

Navblue, spółka z lotniczej grupy Airbus
otworzyła swoje biuro
w Olivii Centre **str. 6**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Padaczka.
Większość pacjentów może
prowadzić normalne życie
– **str. 10-11**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

80
LAT

Środa
19.11.2025

www.dziennikbałtycki.pl

Nr 268 (24 629) // Rok 80
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Parking, który nie
jest parkingiem.** Jak
Politechnika Gdańska
„na szybko” zmieniła
oznakowanie **str. 3**



FOT. ANDRZEJ GURBA

**Czy bilet na miejskie
wydarzenia kulturalne
w Malborku będzie
można kupić online?**
str. 3

**Szpital
w Kościerzynie
otrzymał gigantyczne
dofinansowanie na
kardiologię** **str. 5**



FOT. E. ŁOSIŃSKA-OKONIEWSKA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

STREFA BIZNESU

Zgodnie z harmonogramem postępują
prace na budowy bazy serwisowej PGE
Baltica w Ustce. Wykonują je firmy z Pomorza
str. 6

Sportowcy walczą o olimpijskie nominacje

Zawodnicy klubów z Trójmiasta rywalizują
o wyjazd na przyszłoroczne zimowe igrzyska
olimpijskie. Już od czwartku Puchar Świata
w short-tracku w Gdańsku **str. 16**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Panowie, badajcie
się!** Choroba szybko
wykryta daje szansę
na wyleczenie **str. 2**

POMORZE PLAGA MOTOROWERÓW NA ŚCIEŻKACH I CHODNIKACH

Trzeba zahamować elektrycznych piratów

Mariusz Leśniewski
Komunikacja

**Rozpędzone pojazdy elektryczne
są coraz większym problemem nie
tylko w Trójmieście. Podrasowane
jednoślady rozwijają bez pedało-
wania duże prędkości, a gdańscy
policjanci testują specjalną „ha-
mownię”.**

Elektrycznych rowerów i hulajnóg
przybywa w ekspresowym tempie. Te
jednoślady używane są już nie tyle
do rekreacji, co do codziennej komu-
nikacji i pracy w przypadku dostaw-
ców jedzenia na zamówienie. W teo-
rii przepisy są proste: legalna maksy-
malna prędkość wspomagania w Pol-
sce wynosi do 25 km na godzinę. Je-
chać można szybciej, ale już bez po-

mocy silnika, tylko dzięki pracy swo-
ich nóg. W praktyce pojazdy elek-
tryczne są modyfikowane, by osiągać
większe prędkości bez pedałowania.
W świetle prawa rower elektryczny
przestaje być wtedy rowerem, a staje
się motorowerem i nie powinien po-
ruszać się po ścieżkach rowerowych,
a tym bardziej po chodnikach. Wy-
maga też rejestracji.

Problem rozpędzonych „rowerzy-
stów elektrycznych”, a raczej „elek-
trycznych piratów” staje się coraz
większy. Do władz Gdańska sływa
bardzo wiele sygnałów, a także inter-
pelacji radnych, o konieczności kon-
troli rowerów i hulajnóg elektrycz-
nych o zbyt dużej mocy i jeżdżących
ze zbyt dużą prędkością po chodni-
kach i drogach rowerowych. Poli-
cjanci testują właśnie specjalne urzą-

dzenie - „hamownię”, która pozwala
na szybkie sprawdzenie mocy i pręd-
kości pojazdu. Takie urządzenia sto-
sowane są już m.in. w krajach Bene-
luksu czy też w Danii, choć tam kul-
tura jazdy stoi na wyższym poziomie
niż w Polsce. Nawet jeśli gdańska po-
licja - dzięki wsparciu władz miasta -
kupi „hamownię”, problemu to nie
rozwiąże.

Codziennie na trójmiejskie trasy
wyjeżdżają setki dostawców jedzenia,
a wielu z nich jeździ na podrasowa-
nych pojazdach z większą prędkością
niż 25 km na godzinę. Taka prędkość
jest szczególnie niebezpieczna
w okresie jesienno-zimowym, gdy
pogarszają się warunki jazdy, a jeździć
trzeba wolno, ze szczególną ostroż-
nością.

Czytaj str. 4



FOT. MATERIAŁY UM GDAŃSK/GDAŃSK.PL

Gdańscy policjanci testują przenośną „hamownię”, ale problemu to nie rozwiąże

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Masowe protesty robotnicze zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 19 LISTOPADA

ŚWIAT

1190: Został założony zakon krzyżacki. Zakon Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie, potocznie: zakon krzyżacki, zakon niemiecki – jeden z trzech największych, obok joannitów i templariuszy, katolickich zakonów rycerskich. Sprowadzony w 1226 r. na Mazowsze przez Konrada I, by zapewnić obronę posiadłości piastowskich przed Prusami, dokonał ich podboju i chrystianizacji. Zakon anektował także niektóre tereny Polski i Litwy. Zakon krzyżacki, w odróżnieniu od zakonu templariuszy, nigdy nie został oficjalnie rozwiązany przez papieża. Obecnie siedzibą wielkiego mistrza jest Wiedeń. krj

KRAJ

1765: Król Stanisław August Poniatowski otworzył w Warszawie pierwszą scenę publiczną, od 1807 roku nazywaną Teatrem Narodowym. Powołanie narodowej sceny było jednym z elementów projektowanej przez króla reformy edukacji, obyczajów i życia kulturalnego upadającej Rzeczypospolitej. Teatr Narodowy, to najstarszy istniejący do dziś teatr w Polsce. Jest jednym z czterech teatrów o statusie instytucji narodowej, o szczególnym znaczeniu dla polskiej kultury i podlega bezpośrednio ministrowi kultury i dziedzictwa narodowego. Minister powołuje jego dyrektora. Obecnie dyrektorem naczelnym i artystycznym teatru jest Jan Klata. krj

Panowie, badajcie się! Choroba szybko wykryta daje szansę na wyleczenie

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Rak prostaty jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn, a jego wczesne wykrycie daje ponad 90% szans na całkowite wyleczenie. Dlaczego więc panowie wciąż zgłaszają się do lekarza zbyt późno? O profilaktyce, badaniach PSA i wyjątkowej akcji „Męski listopad” rozmawiamy z dr n. med. Dorotą Kazberuk, zastępcą dyrektora do spraw lecznictwa w Białostockim Centrum Onkologii.

Listopad nazywany jest męskim miesiącem. Skąd wzięła się ta tradycja?

Listopad jest już przyjętym i uznanym miesiącem jako miesiąc świadomości męskich nowotworów. Ten zwyczaj przyszedł do nas badając z Australii, gdzie powstała inicjatywa Movember. My nazwaliśmy to „Męski listopad”, bo to są męskie sprawy, męskie tematy. Chcemy, żeby ta świadomość i te informacje dotarły do jak najszerszego grona panów.

Po raz kolejny organizujecie akcję profilaktyczną. Na czym ona polega?

Zapraszamy na badania PSA, plus jeszcze parę takich podstawowych parametrów. Mówiąc o męskich nowotworach, mamy na myśli przede wszystkim raka prostaty i raka jądra. Rak prostaty jest w czołówce zachorowań w ogóle na nowotwory wśród mężczyzn. Cały czas podium zajmuje albo rak prostaty, albo rak płuca. Można powiedzieć, że jest absolutnie liderem – tych nowotworów jest bardzo, bardzo dużo i coraz więcej.

Czy to efekt starzejącego się społeczeństwa?

To jest nowotwór związany z wiekiem. Po 45 roku życia prawdopodobieństwo zachorowania na raka prostaty bardzo wzrasta, do tego stopnia, że panowie po 80 roku życia aż w 80% chorują na raka prostaty. Ale cho-



FOT. NADESANE

To istotna informacja...

Tak! To nie będzie badanie, gdzie pacjent dostaje wynik i sobie szuka w internecie lub pyta sztucznej inteligencji. Każdy wynik będzie przekazany pacjentowi, jego interpretacja właściwie, bezpośrednio na spotkaniu w gabinecie lekarskim. Mamy pięciu specjalistów, którzy są już gotowi i przygotowani.

Świetna inicjatywa! Czy widziecie efekty takich akcji?

Bardzo nas to cieszy, bo im głośniejsze o tym mówi, tym lepiej. Mamy nadzieję, że to będzie tak jak panie z tym różowym październikiem, tak panowie z „męskim listopadem” będą coraz chętniej się badać. Już widzimy, że mamy stałych klientów, którzy do nas po raz kolejny na badania się zapowiadają. To bardzo nas cieszy!

Czy można przyjść bez skierowania?

W ramach akcji listopadowej – tak, trzeba było tylko zadzwonić, żeby się umówić. W innych przypadkach na badanie PSA jest potrzebne skierowanie. Można się o nie upomnieć u lekarza rodzinnego. Lekarze rodzinni mają teraz algorytmy postępowania dotyczące badania i interpretowania PSA w przypadku podejrzenia raka prostaty.

A gdyby był problem z uzyskaniem skierowania?

Jeżeli byłby problem, to naprawdę można to zrobić w laboratorium za kilkanaście złotych raz w roku. Oczywiście zachęcam do próbowania zdobycia skierowania u lekarza rodzinnego. Jeżeli o nas chodzi, pacjent nie może przyjść bez skierowania do urologa, natomiast może przyjść bez skierowania do onkologa. Jeżeli pacjent przyjdzie zaniepokojony, że ma dolegliwości, które mogłyby sugerować jakieś schorzenie onkologiczne, może też o takie badanie poprosić i zostanie skierowany do urologa. ©

Zatrzymany 24-latek

Maja Czech
maja.czech@polskapress.pl

24-letni tczewianin odpowie za udział w obrocie znaczną ilością narkotyków. Podczas kontroli policjanci zabezpieczyli prawie 4,8 kg różnego rodzaju środków psychotropowych i odurzających.

Kryminalni z komendy miejskiej otrzymali informację, że jeden z mieszkańców Tczewa w garażu może przechowywać środki odurzające. Pojechali tam i wylegitymowali 24-latką.

W trakcie przeszukania garażu znaleźli m.in. pojemniki z białym proszkiem, suszem roślinnym oraz substancją przypominającą żelki. Kolejne zabronione substancje kryminalni zabezpieczyli podczas przeszukania mieszkania. Oprócz tego znaleziono także prawie 10 tys. zł.

Zabezpieczone narkotyki to prawie 4750 porcji handlowych kokainy, marihuany i klefodronu. 24-latkowi za uczestniczenie w obrocie znaczną ilością środków odurzających i psychotropowych grozi do 12 lat pozbawienia wolności.

POGODA NA POMORZU

Środa

4°C
3°C



Wiatr pld.-zach.
28 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, bez opadów

Czwartek

3°C
1°C



Wiatr pld.
18 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, bez opadów

Parking, który nie jest parkingiem

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Daniel Cajzer, mieszkaniec Wrzeszcza, alarmuje o urzędzeniu przez Politechnikę Gdańską nielegalnych parkingów. Uczelnia po telefonie od „Dziennika Bałtyckiego” zmieniła oznakowanie działek przy ul. Sobieskiego. Jej wyjaśnienia w tej sprawie są sprzeczne, wymijające i niekompletne. Kierowcy dalej parkują samochody na tym terenie.



Uczelnia zmieniła oznakowanie działek przy ulicy Sobieskiego 6. Tabliczki z informacją: „Wjazd na teren wyłącznie dla Pracowników Politechniki Gdańskiej” zastąpione zostały tabliczkami z informacją „Teren prywatny”

Daniel Cajzer jest mieszkańcem Wrzeszcza i sąsiadem spornego parkingu przy ulicy Sobieskiego.

- Uczelnia wyburza budynki przy skrzyżowaniu ul. Traugutta i Sobieskiego i po uprzątnięciu gruzu „pozwała” na zaparkowanie na tym terenie samochodów. Dotyczy to nielegalnego parkingu na rogu Traugutta i Sobieskiego oraz drugiego przy ul. Sobieskiego 6. Na parkingu przy ulicy Sobieskiego 6 parkuje około 300-400 samochodów, a na drugim mniejszym około 40. Sprawdziłem, dla tych terenów nie wydano warunków zabudowy

- mówi „Dziennikowi Bałtyckiemu” Daniel Cajzer.

Mieszkaniec wymienia przepisy, które zostały złamane

Mieszkaniec Wrzeszcza, który z zawodu jest architektem, wymienia przepisy, które zostały złamane. To m.in.: zmiana sposobu użytkowania działki bez zgłoszenia do organu administracji architektoniczno-budowlanej, brak oczyszczania wód opadowych i roztopowych z powierzchni

przed wprowadzeniem ich do gruntu lub kanalizacji, obowiązek zagospodarowania terenu zgodnie z ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, zakaz wprowadzania do ziemi substancji mogących spowodować pogorszenie stanu gleby lub wód (zanieczyszczone spływy z parkingu).

Daniel Cajzer ubolewa, że „Politechnika, która reklamuje się jako proekologiczna, w tym samym czasie łamie podstawowe przepisy dotyczące ochrony środowiska”.

- Na samym parkingu przy ulicy Sobieskiego 6 w ubiegłym roku spłonęło sześć samochodów, a to co z nich wyciekło spłynęło do gruntu i kanalizacji deszczowej. Skontaktowałem się z Biurem Kanclerza Politechniki Gdańskiej informując o swoich obawach. Otrzymałem odpowiedź, że teren objęty wskazanymi działkami należy do Politechniki Gdańskiej, ale nie jest parkingiem. Ponadto informujemy, że czynimy starania o zabezpieczenie terenu przed nieuprawnionym wjaz-

dem, co ma miejsce obecnie”. Teren, który nie jest parkingiem pełni tę funkcję od ponad 2 lat. Według moich prywatnych obliczeń na terenach przylegających do Politechniki (mam tu na myśli ul. Traugutta, Sobieskiego oraz Aleję Dębową za Akademikiem Collegia) parkuje około 1000 samochodów - oznajmia Daniel Cajzer.

Pytania bez odpowiedzi

Skontaktowaliśmy się w tej sprawie z Politechniką Gdań-

ską. Na odpowiedź czekaliśmy kilka dni. W międzyczasie uczelnia zmieniła oznakowanie działek przy ulicy Sobieskiego 6. Tabliczki z informacją: „Wjazd na teren wyłącznie dla Pracowników Politechniki Gdańskiej” zastąpione zostały tabliczkami z informacją „Teren prywatny”.

- Przedmiotowe tereny nie są parkingami, a ich część jest przeznaczona pod planowane inwestycje, w tym rondo. Plac nie został ogrodzony na prośbę mieszkańców odwiedzających punkt widokowy Zbiornik Wody Stary Sobieski. Teren jest oznakowany jako prywatny - to odpowiedź Pawła Kukli z Biura Prasowego Politechniki Gdańskiej.

Poniżej pytania, jakie zadaliśmy Politechnice Gdańskiej w tej sprawie. Czy parkingi są urządzone zgodnie z przepisami prawa? Jeśli wskazane miejsca nie są formalnie parkingami, to na jakich zasadach funkcjonują? Jeśli Politechnika Gdańska uznaje, że nie jest dopuszczalne parkowanie we wskazanych lokalizacjach, to jakie kroki podjęła (podejmie), aby to ukrócić?

©©

Czy bilet na miejskie wydarzenia kulturalne w Malborku będzie można kupić online? Minał już ponad rok od pytania radnego

Radosław Konczyński
radoslaw.konczyński@polskapress.pl

Część mieszkańców Malborka chciałaby mieć możliwość zakupu drogą elektroniczną biletów na wydarzenia organizowane przez Malborskie Centrum Kultury i Edukacji.

Rok temu pytał o to jeden z radnych. Usłyszał wtedy, że trwają prace nad takim systemem. Ostatnio wrócił do tematu. Odpowiedź jest identyczna, ale dodatkowo z wyjaśnieniem, że koncepcja musiała się zmienić: trzeba stworzyć nową stronę internetową, która „udźwignie” system.

Bilet na wydarzenie kulturalne online będzie ułatwieniem

Wygodnie jest kupić bilet na wydarzenie kulturalne, wykonując kilka ruchów dłonią na klawiaturze komputera czy na smartfonie, bez konieczności odwiedzania kasy biletowej. Oczywiście, są mieszkańcy, którzy wolą tradycyjną formę i chętnie osobiście odwiedzają Szpital Jerozolimski lub Szkołę Łacińską - placówki

Malborskiego Centrum Kultury i Edukacji. Ale nie każdy może, choćby z powodu godzin swojej pracy. A chciałby uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. Kilka ruchów ręką na urządzeniu elektronicznym załatwiłoby sprawę. To oszczędność czasu, ale też i... wyrównane szanse dla miłośników kultury w przypadku, gdy wejściówki szybko się rozchodzą, a do kasy z różnych przyczyn dotrzeć nie można.

W Malborku nie ma sprzedaży internetowej biletów na imprezy miejskie. Dlatego 7 września 2024 roku radny Bartosz Pysz w swojej interpelacji na sesji Rady Miasta pytał burmistrza o możliwość stworzenia systemu elektronicznego.

- Trwają prace nad ostatecznym wprowadzeniem systemu sprzedaży biletów na wydarzenia, których organizatorem jest MCKiE. Sprzedaż biletów prowadzona będzie w formie sklepu internetowego działającego na stronie www.kultura.malbork.pl. Obecny etap prac dotyczy zintegrowania systemu płatności. Zakładamy, iż sklep zostanie uruchomiony do końca 2024



Bartosz Pysz od ponad roku prosi, by MCKiE wprowadziło system sprzedaży biletów online

roku - odpowiedział wówczas burmistrz Marek Charzewski.

Minał rok z niewielkim okładem od tej odpowiedzi. Radny wrócił do tematu podczas sesji, która odbyła się 29 października 2025 r.

- Kontynuacja z zeszłego roku. Proszę o informację, na jakim etapie jest wprowadzanie platformy online do zakupu biletów na wydarzenia organizowane przez miasto Malbork. Tak jak argumentowałem to już rok temu, stwo-

wienie i wprowadzenie sprzedaży online zdecydowanie ułatwi mieszkańcom zakup biletów na miejskie wydarzenia - przypomniał Bartosz Pysz.

Z najnowszej odpowiedzi radny dowiedział się, że „proces realizacji tego zadania jest w toku”.

- Dotychczasowa koncepcja zakładała uruchomienie sklepu internetowego z biletami w ramach obecnie funkcjonującej strony internetowej MCKiE. W trakcie analiz i testów tech-

nicznych stwierdzono jednak, że aktualna infrastruktura serwisu nie spełnia wymagań nowego systemu. W związku z tym podjęto decyzję o przygotowaniu nowej, kompleksowej strony internetowej, która będzie dostosowana do współczesnych standardów technologicznych i bezpieczeństwa, a także pozwoli na integrację z systemem sprzedaży biletów - wyjaśnia burmistrz Marek Charzewski.

Z odpowiedzi na interpelację wynika, że obecnie MCKiE

prowadzi rozmowy z potencjalnymi wykonawcami i po uzyskaniu wycen zadania zostanie wyłoniona firma, która zrealizuje zamówienie.

- Nowa platforma ma umożliwić nie tylko zakup biletów online, ale również usprawnić obsługę zajęć, warsztatów i sekcji prowadzonych w ramach działalności MCKiE, co pozwoli na pełniejszą i bardziej przyjazną komunikację z mieszkańcami - zapewnia Marek Charzewski.

Radny nie traci nadziei, że platforma w końcu zostanie uruchomiona.

- Martwi mnie, że ten proces trwa tak długo, jednak jestem przekonany, że osoby odpowiedzialne za to zadanie nie porzucą go, a dążą do tego, aby system sprzedaży online został zaimplementowany w sposób jak najbardziej profesjonalny. Zgodnie z odpowiedzią pana burmistrza, ma powstać kompleksowa platforma do obsługi sprzedaży biletów, ale też zajęć w MCKiE. To bardzo dobra wiadomość! Trzymam kciuki za powodzenie tego tematu i będę go dalej monitorował - zapewnia radny Bartosz Pysz.

„Hamownia” wyhamuje piratów?

Mariusz Leśniewski
Komunikacja

Rozpędzeni na elektrycznych rowerach dostawcy jedzenia czy też kurierzy są coraz większym zagrożeniem nie tylko na ścieżkach rowerowych, ale również na chodnikach.

W ostatnich latach usługi dowożenia jedzenia na zamówienie biją rekordy popularności. Dostawcy korzystają z rowerów elektrycznych, choć w wielu przypadkach trudno je już nazwać rowerami. To motorowery, rozwijające stosunkowo duże prędkości bez pedałowania. Podobny problem jest z podrasowanymi hulajnogami elektrycznymi, które - przy swojej stosunkowo niskiej masie - mogą mieć wprost kosmiczne osiągi.

Prawo prawem, ale...

Przepisy (w teorii) są jasne - wpływ na to jako, jakimi e-bike'ami jeździmy w Polsce, ma prawo krajowe oraz dyrektywy UE. Ustawodawcy jednoznacznie wskazują, jakie pojazdy możemy określić mianem rowerów. Prawo o ruchu drogowym mówi, że aby nasz pojazd był rowerem elektrycznym, powinien poruszać się za pomocą siły mięśni użytkownika, napęd elektryczny jest uruchamiany naciskiem na pedały i zasilany jest prądem o napięciu do 48 V. Do tego moc znamionowa silnika wynosi do 250 W, a prędkość, do której jednostka centralna wspomaga jazdę, wynosi 25 km na godzinę. Moc wyjściowa zmniejsza się i spada po przekroczeniu ustawowo zadeklarowanej prędkości.

Prawo prawem, ale wielu użytkowników rowerów zwiększa ich moc na własną rękę lub w firmach, które de facto wyspecjalizowały się już w takich usługach. Jak zauważają eks-

perci centrumrowerowego.pl, jeżeli zmienimy parametry na wyższe - na przykład montując specjalne układy elektroniczne, tzw. chipy odblokowujące - bierzemy pełną odpowiedzialność za tę zmianę i przyjmujemy na siebie wszystkie obowiązki producenta. Automatycznie zmienia się kategoria pojazdu - będzie on „pojazdem elektrycznym”. Ta, jak i inne przeróbki będą skutkowały m.in. również: zakazem poruszania się ścieżkami rowerowymi, obowiązkiem rejestracji pojazdu oraz obowiązkiem posiadania uprawnień do kierowania tego typu pojazdem. Jeśli pojazd z elektrycznym wspomaganie może rozpędzać się powyżej 25 kilometrów na godzinę bez użycia pedałów, to formalnie staje się motorowem, a to oznacza obowiązek rejestracji.

- Nie może poruszać się po drogach rowerowych, obowiązkowe jest ubezpieczenie OC, kask ochronny oraz tablica rejestracyjna - mówi Robert Opas z Komendy Głównej Policji.

Jeżdżą jak szaleni

Tyle przepisy, ale rzeczywistość diametralnie od nich odbiega. Wielu dostawców jedzenia korzysta na co dzień z podrasowanych rowerów, a wykładni prawnej po prostu... nie zna. Tym bardziej, że w tej grupie jest wielu cudzoziemców, którzy nie posługują się językiem polskim, a tym bardziej nie śledzą przepisów drogowych obowiązujących w naszym kraju. Tym samym - przekraczając na ścieżkach rowerowych czy chodnikach dopuszczalną prędkość - stają się realnym zagrożeniem. Szczególnie widać to w okresie jesienno-zimowym, kiedy już po godzinie 15 zaczyna robić się ciemno.

- Ostatnio wracałem w pracy ścieżką wzdłuż alei Grunwaldzkiej. Było po 17, ciemno, wi-



„Hamownia” pozwala na sprawdzenie, czy rower elektryczny to... faktycznie rower

doczność słaba, jak to w listopadzie - mówi pan Ryszard z gdańskiej Moreny. - Jechałem z prędkością około 25 km na godzinę i w pewnym momencie minął mnie rower, a właściwie motorower jednego z dostawców jedzenia. Poruszał się co najmniej z prędkością 35-40 km na godzinę. Oświetlenie miało marne, jakieś światełko z przodu, a sam kierujący ubrany był na czarno, w masce. Proszę sobie wyobrazić sytuację, że nie zdążyłby wyhamować przed przejściem dla pieszych i uderzyłby w przechodnia. Masakra, podobnie zdarzenie z innym rowerzystą.

Legalna maksymalna prędkość wspomagania to 25 km na godzinę. Jechać możesz szybciej, ale już bez pomocy silnika.

Na pojazdy elektryczne osiągające duże prędkości skarżą się również przechodnie. W Gdańsku szczególnie niebezpieczny jest rejon w okolicach Huciska, gdzie chodnik i ścieżka rowerowa nie są od siebie odseparowane. Są co prawda znaki mówiące, by ustąpić miejsca pieszym, ale są rowerzyści, a zwłaszcza użytkownicy pojazdów elektrycznych, którzy je ignorują.

- Ostatnio wysiadałam tam z autobusu, minęłam wiatę przystankową i weszłam na tę ścieżkę. Staranował mnie prawie jakiś kurier czy dostawca jedzenia, przemknął dosłownie centymetr ode mnie. Moja chyba też wina, że o tym nie pomyślałam, ale ci dostawcy jeżdżą tam jak szaleni - mówi nasza stała czytelniczka.

Podobne sygnały w ostatnim czasie docierają do nas z innych rejonów Gdańska - m.in. z Siedlec (niebezpieczna ścieżka rowerowa wzdłuż ulicy

chu oraz przekraczających dozwoloną prędkość, odbył się pokaz urządzenia służącego do kontroli prędkości. Mierzy ono nie tylko prędkość, ale i moc pojazdu.

Wspomniana „hamownia” to specjalne urządzenie z elementami obrotowymi. Umieszcza się na nim rower albo hulajnogę elektryczną. Pojazd rozpędzany jest w miejscu, a wtedy system czujników rejestruje jego faktyczne osiągi, w tym wspomnianą już moc i prędkość. W ten sposób można na miejscu sprawdzić, czy dany pojazd spełnia kryteria roweru elektrycznego czy też przekracza określone normy. Gdańscy policjanci będą testować ten sprzęt przez miesiąc.

Jak podają gdańscy urzędnicy, prezentacji „hamowni” w gdańskiej komendzie przyglądał się także Piotr Borawski, zastępca prezydenta Gdańska, który odpowiada w mieście za bezpieczeństwo i kwestie związane z mobilnością.

- Otrzymuję bardzo wiele sygnałów, a także interpelacji radnych, o konieczności kontroli rowerów i hulajnog elektrycznych o zbyt dużej mocy i jeżdżących ze zbyt dużą prędkością po chodnikach i drogach rowerowych - mówił w miejskim serwisie gdansk.pl wiceprezydent Borawski. - Jeśli rozwiązanie, testowane obecnie przez gdańskich policjantów, sprawdzi się i będzie przydatne policji do walki z niebezpiecznymi pojazdami, oraz przejdzie konieczne homologacje, to wesprzemy jego zakup dla gdańskiej „drogówki”.

Czy to rozwiąże problem? Według rowerzystów, może nieco go ograniczyć, o ile kontrole będą systematyczne. A na co dzień warto się... uważnie rozglądać na boki. Nielegalnych motorowerów na ścieżkach rowerowych czy też chodnikach nie unikniemy. ©

FOT. GDANSK.PL

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

Miliony na kardiologię to krótsze kolejki

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Szpital w Kościerzynie otrzymał gigantyczne dofinansowanie na kardiologię. To oznacza realne korzyści dla pacjentów.

Krótsze kolejki na rehabilitację kardiologiczną i nowy sprzęt do ratowania życia. W Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie wkrótce zajdą istotne zmiany, które odczują zarówno pacjenci, jak i personel medyczny. Dzięki uzyskaniu dofinansowania ze środków Krajowego Planu Odbudowy (KPO) w wysokości 20 milionów złotych, szpital rozpocznie kompleksowy projekt modernizacyjny. Jego celem jest poprawa warunków diagnostycznych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych, szczególnie dla pacjentów z chorobami serca.

Zgłoszony przez szpital projekt został oceniony bardzo wysoko - zajął trzecie miejsce na liście rankingowej konkursu ogłoszonego przez Ministerstwo Zdrowia. Łączna wartość inwestycji wynosi 23 366 198,55 zł, z czego 20 000 000 zł pochodzi z funduszy KPO.



Pieniądze dla kościerskiego szpitala to inwestycja w bezpieczeństwo mieszkańców

- W Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie codziennie ratuje się ludzkie życie. W takich momentach każda minuta, każdy członek zespołu, każda wdrożona procedura, każdy metr przestrzeni, każdy element wyposażenia mają znaczenie - mówi Marzena Mrozek, prezes kościerskiego szpitala. - Dlatego wsparcie, jakie szpital otrzymał nie jest jedynie kwestią finansową. To inwestycja w bezpieczeństwo, w dostęp do szyb-

kiej, wysokospecjalistycznej opieki kardiologicznej oraz w warunki pracy personelu medycznego.

Inwestycja w bezpieczeństwo pacjentów

Środki zostaną przeznaczone na przygotowanie dokumentacji projektowej oraz rozbudowę placówki. Zaplanowane prace obejmą m.in.: modernizację i przeniesienie Pracowni Hemodynamicznej na piętro,

gdzie znajduje się także Szpitalny Oddział Ratunkowy i blok operacyjny. Zaplanowano też rozbudowę Oddziału Rehabilitacji Kardiologicznej - zarówno w trybie stacjonarnym, jak i dziennym. Po zakończeniu inwestycji powierzchnia oddziału wzrośnie z 789,72 m kw. do 1240,87 m kw. Oznacza to większą dostępność świadczeń i skrócenie czasu oczekiwania na rehabilitację. Do szpitala trafi nowoczesne wyposażenie a przestrzeń zostanie dostosowa-

wana do standardów XXI w. co poprawi komfort pacjentów i usprawni pracę personelu.

Złota godzina na wagę złota

- Modernizacja Pracowni Hemodynamicznej, przeniesienie jej na piętro w którym znajduje się SOR i bezpośrednie sąsiedztwo bloku operacyjnego, ma ogromne znaczenie w przypadku pacjentów wymagających natychmiastowej interwencji - podkreśla Marta Lorek, rzecznik prasowy szpitala w Kościerzynie. - W sytuacjach takich jak ostry zespół wieńcowy lub wstrząs kardiogeny liczy się tzw. „złota godzina”, czyli pierwsze 60 minut od pojawienia się objawów, w których szybkie wdrożenie procedur znacząco zwiększa szanse przeżycia. Bliskość kluczowych jednostek umożliwi nie tylko szybszą reakcję, ale także płynniejsze przejście pacjenta między procesem diagnostyki, leczenia a rehabilitacją.

Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej zapewni pacjentom możliwość kontynuacji terapii w trybie stacjonarnym lub dziennym, co jest szczególnie istotne dla osób po ostrym in-

cydentach sercowo-naczyniowych, wymagających wieloletniego procesu leczenia. Inwestycja w Kościerzynie wprost odpowiada na ten medyczny standard, zwiększając realne szanse pacjentów na wyjście z kryzysu zdrowotnego bez poważnych powikłań.

Ogromne potrzeby

Projekt wychodzi naprzeciw trendom demograficznym. W regionie pomorskim zwiększa się liczba osób starszych oraz pacjentów z chorobami przewlekłymi, w tym kardiologicznymi. Dane statystyczne z kościerskiego szpitala potwierdzają ten trend. W Oddziale Kardiologii liczba pacjentów wzrosła z 2426 w 2023 roku do 2472 w 2024 roku. W Oddziale Rehabilitacji Kardiologicznej odnotowano wzrost z 231 pacjentów do 433. Natomiast Pracownia Hemodynamiczna wykonała 2887 interwencji w 2024 roku, podczas gdy rok wcześniej było ich 2083. Dane te jednoznacznie wskazują na rosnące zapotrzebowanie na usługi kardiologiczne, zarówno w fazie ostrej, jak i w procesie rehabilitacji.

©©

AUTOREKLAMA

0011427719

Dziennik Bałtycki

do kupienia
także
w sieci



Wieś potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać spragnionych piękna natury

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Mistrzowie Agro to nie tylko plebiscyt, ale także opowieść o ludziach, którzy swoją pracą, pasją i zaangażowaniem tworzą coś wyjątkowego na polskiej wsi. Dzięki nim potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać.

Po raz kolejny - najpierw w powiatach i regionach, a później w skali województwa i całego kraju - zostaną przyznane zaszczytne tytuły dla sołtysów, rolników, liderów społeczności i kół gospodyń wiejskich. O nagrody i wielką promocję powalczą również gospodarstwa agroturystyczne oraz sołectwa. Nowością są nagrody dla nad-

leśniczych. A to wszystko czeka na uczestników akcji Mistrzowie Agro. To jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów organizowanych przez Polska Press. Wy różniamy w nim ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz naszego rolnictwa i obszarów wiejskich. Bo polska wieś to nie tylko pola i gospo-

darstwa - to wspólnoty, które żyją pełnią życia. To ludzie, którzy z dumą pielęgnują tradycję, ale też otwierają się na nowoczesność i rozwój; rozkręcają koła gospodyń wiejskich czy gospodarstwa agroturystyczne, w których gościnność jest sztuką. Poznajcie kolejnych uczestników akcji Mistrzowie Agro 2025.

- To moja rodzina, z moją małżonką Mariolą Krasowską, daje mi najwięcej siły - mówi pan Krzysztof

Uwielbia pracę na rzecz społeczeństwa. Kontakt z ludźmi.

- Nie jestem rodzimym mieszkańcem Przyjaźni. Sprowadziłem się ze swoją rodziną tutaj w 2002 roku. W 2011 roku, kiedy wieloletnia pani sołtys zrezygnowała z funkcji, postanowiłem wystartować w wyborach i je wygrałem - wspomina opowiada sołtys Krzysztof Krasowski (sołectwo Przyjaźń, gmina Żukowo). Opowiada, że był sołtysiem w latach 2011-2021, kiedy to z powodu choroby był zmuszony zrezygnować z funkcji. Przez okres czterech lat, kiedy nie był sołtysiem, funkcję tę pia-



stowały dwie osoby, które jednak z niej zrezygnowały.

- Zostałem poproszony przez mieszkańców aby wrócić na tę funkcję, a że moje

zdrowie się znacznie poprawiło, więc od kwietnia tego roku jestem ponownie sołtysiem Przyjaźni - wyjaśnia uczestnik naszej akcji Mistrzo-

wie Agro 2025 w kategorii Sołtys Roku.

Co lubi, co daje mu satysfakcję w życiu? - Uwielbiam pracę na rzecz społeczeństwa. Kontakt z ludźmi. Patrzeć, jak dorastają nasi mieszkańcy - odpowiada. Oczywiście, przyznaje, że czasami zdarzają się sytuacje, że są trudne rozmowy, ale takie jest nasze życie. - Nie należy się poddawać - uważa.

Mówi, że Jego siła jest w rodzinie. - To moja rodzina, z moją małżonką Mariolą Krasowską, daje mi najwięcej siły - wyznaje Krzysztof Krasowski (sołectwo Przyjaźń, gmina Żukowo).

Bo wieś to nie tylko praca, ale też ludzie, historia i wspólnota, którą warto pielegnować, uważa pan Mariusz

Jego historia z działalnością na wsi zaczęła się właściwie od urodzenia. Od zawsze mieszka na wsi: - Mam z nią związane całe swoje życie.

Od 26 lat obserwuje, jak się zmienia i rozwija wieś. - Mój ojciec prowadzi gospodarstwo rolne, więc od najmłodszych lat byłem zaangażowany w prace polowe i życie wsi. Z czasem ta codzienność stała się dla mnie czymś naturalnym i bliskim - mówi Mariusz Okoń (sołectwo Odargowo, gmina Krokowa). Dziś, oprócz pracy zawodowej



jako stolarz, pełni także funkcję sołtysa. - To dla mnie duża odpowiedzialność, ale i satysfakcja. Mogę działać na rzecz

mieszkańców i wpływać na rozwój naszej społeczności - wyjaśnia. Najbardziej w życiu na wsi ceni spokój, bliskość na-

tury i to, że ludzie tutaj potrafią sobie wzajemnie pomagać. Wieś daje poczucie wspólnoty i pozwala żyć w zgodzie z własnymi wartościami: - W swojej codziennej pracy i życiu na wsi najbardziej lubię to, że każdy dzień przynosi coś nowego. Praca stolarza daje mi satysfakcję, bo mogę tworzyć coś trwałego, co służy innym przez lata. Funkcja sołtysa z kolei pozwala mi działać na rzecz mieszkańców i realnie wpływać na rozwój naszej wsi: czy to poprzez wspólne inicjatywy, czy poprawę infrastruktury.

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

1. **Andrzej Chruściński**, Sołectwo Kowale, gmina Kolbudy
2. **Marta Orłowska**, Sołectwo Góra, gmina Stara Kiszewa
3. **Grzegorz Włodarczyk**, Sołectwo Choćmirówko, gmina Główny
4. **Alina Stolpa**, Sołectwo Jęczniki Małe, gmina Czerwony
5. **Dawid Kiepiński**, Sołectwo Pomysk Wielki, gmina Bytów

ROLNIK ROKU

1. **Daniel Lempart**, Radunia
2. **Oskar Orlikowski**, Bartoszyły
3. **Maciej Baurycza**, Cieszymowo
4. **Mateusz Ciskowski**, Gniezdowo
5. **Grzegorz Ciszowski**, Sadlinki

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. **Piotr Rybakowski**, Luzino, El Professional sp. z o.o.
2. **Sławomir Tomaszewski**, Wodnica
3. **Łukasz Michalski**, Obrzynowo, WSS Obrzynowo
4. **Dariusz Eckert**, Gręblin, radny Rady Miejskiej w Pelplinie
5. **Agnieszka Pindel**, Gienlice, radna Gminy Cedry Wielkie

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

1. **KGW Gąbino**, gmina Ustka
2. **KGW Pomyszcanki**, Pomysk Wielki, gmina Bytów
3. **KGW Porcelanki**, Łubiana, gmina Kościerzyna
4. **KGW Szpilki**, Bronowo, gmina Stegna
5. **KGW Babki**, Kleszczewo, gmina Trąbki Wielkie

NADLEŚNICZY ROKU

1. **Marcin Trzeciak**, Nadleśnictwo Lipusz
2. **Michał Wudarczyk**, Nadleśnictwo Kwidzyn
3. **Artur Kowalski**, Nadleśnictwo Przymuszewo

AGROTURYSTYKA ROKU

1. **Gościniec Kaszubski Las**, Ruda 3
2. **Ranczo Przytulna Zagroda**, Ogorzeliny
3. **Leśna Zagroda**, Parchowo
4. **Agroturystyka Żuraw**, Smoląg
5. **Domki Karaibskie**, Sasino

SOŁECTWO ROKU

1. **Sołectwo Machowino**, gmina Ustka
2. **Sołectwo Wilcze Błota**, gmina Stara Kiszewa
3. **Sołectwo Wargowo**, gmina Czarna Dąbrówka
4. **Sołectwo Koślinka**, gmina Sztum
5. **Sołectwo Skoszewo**, gmina Brusy

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.dziennikbaltycki.pl/agro

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ŁÓDŹ

Wyludzili w internecie 1,4 mln zł

O skierowaniu liczącego 365 stron aktu oskarżenia przeciwko parze internetowych oszustów poinformował we wtorek rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi Krzysztof Kopania.

34-letniej kobiecie i jej 36-letniemu partnerowi prokuratura zarzuciła dokonanie wyludzeń łącznie 1,4 mln zł od 1338 osób. Oskarżeni wykorzystali do tego celu 26 fałszywych sklepów internetowych. Zakładając je, podszywali się pod firmy mające pozytywne opinie internautów.

Używali też danych osobowych pozyskanych podstępnie od ok. 40 osób. Będą także odpowiadać za pranie brudnych pieniędzy.

Para poznała się w zakładzie karnym i z popełnianych przestępstw uczyniła sobie stałe źródło dochodu.

Oboje zostali zatrzymani w 2024 r., gdy składali wnioski o założenie kolejnych rachunków bankowych.

Podczas przesłuchań oskarżeni przyznali się do stawianych zarzutów. PAP

WARSZAWA

Zderzenie tramwajów i autobusu



Wczoraj o 7.50 na alei Solidarności, na odcinku między placem Bankowym a Starym Miastem, doszło do wypadku. Zderzyły się tam tramwaj przejazdu technicznego i tramwaj linii 4 z autobusem 160. W wypadku poszkodowane zostały 23 osoby - 17 zostało hospitalizowanych, a 6 przebadano na miejscu.

GÓJSK

Rodzic zaatakował dyrektorkę

Do zatrzymania 39-latką doszło w szkole podstawowej w miejscowości Gójsk w poniedziałek po południu, gdy odbywało się tam zebranie rodziców. Mężczyzna, który zakłócał przebieg zebrania, został z niego wyproszony. To wzbudziło jego agresję. Uderzył w twarz jedną z matek, a następnie popchnął dyrektorkę placówki, która się przewróciła. Obie kobiety

w wieku 41 i 55 lat trafiły do szpitala. Po badaniach zostały wypisane do domu. Po zatrzymaniu mężczyzny okazało się, że ma on 0,8 promila alkoholu w organizmie; ustalono też, że wcześniej na terenie szkoły uszkodził dwa samochody.

Agresor został zatrzymany przez policję, trwa także wyjaśnianie okoliczności zdarzenia. PAP

MOTORYZACJA

W pierwszych trzech kwartałach 2025 roku pojazdy elektryczne i hybrydowe osiągnęły blisko 60 proc. udziału w nowych rejestracjach w Polsce - wynika z najnowszego Raportu PZPM i KPMG. Według raportu w ciągu dziewięciu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 26 tys. osobowych samochodów elektrycznych, co oznacza ponad dwukrotny wzrost (107,5 proc.) w porównaniu z rokiem 2024.

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby.

We wtorek, 18 listopada, rozpoczęło się czterodniowe posiedzenie Sejmu. Jednym z jego najważniejszych punktów był wybór nowego marszałka izby. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty zastąpi zasiedającego na tej funkcji od początku bieżącej kadencji Sejmu Szymona Hołownię.

Posel Krzysztof Gawkowski, przedstawiając sylwetkę Włodzimierza Czarzastego, przypomniał najważniejsze momenty z życia polityka Nowej Lewicy.

W tym samym czasie posłowie PiS krzyczeli „precz z komuną”, a następnie na chwilę wyszli z sali plenarnej.

Po wystąpieniu Gawkowskiego głos zabrali przedstawiciele klubów poselskich.

Przemysław Czarnek (PiS) skrytykował postawę polityka Lewicy sprzed lat.

W kontrze do tych słów wystąpił w imieniu KO poseł Jarosław Urbaniak.

Jak głosowali posłowie?

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego mar-



Po wyborze na stanowisko marszałka Włodzimierz Czarzasty podziękował posłom koalicji za poparcie

szalka Sejmu głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby. Większość bezwzględna wyniosła w tym głosowaniu 224 posłów.

Po wyborze na stanowisko sam Czarzasty podziękował za poparcie posłom koalicji. - Chcę jasno powiedzieć: jestem członkiem tej koalicji, wspieram tę koalicję i będę twardym, lojalnym, przewidywalnym elementem tej koalicji - zadeklarował nowy marszałek Sejmu.

Podziękował też posłankom i posłom za głosowanie.

”

Wszystko wskazuje na to, że ten, można powiedzieć, wręcz zamach terrorystyczny, był inicjowany przez służby specjalne wschodu

Jacek Dobrzyński rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych

skiego, prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Jana Pawła II.

Zapis o przekazaniu Czarzastemu fotela marszałka w drugiej połowie kadencji znalazł się w umowie koalicyjnej podpisanej 10 listopada 2023 r. „Po 18 latach Lewica wraca do współrządzenia. Chcę wam powiedzieć, że nikt nam tego nie zabierze. Nasze postulaty będą wprowadzane w życie, bo po to jest partia i formacja, żeby zdobywać władzę” - powiedział Czarzasty podczas wieczoru wyborczego 15 października 2023 r.

Lewica wraca po 20 latach

Czarzasty będzie pierwszym od 20 lat lewicowym politykiem, który obejmie fotel marszałka. Poprzednim był w 2005 r. Włodzimierz Cimoszewicz, ostatni marszałek Sejmu IV kadencji (2001-2005). W tej samej kadencji marszałkami z ramienia SLD byli także Marek Borowski i Józef Oleksy, przy czym Oleksy pełnił tę funkcję także w latach 1993-1995, w trakcie II kadencji Sejmu.

Z sondażu Instytutu Badań Pollster, opublikowanego we wtorek w „Super Expressie” wynikało, że większość Polaków (55 proc.) nie chce, by współprzewodniczący Nowej Lewicy i obecny wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty został marszałkiem izby niższej. Odmienne zdanie wyraziło 45 proc. badanych.

Rozpoczął urzędowanie

Po objęciu funkcji marszałka Czarzasty uczcił pamięć parlamentarzystów, którzy zginęli podczas II wojny światowej i w katastrofie smoleńskiej. Złożył też kwiaty przed tablicami upamiętniającymi marszałka Sejmu Macieja Płażyń-

Donald Tusk: Ustaliliśmy dane dwóch podejrzanych. To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji

Oprac. Anna Nagel
Mika, Warszawa

Premier Donald Tusk wygłosił w Sejmie informację nt. przebiegu porannego rządowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Narodowego ws. incydentów, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin.

Premier Donald Tusk poinformował, że służby ustaliły podejrzanych o akty dywersji na torach. - To obywatele Ukra-

iny pracujący dla Rosji. Trwają czynności. Z oczywistych powodów nie mogę podać ich personaliów - powiedział.

We wtorkowym posiedzeniu udział wzięli m.in. premier, wicepremierzy, ministrowie oraz dowódcy wojskowi, szefowie służb i przedstawiciel prezydenta. Posiedzenie miało związek z incydentami, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin. W wyniku pierwszego z nich zniszczono fragment torów

w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim na Mazowszu. Z kolei w pobliżu miejscowości Gołęb w powiecie puławskim na Lubelszczyźnie, z powodu uszkodzonej linii kolejowej, do gwałtownego hamowania został zmuszony maszynista pociągu wiozącego 475 pasażerów. Nikomu nic się nie stało.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował w poniedziałek, że incydenty są

wyjaśniane przez służby. Minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zapewnił, że do wyjaśnienia sprawy zostali skierowani najlepsi funkcjonariusze i eksperci służb specjalnych. Podkreślił, że prawdopodobieństwo, że dzieje się to na zlecenie obcych służb, jest bardzo wysokie. - Doprowadzimy do tego, żeby sprawców i zleceniodawców zamachu postawić przed sądem w Polsce - podkreślił. PAP

Zelenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji

Oprac. Karolina Wrońska
Turcja

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiadomił, że po wtorkowej wizycie w Hiszpanii planuje udać się w środę do Turcji, gdzie będzie pracował nad wznowieniem wymiany jeńców z Rosją.

„Dzisiaj odbędą się spotkania w Hiszpanii, do których długo się przygotowaliśmy, i liczymy, że kolejny silny kraj będzie bardziej pomagał chronić życie i przybliżyć koniec wojny (z Rosją). Pracujemy nad tym, aby spotkanie z premierem Hiszpanii (Pedro) Sanchezem przyniosło porozumienia, które dadzą nam więcej siły. Każdego dnia w stosunkach z partnerami musi być (pozytywny) wynik dla Ukrainy” – napisał Zełenski we wtorek w komunikatorze Telegram.

Na środę zaplanowano wizytę prezydenta Ukrainy w Turcji. „Przygotowujemy się do intensyfikacji negocjacji i mamy wypracowane rozwiązania, które proponujemy partnerom. Przybliżenie końca wojny wszelkimi siłami jest priorytetem Ukrainy. Pracujemy również nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Zełenski.

Specjalny wysłannik USA do spraw misji pokojowych Steve Witkoff odwiedzi Turcję



Trwa ofensywa dyplomatyczna Wołodymyra Zełenskiego. Po wizytach w Grecji (niedziela), Francji (poniedziałek) i Hiszpanii (wtorek) dziś czekają go spotkania w Turcji

w środę i weźmie udział w zaplanowanych rozmowach z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim – podała we wtorek agencja Reutersa, powołując się na informatora z Turcji.

Wcześniej, w sobotę (15 listopada), agencja Interfax Ukraina przekazała, że sekretarz Rady Bezpieczeństwa

„Pracujemy nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Wołodymyr Zełenski

Narodowego i Obrony (RBNiO) Ukrainy Rustem Umierow przeprowadził w Turcji i Zjednoczonych Emiratach Arabskich, przy wsparciu partnerów, konsultacje w sprawie wznowienia procesu wymiany i uwalniania Ukraińców z rosyjskiej niewoli.

„W wyniku tych negocjacji strony zgodziły się na powrót do porozumień stambulskich. Dotyczy to uwolnienia 1200 Ukraińców” – napisał w oświadczeniu Umierow. Sekretarz RBNiO rozpoczął wizytę do Turcji 11 listopada.

Przypomnijmy – w niedzielę Zełenski przyjechał do Aten, aby sfinalizować umowę w sprawie

dostaw gazu przed sezonem zimowym. Cytowane przez AFP greckie źródła rządowe podały, że Ukraina i Grecja podpisały umowę o dostawach skroplonego gazu ziemnego (LNG) do Kijowa w okresie od grudnia 2025 do marca 2026 roku.

W poniedziałek Wołodymyr Zełenski spotkał się z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Przywódcy obu krajów rozmawiali m.in. o potrzebach wojskowych Kijowa i współpracy przemysłów obronnych. Podpisali także list intencyjny w sprawie zakupu w przyszłości przez Ukrainę do 100 francuskich samolotów Rafale.

PAP

Zaginęła dziennikarka. Znana była z relacjonowania pandemii COVID-19

Grzegorz Kuczyński
Chiny

Organizacja Reporterzy bez Granic (RSF) wyraziła we wtorek zaniepokojenie w związku z zaginięciem chińskiej dziennikarki Zhang Zhan.

Jak wynika z relacji RSF, prawnik dziennikarki próbował odwiedzić ją w areszcie śledczym w szanghajskiej dzielnicy Pudong w poniedziałek, 17 listopada. Odmówiono mu, a rodzinę poinformowano, że Zhang została przeniesiona do innej placówki w celu odbycia kary. Władze nie ujawniły jej lokalizacji i zakazują wszelkich wizyt, co budzi obawy o bezpieczeństwo kobiety – zwróciła uwagę RSF. Rodzina do dziś nie otrzymała oficjalnych doku-

mentów dotyczących wyroku, który zapadł we wrześniu.

„Odmawiając ujawnienia informacji o nowym miejscu zatrzymania (Zhang), chińskie władze de facto poddają ją »przymusowemu zaginięciu«” – oświadczył Antoine Bernard, dyrektor ds. rzecznictwa i pomocy w RSF. Wezwał społeczność międzynarodową do zapewnienia, że Pekin ujawni lokalizację dziennikarki i zaprzestanie jej prześladowania.

To już drugi wyrok więzienia dla Zhang. Kobieta dwa miesiące temu została skazana na cztery lata pod zarzutem „wszczynania kłótni i prowokowania zwad”.

Wcześniej, w maju 2020 roku, aresztowano ją za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 w Wuhanie i skazano na cztery lata pod tym samym zarzutem. PAP



Za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 chińska dziennikarka odsiedziała 4 lata w więzieniu

Do kontroli, bo... trzymała paszport w zębach

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Straż graniczna w Turcji zatrzymała obywatelkę Rosji podczas kontroli paszportowej. Kobieta wzięła w zęby swój paszport, bo ręce miała zajęte torbami i paczkami.

O całej historii donosi popularny kanał Telegramu – Baza. Zamieszkała w Murmańsku 35-letnia Ksenia (jej nazwisko nie zostało podane) stała w kolejce do kontroli paszportowej na lotnisku w mieście Alanya „z mnóstwem toreb, paczek i walizką”.

W pewnym momencie upuściła torebkę na podłogę, sięgnęła, aby ją podnieść, i wzięła w zęby swój paszport, bo miała zajęte ręce. Następnie stanęła w kolejce do kontroli paszportowej.

Tureccy pracownicy kontroli dwukrotnie odmówili jej przepuszczenia, a wreszcie zabrali ją na rozmowę do służbowego pomieszczenia. Rosjance „wydano ostrzeżenie za zbezczeszczenie symbolu państwowego” – pisze Baza. Z wpisu na tym kanale nie wynika jasno, czy Rosjanka ostatecznie przeszła kontrolę graniczną i czy została pociągnięta do odpowiedzialności administracyjnej lub karnej.

W Turcji znane są przypadki, w których obywatele byli pociągani do odpowiedzialności karnej za zbezczeszczenie tureckiego paszportu. Na przykład w 2021 roku dwie osoby zostały zatrzymane za opublikowanie w serwisie TikTok filmu, w którym używali paszportu jako rękawicy do piekarnika.

PAP

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy

Grzegorz Kuczyński
USA

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie Strefy Gazy. Za rezolucją głosowało 13 krajów. Rosja i Chiny wstrzymały się od głosu.

Ambasador USA przy ONZ Mike Waltz nazwał rezolucję „historyczną i konstruktywną” oraz podkreślił, że rozpoczyna nowe rozdział na Bliskim Wschodzie. „Dzisiejsza rezolucja to kolejny znaczący krok w stronę stabilnej Strefy Gazy, która będzie mogła prosperować, i środowiska, które pozwoli Izraelowi na życie w bezpieczeństwie – oświadczył Waltz, cytowany przez AP.

Dokument przewiduje m.in. utworzenie Międzynarodo-



Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Donalda Trumpa dla Strefy Gazy

wych Sił Stabilizacyjnych (ISF), mających odpowiadać za zabezpieczanie granic Strefy Gazy z Izraelem i Egiptem, zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej i stref humanitarnych, a także szkolenie i współpracę z nowymi pale-

styńskimi siłami policyjnymi. Zgodnie z 20-punktowym planem prezydenta USA Strefą Gazy zarządzać ma apolityczna administracja palestyńska nadzorowana przez Radę Pokoju, której przewodniczyć miałby Trump.

Rezolucja stwierdza, że wraz z demilitaryzacją i odbudową Strefy Gazy oraz reformą Autonomii Palestyńskiej na Zachodnim Brzegu Jordanu „mogą wreszcie powstać warunki dla wiarygodnej ścieżki do samostanowienia i państwowości Palestyny”.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbicia zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji. Palestyńskie ugrupowanie argumentuje, że rozbicie byłoby pogwałceniem „prawa do oporu” oraz „próbą poddania Strefy Gazy władzy międzynarodowej”.

Rosja, która wstrzymała się od głosu, zaproponowała własny projekt rezolucji, w którym zawarto propozycję utworzenia ISF, ale nie pojawiły się tam odniesienia do Rady Pokoju.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyny padaczki u dorosłych są związane nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określane są jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to niemożliwe, pozostawić

na wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nie twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku chorego nie puściły zwierzęce i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi ma-

szyn, większość pacjentów może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akceptacji

społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsięgo. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni - nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A - przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E - składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D - jedna jego łyżka smalcu gęsięgo zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,
- witaminy z grupy B - niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,
- żelazo - dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezbędnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,
- cynk - bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,
- potas - jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Na co jest dobry smalec gęsi?

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludo-



Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

wej do leczenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

- Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach klatki piersiowej - mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University. - Być może twoja babcia używała gęsięgo tłuszczu w tamtych czasach z powodu braku dostępu do opieki zdrowotnej i lekarzy - dodaje.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim klatkę piersiową i płuca, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cier-

piące na reumatyzm nacierały się maścią ze smalcu z gęsiny. Kura-cja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsi na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajęczaków naczyń. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsi na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperti ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperti zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odechnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD),

dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączymy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



Kończę pracę w sylwestra najpóźniej o 23.35



Doda o swym występie na tegorocznej imprezie sylwestrowej, którą zorganizuje TVP Fot. Aleksy Witwicki

Z ŻYCIA GWIAZD

Karolina Gilon ma spore wydatki

Prezenterka obwieściła na Instagramie, jak rozplanowuje domowy budżet. Ponieważ kupiła z mężem mieszkanie na kredyt, płaci ratę w wysokości 3,5 tys. złotych. Opłaty za media – to kolejne 3 tys. Na jedzenie – 2,4 tys. zł miesięcznie. Do tego dochodzą wydatki na dziecko i inne. W sumie celebrytka wydaje od 14 do 15,5 tys. zł na miesiąc.

Viola Kołakowska zdemontowała plotki

Aktorka odniosła się na Instagramie do medialnych publikacji, które sugerowały, że była bita przez partnera. Kołakowska przyznała, że „była bita jako dziecko w domu rodzinnym”, ale sugestie, że doświadczyła przemocy fizycznej także ze strony partnera, są dla niej „manipulowaniem informacji dla klikalności”.

Iwona Pavlović nie zgadza się

Za nami finał 17. edycji „Tańca z gwiazdami”. Ze zwycięstwa cieszy się Mikołaj „Bagi” Bagiński oraz jego partnerka Magdalena Tarnowska. Wygrana influencerka nie wszystkim się jednak podoba. Swoje zdanie ma oczywiście Iwona Pavlović. Uważa, że Złota Kula powinna trafić do Wiktorii Gorodeckiej, drugie miejsce powinien zająć Maurycy Popiel, a dopiero trzecie „Bagi”. – Nie pierwszy raz ogólny werdykt nie zgadza się z moimi opiniami tanecznymi – powiedziała w rozmowie z Pomponikiem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Księga Luster TV Puls, 20:00

Roy (Russell Crowe), były detektyw wydziału zabójstw, zmagając się z zanikiem pamięci, ale zostaje zmuszony do ponownego zbadania sprawy, której... nie pamięta. Prosi byłego partnera (Tommy Flanagan) o pomoc. Walcząc z chorobą, mężczyźni próbują złożyć w całość fragmenty wspomnień.

Sprawiedliwy Kino Polska, 20:00

Rok 1942, Kieleccyzna. Historia niezwyklej przyjaźni, której towarzyszy widmo wojny, śmierci i okrucieństwa. Uważany za dziwaka Pajtek (Jacek Braciak) poznaje przegarniętą przez młode polskie małżeństwo 6-letnią żydówkę Hanię. Więź, która połączy tych dwoje, pozwoli im przetrwać trudne czasy, znieść zawiść i samotność.

Przedwiośnie TVP Kultura, 20:00

Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego. Filip Bajon przedstawia historię młodego idealisty, który w burzliwym okresie kształtowania się II RP poszukuje swojego miejsca w świecie i odpowiedzi na pytania o sprawiedliwość społeczną.

Oblicza terroryzmu TVP Historia, 20:00

Historie największych ataków terrorystycznych, które zmieniły świat. Wywiady ze świadkami, materiały archiwalne i rekonstrukcje plus wypowiedzi ekspertów na temat zmian dotyczących zjawiska terroryzmu.

KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach Zachodnich,
- 10) drobny ptak leśny,
- 11) tarcza Zeusa wykonana przez Hefajstosa,
- 12) półkryty pojazd konny,
- 14) stan upadku, zniszczenia,
- 15) ubijak do mięsa,
- 16) dawna jednostka miary tkanin,
- 19) profesor ... Gąbka z kreskówki,
- 23) największy z gryzoni zamieszkujący Amerykę Południową,
- 27) w portmonetce Anglika,
- 28) składa się z dekanatów i parafii,
- 29) środek przeciwbólowy,
- 30) „Lato w ...”, sztuka Jarosława Iwaszkiewicza,
- 33) zwierzę ze skokami,
- 37) otoczka kotleta schabowego,
- 38) przełożona klasztoru żeńskiego,
- 39) „Kocie ...”, polski kryminał,
- 40) kolor kojarzony z Holandią,
- 41) roślina gorczkowata, centuria.

Pionowo:

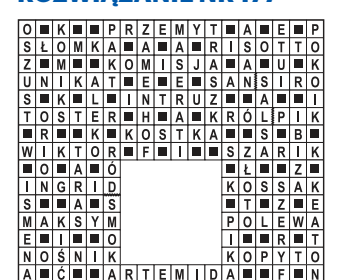
- 1) mały chłopiec, brzdąc,
- 2) brunatny lub kamienny,
- 3) stado z basiosem i waderą,
- 4) udaje towar na wystawie,
- 5) jedna z najdłuższych rzek w Europie,
- 6) drewniany pasek boazerii,
- 7) ... Menuhin, amerykański wirtuoz skrzypiec,
- 8) pojedyncza lub mnoga,



- 9) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 13) egipskie bóstwo księżyca,
- 17) ryba ozdobna, jaź złoty,
- 18) dokumenty w segregatorze,
- 20) polski producent koncentratów obiadowych,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) pomoc z powietrza dla partyzantów,

- 24) przerwa w podróży konno,
- 25) śródlądowy statek na rzece,
- 26) część walki bokserskiej,
- 30) zbrojny atak, agresja,
- 31) garaż dla szybowca,
- 32) zapalenie błon śluzowych nosa,
- 34) część skoczni narciarskiej,
- 35) roślina na biopaliwo,
- 36) tytuł arystokratyczny Józefa Poniatowskiego.

ROZWIĄZANIE NR 177



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nadciąga fala energii, która popchnie Cię do zmian. Horoskop dzienny to wskazówka, by słuchać intuicji i ruszać śmiało naprzód.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój sprzyja Twoim planom. Horoskop na dziś wróży, że po odłożeniu na bok emocji uda Ci się zrealizować wszystkie zamierzenia.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą klarowność. Nie bój się pytać, bo horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza wymiana zdań doda Ci odwagi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i relacje staną się priorytetem. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że ciepła rozmowa pomoże uzdrowić dawne nieporozumienia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś wróży, że nowy pomysł przyciągnie uwagę, więc odważ się go pokazać światu.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale będą dziś kluczowe. Zadbaj o porządek w planach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dzięki temu unikniesz stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wraca małymi krokami. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a chwilami dla siebie.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaskoczy Cię czyjaś szczerość. Otwórz się na nowe soki. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą one przynieść coś wartościowego.

Waga (23.09 - 22.10)

Czeka Cię ciekawa przygoda. Horoskop dzienny na środę wróży, że krótka zmiana otoczenia odświeży myśli i przywróci wewnętrzny zapał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Planowanie przyniesie Ci sporo satysfakcji. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces pokaże, że konsekwencja znowu się opłaca...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja spadnie nagłe. Nietypowy pomysł zrodzi się z przypadku. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać go, zanim umknie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

Powrót Hurkacza. Zagra u boku Świątek

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

Hubert Hurkacz wraz z Iga Świątek wystąpi w turnieju United Cup, startującym 2 stycznia w Australii. Dla wrocławskiego tenisisty będzie to powrót do gry po ponad półrocznej przerwie.

W oficjalnych składach ogłoszonych wcześniej przez organizatorów United Cup widnieją m.in. wiceliderka rankingu tenisistek Iga Świątek i Hubert Hurkacz, który od miesięcy leczy kontuzję, ale na początku roku ma być już gotowy do gry. W kadrze reprezentacji Polski znaleźli się także Katarzyna Kawa, Katarzyna Piter, Daniel Michalski i Jan Zieliński.

Jedną z kluczowych informacji jest właśnie powrót Hurkacza. Wrocławianin, były nu-

mer 6. światowego rankingu ATP, zagra po raz pierwszy od czerwca 2025 roku. Wówczas zmagając się z kontuzją kolana, przez co musiał przejść artroskopię. W trakcie rehabilitacji okazało się, że zabieg trzeba powtórzyć.

- Tu nie należy doszukiwać się żadnych nieprawidłowości. Po prostu tak się sprawy potoczyły, że w trakcie dochodzenia do zdrowia i formy wynikła sytuacja, która sprawiła, że musieliśmy ten zabieg powtórzyć. Później wszystko szło już całkiem sprawnie i dziś Hubert przygotowuje się do sezonu 2026 - powiedział nam ojciec zawodnika, Krzysztof Hurkacz.

Ważnym elementem w okresie dochodzenia do zdrowia jest rehabilitacja, treningi siłowe i sparingi, które Hurkacz rozgrywa głównie za granicą. Nawet w okresie leczenia Hu-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Hubert Hurkacz wraz z Iga Świątek zagra w styczniu w turnieju United Cup w Australii

bert siłą rzeczy rzadko bywał w Wrocławiu.

- Tak to już wygląda, że ludzie z którymi współpracujemy, którym Hubert ufa, są akurat spoza naszego miasta. W okresie dochodzenia do siebie po zabiegu Hubert rehabilitował się m.in. w klinice w Hiszpanii pod Malagą. Teraz jest na krótkich waka-

cjach i odpoczywa. Po naładowaniu baterii czeka go okres przygotowań motorycznych w Polsce, a konkretnie w Zakopanem, natomiast w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia wylot do Australii. Najważniejsze, że nic już go nie boli i może skupić się na przygotowaniach - dodał pan Krzysztof.

Tak się złożyło, że pierwszą okazją do zobaczenia 28-letniego wrocławianina w meczu o stawkę będzie rozgrywany w australijskich Sydney oraz Perth turniej United Cup, w którym zagra 18 reprezentacji narodowych, w tym Polska.

Biało-Czerwoni poznali już rywali w fazie grupowej. Będą to Niemcy oraz Holandia (grupa F, mecze w Sydney). Niemcy zgłosili do rozgrywek trzeciego tenisistę globu Alexandra Zvereva oraz Patricka Zahraja i deblistę Kevina Krawietza, natomiast kobiecą część ekipy tworzą Eva Lys, Laura Siegemund i Mina Hodzic.

Najwyżej notowanym spośród Holendrów jest 25. w zestawieniu ATP Tallon Griekspoor. Poza nim zgłoszeni zostali Guy Den Ouden i David Pel oraz Suzan Lamens, Eva Vedder i Demi Schuurs.

W United Cup zagra 18 drużyn, podzielonych na sześć grup po trzy zespoły. Zwycięzcy grup awansują do ćwierćfinałów, podobnie jak po jednej najlepszej drużynie z drugich miejsc w obu miastach. Każdy mecz będzie składał się z pojedynków singlowych kobiet i mężczyzn oraz z rywalizacji w mikście.

Biało-czerwoni w dwóch poprzednich edycjach United Cup dotarli do finału - w 2024 roku przegrali z Niemcami, a w bieżącym z Amerykanami, którzy będą bronić tytułu w mistrzowskim składzie, z Coco Gauff i Taylorem Fritzem na czele.

United Cup zastąpił rozgrywany w latach 2020-2022 ATP Cup, który był z kolei następcą Pucharu Hopmana. To ważny etap przygotowań do pierwszego w 2026 roku turnieju wielkoszlemowego - Australian Open. ©P

„Choć wczoraj jeszcze żyłeś, odszedłeś w wieczną dal,
została w naszych sercach tęsknota i żal”.

Dnia 10 listopada 2025 r. odszedł na zawsze
ukochany Tata, Dziadek, Brat, Przyjaciół



Zbigniew Kmuk

urodzony 21 sierpnia 1942 r.

Msza Św. żałobna odprawiona zostanie
dnia 21 listopada 2025 r. o godz. 12:30
w Kościele NSPJ Sopot ul. Malczewskiego 18.

Pograżona w smutku
Rodzina

Życie przemija, lecz pamięć pozostaje.

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp

Ryszarda Ankiewicza

Prezesa Zarządu Firmy BUDOMEX Gdańsk

Najbliższym

wyrazy współczucia składają

Tomasz Miegoń
dyrektor Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni
wraz z pracownikami

Dla nas nigdy nie umarłaś

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 11 listopada 2025 roku zmarła przedwcześnie
nasza najukochańsza Cóрка, Żona, Matka i Siostra

śp

**Joanna Magdalena
Breitner**

z domu Niemirycz

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
na Cmentarzu Srebrzysko w dniu 21 listopada 2025 r.
o godzinie 12.30. Msza św. o godzinie 11.00
w kościele pw. Św. Krzyża w Gdańsku-Wrzeszczu.

Rodzina

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 13 listopada 2025 roku zmarł,
przeżywszy 97 lat



Leon Weretka

Ukochany Tatuś, Teść, Dziadzio, Pradziadzio,

Żołnierz i Kombatant

Człowiek wielkiego serca i niezwykłej życzliwości

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
21 listopada 2025 roku o godzinie 11:30
w Kaplicy na Cmentarzu Łostowickim w Gdańsku,
po czym nastąpi odprowadzenie trumny
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pograżona w głębokim smutku i żalu
Rodzina

dziennikbaaltycki.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 Zieleń, Gdańsk, Partyzantów 76**
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
 - **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31**
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni**
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

INNE

ZAMIENIĘ mieszkanie o pow. 50 m²
znajdujące się na os. Bursztynowym -
Pruszcz Gdański na kawalerkę Dolne
Miasto lub Śródmieście. 516 132 043.

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ współudział
w nieruchomości, cała Polska
518503404

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PLEBISCYT SPORTOWY 2025. Bo my doskonale wiemy, że gwiazdy rodzą się tutaj - na naszych lokalnych boiskach

Dołącz do nas, razem wybierzmy lokalnych bohaterów sportowych aren! Nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska.

Nasz Plebiscyt Sportowy to wyjątkowa tradycja, która od lat rozgrzewa emocje wśród kibiców i sportowców z całego naszego regionu. - Po raz kolejny wspólnie z Wami - naszymi Czytelnikami, fanami sportu, klubami, trenerami i zawodnikami - wyruszamy w pasjonującą podróż przez lokalne boiska, hale,

korty i bieżnie - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, menedżerka akcji. Jak dodaje: - Tam, gdzie rozgrywają się mecze, które zostają w pamięci na długo. Tam, gdzie łączy się z potęgą, a radość z wygranej niesie całe drużyny na fali euforii.

Kandydatów do wyróżnień nominują dziennikarze z działu sportowego naszej redakcji. Do współpracy zaprosiliśmy też lokalne kluby sportowe. Możliwość zgłaszania swoich propozycji sportowców, trenerów i młodych sportowych talentów, które zasługują na uznanie lokalnych społecz-

ności mają jednak również nasi Czytelnicy (za pomocą formularza na stronie internetowej, do 26 listopada włącznie). Zachęcamy, jeśli znacie kogoś, na kogo warto zwrócić uwagę sportowo, obliczając talent, dajcie znać.

Przy tworzeniu nominacji do Plebiscytu Sportowego nasi dziennikarze kierują się tym, co dzieje się lokalnie - emocjonującymi meczami, zawodami, wszelkimi sportowymi wydarzeniami, które jako lokalna redakcja mieliśmy okazję obserwować i relacjonować dla naszych Czytelników. To właśnie ta lokalna perspektywa wyróżnia naszą inicjatywę na tle ogólnokrajowych plebiscytów,

które skupiają się głównie na utytułowanych zawodnikach ze światowych aren. My pokazujemy, że prawdziwe sportowe pasje i przyszłe gwiazdy rodzą się właśnie tu, na naszych lokalnych boiskach, halach i stadionach.

Spośród nominowanych do nagrody sportowców tych najpopularniejszych - osobno w miastach oraz każdym powiecie, w różnych kategoriach wybiorą kibice - nasi Czytelnicy i Internauci. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają na naszych oczach, a dziś poznajcie pierwszych liderów akcji.

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



**KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu
w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Agnieszka Ellward**, lekkoatletyka, WKS Flota Gdynia, Gdynia
2. **Blanka Pączek**, piłka nożna, AP Orlen Gdańsk, Gdańsk
3. **Nella Dziuba**, lekkoatletyka, bieg 400m plotki, LKS Jantar Ustka, powiat słupski
4. **Paulina Szumska**, piłka siatkowa, TPS Czarni Słupsk, Słupsk
5. **Wiktoria Nowocińska**, kulturystyka, bikini fitness, WellFitness Słupsk, Słupsk

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Oskar Frygier**, piłka nożna, Orzeł 1955 Trąbki Wielkie, powiat gdański
2. **Jan Łęcki**, nordic walking, WłóczyKije Gdynia, Gdynia
3. **Marcin Rybczyński**, trójbój siłowy, wyciskanie sztangi leżąc, Tytan Team, powiat starogardzki
4. **Wiktor Adaszewski**, biegi ocr i kalistenika, powiat człuchowski
5. **Piotr Szczerba**, armwrestling, MCKIS Tytan Jaworzno, Gdańsk

TRENER ROKU

1. **Krzysztof Skalski**, lekkoatletyka, MMKS Gdańskie Lwy, Gdańsk
2. **Maciej Brzostek**, boks, Klub Bokserski Brzostek Top Team, Gdańsk
3. **Tomasz Kraskowski**, piłka ręczna, lekkoatletyka, UKS Lipusz, powiat kościerski
4. **Igor Opoczka**, kick-boxing, Klub Kickboxingu MAXIMUS, Gdynia
5. **Dawid Tandecki**, MMA, Flow Fighters Academy Chojnice, powiat chojnicki

DRUŻYNA ROKU

1. **Wicher Lichnowy**, piłka nożna, powiat chojnicki
2. **UKS Akademia Judo Dragon**, judo, Gdynia
3. **Brzostek Top Team**, boks, Gdańsk
4. **MKS Jantar Ustka rocznik 2015**, piłka nożna, powiat słupski
5. **Dąbrowiak Dąbrowka**, piłka nożna, powiat starogardzki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj
na www.dziennikbaltycki.pl/plebiscyt-sportowy

SPORTOWY TALENT ROKU



Nikodem Zemło,
Karate tradycyjne,
Karate Klub Gdynia



Nikodem Pałasz,
Drift - jazda samochodem
w kontrolowanym poślizgu



Iga Kowalska,
Piłka nożna,
SALOS Brusy



Kacper Bełz,
Tenis ziemny,
RKT Rumia



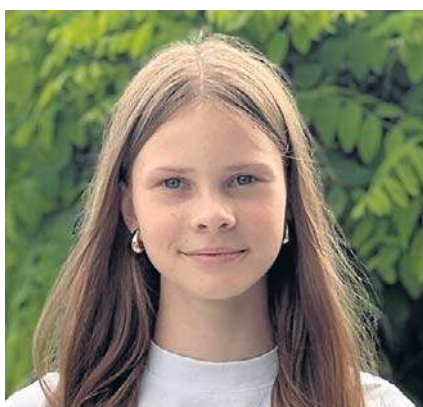
Mia Dąbek,
Gimnastyka,
AS Nowy Dwór Gdański



Wojciech Piechociński,
PIT BIKE MINI MOTOCYKLE



Maura Gergella,
Akrobatyka sportowa i fitness,
UKS Starogard Gdański



Nina Gadomska,
Skok wzwyż,
Olimpia Osowa



Borys Bak,
Piłka nożna

Reprezentanci Polski i kibice zostali sprowadzeni na ziemię

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski dostała zimny prysznic na koniec fazy grupowej eliminacji MŚ 2026. Była o włos od kompromitacji przeciwko Maltcie zajmującej 166. miejsce w rankingu FIFA.

Dopiero błysk Piotra Zielińskiego w końcówce sprawił, że zwyciężyliśmy 3:2.

Wygrać, nie złapać kontuzji i przede wszystkim kartek skutkujących pauzami w półfinale baraży - takie cele przyświecały Polsce na niewielkiej wyspie położonej na południe od Włoch. Kibice po tym, co zobaczyli w piątek z Holandią w Warszawie (1:1), liczyli na gładkie, bardzo wysokie zwycięstwo.

Selekcjoner Jan Urban na przedmeczowej konferencji przestrzegał jednak przed huraoptymizmem. Niestety, przewidział, że nie skończy się żadnym pogromem, chociaż wystawił skład zbliżony do optymalnego.

Żle w defensywie

Polacy od początku wyglądali na rozkojarzonych. Bardzo słabo spisywała się cała obrona na czele z Jakubem Kiwior, który popełniał kardynalne błędy skutkujące utratą bramek. Nie pomógł powrót po pauzie Przemysław Wiśniewski. Ten stoper także zagrał poniżej oczekiwań.

Malta nie była żadnym wyzwaniem dla Holandii w dwumeczu, bo ta wbiła jej aż dwa nacięcia bramek, nie tracąc ani jednej. My męczyliśmy się w obu spotkaniach. Co zawiodło w poniedziałkowy wieczór?

- Przygotowanie do meczu - stwierdził Robert Lewandowski.



Piotr Zieliński rozegrał znakomite spotkanie z Holandią w Warszawie, a na Maltcie zapewnił Polsce zwycięstwo

- Maltańczycy zaskoczyli nas trochę rozegraniami piłki, nie bali się grać po ziemi, kilku zawodników świetnie utrzymywało się przy piłce - wymieniał Piotr Zieliński.

- Myśmy stworzyli sobie dosyć dużo sytuacji, ale zachowywaliśmy się bardzo źle w defensywie - zauważył Jan Urban.

Padły również głosy o niewdzięcznej murawie. - Cały czas się ślizgałem - zdradził Paweł Wszołek, który zmienił korki krótko przed strzeleniem gola. Czekał na niego w kadrze blisko... dziesięć lat.

W tym meczu mieliśmy wiele zaskakująco trudnych momentów. Gdy wydawało się już, że jesteśmy na dobrej dro-

dze do wygranej, sędzia Igor Pajac anulował bramkę Karola Świderskiego na 3:1, by wrócić do sytuacji z naszego pola karnego, w którym faulu dopuścił się Jakub Kiwior. Maltańczycy dzięki jedenastce trafili nas po raz drugi, a remis 2:2 utrzymywał się od 68 aż do 85 minut.

Pauza Zalewskiego

- Jak nie potrafisz wygrać, grając dobrze w piłkę, to wygraj brzydko, ale wygraj, bo to też jest umiejętność - przekonywał potem Urban, który miał niechętną minę podczas samego meczu.

Martwi nie tylko postawa drużyny, ale też fakt, że żółta

kartkę oznaczającą pauzę w półfinale baraży obejrzał Nicola Zalewski. W pozornie niegroźnej sytuacji jeden z naszych najlepszych piłkarzy sfaulował rywala i tym samym zasłużył na napomnienie. Sprowokować dał się też Wiśniewski, na szczęście pozostali - na czele z Zielińskim - utrzymali nerwy na wodzy.

Setka „Grosika”

W czwartek w szwajcarskim Zurychu poznamy rywali w dwuetapowych barażach.

- Mam nadzieję, że nam się poszczęści w losowaniu i oba spotkania rozegramy w Warszawie - stwierdził Lewandowski, którego dorobek w kadrze wzrósł do 88 bramek.

Setny występ z orzełkiem na piersi zaliczył natomiast drugi z 37-latków, Kamil Grosicki. „Jako dzieciak marzyłem o choćby jednym” - napisał w mediach społecznościowych. © P

MALTA - POLSKA 2:3

Bramki: Cardona 36, Teuma 68 (k.) - Lewandowski 32, Wszołek 59, Zieliński 85.

Żółte kartki: Teuma, Satariano - Wiśniewski, Zalewski.

Sędzia: Igor Pajac (Chorwacja). **Widzów:** 10 326 osób.

Malta: Bonello - Muscat (54. Juan Corbalan), Shaw, Mentz (87. Buhagiar), Camenzuli - J. Mbong (46. Overend), Guillaumier, Satariano, Teuma (77. Pepe), Chouaref - Cardona (77 P. Mbong).

Polska: Dragowski - Wszołek (78. Grosicki), Wiśniewski (78. Bereszyński), Kędziora, Kiwior, Skóraś - Kamiński (90. Różga), Słisz (78. Kapustka), Zieliński, Zalewski (46. Świdorski) - Lewandowski.

TABELA POLSKIEJ GRUPY

Inne wyniki: Holandia - Litwa 4:0.			
1. Holandia	8	20	27-4
2. POLSKA	8	17	14-7
3. Finlandia	8	10	8-14
4. Malta	8	5	4-19
5. Litwa	8	3	6-15

Kadra Urbana w barażach o mundial. To będzie gigantyczny turniej

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski szczęśliwie wygrała na wyjeździe z Maltą i zajęła drugie miejsce w grupie eliminacji mistrzostw świata. Biało-Czerwoni znaleźli się w barażach.

W czwartek, 20 listopada, o godzinie 13 odbędzie się ceremonia losowania w szwajcarskim Zurychu (transmisja w TVP Sport). Wówczas reprezentacja Polski pozna rywali w dwuetapowych barażach. Ich półfinały zaplanowano na 26 marca 2026 roku, natomiast finały na 31 marca.

Mundial 2026 w Ameryce Północnej będzie gigantycznym turniejem. Po raz pierwszy na czempionat globu przyjedzie aż 48 reprezentacji. 5 grudnia tego roku w USA odbędzie się losowanie. Uczestnicy zostaną podzieleni nie tak jak dotąd na 8 czterospółowych grup, ale aż na 12. Po fazie grupowej rozegrana zostanie 1/16 finału, bo do fazy pucharowej awansują

24 reprezentacje z dwóch czołowych miejsc w każdej grupie, a także aż 8 z trzecich miejsc. W sumie aż 32 kadry narodowe, czyli tyle, ile w poprzednich edycjach rozpoczynało rywalizację w finałach mistrzostw świata. Wielki finał - po 39 dniach od inauguracji 11 czerwca na Estadio Azteca w stolicy Meksyku - odbędzie się 19 lipca 2026 roku na MetLife Stadium w New Jersey.

Meczów na tym dystansie będzie mnóstwo. Od 1998 do 2022 roku na mundial składały się 64 mecze - teraz w samej fazie grupowej spotkań będzie 68, a w całym turnieju aż 104. © P

MUNDIAL 2026. NOWY FORMAT:

- 48 reprezentacji uczestniczących (od 1998 do 2022: 32);
- 12 grup po 4 drużyny (od 1998 do 2022: 8 grup po cztery drużyny);
- awans z grupy: 32 drużyny (od 1998 do 2022: 16 drużyn);
- liczba meczów: 104 (od 1998 do 2022: 64);
- Procent kadr narodowych uczestniczących w mundialu 22 proc. (od 1998 do 2022: 15).



Mecz z Maltą to już historia. Czekamy na czwartkowe losowanie dwuetapowego barażu, a potem na mundial

Od czwartku w Gdańsku trzecie zawody cyklu World Tour w short tracku

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Gdańsk będzie trzecim przystankiem cyklu World Tour w short tracku. Zawody zaplanowano w dniach 20-23 listopada.

Pierwsze i drugie zawody odbyły się już w październiku na kontynencie amerykańskim. Gospodarzem obydwu był kanadyjski Montreal. Najmilej wspomina je Gabriela Topolska, która dwukrotnie wystąpiła w finale na dystan-

sie 1500 metrów, a w drugi weekend ustanowiła rekord Polski. Jedyne podium Biało-Czerwoni wywalczyli natomiast w sztafecie mieszanej (trzecia lokata w drugich zawodach).

Gregory Durand, jeden z trenerów naszej reprezentacji, już po premierowych zawodach podkreślał, że najważniejsze w tegorocznych zmaganiach jest zapewnienie sobie maksymalnej możliwej liczby miejsc na igrzyskach olimpijskich. Lokaty w czołówce zawodów World Tour są

w obecnym sezonie znacznie mniej istotne.

- Nie oznacza to, że nie walczymy o krążki, ale na tę chwilę wolałbym mieć po trzy kobiety i trzech mężczyzn w pierwszej dwudziestce, by zapewniać punkty, niż medale i mniej kwalifikacji - mówił szkoleniowiec cytowany przez pzls.pl.

Po zmaganiach w Kanadzie, a więc na półmetku zarówno cyklu World Tour jak i olimpijskich kwalifikacji, w lepszej sytuacji są panie. Gdyby aktualna klasyfikacja

miała decydować o tym, ilu naszych przedstawicieli pojedzie do Włoch, większą liczbę startujących zobaczylibyśmy w kobiecych zmaganiach (dwie na 500 m, trzy na 1000 m, dwie na 1500 m). Panowie spisują się nieco słabiej i na dziś zajmują rankingowe lokaty dające prawo startu trzem zawodnikom na 500 m, a także po jednym na dwóch pozostałych dystansach. W Gdańsku trzeba więc powalczyć o jak najlepsze wyniki, by poprawić sytuację i zwiększyć pulę.

Także nasze sztafety muszą w najbliższych zawodach, zarówno odbywających się w tym tygodniu, jak i za tydzień w Dordrechcie, zanotować lepsze niż dotychczas występy.

O ile awans drużyny mieszanej na igrzyska wydaje się niezagrożony (5. lokata w olimpijskim rankingu), to dwie pozostałe muszą się mieć na baczności. Panie na półmetku kwalifikacji zajmują bowiem ostatnie premiowane miejsce, panowie pierwsze nie dające awansu.

Rywalizacja w Gdańsku zapowiada się więc niezwykle interesująco, tym bardziej że własnej publiczności zawieść nie wypada. Zawody zaplanowano na cztery dni (20-23 listopada). W czwartek i piątek odbywać się będą wyścigi eliminacyjne (początek - ok. 9.30), a w sobotę i niedzielę repešaże (od ok. 10.00) oraz ćwierćfinały, półfinały i finały (od 14.05). Transmisję z zawodów można będzie śledzić na sportowych kanałach Polsatu. © P

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Zmiany w kobiecej reprezentacji Polski na mecz towarzyski ze Słowenią.

Kobieca piłkarska reprezentacja Polski wraca do domu w Gdańsku. Zespół Biało-Czerwonych zagra towarzyskie spotkanie ze Słowenią (28.11, godz. 17.45) na stadionie Polsat Plus Arena.

Trenerka Nina Patalon sprawdzi zaplecze kadry stąd nie brakuje zaskoczeń w powołaniach. Tym razem wolne dostały Kinga Szemik, Martyna Wiankowska, Oliwia Woś, Adriana Achcińska,

Ewelina Kamczyk, Ewa Pajor czy Weronika Zawistowska. Na zgrupowanie przyjadą m.in. Katja Skupień, Weronika Kaczor, Zuzanna Grzywińska czy Magdalena Sobal. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Chojniczanka Chojnice zagra mecz ligowy u siebie.

Piłkarze Chojniczanki Chojnice podejmą Resovię w meczu o punkty w drugiej lidze. Początek spotkania w sobotę o godz. 16. (stan)

Nasi sportowcy walczą o igrzyska

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

SPORTY ZIMOWE. Sportowcy trójmiejskich klubów rywalizują o kwalifikację na zimowe igrzyska olimpijskie, które odbędą się w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo w lutym przyszłego roku.

Największe szanse mamy w short-tracku za sprawą zawodników Stocznio w Gdańsku oraz w bobslejach, gdzie rywalizują zawodnicy z Floty Gdynia.

Okres przedświąteczny nie pozwala sportowcom myśleć o spędzaniu czasu z rodziną. Właśnie teraz trwają kluczowe zmagania, żeby spełnić swoje marzenie i sięgnąć po kwalifikację olimpijską. Już od czwartku w hali Olivia przez cztery dni odbywać się będą bardzo ważne zawody Pucharu Świata w short-tracku.

Największe szanse na olimpijską kwalifikację mają Kamila Sellier oraz Nikola Mazur. Dziewczyny dobrze spisują się w Pucharze Świata, a na igrzyskach mogą wystąpić indywidualnie oraz w drużynie. Z kolei wśród mężczyzn o promocję

walczą Diane Sellier i Neithan Thomas. Droga do Włoch prowadzi przez Puchar Świata, a liczyć się będą trzy z czterech najlepszych wyników. Pucharowe zawody w Gdańsku będą już trzecimi z czterech.

Zasady są proste, bo trzeba zgromadzić odpowiednią liczbę punktów w czterech startach w Pucharze Świata. W hali Olivia odbędą się już trzecie zawody, więc potem zostaną już tylko jedno i wszystko będzie jasne. Dziś dziewczyny są najbliżej awansu na igrzyska olimpijskie. Panowie będą walczyć. Chcielibyśmy oczywiście, żeby wszyscy się zakwalifikowali, ale wiemy, że to będzie trudne do zrealizowania. Puchar Świata w Gdańsku będzie zatem bardzo ważny dla naszych zawodników, którzy nie ukrywają, że przez cztery lata poświęcili wszystko właśnie pod kątem igrzysk. Na chwilę wracali do domów, a cały czas byli w rygorze treningowym. Kamila i Nikola to nasze najstarsze zawodniczki i bardzo na nie liczymy. Jeśli chodzi o chłopaków, to jeszcze wszystko przed nimi. Diane wraca do formy po lekkiej kontuzji, a Neithan zapowiada, że będzie



Nikola Mazur ze Stocznio w Gdańsku jest blisko zdobycia olimpijskiej nominacji

mocno walczyć o wyjazd na igrzyska - powiedział dla „Dziennika Bałtyckiego” Artur Kostecki, dyrektor sportowy Stocznio w Gdańsku.

O kwalifikację olimpijską walczą także bobsleści, a tu nie brakuje zawodników Floty Gdynia. Podobnie jak w short-tracku największą nadzieją są

dziewczyny. Tutaj na pierwszy plan wysuwają się Linda Weiszewska oraz Klaudia Adamek. Weiszewska walczyć będzie o awans w monobobie, a także z Adamek w dwójce kobiecej. Tutaj także wszystko rozstrzygać się będzie w Pucharze Świata. Pierwsze zawody już w najbliższy weekend w Corti-

nie d'Ampezzo i to dopiero pierwszy Puchar Świata z cyklu kwalifikacji na igrzyska olimpijskie. Wszyscy zmagania zaczynają od zera.

Awans Weiszewskiej i Adamek na igrzyska jest realny i bardzo liczymy na te zawodniczki. Ponadto rywalizować będą też panowie, czyli Jakub

Zakrzewski, Michał Jakóbczyk, Paweł Sarnecki, Krzysztof Tylikowski z Floty Gdynia, a także Seweryn Sosna z AZS AWFIS Gdańsk. Pełna satysfakcja będzie wtedy, jeśli wszyscy wywalczą sobie prawo startu na igrzyskach olimpijskich - powiedział nam Arkadiusz Sobieraj, prezes Polskiego Związku Bobslei i Skeletonu.

Michał Jakóbczyk z Floty oraz Władysław Polywacz reprezentujący AZS AWFIS Gdańsk o olimpijską nominację walczyć będą także w skeletonie. Podobnie zresztą jak Marta Jakóbczyk z Floty Gdynia. Kwalifikacje zakończą się do 18 stycznia 2026 roku.

Jak wspomnieliśmy bobsleści rywalizację o awans na igrzyska zaczną w najbliższy weekend w Cortinie d'Ampezzo. Kolejne starty w Pucharze Świata do końca roku, to: Innsbruck (Austria), Lillehammer (Norwegia), Sigulda (Łotwa) oraz Winterberg (Niemcy). Zapowiada się zatem bardzo intensywny okres, ale stawka jest bardzo wysoka. Zawodnicy Floty i AZS AWFIS Gdańsk liczą, że wywalczą prawo startu na igrzyskach.

©P

Typ niepokorny z Arki Gdynia do młodzieżowej reprezentacji Polski

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kamil Jakubczyk szybko rozwinął się pod okiem trenera Dawida Szwargi. Dziś jest jednym z liderów Arki i zapracował na powołanie do młodzieżowej reprezentacji Polski.

Jakubczyk, który w rozgrywkach pierwszej ligi nie był zawodnikiem pierwszego wyboru, a to zaczęło się zmieniać dopiero w końcówce sezonu, rozegrał 14 meczów w PKO Ekstraklasie oraz dwa w STS Pucharze Polski. W sumie strzelił trzy gole i zaliczył jedną asystę. W ekstraklasie nie wystąpił tylko w jednym spotkaniu, ale dlatego, że pauzował za cztery żółte kartki. Na inaugurację sezonu usiadł na ławce rezerwowych w meczu z Motorem Lublin, a na boisko wszedł w 63 minucie spotkania. Pozostałe mecze w PKO Ekstraklasie za-

czynał już w podstawowym składzie. Trzeba też dodać, że w dotychczasowych meczach w krajowej elicie dostał sześć żółtych kartek.

- Na początku sezonu trochę kartek złapałem, a w ostatnich meczach było już lepiej. Kartka w meczu z Piastem można powiedzieć, że była głupia, ale rywal przyjeżdża na nasz teren do Gdyni i próbuje nas pokonać w sposób nie do końca sportowy, to musimy odpowiedzieć. Mam pewność siebie, czuję odpowiedzialność za drużynę i że jestem coraz ważniejszą postacią. Najważniejsze, żeby dokładał coraz więcej i drużyna też, bo to jedyna szansa, żeby iść do przodu. Chcę, żeby moje bramki coś znaczyły i dawały Arce, a nie, żebym ja nabijał sobie puste statystyki - podkreślił Kamil.

To wszystko suche liczby, ale Kamil daje drużynie znacznie więcej. Oczywiście, zdarzają mu się błędy, nawet te



Kamil Jakubczyk robi szybki postęp i rośnie do roli jednego z liderów w Arce Gdynia

kosztowne, które kończą się utratą gola przez żółto-niebieskich, choćby jak to było w spotkaniu z Lechem Poznań. Nie można jednak zapomnieć o tym, ile pracy wykonuje w środku pola. Notuje odbiory i pomaga zespołowi w grze obronnej, ale jest też bardzo przydatny w ofensywie ze swoją energią i dynamiką.

Bardzo dobra postawa Jakubczyka w lidze została zauważona i doceniona, a pomocnik Arki doczekał się powołania od Jerzego Brzęczka do młodzieżowej reprezentacji Polski. To duże wyróżnienie dla samego piłkarza, ale też dla klubu z Gdyni. Jakubczyk pojawił się na boisku w końcówce wygranego meczu z Włochami.

- Wiedziałem o tym powołaniu, ale rozmawiałem z trenerem Brzęczkiem i prosiłem, żeby to wyszło po meczu z Lechem. Wcześniej mogłoby zaburzyć przygotowania Kamila do tego spotkania. To powoła-

nie dla Kamila jest w pełni zasłużone, a z piłką jest w stanie dać reprezentacji jakość. Cieszę się, że jego gra została zauważona. Mam nadzieję, że będzie to dla niego bodziec do dalszej pracy nad sobą - mówił Dawid Szwarga, trener Arki.

Kamil to jest bardzo ambitny chłopak, któremu też nie brakuje pewności siebie. Cały czas chce stawiać się coraz lepszym piłkarzem i mieć większy wpływ na jakość zespołu prezentowanego na boisku. I jeśli tak właśnie się stanie, to może w Arce długo nie zostać. Z pewnością pojawiają się oferty transferowe, a klub z Gdyni będzie mógł zarobić pieniądze na sprzedaży swojego pomocnika. Dziś to może wydawać się pięśnią przyszłości, ale w dwóch najbliższych oknach transferowych może wydać się całkiem realne, a Jakubczyk ma ważny kontrakt z Arką do końca czerwca 2027 roku.

©P