Stała się też kanwą kilku książek i filmów dokumentalnych, a kolejne „przełomy” ogłaszane przez (często inspirowane przez śledczych) media wielokrotnie elektryzowały opinię publiczną. W grudniu 2022 roku do mundurowych zgłosił się Teodor T. z Chorzowa przez lata poszukiwany jako mityczny „mężczyzna z ręknicami” widoczny na nagraniu monitoringu feralnego poranka, gdy szedł za Iwoną Wieczorek, jak się okazało... niepowiązany z zaginięciem. Nie wiele przyniosły też eksperymenty procesowe z policjantką odtwarzającą ostatni spacer maturzystki i 10-tygodniowe przeszukiwanie sopockiego klubu Zatoka Sztuki oraz otaczającej go plaży z przesiewaniem piasku, georadarem i wyspecjalizowanym nurkiem badającym podziemne kanały, urządzone przez policję na przełomie 2022 i 2023 roku.

Ciepło, mądrość i bezwarunkowa obecność. Nasi dziadkowie są niezastąpieni

Martyna Kucybała
martyna.kucybaala@polskapress.pl

Dzień Babci i Dziadka to idealna okazja ku temu, by docenić rolę, jaką starsze pokolenie odgrywa we współczesnych rodzinach. A ta jest nieprzeceniona! Obecność dziadków w życiu młodego pokolenia stanowi jeden z najważniejszych i najbardziej znaczących filarów. Badanie „Współczesna rola babci i dziadka” zrealizowane przez serwis Prezentmarze pokazuje, że ich znaczenie wykracza daleko poza tradycyjnie przypisywane funkcje.

Współcześni dziadkowie najwięcej rolę odgrywają w codziennym wsparciu rodzin. 69 proc. ankietyowanych postrzega dziadków przede wszystkim jako opiekunów, 23 proc. jako doradców, a 7 proc. jako przyjaciół. Jedynie 1 proc. badanych

twierdzi, że dziadkowie nie pełnią i nie pełnili w ich życiu żadnej roli, co podkreśla silne znaczenie więzi rodzinnych i wsparcia starszego pokolenia. Regularność kontaktów potwierdza siłę tych więzi. Znaczna część badanych spotyka się z dziadkami co najmniej raz w tygodniu, a tylko nieliczni deklarują sporadyczne spotkania.

Wielu badanych postrzega dziadków jako nauczycieli i mentorów, którzy dzielą się swoim bezcennym doświadczeniem, a także mądrością, której nie zastąpi internet. Starsze pokolenie wspiera swoich wnuków, pomagając im przy odrabianiu lekcji czy czytając im książki. Dziadkowie rozmawiają też z nami o świecie i przekazują swoje wartości, ucząc młodszych cierpliwości, szacunku czy odpowiedzialności. Badani najczęściej wskazywali, że gotują wraz z dziadkami. 26 proc.



Dziadkowie rozmawiają z wnukami o świecie i przekazują swoje wartości, ucząc młodszych cierpliwości, szacunku czy odpowiedzialności

ogląda z nimi filmy, a 21 proc. spaceruje.

Dziadkowie uważani są także za strażników podtrzymujących rodzinne tradycje i budujących ciągłość między pokoleniową. Objawia się to przez organizowanie niedzielnych obiadów, wspólne cele-

browanie świąt czy też wspomnianie dawnych czasów. Aż 36 proc. respondentów wskazuje na to, że to właśnie dziadkowie odpowiadają za przekazywanie rodzinnych legend i opowieści.

Obecność dziadków ma też bardzo pozytywny wpływ

na zdrowie psychiczne młodego pokolenia. Ich obecność kojarzy się z poczuciem bezpieczeństwa i bezwarunkową miłością, co przekłada się na ogólny dobrostan.

37 proc. respondentów wskazuje, że to właśnie oni pomagają im w stresujących sytuacjach, a 35 proc. podkreśla, że dziadkowie przynoszą poczucie bezpieczeństwa. Dla 24 proc. badanych stanowią oni ważne emocjonalne wsparcie, wspierając rozmową, zrozumieniem i akceptacją. Tylko 4 proc. ankietyowanych deklaruje, że dziadkowie nie mają wpływu na ich dobrostan psychiczny.

- Dane te pokazują, że rola starszego pokolenia wykracza daleko poza tradycyjne funkcje rodzinne, obejmując także realne wsparcie w obszarze zdrowia psychicznego - mówi Aleksandra Skimina, psycholog z serwisu Prezentmarze.

Również relacje między pokoleniem dziadków a pokoleniem rodziców są oceniane pozytywnie. Ponad połowa ankietyowanych określa je jako dobre, a zaledwie 2 proc. uznało, że są one słabe. W większości przypadków więzi rodzinne są harmonijne i przyczyniają się do budowania stabilnego i wspierającego środowiska dla młodzieży.

Wyniki badania jednoznacznie pokazują, że dziadkowie są niezwykle ważnym wsparciem emocjonalnym, wychowawczym i społecznym. Ciężko sobie wyobrazić bez nich życie. Zmiany cywilizacyjne nie wpływają negatywnie na ich rolę, albowiem ta wciąż jest potrzebna, widoczna i szanowana. Dzień Babci i Dziadka to zatem doskonały moment, by podziękować im za ich czas, ciepło, mądrość i bezwarunkową obecność, którą przekazują swoim najbliższym dzień w dzień.

Miliony z WOŚP dla Kościerzyny

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Nowoczesna diagnostyka, większe bezpieczeństwo noworodków i szybsze leczenie - to efekty wsparcia Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy od lat udowadnia, że wspólne granie ma realną moc. To nie tylko wielkie finały transmitowane w całej Polsce, czerwone serduszka i rekordy zbiórek. To przede wszystkim nowoczesny sprzęt medyczny, który każdego dnia pracuje w szpitalach - także tych mniejszych miejscowościach, jak Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie.

Choć często mówi się o dużych klinikach w metropoliach, WOŚP wspiera także placówki w całym kraju. Dzięki temu mieszkańcy mniejszych miast i regionów mają dostęp do diagnostyki i leczenia na najwyższym poziomie. Kościerzyna jest tego najlepszym przykładem.

Blisko 3 miliony złotych dla jednego szpitala

W ciągu ostatnich dziesięciu lat Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie otrzymał od Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy sprzęt o łącznej wartości blisko 3 milionów złotych. To liczba, za którą kryją się konkretni pacjenci, konkretne historie i realna poprawa jakości leczenia.



Oddział Reumatologii w 2025 r. otrzymał aparat USG z zestawem diagnostycznym

- Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy od wielu lat jest jednym z ważniejszych partnerów Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie - mówi Marta Lorek, rzecznik prasowy Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. - Jej wsparcie to nie hasło, ale konkretna, mierzalna pomoc, która każdego dnia przekłada się na jakość leczenia pacjentów od najmłodszych noworodków po osoby dorosłe wymagające specjalistycznej diagnostyki i terapii.

Dzięki darom WOŚP do kościerskiego szpitala trafiły m.in. spektrometr masowy, analizator do szybkiej diagnostyki molekularnej, nowoczesne inkubatory, kardiomonitor, pompy infuzyjne, aparaty EKG, stanowiska resuscytacyjne, aparaty USG, ssaki,

specjalistyczne łóżka i materace, a także leżanki dla rodziców hospitalizowanych dzieci.

Sprzęt ten wspiera codzienną pracę Oddziału Dziecięcego, Noworodkowego, Kardiologii, Rehabilitacji Dziecięcej, Zakładu Diagnostyki Obrazowej oraz placówki w Dzierżążnie.

Pomoc od pierwszych minut życia

Szczególne znaczenie wsparcie WOŚP ma dla najmłodszych pacjentów. W 2025 roku kościerski Oddział Neonatologiczny, realizujący Program Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków, został wyposażony w nowoczesny sprzęt informatyczny do rejestrowania wyników badań słuchu. Dzięki temu możliwa jest szybka dia-

gnostyka i niemal natychmiastowe skierowanie dziecka do dalszego leczenia.

To ogromna zmiana, bo wcześnie wykrycie problemów ze słuchem daje dzieciom realną szansę na prawidłowy rozwój mowy, emocji i relacji społecznych. Dla wielu rodzin oznacza to spokój, bezpieczeństwo i pewność, że ich dziecko otrzymuje pomoc na czas.

Dodajmy, że w tym samym roku Oddział Noworodkowy został również doposażony w aparat do wspomagania oddechania. Ma to kluczowe znaczenie, zwłaszcza że szpital w Kościerzynie posiada II poziom referencyjności w zakresie opieki położniczo-ginekologicznej i noworodkowej. To duży krok w stronę jeszcze większego bezpieczeństwa mam i noworodków, także



Kościerzyna otrzymała sprzęt za niemal 3 miliony zł

w sytuacjach wymagających natychmiastowej interwencji.

Szybsza diagnoza, skuteczniejsze leczenie

WOŚP to nie tylko pediatria i neonatologia. W 2025 roku, dzięki wsparciu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, Oddział Reumatologii został wyposażony w nowoczesny aparat USG wraz z kompletnym zestawem diagnostycznym. Urządzenie umożliwia dokładną ocenę wczesnych zmian zapalnych w obrębie stawów,

W ciągu ostatnich dziesięciu lat szpital w Kościerzynie otrzymał od Fundacji WOŚP sprzęt o wartości blisko 3 milionów złotych.

bieżące monitorowanie efektów terapii oraz szybsze podejmowanie decyzji dotyczących leczenia. Dla pacjentów oznacza to sprawniejszą diagnostykę i skuteczniej dopasowaną terapię, a dla personelu medycznego - dostęp do nowoczesnego sprzętu odpowiadającego standardom współczesnej medycyny.

- Wielkimi krokami zbliża się kolejny Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Patrząc na to, jak ogromne znaczenie miała dotychczasowa pomoc fundacji dla naszego szpitala, mamy nadzieję, że wzorem ubiegłych lat kolejny rekord zostanie pobity. Bo warto. Każda złotówka wraca do pacjentów w postaci sprzętu, który ratuje zdrowie i życie - mówi Marzena Mrozek, prezes Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. ©

Powstanie trasa, która pozwoli na szybsze dotarcie do lotniska

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Trwa przetarg na opracowanie Studium Techniczno-Ekologiczno-Środowiskowego dla tzw. obwodnicy Banina.

To w założeniu trasa, która w okolicach gdańskiego portu lotniczego im. Lecha Wałęsy ma połączyć obie trasy szybkiego ruchu - Obwodnicę Trójmiasta i nową Obwodnicę Metropolitalną. Wstępnie przyjęto pięć wariantów przebiegu nowej drogi - zakładając drogę na południe od lotniska lub na północ od portu lotniczego. Dwa odrzucono na wczesnym etapie. Pozostałe będą rozpatrywane w ramach analizy STEŚ.

Przygotowanie dokumentacji STEŚ (koszt 2,5 mln zł) zleci Zarząd Dróg Wojewódzkich w Gdańsku, który razem z Pomorskim Biurem Planowania Regionalnego pracuje nad kon-

cepcją tzw. obwodnicy Banina, nowym przebiegiem trasy wojewódzkiej nr 472.

STEŚ będzie bazował na wariantach przebiegu drogi, które powstały jakiś czas temu w czasie przygotowania tzw. studium korytarzowego. Wstępnie przyjęto pięć wariantów przebiegu nowej drogi - zakładając drogę na południe od lotniska lub na północ od portu lotniczego. Dwa odrzucono na wczesnym etapie. Pozostałe będą rozpatrywane w ramach analizy STEŚ.

Szczegóły wariantów

Chodzi o warianty W3, W4 i W5. Od strony wschodniej każdy z nich zaczyna się na ulicy Słowackiego, prowadzącej od strony lotniska w kierunku Wrzeszcza. Odcinki mają mieć od niemal 6 do prawie 9 km.

Wariant W3 miałby omijać od północy Banino, przebiegać przez Borowiec. Zakłada on po-



Obwodnica Banina to w założeniu trasa, która ma połączyć Obwodnicę Trójmiasta i nową Obwodnicę Metropolitalną

łączenie ulicy Słowackiego (w miejscu, w którym kończy się ona obecnie rondem) z Obwodnicą Metropolitalną Trójmiasta przez węzeł w okolicach miejscowości Tuchom, który musiałby dopiero zostać zbudowany.

Wariant W4 miałby natomiast przebiegać przez Rębichowo i Banino (od ulicy Słowackiego). Natomiast wariant W5 jest najciekawszy z punktu widzenia inżynierskiego - zakłada przebieg odcinka trasy tunelem pod lotniskiem, a na-

stępnie przebiegać przez Banino. Co ważne, warianty W4 i W5 miałyby łączyć się z OMT w Miszewie, przez gotowy już węzeł drogowy.

Przebieg poszczególnych wariantów wzbudza od jakiegoś czasu dyskusje. Część mieszkańców wskazuje, że warianty W4 i W5 sprawiłyby, że potencjalna, ruchliwa droga przebiegałaby tuż pod oknami części domów Banina. Stawiają wyraźnie na wariant W3.

Inni wskazują, że wariant W3 jest zbyt daleki od miasteczka, praktycznie uniemożliwiałby mieszkańcom korzystanie z takiej trasy.

Jak będzie wyglądała nowa trasa?

Na tym etapie nie są znane ostateczne parametry drogi, choć wstępnie założono, że powstaną przy niej chodniki, ścieżki rowerowe i ekrany akustyczne.

Wszystkie te uwarunkowania zostaną przygotowane na kolejnym etapie przygotowywania inwestycji, kiedy powstawać będzie dokumentacja techniczna nowej drogi.

Od momentu rozstrzygnięcia przetargu, firma która zostanie wybrana będzie miała 14 miesięcy na wskazanie najlepszego przebiegu trasy. W ciągu kolejnego roku przygotowany zostanie raport środowiskowy. W tym czasie nastąpi też złożenie wniosku o wydanie decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach dla najkorzystniejszego wariantu.

Z gotową dokumentacją ZDW w Gdańsku będzie mógł starać się o finansowanie prac. Dodajmy, że finansowanie opracowania STEŚ dla obwodnicy Banina zapewniają obok samorządu pomorskiego także samorządy Gdańska, Żukowa i powiatu kartuskiego.

Hospicjum na miejscu to ulga dla rodzin. W końcu ma powstać

Radosław Konczyński
powiat malborski

W Malborku brakuje hospicjum stacjonarnego. Pacjenci w stanie terminalnym trafiają m.in. do placówek w Trójmieście, ale już niedługo to się zmieni. Otrzymają opiekę w malborskim szpitalu.

W powiecie malborskim opieka paliatywna dla pacjentów śmiertelnie chorych jest świadczona w formie pomocy domowej przez dwa podmioty. Potrzebujących ulgi w bólu odwiedzają medycy z ośrodka Mederi oraz personel związany z Fundacją Hospicjum Malborskie (ta druga nie posiada kontraktu z NFZ). Od dawna mówi się, że w Malborku przydałaby się placówka stacjonarna, w której stałą opiekę otrzymałyby osoby w stanie terminalnym. Zabiegają o to władze powiatu malborskiego oraz Powiatowego Centrum Zdrowia w Malborku, spółki należącej do tego samorządu.

- Hospicja domowe, które już działają, są potrzebne, bo czasem rodzina chce sama opiekować się chorym, korzystając z pomocy specjalistycznego personelu medycznego, który cyklicznie odwiedza pacjenta i podaje leki uśmierzające ból. Natomiast zdarza się, że albo warunki lokalowe, albo inne przyczyny życiowe po prostu nie pozwalają rodzinie na takie rozwiązanie. Trzeba zrobić więc tak, żeby i tej oso-



Wizualizacja jednego z pokoi w planowanym hospicjum w malborskim szpitalu

bie, i jej bliskim pomóc, a rozwiązaniem jest hospicjum stacjonarne - mówi nam Piotr Szwedowski, starosta malborski.

Zarówno władze powiatu, jak i kierownictwo PCZ posiadają dane, z których wynika, że obecnie mieszkańcy Malborka i okolic trafiają na przykład do hospicjów stacjonarnych w Trójmieście.

- To niestety jest duże utrudnienie dla rodziny. Sama sytuacja jest bardzo trudna, związana z chorobą bliskiej osoby. Wiadomo, że osoba umieszczona w hospicjum potrzebuje kontaktu z rodziną i umieszczenie jej w hospicjum gdzieś w Trójmieście nie służy ani człowiekowi w stanie choroby terminalnej, ani rodzinie, która traci z nim kontakt, musi dojeżdżać. Dlatego uważam, że jest rzeczą konieczną, żeby wyjść naprzeciw

tem potrzebom. Temat bardzo ważny, chociaż trudny, bo dotykający kwestii śmierci i tych najcięższych chwil - mówi Piotr Szwedowski.

Jak się okazuje, rozmowy z dyrektcją Pomorskiego Wojewódzkiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia przyniosły skutek. - Ten brak hospicjum na naszym terenie i konieczność uruchomienia takiej placówki jest zauważana przez dyrektora oddziału NFZ, ale także przez panią doktor Aleksandrę Modlińską, konsultant wojewódzką do spraw medycyny paliatywnej. Ona sama pracuje w Domu Hospicyjnym Caritasu w Sopocie i też wyraziła opinię, że na naszym terenie jest pewna luka w zakresie takiej pomocy - dodaje starosta.

Z ustaleń z NFZ wynika, że hospicjum ma zacząć działać

od maja br. Będzie się mieściło na drugim piętrze głównego budynku Szpitala im. dr Jadwigi Obodzińskiej-Król, gdzie w czasie pandemii funkcjonował oddział covidowy. Wtedy pomieszczenia przeszły remont generalny.

- Ten oddział, który obecnie stoi pusty, jest w stanie technicznym doskonałym, wyremontowany, wyposażony w całą infrastrukturę i sprzęt, jaki potrzebny jest dla szpitala, łącznie z doprowadzeniem do każdego łóżka instalacji tlenowej, systemem przywoławczym. Natomiast trzeba wykonać adaptację na potrzeby hospicjum, czyli wprowadzić tam bardziej domowe warunki, co wiąże się z malowaniem ścian, nowym wystrojem, zakupem wyposażenia, żeby po prostu nie było szpitalnie, tylko jak w domu. Wiem, że to jest szpital, ale na dzisiaj nie mamy innej lokalizacji, a w Malborku hospicjum jest bardzo potrzebne. Jednak to jest ostatnie piętro, dobrze skomunikowane, z windą, spokój będzie zapewniony. Co ważne, powstanie tam też kaplica, która będzie ogólnodostępna.

Na adaptację oddziału powiat malborski zamierza przekazać swojej spółce 300 tys. zł. Dzisiaj Rada Powiatu zajmie się uchwałą w tej sprawie. Na początek hospicjum składałoby się z kilku miejsc, ale jako że są to świadczenia nielimitowane, pewnie byłaby szansa na zwiększenie liczby łóżek w przyszłości.

Płonął dom dla dzieci, pomóż w remoncie

(RK)
Nowy Dwór Gdański

Potrzebna jest pomoc po pożarze domu dla dzieci, do którego doszło w Nowym Dworze Gdańskim. Miejscowe starostwo uruchomiło zbiórkę finansową.

W Nowym Dworze Gdańskim działają dwie placówki socjalizacyjne, nazywane po prostu domami dla dzieci (w każdym po 14 osób), które na zlecenie samorządu powiatowego prowadzi Fundacja Rodzinny Gdańsk. Niestety, jeden z domków, ten przy ulicy Bałtyckiej, obecnie nie nadaje się do użytku po pożarze, do którego doszło wieczorem 16 stycznia. Organizacja pozarządowa ma obiekt w użyczeniu jako realizator zadania publicznego, ale powiat jako zleciodawca i właściciel nieruchomości uruchomił zbiórkę finansów na remont budynku.

Wpłaty można dokonać na numer rachunku bankowego: 05 1160 2202 0000 0006 9986 7063. Tytuł: „Darowizna na rzecz domu dla dzieci przy ul. Bałtyckiej w Nowym Dworze Gdańskim”.



W obecnym stanie dom nie nadaje się do użytku

W pożarze zostały również zniszczone rzeczy osobiste dzieci. Dlatego starostwo ogłosiło też zbiórkę kołder, poduszek, pościeli, koców, ręczników, środków czystości, szamponów, artykułów higieny osobistej, odzieży dla dzieci w wieku 6-17 lat. Potrzebne są też artykuły szkolne: plecaki, zeszyty, bloki, długopisy, mazaki, kredki, piórniki, itp. Zbiórka prowadzona jest od minionego poniedziałku w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Gdańskim w godzinach pracy urzędu. W celu przekazania darów należy najpierw zadzwonić pod nr tel. 453 016 308.

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem
dziennikbałtycki.pl

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
Oddział Terenowy w Pruszcze Gdańskim

podaje do publicznej wiadomości informację

o przetargach nieograniczonych na sprzedaż nieruchomości z Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa

1. Przedmiotem sprzedaży jest nieruchomość gruntowa niezabudowana położona w obrębie **Lubowidz**, gmina **Nowa Wieś Lęborska**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr **225/4 o pow. 0,6919 ha** (rodzaj użytku Ls - 0,6919 ha), dla której w Sądzie Rejonowym w Lęborku V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzona jest księga wieczysta nr KW SL1L/00028394/3.

Zgodnie z zaświadczeniem nr 822/2025 sygn. ROPG.6727.508.2025 z dnia 9.12.2025 r. dz. nr 225/4 obręb Lubowidz objęta jest obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla zabudowy usługowej i zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej w obrębie ewidencyjnym Lubowidz zatwierdzonym uchwałą nr XXII/234/25 Rady Gminy Nowa Wieś Lęborska z dnia 3.11.2025 r. Zgodnie z tym dokumentem nieruchomość ta posiada przeznaczenie o symbolu **3L - lasy**.

Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi 101 450,00 zł. Wadium wynosi 15 000,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 12 lutego 2026 roku o godz. 10.00 w siedzibie Sekcji Zamiejscowej KOWR w Słupsku przy Alei 3 Maja 44.

2. Przedmiotem sprzedaży jest nieruchomość gruntowa niezabudowana położona w obrębie **Lubowidz**, gmina **Nowa Wieś Lęborska**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr **225/5 o pow. 1,0386 ha** (rodzaj użytku Ls - 1,0386 ha), dla której w Sądzie Rejonowym w Lęborku V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzona jest księga wieczysta nr KW SL1L/00028394/3.

Zgodnie z zaświadczeniem nr 851/2025 sygn. ROPG.6727.525.2025 z dnia 22.12.2025 r. dz. nr 225/5 obręb Lubowidz objęta jest obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla zabudowy usługowej i zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej w obrębie ewidencyjnym Lubowidz zatwierdzonym uchwałą nr XXII/234/25 Rady Gminy Nowa Wieś Lęborska z dnia 3.11.2025 r. Zgodnie z tym dokumentem nieruchomość ta posiada przeznaczenie o symbolu **3L - lasy**.

Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi 151 950,00 zł. Wadium wynosi 20 000,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 12 lutego 2026 roku o godz. 10.40 w siedzibie Sekcji Zamiejscowej KOWR w Słupsku przy Alei 3 Maja 44.

Pozostałe informacje o ww. przetargach można uzyskać w siedzibie KOWR Sekcji Zamiejscowej KOWR w Słupsku, Aleja 3 Maja 44, tel. 59 844 78 29 oraz 59 844 78 11.

Szczegółowy opis nieruchomości oraz warunki przetargów zawierają ogłoszenia o przetargach, które dostępne są na stronie internetowej: www.nieruchomosciowr.gov.pl.

REKLAMA

0011465227



Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej
„ENERGETYK”
ul. Osiedle Przyjaźni 6,
84-200 Wejherowo

ogłasza przetarg nieograniczony na
Koszenie traw i obcinanie żywopłotów na terenach nieruchomości zarządzanych przez Zamawiającego, położonych w Wejherowie

1. Oferty należy składać do dnia 4.02.2026 roku do godz. 9.00 w sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej „Energetyk”
2. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 4.02.2026 roku o godz. 9.15
3. Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia (SIWZ) jest zamieszczona na stronie internetowej: www.sm-energetyk.pl
4. Termin realizacji zamówienia: od 15.04.2026 r. na czas nieokreślony.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

„Spółdzielnia Mieszkaniowa ENERGETYK z siedzibą w Wejherowie (84-200), ul. Osiedle Przyjaźni 6, informuje, że jest administratorem danych osobowych osób biorących udział w postępowaniu przetargowym. Zebrane dane osobowe będą przetwarzane przez Spółdzielnię Mieszkaniową w celu prawidłowego przeprowadzenia postępowania przetargowego. Podanie danych jest dobrowolne, jednak konieczne dla możliwości uwzględnienia oferty w postępowaniu przetargowym. Dane osobowe będą przechowywane przez wymagany przepisami odrębnymi okres archiwizacji dokumentacji przetargowej. Dane nie będą udostępniane podmiotom innym niż upoważnione na podstawie przepisów prawa. Każdej osobie, której dane są przetwarzane, przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania. Przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy. Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej, nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane.

Stocznia Conrad buduje wyjątkowy, 140 stopowy jacht żaglowy CO.ONE 140

Mateusz Tkarski
Gdańsk

W Gdańsku trwa budowa wyjątkowego jachtu. Stocznia Conrad w przyszłym roku odda CO.ONE 140, ponad 40-metrowy jacht żaglowy rozpoczynający ekspansję firmy w tym segmencie łodzi.

Budowa CO.ONE140 postępuje zgodnie z harmonogramem projektu. Obecnie trwa budowa aluminiowego kadłuba, a dwa z czterech bloków konstrukcyjnych zostały już ukończone. Równolegle, wyspecjalizowany podwykonawca z południowej Polski buduje nadbudówkę jachtu.

Nowy standard i ekspansja

Jednym z kluczowych nadchodzących etapów będzie połączenie kadłuba z nadbudówką, planowane na kwiecień.

Jednocześnie stocznia rozpoczęła prace prefabrykacyjne w zakresie wyposażenia załóg, co zapewni płynne przejście do kolejnych etapów budowy. Przestrzenie dla gości i układ wnętrza znajdują się obecnie na końcowym etapie koordynacji między projektantem a właścicielem, co gwarantuje rozwiązania szyte na miarę, w pełni zgodne z oczekiwaniami właściciela.

- CO.ONE 140 to strategiczna ekspansja Stoczni Conrad



Tak będzie prezentował się jacht CO.ONE 140

w segmencie żeglarskim oraz powrót do korzeni stoczni i jej wieloletniego doświadczenia w budowie jachtów żaglowych. Po niedawnych międzynarodowych sukcesach, nagradzanych projektach i rozszerzeniu naszego portfolio jachtów motorowych, z dumą podejmujemy się tak złożonego projektu. CO.ONE 140 wyznacza nowy standard dla jachtów żaglowych typu flybridge w swojej kategorii wielkości i jest przeznaczony dla właścicieli ceniących autonomię, osiągi i odpow-

wiedzialny luksus. Dzięki temu projektowi udowodnimy, że Stocznia Conrad jest w stanie dostarczać najbardziej zaawansowane konstrukcje jachtów, zarówno żaglowych, jak i motorowych – Marcin Czarniawski, kierownik projektu i ekspert ds. superjachtów żaglowych, Stocznia Conrad.

Sport, wygoda, ekologia

Oferuje przestronne wnętrza i udogodnienia typowe dla jachtów żaglowych o długości

powyżej 50 m, wyznaczając nowe standardy regatowych osiągnięć „dużych łodzi”.

CO.ONE 140 został pomyślany jako jacht klasy world cruiser nowej generacji, łączący zaawansowane osiągi żeglarskie z komfortem na poziomie superjachtu. Projekt zewnętrzny, linie kadłuba, stylistyka i koncepcja wnętrza zostały stworzone przez znanego projektanta jachtów, Franka Neubelta, założyciela FNYD, we współpracy z jego agencją projektową German



W stoczni budowany jest aluminiowy kadłub

Yacht Couture, specjalizującą się w projektowaniu superjachtów. Architektura i inżynieria morska zostały opracowane we współpracy z firmą Deltamarin, co przełożyło wizję projektową na technicznie zaawansowaną i wydajną platformę żeglarską.

Jacht charakteryzuje się lekkim, hybrydowym kadłubem aluminiowym w połączeniu z nadbudówką z włókna węglowego, zoptymalizowaną pod kątem wytrzymałości, efektywności wagowej i dale-

kiego zasięgu zgodnie z klasyfikacją RINA. Zaawansowane hybrydowe rozwiązania napędowe pozwalają jachtowi pracować w trybie niskoemisyjnym i cichym, wspieranym przez systemy akumulatorów o dużej pojemności i inteligentne zarządzanie energią. Regeneracja energii podczas żeglowania dodatkowo zmniejsza zużycie paliwa, a zoptymalizowany układ żagli minimalizuje użycie silnika i emisję spalin podczas żeglugi dalekodystanowej. ©©

KURSY WALUT

20.01.2026

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

EUR	420/427 (+)
USD	357/365 (-)
GBP	480/487 (-)
CHF	451/458 (+)
Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska	
EUR	420/427 (+)
USD	357/365 (-)
GBP	480/487 (-)
CHF	451/458 (+)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap
piątku

dziennikbaltycki.pl

Stocznia Remontowa Shipbuilding zbuduje w pełni wyposażony, nowoczesny prom dwustronny dla norweskiego armatora

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Stocznia Remontowa Shipbuilding SA podpisała kontrakt z jedną z największych firm żeglarskich w Norwegii - Torghatten Midt AS.

Kontrakt przewiduje budowę promu pasażersko-samochodowego o napędzie hybrydowym. W pełni wyposażona, nowoczesna, dwustronna jednostka przeznaczona będzie do żeglugi we fiordach, w rejonie wysp Dønna oraz Herøy.

Jednostka będzie mogła jednorazowo zabrać na pokład 249 pasażerów, 85 samochodów osobowych oraz maksymalnie 6 samochodów ciężarowych. Ze względu na rejon eksploatacji szczególny nacisk położono na jak najniższe zużycie energii i minimalizację emisji CO.



Dwustronny prom hybrydowy będzie dziesiątym dla tego armatora

Jednostka o numerze budowy B622 zostanie wyposażona w napęd hybrydowy, bazujący na dwóch pędnikach azymutalnych wyposażonych w silniki elektryczne z magnesami trwałymi. Te ostatnie za-

silane będą przez cztery agregaty prądowocowe, mogące pracować na 100-procentowym biodieslu, oraz niewielki battery pack, którego zadaniem będzie pokrywanie szczytowego zapotrzebowania

na energię, w rezultacie czego agregaty (w normalnej operacji nie więcej niż trzy) będą mogły pracować na optymalnym obciążeniu, co przełoży się na minimalizację zużycia paliwa. W perspektywie kilku lat od do-

stawy baterie chłodzone powietrzem mają zostać zastąpione prawie 15-krotnie większymi bateriami chłodzonymi wodą, co umożliwi jednostce operowanie w trybie w pełni elektrycznym.

Za opracowanie dokumentacji technicznej jednostki odpowiedzialne jest biuro projektowe The Norwegian Ship Design Company AS. Przekazanie statku armatorowi planowane jest na II kwartał 2028 roku.

Współpraca Stoczni Remontowa Shipbuilding SA z firmami z grupy Torghatten trwa już od 15 lat. Zakontraktowana jednostka będzie dziesiątym promem zbudowanym w Gdańsku dla tego armatora.

Remontowa Shipbuilding od lat znajduje się w gronie najbardziej doświadczonych dostawców jednostek hybrydowych z zasilaniem baterijnym. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącą partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Kra-

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek mężczyzna. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkaniec Łukowa. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. – Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwik z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

”

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



FOT. PAP/TOMASZ GZELL

Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Ocecił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obeცywano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocecił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary – poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. – To wypadek w dziwnych okolicznościach – przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołaceniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt – Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegł o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie – poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkukrotnego incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejsze było o sytuacji, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

© ©

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE – Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą go, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzecywała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

– W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska – Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest – można powiedzieć – matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej – powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” – napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. – Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” – pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałyby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

– Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji – wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałyby funkcjonować. Na jej czele miałyby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałyby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na grype

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na grype, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptecce mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

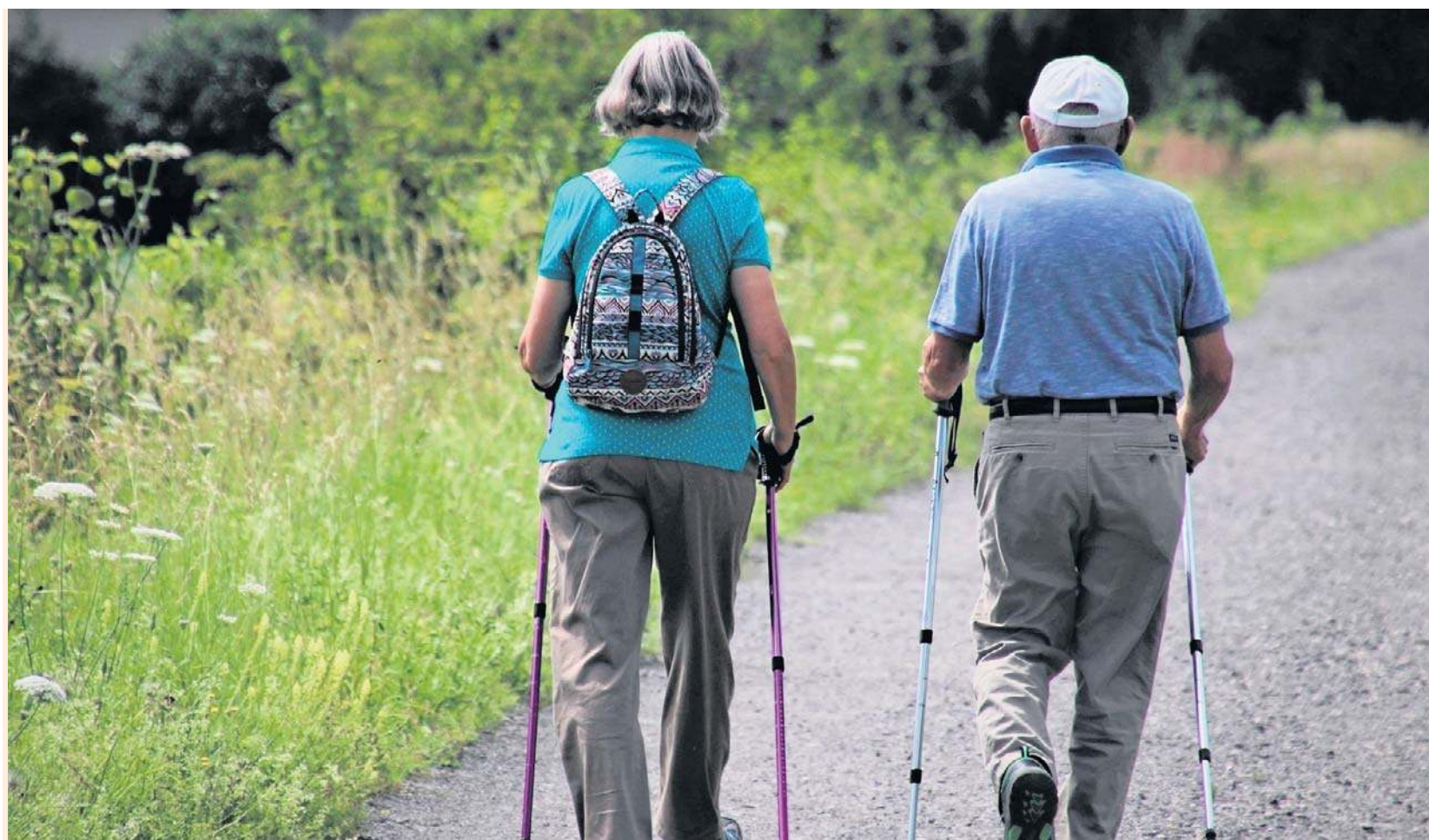
Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicili sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu.
- Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów,

z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

czy sąsiadami może wpłynąć na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie

szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
 - USG piersi,
 - morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
 - ogólne badanie moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - lipidogram,
 - USG ginekologiczne,
 - densytometria,
 - EKG,
 - markery nowotworowe,
 - poziom hormonu TSH,
 - kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.



FOT. BACHOT/345/123RF

Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowa-

dzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



FOT. KURHAN (123RF)

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suicydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postawiliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmych szkół podstawowych 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz



FOT. 123RF

W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.

WARTO WIEDZIEĆ

Tu można znaleźć pomoc

W przypadku myśli samobójczych trzeba robić wszystko, by zapobiec najgorszemu.

W trudnych chwilach, zadzwoń po wsparcie:

● Dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo).

● Dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo).

● „Telefon do pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),

● „Dobre Słowa – dla seniorów” – 12 333 70 88 (10.00-12.00 i 17.00-19.00).

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty



Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grype każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grype, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek,

które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat

i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokonając kwalifikacji i wykonania szczepienia. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jedenaście wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) - 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty - 4,2 miesiąca (w 2024 r. - 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne - 2,8 miesiąca (w 2024 r. - 3,1 miesiąca).

- Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące - alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycz-

nych. Zauważyła jednak, że dla pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej - średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej - średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiologią pacjenci czekają nieco ponad miesiąc - średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia - trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długiego czasu oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpłynąć na stan zdrowia pacjentów.



Na świadczenia zdrowotne czekamy średnio cztery miesiące. Od lat to się nie zmienia

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios” czy też „baros”, czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową. Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała, powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wy-

maga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja

żołądka, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji żołądka, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu,



jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja – po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 – wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię – 5-6 kg. Nawet osoby przyjmujące

analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przeszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

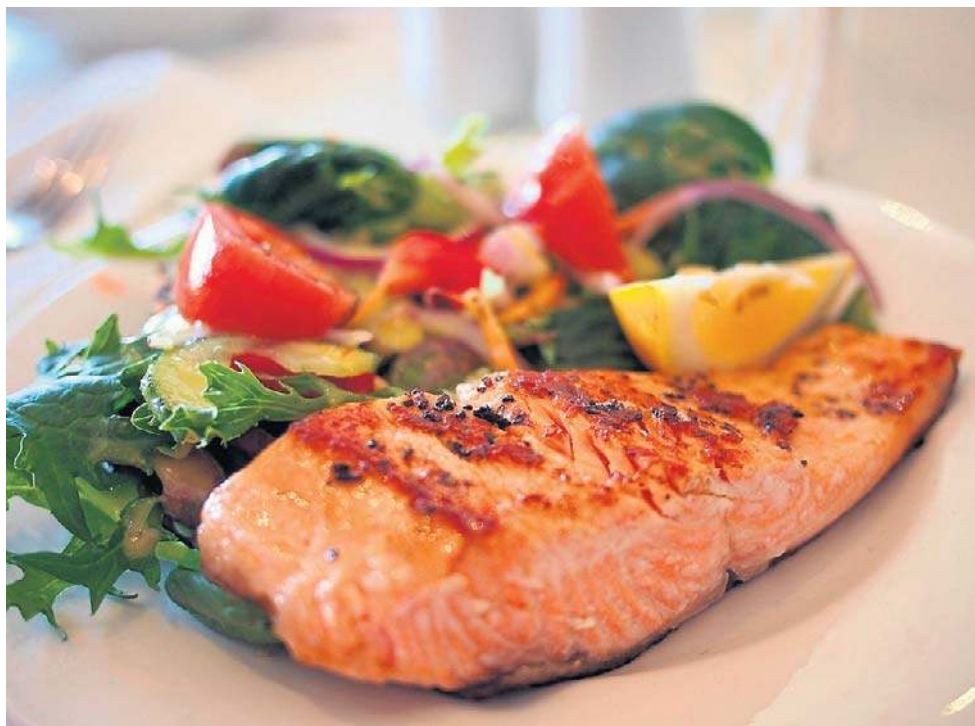
Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

Główne hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

runek – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia

publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

– W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana – zauważa Marta Kielak. – Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich

płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w podstawkę, za to dużą wagę przykładają do warzyw i owoców:

– Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców – mówi Marta Kielak. – To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profi-

laktynie wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

– Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

– Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy – wskazuje Marta Kielak. – Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

– Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

cia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

– Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 10

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek
Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę cię i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Kinga Rusin odmówiła pigwówki

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówki. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

Historia powstania Twitera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

Poziomo:

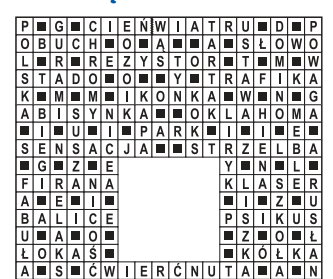
- 1) hebrajskie imię demona,
 - 5) azjatyckie państwo-miasto,
 - 9) element końskiej uprzęży,
 - 10) skandynawski bóg piorunów,
 - 12) utrudnia jazdę po autostradzie,
 - 14) zderzak wagonu kolejowego,
 - 15) bezmyślne niszczenie,
 - 16) Copacabana w Rio de Janeiro,
 - 17) eksponat w muzealnej gablocie,
 - 18) ... pracz, drapieżnik z Ameryki,
 - 19) lek na chore gardło,
 - 22) pokarm nie tylko duchowy,
 - 23) rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
 - 28) auto z turyńskiej fabryki,
 - 29) zdolność działania, ruch, energia,
 - 30) ryba z rodziny łososiowatych,
 - 31) chiński statek rybacki,
 - 34) łączna lub chrzęstna,
 - 38) „... wieczorową porą”, polska komedia,
 - 39) uczestnik wielu bitew, weteran,
 - 40) nakrycie głowy ułana, giwer,
 - 41) kolekcja obrazów impresjonistów,
 - 42) „Sprzedana ...”, opera Smetany.
- Pionowo:**
- 1) na choince nie wybuchnie,
 - 2) goniec na szachownicy,
 - 3) hormon żeński (anagram: nestor),
 - 4) złoto Bałtyku, jantar,
 - 5) komedia filmowa z Kargu-



- lem i Pawlakiem,
- 6) wytrawny włoski trunek z winogron,
 - 7) skrócona wersja podpisu,
 - 8) rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
 - 11) intensywne karmienie tuczniaka,
 - 13) węgierskie imię męskie,
 - 20) Zamek ... w Wałbrzychu,
 - 21) ważny składnik paliwa,

- 24) figura akrobacji lotniczej,
- 25) pojemnik na marynaty,
- 26) myśl przewodnia, projekt,
- 27) do wygrania na loterii,
- 31) podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- 32) część lunety lub mikroskopu,
- 33) tkanina na letnie sukienki,
- 35) wywoływana w ciemni,
- 36) drobny gryzoń polny,
- 37) wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój. **Ryby (19.02 - 20.03)** Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpoczynku. **Rak (22.06 - 22.07)** Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. **Waga (23.09 - 22.10)** Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

Lechia zmieniła skład i przegrała

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk z pierwszą porażką w tym roku. Gol Kacpra Sezonienki nie wystarczył choćby do remisu w Turcji.

Lechia Gdańsk	1 (1)
FK Hradec Kralove	2 (0)

Bramki: 1:0 Kacper Sezonienko (42), 1:1 Mick van Buren (54), 1:2 Jakub Hodek (71)

Lechia: Paulsen (46 Samawskij) - Kłudka, Pila-na (46 Madej), Rodin (46 Wendt), Kalahur - Żelisko (46 Neugebauer), Kapić - Sezonienko (46 Bambecki), Wjunnyk, Carenko (57 Vojtko) - Kurminowski (72 Bobcek)

W trzecim meczu sparingowym rozegranym podczas zgrupowania w Turcji podopieczni trenera Johna Carvera przegrali z czeskim zespołem FK Hradec Kralove. Szkoleniowcy dali pograć zawodnikom stąd nie brakowało zmian w składzie, a Camilo Mena w ogóle nie pojawił się na boisku.

FK Hradec Kralove plasuje się na siódmej pozycji w czeskiej ekstraklasie. W tym sezo-

nie ligowym wygrał siedem meczów, a po sześć zremisował i przegrał. Lechia grała z tym rywalem w Turcji zimą trzy lata temu w okresie przygotowawczym, jeszcze pod wodzą trenera Marcina Kaczmarka, i wówczas przegrała 0:3.

Trener John Carver tym razem zrobił więcej zmian w składzie, a na bokach obrony pojawili się Bartłomiej Kłudka oraz Miłosz Kalahur. Po raz pierwszy tej zimy w sparingu na zgrupowaniu w Turcji w pierwszym składzie pojawił się Rifet Kapić. Swoje szanse dostali na skrzydle Anton Carenko oraz w ataku Dawid Kurminowski. Tylko na końcówce 18 minut na boisku pojawił się Tomas Bobcek, a w ogóle nie zagrali Tomasz Wójtowicz, Aleksandar Cirković czy Camilo Mena. Drobne urazy leczą Maksym Diaczuk, Alvis Jaunzems i Michał Głogowski, ale jak się dowiedzieliśmy to nic poważnego.

Kilka zmian w składzie odbiło się na grze zespołu, bo to czeska drużyna sprawiała lepszą wrażliwość i była groźniejsza w atakach. Bramkę za to strzeliła Lechia. Piłkę z ataku wrzucił w pole karne Kapić, głową

zagrał ją jeden z obrońców, a Kacper Sezonienko trafił do siatki. Jego strzał głową został zablokowany, ale dobitka nogą była już skuteczna. W drugiej połowie biało-zielonym zabrakło skuteczności, bo szanse bramkowe zmarnowali Igor Bambecki oraz Bohdan Wjunnyk. Czeski zespół był skuteczniejszy i wykorzystał błędy biało-zielonych w defensywie. Do wyrównania doprowadził Mick van Buren, były piłkarz Cracovii, a zwycięskiego gola dla drużyny FK Hradec Kralove strzelił Jakub Hodek. Wciąż na pierwszego gola w tym roku czeka Tomas Bobcek. Po wejściu na boisko miał dwie okazje, żeby uratować remis, ale najpierw został zablokowany, a w ostatniej minucie po jego strzale piłkarz czeskiego zespołu wybił futbolówkę z linii bramkowej.

Kolejny rywal, z którym będą mogli sprawdzić się biało-zieloni, to FC Hradec Kralove. Ta drużyna plasuje się na siódmej pozycji w czeskiej ekstraklasie. FK Hradec Kralove wygrał siedem meczów w tym sezonie ligowym, a po sześć zremisował i przegrał. Lechia grała z tym rywalem w Turcji zimą trzy lata temu w okresie przygotowawczym, jeszcze pod wodzą trenera Marcina Kaczmarka, i wówczas przegrała 0:3. Teraz piłkarze gdańskiego zespołu będą mogli ponownie sprawdzić się na tle tego rywala, a na pierwszego gola w tym roku czeka Tomas Bobcek, lider klasyfikacji strzelców w PKO Ekstraklasie.



Kacper Sezonienko strzelił gola dla Lechii Gdańsk w sparingu z FK Hradec Kralove

Lechia rozegrała do tej pory trzy sparingi w Turcji. Drużyna najpierw pokonała serbski Żelaznicar Pancevo 1:0, a zwycięskiego gola strzelił Camilo Mena. W drugim sparingu wygrała z Lokomotiwem Sofia 2:1 po bramkach strzelonych przez Camilo Menę oraz Bohdana Wjunnyka z rzutu karnego.

- To był kolejny dobry sparing przeciwko dobrej fizycznie drużynie. Zaczęliśmy trochę za wolno aż w końcu zaikrzyło

i zaczęliśmy grać szybciej i przejmować piłkę. Pierwszą bramkę strzeliliśmy po szybkim wyrzucie z autu. Radek Bella nad tym pracował i dobrze, że się udało. W okresie przygotowawczym chodzi o zwycięstwa, budowanie formy i przygotowanie się do gry w Ekstraklasie. To kolejny mecz, z którego jestem zadowolony i zawodnicy też mogą być zadowoleni - mówił John Carver, trener Lechii,

po zwycięskim meczu nad Lokomotiwem.

I teraz przegrała z FK Hradec Kralove. Czwartym i ostatnim przeciwnikiem sparingowym Lechii będzie Mladost Lucani. Ten zespół zajmuje dziewiąte miejsce w serbskiej ekstraklasie, a bilans to sześć zwycięstw, siedem remisów oraz sześć porażek. To spotkanie zostanie rozegrane w czwartek, a dzień później biało-zieloni wrócą do Gdańska. ©

FOT. LECHIA GDAŃSK/GRZEGORZ RADTKE

0011465901

Drogiemu Koledze

Przemkowi Połczyńskiemu

wyrazy żalu i głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają
Zarząd oraz Pracownicy z Gdańskiej Infrastruktury
Wodociągowo-Kanalizacyjnej Sp. z o.o.

0011465609

Drogiej koleżance

Krystynie Weiher-Sitkiewicz

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
koleżanki i koledzy z Pomorskiej Fundacji Filmowej w Gdyni
oraz Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych

REKLAMA 0011246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

**Nekrologi,
kondolencje**

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

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

 **nekrologi.net**

DROBNE

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

Nieruchomości DOMY - KUPIĘ KUPIĘ udziały w nieruchomościach, cała Polska, 518-878-010 GARAŻE KUPIĘ garaż! Płacę gotówką! Tel: 535-340-504. AUTOREKLAMA ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl	Usługi BUDOWLANO-REMONTOWE AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487 CYKLINOWANIE 501979520 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
---	--

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skiflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi – otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... – Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania – podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedenasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach – wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018

roku. Podczas tej samej edycji polska drużyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku – tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak – na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©©

PROGRAM ZAWODÓW:

Środa, 21 stycznia 2026

● godz. 19.00 – odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

● godz. 14.30 – oficjalny trening.

● godz. 17.00 – kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

● godz. 15.00 – seria próbna.

● godz. 16.00 – pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026

● godz. 15.30 – seria próbna.

● godz. 16.30 – trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026

● godz. 15.15 – seria próbna.

● godz. 16.15 – konkurs drużynowy.

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po długiej przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej marnują się w Jeddah, najzimniej w Emiratach Arabskich Lech Poznań, bo tam jest nawet 20 stopni.

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mróz niespecjalnie

odpuści; temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane – cytuję prezesa Ekstraklasy SA Marcina Animuckiego serwis Meczyki. Kibicom wybierającym się na stadiony zaleca się ubranie „na cebulkę” i korzystanie z gorącej herbaty.

Co jednak, gdyby miało być jeszcze zimniej? Otóż w Ekstraklasie nie obowiązują żadne sztywne limity temperatur, dlatego ewentualna decyzja o odwołaniu zależy wyłącznie od interpretacji sędziego wspieranego przez delegata PZPN. Jesienią z powodu złych warunków atmosferycznych odwołano dwa mecze: w Płocku załaziło boisko, zaś w Białymstoku pokrył je śnieg, z powodu którego obawiano się o zdrowie piłkarzy. ©©



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapoluje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajał nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotka-

nie – przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji – potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwanej, premierowej bramki w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Inte-

rem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussia Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mi-

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

strzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprzedzają dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiadzie drugi z Polaków – Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedynkę w bramce mistrzów Hiszpanii – Joana Garcję.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

śli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kochalskiego – jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©©

Mikołaj Czapliński idzie po koronę

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Prezentujemy nasze nominacje w 73. Plebiscycie Sportowym Dziennika Bałtyckiego, w którym tych najlepszych wybierze kapituła.

Dzisiaj przedstawiamy Mikołaja Czaplińskiego, piłkarza ręcznego drużyny PGE Wybrzeże Gdańsk, który jest nominowany jest w kategorii Sportowiec 2025 Mężczyzna.

Mikołaj Czapliński do zespołu Wybrzeża dołączył w 2024 roku i stał się jednym z liderów. Wcześniej reprezentował barwy Orlenu Wisły Płock. W Gdańsku przyjął się tak dobrze, że już w zeszłym roku podpisał nowy kontrakt, który obowiązywać będzie do końca sezonu 2027/28.

- Poprzedni rok z całą pewnością był jednym z najlepszych w mojej karierze. Bardzo mnie cieszy regularność jaką miałem w swoich występach. Tę dyspozycję udało mi się utrzymać przez dłuższy czas i mam ją nadal. To na pewno duży plus. Muszę jednak dodać, że to również

zasługa moich kolegów z drużyny i bez nich to nie byłoby możliwe - powiedział Mikołaj w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim”.

Poprzedni sezon w Orlenie Superlidze zakończył z fajnym osiągnięciem indywidualnym, bowiem został wicekrólem strzelców. To z pewnością ważny moment w jego karierze, który daje motywację do dalszej pracy.

- Oczywiście, że to bardzo cieszy. To jest fajne wyróżnienie, ale po raz kolejny muszę wspomnieć o kolegach z drużyny. Ktoś te piłki musiał mi podawać, żebym ja mógł kończyć akcje i zdobywać bramki - podkreśla Czapliński.

W sezonie 2025/26 skrzydłowemu PGE Wybrzeża Gdańsk idzie jeszcze lepiej, bowiem aktualnie jest liderem klasyfikacji strzelców Orlenu Superligi i to z wyraźną przewagą, bo kolejnych zawodników wyprzedza aż o 27 goli. To oznacza, że Czapliński jest na bardzo dobrej drodze do tytułu króla strzelców. To jednak zawodnik bardzo świadomy, który jasno ma określone swoje priorytety i tego się trzyma.



Mikołaj Czapliński z PGE Wybrzeża mówi konkretnie, że priorytetem jest drużyna

- Zawsze stawiam na pierwszym miejscu drużynę, a nie moje indywidualne osiągnięcia. Jak będzie taka okazja, to powalczę o tytuł króla strzelców, ale z pewnością to nie będzie mój priorytet. Oczywiście byłoby fajnie, jakby mi się udało to osiągnąć i na pewno

byłby z tego zadowolony, ale nie koncentruję swoich myśli na walce o koronę króla strzelców tylko chcę jak najbardziej pomagać drużynie na boisku - mówi z przekonaniem w głosie Mikołaj.

Z dobrej gry Czaplińskiego korzyść ma cała drużyna PGE

Wybrzeża. Jego bramki pomagają wygrywać kolejne mecze i widać, jaki postęp zrobił gdański zespół w porównaniu do poprzedniego sezonu ligowego. Dziś PGE Wybrzeże jest wśród drużyn, które walczą o medal mistrzostw Polski.

- Do maja, kiedy zakończy się ligowy sezon, jest jeszcze daleko. Skupiamy się na tym, żeby wygrywać kolejne mecze i zobaczymy co to nam przyniesie w maju. Z każdym sezonem rozumiemy się coraz lepiej na boisku i wszystko idzie w dobrą stronę. Jesteśmy zawodnikami coraz lepszymi i bardziej doświadczonymi. Pracujemy ciężko na treningach i chcemy walczyć o jak najwyższe cele - zapewnia Czapliński.

25-letni Czapliński pojechał z reprezentacją Polski na mistrzostwa Europy. Nie były udane ani dla skrzydłowego ani dla biało-czerwonych. Taki turniej okazał się bardzo dobrą lekcją piłki ręcznej. Nad czym zawodnik PGE Wybrzeża musi jeszcze mocniej popracować, a co jest jego największym atutem.

- Nie wiem czy bardzo muszę nad tym pracować, ale na pewno chciałbym ze swojej strony więcej dawać drużynie w obronie. Jeśli chodzi o mocne strony, to nie mnie to oceniać. Lepiej niech to zrobią trenerzy - zakończył z uśmiechem Czapliński.

©P

PARTNERZY



GMINA RYJEWÓ



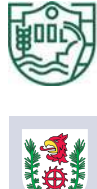
GMINA STAROGARD GDAŃSKI



POWIAT SŁUPSKI



GMINA ZBLEWO



GMINA REDZIKOWO

Kobylnica



MZK Wejherowo

.gmg

TRZY FALE



GRUPA VICTORIA DOM



Gmina Luzino Kwiat Kaszub



NORD EXPRESS



JAKUBOWSCY
PIEKARNIA - CUKIERNIA

Arka wygrała dwa zamknięte sparingi na zakończenie zgrupowania

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdynia zakończyła serię meczów sparingowych w Turcji. W czwartek kończy zgrupowanie i wróci do Polski.

Wczoraj żółto-niebiescy rozegrali dwa ostatnie mecze sparingowe, które decyzją trenera Dawida Szwargi zostały zamknięte.

W pierwszym z tych meczów drużyna grała 80 minut (45+35). Rywalem był Spartak Subotica, który zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli serbskiej Super Ligi. Żółto-niebiescy pokazali skuteczny futbol i podobnie jak w meczu z Gangwon FC zdobyli cztery gole. Do gry po urazie wrócił Marc Navarro i wpisał się na listę strzelców. Pierwszego gola w barwach Arki strzelił Vladislavs Gutkovskis. Wynik meczu ustalił Mi-

chał Rzuchowski, który jesienią grał w rezerwach, a teraz trener Szwarga przywrócił go do pierwszego zespołu i zabrał na zgrupowanie do Turcji.

W drugim sparingu drużyna Arki zmierzyła się z FK Radnicki Nis. To 14 zespół serbskiej Super Ligi, który w poprzednim sezonie utrzymywał się po barażach. W tym spotkaniu w barwach żółto-niebieskich zadebiutował Serafin Szota, który został pozyskany ze Śląska Wrocław.

Arka bramki na wagę zwycięstwa strzeliła w drugiej połowie sparingu. Swojego trzeciego gola podczas przygotowań w Turcji strzelił Dawid Kocyla, a drugiego Sebastian Kerk. Żółto-niebiescy zakończyli gry sparingowe z trzema zwycięstwami i jednym remisem. Drużyna z Gdyni strzeliła jedenaście goli, a straciła tylko dwa.

Kwestie kadrowe w Arce nie zostały jeszcze zamknięte. Klub

sprowadził do obrony wspomnianego Szotę, ale na tym nie chce zakończyć. Trener Szwarga chciałby wypożyczyć Ariela Mosóra z Rakowa Częstochowa, ale wciąż nie ma

na to zgody ze strony klubu obrońcy. Rozmowy trwają, a w Gdyni muszą uzbroić się w cierpliwość, bo decyzja będzie należała do trenera Rakowa.

Z Arką raczej pożegna się na najbliższą rundę Hide Vitalucci. Piłkarz przepracował całe zgrupowanie z drużyną w Turcji, ale zgodnie z wcześniejszymi planami na udać się

na wypożyczenie do końca sezonu. Na końcówkę zgrupowania do zespołu Arki dołączyło za to trzech młodych zawodników z zespołu rezerw: Wojciech Zacharewicz, Olaf Gohlke oraz Miłosz Kaczmarek.

Drużyna Arki jutro kończy zgrupowanie w Turcji i wróci do Polski, gdzie już będzie przygotowywać się do pierwszego w tym roku meczu w PKO Ekstraklasie z Radomiakiem w Radomiu. ©P



Arka wygrała w Turcji trzy z czterech meczów sparingowych

ARKA GDYNIA - SPARTAK SUBOTICA 4:1 (2:1)

● **Bramki dla Arki:** Joao Oliveira, Vladislavs Gutkovskis, Marc Navarro, Michał Rzuchowski
● **Arka:** Grobelny (Krzepisz) - Zator, Hermoso, Abramowicz - Navarro (Kubiak), Sidibe, Perea (Rzuchowski), Oliveira - Rusyn, Gutkovskis, Vitalucci

ARKA GDYNIA - FK RADNICKI 2:0 (0:0)

● **Bramki:** Sebastian Kerk, Dawid Kocyla