



● W godz. 12-13 Krzysztof Cieszyński odpowie na pytania w naszej Strefie Porad. Szczegóły na 2 stronie

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
11.03.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 58 (24 720) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Sezon na owoce wystartował, a ceny przyprawiają o zawrót głowy str. 4



6-latka zabląkała się na plaży w Sopocie. Policjanci dziękują mieszkance str. 3

Nie udało się zapełnić wszystkich mieszkań w domach SIM w Malborku str. 4



O TYM SIĘ MÓWI

Powstała petycja, w której fundacja „Polska Katolicka, nie laicka” wzywa do odwołania Mystic Festival 2026. Powód? Ten „bluźnierczy spęd” ma się odbyć w Boże Ciało str. 5

Już 500 obiektów noclegowych chce gościć pracowników

Polskie Elektrownie Jądrowe i samorządy z Pomorza rozmawiają o bazie noclegowej dla pracowników. Zainteresowanie jest duże, trwa przyjmowanie zgłoszeń **str. 6**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Księża (i świeccy) zapłacą kary. Nowe kościelne przepisy weszły w życie str. 2

POMORZE STOWARZYSZENIA BOJĄ SIĘ O DOMY TYMCZASOWE

Zwierzęta ucierpią przez nową ustawę?

Radosław Konczyński

Pomorze

Organizacje pomagające zwierzętom boją się o swoich podopiecznych. Jako winnych wskazują polityków i ustawę o zdrowiu zwierząt, która wchodzi w życie za tydzień. - Staniemy się nielegalni - mówią ci, którzy nie są schroniskami.

Ustawa o zdrowiu zwierząt to nowe przepisy uchwalone przez polski parlament i podpisane przez prezydenta RP Karola Nawrockiego, wynikające z dostosowania prawa krajowego do unijnego, czyli do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego w sprawie przenośnych chorób zwierząt. W życie wchodzi 18 marca, a od kilku dobrych

tygodni debatuje na ten temat organizacje pozarządowe, które pomagają zwierzętom, umieszczając je w tzw. domach tymczasowych, czyli u osób prywatnych, zanim uda się znaleźć dobry dom na stałe. To bardzo rozpowszechniona forma zarówno na Pomorzu, jak i w całym kraju.

Problem w tym, że w nowych przepisach nie pojawia się definicja domów tymczasowych. Jest za to mowa o schroniskach. Stąd obawy, że osoby ratujące zwierzęta w swoich mieszkaniach mogą zostać uznane za prowadzące schronisko bez rejestracji.

- Według nas, wszystkie domy tymczasowe będą musiały się rejestrować. Będziemy musieli powiedzieć, że niestety my jesteśmy „nielegalni”, domy tymczasowe są nielegalne. Proszę

dzwonić na policję czy do urzędu miasta lub gminy. Bo my nie będziemy w stanie spełnić wymogów dla schroniska - mówi nam Krystyna Panek, prezes Malborskiego Stowarzyszenia Przyjaciół Zwierząt „Reks”.

- Czy ja mam kupić sobie zamrażarkę na zwłoki kocie, bo to jest w tej ustawie? Czy państwo będzie ustalało nam limity zwierząt w domach tymczasowych? Co się stanie z resztą tych zwierząt? - pyta Marlena Pindras z Pomorskiego Kocięgo Domu Tymczasowego.

Ze strony Ministerstwa Rolnictwa pojawiają się zapewnienia, że dom tymczasowy będzie musiał zarejestrować się w inspekcji weterynaryjnej, ale bez konieczności spełnienia kryteriów schroniskowych.

Czytaj str. 3



W domach tymczasowych przebywają przede wszystkim koty

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Cztery dekady temu inwazją na Grenadę USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 11 MARCA

GDYNIA

1971: Transatlantyk „Batory” został sprzedany na złom do Hongkongu.

MS „Batory” wszedł do służby w roku 1936 i pływał do 1969 r. Był dwuśrubowym motorowym statkiem pasażerskim mogącym w momencie oddania do służby przewozić 760 pasażerów i 1200 ton ładunku. W tym czasie jego pojemność wynosiła 14 287 BRT, nośność 5560 t. Statek miał 7 pokładów użytkowych, wśród których były: pokład słoneczny, łodziowy, spacerowy, a także pokłady A, B, C i D. Nowością na jednostkach tego typu było posiadanie kabin tylko dwóch klas: III i turystycznej. Dzięki temu rozwiązaniu można było zaoferować klientom korzystniejsze warunki podróży. **(krj)**

GDYNIA

2000: Teatr Miejski w Gdyni otrzymał imię Witolda Gombrowicza.

Teatr powstał 1 kwietnia 1964 jako Teatr Ziemi Gdańskiej przez wydzielenie z gdańskiego Teatru Wybrzeże działającej przy nim od 1959 Sceny Objazdowej. W latach 1974–1991 działał pod nazwą Teatr Dramatyczny, następnie Teatr Miejski, w marcu 2000 otrzymał imię Witolda Gombrowicza. Od 1996 na plaży koło mola w Orłowie działa Scena Letnia Teatru Miejskiego, jest jedyną w Polsce, gdzie spektakle odbywają się pod gołym niebem. Obecnie dyrektorem naczelnym i artystycznym teatru jest Marta Miłoszewska, która zastąpiła na tym stanowisku długoletniego dyrektora Krzysztofa Babickiego. **(krj)**

Księża (i świeccy) zapłacą kary finansowe. Nowe kościelne przepisy weszły w życie

Adam Willma

adam.willma@polskapress.pl

Od 1 marca w Polsce obowiązuje dekret Konferencji Episkopatu Polski. Dokument określa zasady nakładania grzywnien za przestępstwa kościelne.

Regulacje nie są jednak nowym pomysłem polskich biskupów. To wykonanie zmian wprowadzonych kilka lat temu w Kodeksie Prawa Kanonicznego.

Podstawą nowych rozwiązań jest reforma kościelnego prawa karnego ogłoszona w 2021 roku przez papieża Franciszka.

W jej wyniku przywrócono do kodeksu możliwość stosowania sankcji finansowych wobec osób dopuszczających się przestępstw kanonicznych. Polski episkopat przygotował przepisy wykonawcze określające, jak takie kary mają być stosowane w krajowych realiach. Dekret przyjęto podczas zebrania plenarnego biskupów w Gdańsku w październiku 2025 r. Po zatwierdzeniu przez Stolicę Apostolską wszedł w życie 1 marca br.

Zapłacą za występki

Dokument wprowadza konkretne przedziały kar finansowych. Przy obecnej płacy minimalnej oznacza to kary od 2403 zł do 96 120 zł. Przepisy dopuszczają też możliwość odebrania części albo całości wynagrodzenia kościelnego, jeżeli osoba ukarana



Prawo kanoniczne przewiduje możliwość stosowania grzywnien w kilku uchybieniach, m.in. finansowych

otrzymuje je od instytucji kościelnej.

Nowe regulacje obejmują formalnie nie tylko duchownych. Sankcje mogą dotyczyć też osób świeckich, jeżeli pełnią funkcje w strukturach Kościoła.

- Taka kara zagraża - przynajmniej de iure - każdemu wiernemu, który byłby sprawcą przestępstwa, tak duchownemu, jak i osobom świeckim - mówi ks. prof. Piotr Majer z Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie w rozmowie z Katolicką Agencją Informacyjną.

Prawo kanoniczne przewiduje możliwość stosowania grzywnien, m.in. w przypadku nadużycia władzy kościelnej, sprzeniewierzenia majątku kościelnego, przyjęcia łapówki czy ujawnienia tajemnicy papieskiej.

Ściągną bez komornika

Orzeczenia sądów kościelnych obowiązują wyłącznie w systemie prawa kanonicznego.

Nie mają charakteru tytułu egzekucyjnego w polskim porządku prawnym. Oznacza to, że instytucje kościelne nie mogą kierować takich spraw do komornika ani zajmować prywatnego majątku osoby ukaranej.

Wobec duchownych możliwe są inne sankcje dyscyplinarne, takie jak zakaz sprawowania sakramentów, przeniesienie na inne stanowisko lub wydalenie ze stanu duchownego.

W przypadku osób świeckich egzekwowanie kar finansowych może być trudniejsze. Chodzi o kolizję między prawem kanonicznym - przepisami prawa pracy.

Nawet gdy pracodawcą jest instytucja kościelna, wypłata podlega regulacjom kodeksu pracy. Spór w takiej sprawie rozstrzygałby sąd państwowy, który nie stosuje prawa kanonicznego.

- Realna możliwość ściągania wymierzonych kar finansowych od osób świeckich jest niewielka - mówi ks. prof. Piotr Majer.

Na co trafią pieniądze

Grzywna w prawie kanonicznym nie stanowi odszkodowania dla osoby poszkodowanej. Jest sankcją nakładaną na rzecz Kościoła. Organ wymierzający karę wskazuje jednocześnie cel, na który zostaną przeznaczone środki. Mogą to być instytucje prowadzące działalność charytatywną lub inne podmioty kościelne. Jak wyjaśnia ks. prof. Piotr Majer, pieniądze mogą zostać przeznaczone m.in. na działalność charytatywną, utrzymanie duchowieństwa albo cele związane z kultem religijnym.

Dekret wprowadza ograniczenia dotyczące potrąceń z wynagrodzenia. Osobie ukaranej musi zostać pozostawiona część dochodu na utrzymanie. Minimalna kwota, która nie może zostać potrącona, wynosi obecnie 3604,50 zł miesięcznie. Zasada ta nawiązuje do rozwiązań znanych z polskich przepisów egzekucyjnych, gdzie funkcjonuje kwota wolna od potrąceń. ©

POGODA NA POMORZU

Środa

14°C
9°C



Wiatr pld.-zach.
16 km/h

Uwaga!
Pochmurnie z przejaśnieniami, bez opadów

Czwartek

10°C
5°C



Wiatr zmienny
20 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne, niewielki deszcz

Zapraszamy do naszej Strefy Porad. Dyżur rzecznika ZUS już dziś!

Kamila Kubik

kamila.kubik@polskapress.pl

Masz pytania dotyczące prawa, finansów, pracy, spraw urzędowych? W Strefie Porad „Dziennika Bałtyckiego” możesz skorzystać z wiedzy i doświadczenia specjalistów.

Redakcyjna Strefa Porad to przestrzeń, w której zaproszeni przez nas eksperci z różnych dziedzin będą wyjaśniać wątpliwości związane z codziennymi problemami.

Dlaczego tak ważne jest szukanie pomocy właśnie u specjalistów? Przede wszystkim pozwala to uniknąć błędów, które mogą mieć poważne konsekwencje - fachowa odpowiedź pomaga podjąć właściwą decyzję i znaleźć najlepsze w określonej sytuacji rozwiązanie, zawsze zgodnie z przepisami. Stąd pomysł, by do współpracy w Strefie Porad zapraszać m.in.: prawników, rzeczników pomorskich instytucji, doradców finansowych, ekspertów od zdrowia.

Masz pytania do rzecznika ZUS? Dzwoni!

Sprawy związane z ubezpieczeniami społecznymi budzą wiele pytań, ponieważ dotyczą kwestii finansowych - emerytur, rent, zasiłków chorobowych, świadczeń rodzinnych czy dodatków dla seniorów. Dlatego Krzysztof Cieszyński, rzecznik prasowy ZUS województwa pomorskiego, już w środę, 11 marca, odpowie na pytania. Na telefony czekamy w godzinach 12-13 pod nr. 514 800 977. ©

11 marca, w środę,
na pytania Czytelników odpowie
Krzysztof Cieszyński,
rzecznik pomorskiego oddziału ZUS

W godz. 12-13
zapraszamy do kontaktu pod nr. tel.
514 800 977

DB DZIENNIK BALTYSKI.PL

Prawo ma chronić, a przestraszyło

Radosław Konczyński
Pomorze

Problem bezdomnych zwierząt jest wszędzie i gdyby nie organizacje, które rzetelnie i z sercem niosą pomoc, sytuacja byłaby bardzo trudna. Te, które nie są schroniskami, boją się o swoją przyszłość.

Za tydzień wchodzi w życie ustawa o zdrowiu zwierząt, wprowadzająca w Polsce regulacje rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE w sprawie przenośnych chorób zwierząt. W związku z tym pojawia się istotna zmiana w ustawie o ochronie zwierząt: schroniska będą uznawane za „zakłady, w których są utrzymywane zwierzęta bezdomne inne niż zwierzęta gospodarskie”, a każdy zakład będzie podlegał zgłoszeniu do powiatowego lekarza weterynarii. Ustawa nakłada na podmioty prowadzące takie miejsca obowiązek zapewnienia opieki weterynaryjnej i ściśle określonych warunków bytowania. W efekcie schroniska będą podlegały pełnej kontroli inspekcji weterynaryjnej, właściciele będą musieli prowadzić szczegółową dokumentację (m.in. informacje o stanie zdrowia zwierząt, dane osób adoptujących czworonogi). Za niedopełnienie obowiązków będą groziły kary administracyjne.

W ostatnich tygodniach nowe przepisy wywołały wiele emocji wśród organizacji pozarządowych opiekujących się m.in. bezdomnymi psami i kotami, a na pierwszy plan - można powiedzieć - wysunęła się kwestia tzw. domów tymczasowych. Jak to działa - można pokazać na przykładzie choćby malborskiego Reksa, który istnieje od blisko 20 lat. Mieszkańcy miasta, innych miejscowości w powiecie, ale też ościennych powiatów wiedzą, że gdy mają problem z czworonogiem w potrzebie, mogą dzwonić do wolontari-

ariuszek. Prezes Krystyna Panek od lat podkreśla, że prowadzona przez nią organizacja nie jest schroniskiem. Po telefonie od mieszkańca starają się zabezpieczyć zwierzę, umieszczając w domu tymczasowym, gdzie czeka na adopcję. W tym celu pojawiają się ogłoszenia w mediach społecznościowych, gdzie stowarzyszenie zachęca do przysparzenia psa czy kota.

Problem w tym, że ani w nowych przepisach, ani w obowiązującej ustawie o ochronie zwierząt nie istnieje definicja domu tymczasowego, czyli osób prywatnych, które z dobrego serca współpracują z takimi organizacjami, jak choćby Reks. Stąd obawy, że te osoby, jak i stowarzyszenie po wejściu w życie nowej ustawy mogą zostać uznane za prowadzące schronisko bez rejestracji.

- Według nas, po 18 marca, czy też raczej po zakończeniu trzymiesięcznego vacatio legis, musimy zarejestrować się jako schronisko, a dokładnie jako zakład. Ale inspekcja weterynaryjna nas nie rejestruje, bo nie będziemy w stanie spełnić warunków. Nie stać nas, żeby nagle stworzyć schronisko w odpowiedniej odległości od zabudowań, ze spełnieniem wszystkich norm. Działamy na zasadzie domów tymczasowych. To jest kilka, czasem kilkanaście osób, które przyjmują z dobrej woli zwierzęta do swoich domów, mieszkań i opiekują się nimi - mówi nam Krystyna Panek.

Wątek domów tymczasowych był niedawno poruszony podczas Nadzwyczajnej Komisji ds. Ochrony Zwierząt w Sejmie. W podobnym tonie, jak prezes malborskiego Reksa, wypowiadali się inni przedstawiciele organizacji pozarządowych.

- Moje koleżanki i ja prowadzimy bardzo duże domy tymczasowe, bo mamy po 30, 40 kotów w naszych domach. I teraz moje pytanie: czy ja mam kupić sobie zamrażarkę na zwłoki ko-



FOT. ARCHIWUM REKSA MALBORK

Jeden z wielu kocich podopiecznych na Pomorzu czekających na dobry dom

cie, bo to jest w tej ustawie? Czy państwo będzie ustalało nam limity zwierząt w domach? Co się stanie z resztą tych zwierząt, jeżeli ja na przykład będę miała 40 kotów, a ustalicie na 15? Czy resztę zwierząt poddamy eutanazji, czy oddamy do schroniska? Ale gdzie, skoro 1/3 schronisk w Polsce nie posiada infrastruktury dla przetrzymywania kotów? - pytała podczas tego posiedzenia Marlena Pindras z Pomorskiego Kocięgo Domu Tymczasowego. - Usłyszałam wielokrotnie od posłów, że my zarabiamy na zwierzętach. Nie, my byśmy chętnie wykonywali swoją pracę zawodową. Naprawdę - jeżeli wykastrowujemy zwierzęta w Polsce, to nie będziemy musieli prowadzić organizacji, gromadzić ich w domach, taka ustawa nie będzie potrzebna i schroniska będą puste w połowie.

Z przepisów wyłączone są oczywiście gospodarstwa domowe. Organizacje najpierw usłyszały, że w tym pojęciu mogą się mieścić domy tymczasowe, ale...

- Nie ma definicji gospodarstwa domowego, co też stanowi poważny problem. Ponadto, z pełnienia roli zakładu, schroniska wyłącza bycie gospodarstwem domowym, które utrzymuje zwierzęta domowe, a nie zwierzęta bezdomne. Zwierzęta domowe są to zwierzęta w gospodarstwach domowych, nie wprowadzane do obrotu. Więc nie mogą to być zwierzęta w domu tymczasowym oddawane do adopcji, ponieważ to jest wprowadzanie do obrotu. W ten sposób uczyniliśmy wszystkie domy tymczasowe po prostu nielegalnymi schroniskami - uważa Agata Geilke, prezes Fundacji Instytut Empatii w Żyrardowie.

Jan Czerniak, wiceminister rolnictwa, zgadza się, że gospodarstwo domowe faktycznie nie ma definicji, a ustawa o zdrowiu zwierząt nie precyzuje kwestii domów tymczasowych i azyli.

- Adopcja jest obrotem. Jeżeli dom tymczasowy wprowadza do obrotu, to musi spełniać definicję zakładu, musi się zarejestrować. Ale nie jest schroni-

skiem, więc tych wymogów schroniskowych nie musi spełniać, mimo że podlega inspekcji - twierdzi wiceminister.

Wolontariusze nie do końca w to wierzą. - Odbieramy wiele telefonów od mieszkańców. Nadal twierdzą, że po vacatio legis będziemy musieli powiedzieć, że niestety my jesteśmy „nielegalni”, domy tymczasowe są nielegalne. Proszę dzwonić na policję czy do urzędu miasta lub gminy. Ale policja sama niewiele może, natomiast miasto, jeśli w ogóle ktoś odbierze po godzinach urzędowania, będzie uzależnione od miejsca w schronisku. Z kolei my te wszystkie koty, które mamy w domach tymczasowych, będziemy musieli może nie 19 marca oddać miastu i innym gminom. Przypominam, że

Będziemy musieli powiedzieć, że niestety my jesteśmy „nielegalni”. Proszę dzwonić na policję czy do urzędu miasta lub gminy.

mówimy o ponad 100 zwierzętach. Po prostu będziemy musieli się rozwiązać, jeżeli nic się nie zmieni, bo nie będziemy w stanie spełnić wymogów - mówi Krystyna Panek.

Podczas nadzwyczajnej komisji padły liczby ze strony wolontariuszy, jakoby 3/4 organizacji i domów tymczasowych miała stać się nielegalna. W schroniskach przebywa około 120 tys. zwierząt. Natomiast według NIK bezdomność zwierząt w kraju jest szacowana na 940 tysięcy, więc różnica to te tzw. tymczasowy i azyle.

- Nie chcemy wywrócić wszystkiego do góry nogami. Jesteśmy w trakcie tworzenia wytycznych. Zależy nam na tym, żeby ująć wszystkie takie elementy, które nie są doprecyzowane, żebyśmy mogli to w wytycznych dla PIW wskazać, żeby nie było niedomówień - dodaje lek. wet. Paweł Meyer, główny lekarz weterynarii.

Resort czeka też na 25 marca br., gdy Parlament Europejski ma przyjąć rozporządzenie o dobrostanie zwierząt, które ma regulować m.in. takie formy pomocy jak domy tymczasowe. Wówczas ministerstwo planuje skorzystać z tej definicji. Mimo wszystko, organizacje niedowierzają. Na 26 marca szykują protest pod Sejmem.

- Też tam pojedą. Politycy chyba myślą, że takie stowarzyszenia i fundacje powstały, żeby dorabiać. Nie - powstały dlatego, że państwo nie działało. Gminy są odpowiedzialne za zapewnienie miejsc w schroniskach, ale to jest na papierze. Są samorządy, które wolą wydawać pieniądze na fajerwerki, na to mają pieniądze, ale na zwierzętach oszczędzają. Politycy nie mają zielonego pojęcia, co podpisali, nie przewidują skutków swojego działania. Jak tak dalej pójdzie, to będzie u nas jak w Turcji, gdzie zabija się psy, bo nie ma się kto nimi opiekować - mówi Krystyna Panek.

6-latkka zabląkała się na plaży w Sopocie. Policjanci dziękują mieszkance

Radosław Konczyński
radoslaw.konczyński@polskapress.pl

Strachu najadł się ojciec i jego 6-letnia córka, którzy w pewnym momencie rozdzielili się na plaży w Sopocie. Dziewczynka przeszła około półtora kilometra, póki nie zaopiekowała się nią spacerowiczka.

Do tego zdarzenia nad morzem w Sopocie doszło we wtorek około południa. Zaniepokojony ojciec powiadomił policję, że podczas spaceru na plaży stracił z oczu 6-letnią córkę.

- W takich sytuacjach liczy się każda minuta, dlatego informacja natychmiast została przekazana patrolom pełniącym służbę w mieście. W rejon zdarzenia błyskawicznie skierowano zarówno umundurowanych, jak i nieumundurowanych policjantów. Poszukiwania dziecka to absolutny priorytet - wyjaśnia mł. asp. Radosław Jaśkiewicz, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Sopocie.

Po około półgodzinie od zgłoszenia aspirant Teresa Kaim oraz sierżant Weronika Budnik, dzielnicowe z Sopotu, ustaliły miejsce przebywania



FOT. KMP Sopot

Dzielnicowe potwierdziły tożsamość dziewczynki, a następnie bezpiecznie przekazały ją pod opiekę ojca

dziewczynki. Okazało się, że 6-latkka oddaliła się od taty wzdłuż plaży na odległość około półtora kilometra.

- Dziewczynką zainteresowała się przypadkowa kobieta, która zauważyła, że dziecko jest samo i zaopiekowała się nim do czasu pojawienia się policjantek. Dzielnicowe potwierdziły tożsamość dziewczynki, a następnie bezpiecznie przekazały ją pod opiekę ojca. Cała sytuacja zakończyła się szczęśliwie. Dziękujemy mieszkance Sopotu, która wykazała się czujnością - dodaje mł. asp. Radosław Jaśkiewicz.

Policjanci apelują do dorosłych, by pilnować swoich dzieci, zwłaszcza w miejscach, gdzie jest sporo osób, i łatwo stracić kontakt.

Na wypadek, gdyby niestety coś takiego się stało, warto wcześniej: ustalić z dzieckiem zasady postępowania (gdzie ma się zatrzymać, do kogo zwrócić o pomoc); nauczyć je podania swojego imienia, nazwiska oraz imienia rodzica; polecić, aby w razie zagubienia zwrócić się o pomoc do policjanta, ratownika lub innej osoby dorosłej opiekującej się dziećmi.

Mieszkania w SIM wciąż do wzięcia

Radosław Konczyński
Malbork

Nadal nie udało się zapelnąć wszystkich mieszkań w trzech domach SIM w Malborku, a budowa będzie zmierzając ku końcowi. Nieopodal jeszcze więcej lokali chce zbudować miejska spółka.

Trzy budynki wielorodzinne Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej powstają na polu przy ul. Zakopiańskiej w Malborku. Inwestorem jest SIM-KZN Pomorze sp. z o.o. z siedzibą w Malborku, która odpowiada za całość prac związanych z przedsięwzięciem (projekt budowlany, przetarg, realizacja, pozyskiwanie dodatkowych środków). Z kolei znalezienie najemców i zapelnienie mieszkań to już zadanie miasta, które jest jednym z kilkunastu udziałowców spółki.

Urząd Miasta Malborka zakończył drugi nabór dla najemców mieszkań SIM przy ul. Zakopiańskiej. Na 41 wniosków złożonych w grudniu ubiegłego roku zaakceptowane zostały 33.

Tyle osób kwalifikuje się z drugiego naboru, ale zobaczymy, ile ostatecznie podpisze

umowy. Niektórzy ostatecznie nie podpisują umów, bo to jest na przykład kwestia zaciągnięcia przez najemcę kredytu na partycypację, którą trzeba wpłacić - zastrzega Marek Charzewski, burmistrz Malborka.

Ostrożność uzasadniona, bo po pierwszym naborze było 29 wniosków zweryfikowanych pozytywnie, ale potem część osób się wycofała i liczba najemców zmalała do 21.

Po dwóch naborach mamy więc teraz przeszło 50 osób, których wnioski zostały zaakceptowane, ale tak jak mówię, nie wiemy, czy ktoś się nie wycofa - dodaje burmistrz. - Do zasiedlenia jest 60 mieszkań, tak że na pewno jeszcze jeden nabór zrobimy, bo są osoby, które kontaktują się z urzędem, mówią, że nie dopatrzyły terminu. Mamy nadzieję, że te 60 lokali zapelnimy.

Budowa ma potrwać do końca czerwca br. W trzech blokach będą mieszkania 1-, 2- i 3-pokojowe z czynszem, który na tę chwilę został skalkulowany na poziomie 24,35 zł za metr kwadratowy. Najemca musi wpłacić partycypację 15 procent kosztów budowy ustaloną przez spółkę w wysokości 2100 zł za m kw.



Trwająca budowa trzech domów Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej w Malborku

oraz kaucję ustaloną przez Radę Miasta na poziomie: 3200 zł - za lokal 1-pokojowy, 4950 zł - 2-pokojowy, 6400 zł - 3-pokojowy.

Koszt inwestycji realizowanej przez SIM-KZN Pomorze to ok. 31 mln zł. W mieście żywy pozostaje temat ok. 9 mln zł z Krajowego Programu Odbudowy, które - jak na razie - przeszły spółce koło nosa. Radny miejski Tomasz Klonowski cały czas dopytuje o to, choćby na lutowej sesji rady. Przymińmy, że prezes SIM-KZN Pomorze wyjaśnił

nam, że „ze względów organizacyjnych” faktycznie nie udało się złożyć w terminie wniosku o dofinansowanie, i jednocześnie wyraził nadzieję, że taka szansa jeszcze się nadarzy w 2026 r. Jak dodał, te środki pozwoliłyby na zmniejszenie obecnie planowanego czynszu o 3-4 zł.

Za to z dużego dofinansowania z Banku Gospodarstwa Krajowego ucieszył się ostatnio prezes Zakładu Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Malborku. Miejska spółka także

przy ul. Zakopiańskiej, nieopodal inwestycji SIM, równie budowała trzy budynki wielorodzinne, ale większe, bo łącznie 234 mieszkania. Już od jesieni ubiegłego roku dysponuje pozwoleniem na budowę. Teraz „tylko” musi przekazać informację do BGK, że będzie w stanie zapewnić wkład własny do inwestycji, szacowany na 17 mln zł (20 proc. dofinansowania). To domy komunalne, przyszła własność miasta, więc władze samorządowe muszą podjąć decyzję.

- Obecnie nie jest jeszcze wypracowane, że miasto pokryje 20 proc. wkładu własnego do budowy mieszkań komunalnych. Trwają jeszcze uzgodnienia w tej sprawie - czytamy w odpowiedzi, którą otrzymaliśmy z magistratu.

Sprawa może być rozwiązana w ten sposób, że miejska spółka stanie na głowie, by znaleźć te środki (kredyt), a w kolejnych latach miasto będzie podwyższało je kapitał z przeznaczeniem na spłatę rat.

Póki co, jeszcze przetarg nie został ogłoszony, ale prezes Andrzej Wrona chciałby rozpocząć budowę jeszcze w tym roku.

Spółka czeka też na pozwolenie na budowę dwóch budynków z 96 mieszkaniami socjalnymi w innej części miasta.

- Złożyliśmy projekt architektoniczny do starostwa. Na dniach powinniśmy mieć pozwolenie. Wtedy również składamy wniosek do BGK o dofinansowanie - mówi Andrzej Wrona.

ZGKiM cały czas prowadzi też politykę remontu miejskich pustostanów z dotacjami z BGK. W ostatnim czasie pozyskał około 4 milionów złotych na ten cel.

Sezon na owoce wystartował, a ceny przyprawiają o zawrót głowy

Kinga Furtak
kinga.furtak@polskapress.pl

Słona cena za słodkie owoce? Wiosna to czas, gdy lokalne targowiska wypełniają się świeżymi warzywami i owocami. Jednak okazuje się, że nie każdy będzie mógł sobie na nie pozwolić. Za kilogram borówek amerykańskich trzeba zapłacić aż 89 zł.

Borówka amerykańska cieszy się dużą popularnością. Niezwykle słodka i niewielki owoc kryje w sobie wiele właściwości prozdrowotnych. Zawiera witaminy, wspomaga pracę serca. Nic, tylko się nimi zająć. Jednak okazuje się, że tegoroczny debiut tych owoców na lokalnych targowiskach może wywołać zdziwienie.

Nie na każdą kieszeń

Po raz pierwszy po zimie, na targowisku w Starogardzie Gdańskim można kupić borówki amerykańskie. W każdym z punktów cena była taka sama - 89 złotych za kilogram.

Klienci poszukują świeżych owoców, ale kupują niewielką ilość z uwagi na wysoką cenę. To dopiero początek sezonu na borówki amerykańskie. W lipcu spodziewamy się

znacznego spadku cen - mówi Marzena Bednarska, która handluje warzywami i owocami.

W marketach również nie jest tanio. Za najmniejsze opakowanie, czyli 125 g trzeba zapłacić średnio 15 zł. Opakowanie 400 g kosztuje około 24 zł. W takim przypadku za kilogram owoców to koszt około 60 zł. W zależności od gatunków i jakości owoców to o 15 - 40 zł więcej za kilogram niż w minionym roku.

Powodem wysokich cen jest fakt, że owoce w tym okresie pochodzą z importu, głównie z Ameryki Południowej. Zanim borówki z Peru trafią do naszych sklepów i na bazy, są transportowane drogą morską przez miesiąc. To nie jedyny dostawca tych przysmaków. Szczególnie wiosną polski rynek zalany jest przez borówki z Hiszpanii. Mogłoby się wydawać, że krótszy transport wpłynie na cenę. Jednak czynników generujących koszty jest znacznie więcej. W tym roku plantatorzy rozpoczęli sezon z około trzytygodniowym opóźnieniem. Powodem były niskie temperatury powietrza, zbyt obfite deszcze i mniejsze nasłonecznienie. Dostawcy z Hiszpanii nie wywiązali się z kontraktów z sieciami handlowymi

i musieli płacić kary umowne. Owoców brakuje, dlatego ceny idą w górę.

Na polskie owoce trzeba trochę poczekać

Wysokie ceny borówek mogą utrzymać się do czerwca, kiedy pojawią się pierwsze krajowe zbiory. Szczyt sezonu w naszym regionie przypada na lipiec. Wówczas ceny owo-

ców są najniższe. Borówki z upraw w kraju są znacznie tańsze niż ich hiszpańscy i peruwiańscy kuzyni. Jednak, aby cieszyć się tymi zbiorami, plantatorzy już musieli ruszyć do prac przy krzewach.

- Jak tylko śnieg stopniał, rozpoczęliśmy zabiegi pielęgnacyjne, a praca będzie trwała do późniejszej jesieni - mówi Piotr Trawicki, który w Jerzkowicach od 10 lat prowadzi planta-

cje borówki amerykańskiej i jagody kamczackiej. - W naszej uprawie stosujemy wyłącznie naturalne nawozy oraz odpowiednio dobrane środki ochrony roślin, wspierających zdrowy i zrównoważony rozwój plantacji borówki amerykańskiej oraz jagody kamczackiej. Chwasty usuwane są wyłącznie metodami mechanicznymi, bez użycia chemicznych herbicydów.

Klienci chwalą regionalne owoce za znacznie słodszy smak. Sekret tkwi w uprawie naturalnej, a owoce dojrzewają na słońcu. Na południu Polski owoce częściej uprawia się pod osłonami. A to zmienia walory smakowe.

W minionym roku, w szczycie sezonu, klienci płacili 15 - 20 zł za kilogram owoców. Plantatorzy w skupie otrzymywali około 10 zł. Zdarzały się stawki 6 zł za owoce przemysłowe. Wyprodukowanie kilograma owoców to koszt mniej więcej 13 zł.

- Koszty produkcji rosną, a ceny w skupach niestety spadają - przyznaje plantator. - Jak owoców jest za dużo, to zdarzają się problemy ze sprzedażą. Owoce w tym samym czasie, co my produkują również Ukraińcy. U nich nie ma tak bardzo wyśrubowanych norm dotyczących stosowania chemicznych środków ochrony roślin. Używane są tam preparaty, które u nas są zakazane. Jednak napływ tych owoców do Polski nie jest na razie wysoki.

Jak będzie w tegoroczny sezon dla plantatorów i klientów? Tego jeszcze nie wiadomo. Czas pokaże, czy przyjdą przymrozki, które mają wpływ na mniejsze plony i wyższą cenę.



Po raz pierwszy po zimie, na targowiskach można kupić borówki amerykańskie

Chcą odwołania Mystic Festivalu. „Błuźnierczy spędy w Boże Ciało”

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Mystic Festival to rozpoznawalna marka i ogromna impreza dla fanów muzyki metalowej, która odbywa się w Gdańsku. Także w tym roku ma przyciągnąć liczne zespoły i tysiące słuchaczy, ale nie wszystkim się to podoba. Powstała petycja, w której fundacja „Polska Katolicka, nie laicka” wzywa do odwołania Mystic Festival 2026. Powód? Ten „błuźnierczy spędy” ma się odbyć w Boże Ciało.

Zrobiło się głośno o petycji i ponownie o Mystic Festival, chociaż ten drugi dodatkowego marketingu raczej nie potrzebuje. To jedna z największych imprez dla fanów muzyki metalowej w naszym kraju, na który przyjeżdżają nie tylko Polacy, ale też ludzie z całej Europy. Nic dziwnego. W przeszłości na festiwalu grały takie marki jak Iron Maiden, Judas Priest, Megadeth, Slayer, Bring Me The Horizon czy Slipknot.

W tegorocznej edycji na terenach stoczniowych pojawiają się m.in. Megadeth, Behemoth, Black Label Society, Anthrax czy Mastodon. Kaliber muzyczny jest więc ogromny i już od 3 do 6 czerwca Gdańsk zostanie opanowany przez fanów muzyki metalowej. Nie podoba się to jednak fundacji „Polska Katolicka, nie laicka” z kilku powodów. Jednym z nich jest niefortunna data, ale to tylko wierzchołek góry lodowej.

- W dniach 3-6 czerwca 2026 r. na terenie Stoczni Gdańskiej ma odbyć się Mystic Festival - wydarzenie o wyraż-



- Od wielu lat dzieją się takie rzeczy zwłaszcza, kiedy pojawia się zespół Behemoth - mówią organizatorzy Mystic Festival

nie antychrześcijańskim i błuźnierczym charakterze. Zostało ono zaplanowane w czasie Uroczystości Bożego Ciała, gdy miliony wiernych w Polsce publicznie oddają cześć Panu Jezusowi w Najświętszym Sakramencie na procesjach eucharystycznych. Organizowanie festiwalu o takiej wymowie właśnie w tym dniu trudno uznać za przypadek - czytamy w petycji.

Mystic Festival także w przeszłości budził negatywne reakcje wśród środowisk katolickich i organizowano w związku z tym protesty. W tym roku, zdaniem przedstawicieli fundacji, lineup tego wydarzenia ma charakter szczególnie „błuźnierczy”.

- W świetle publicznie dostępnych treści, nazw zespołów, symboliki scenicznej oraz języka promocji Mystic Festival nie jest wydarzeniem światopoglądowo neutralnym. W licznych przypadkach operuje on wprost obrazami i motywami antychrześcijańskimi. W tekstach utworów i oprawie wizualnej pojawiają się elementy odwróconej symboliki liturgicznej, negowania Boga, afirmowania postaw buntu wobec

Organizowanie festiwalu o takiej wymowie właśnie w tym dniu trudno uznać za przypadek - czytamy w petycji.

Stwórcy, a także błuźniercze przedstawienia Matki Bożej - piszą organizatorzy akcji.

Organizatorzy protestu apelują o wyrażenie sprzeciwu i podpisanie się pod petycją do Aleksandry Dulciewicz w sprawie odwołania tegorocznej edycji Mystic Festival. Jak na razie fundacji udało się zebrać ponad 4 tys. podpisów.

- Podczas gdy miliony katolików w Polsce będą oddawać cześć Panu Jezusowi w Najświętszym Sakramencie na procesjach eucharystycznych, w Stoczni Gdańskiej zamierzają błuźnić Bogu, wychwalać bunt Lucyfera, sadyzm, samobójstwa i dewiacje seksualne - czytamy w treści petycji. - W związku z tym, iż jako Prezydent Miasta ponosi

Pani odpowiedzialność za to, jakie wydarzenia odbywają się w przestrzeni publicznej Gdańska oraz jakie wartości są w niej promowane, apeluję do Pani o podjęcie zdecydowanych działań mających na celu anulowanie Mystic Festival 2026.

O komentarz w tej sprawie poprosiliśmy jednego ze współorganizatorów wydarzenia. Akcja fundacji nie zrobiła na nim wielkiego wrażenia.

- To żadna nowość. To się działo, dzieje i będzie działo. Taki kraj - mówi w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” Arkadiusz Hronowski, współorganizator Mystic Festival. - Od wielu lat dzieją się takie rzeczy zwłaszcza, kiedy pojawia się zespół Behemoth. Pewne kręgi katolickie próbują coś

ugrać. Żyjemy jednak w wolnym kraju i nie musimy obchodzić Bożego Ciała. Mamy prawo robić swoje rzeczy.

Zapytaliśmy o zarzuty fundacji dotyczące wyboru daty wydarzenia. Katolicy zdania, że wybór daty „nie jest przypadkowy” i jest częścią prowokacji. Słyszymy, że istotnie, termin nie był przypadkiem, ale nie w sposób sugerowany przez protestujących.

- My od lat organizujemy Mystic Festival w pierwszym tygodniu czerwca. Można to łatwo sprawdzić - podkreśla Hronowski. - Nigdy nie sugerowaliśmy się świętami, bo nie stanowią one dla nas powodu do aktywności marketingowej. To nie my zbijemy na tym kapitał, tylko ktoś, kto uważa, że czynimy jakieś zło.

Organizatorzy podkreślają, że zbieżność dat Bożego Ciała i Mystic Festivalu jest przypadkowa.

- Nie pracuje zgodnie z katolickim kalendarzem, bo nie mam takiego obowiązku. Natomiast każdy ma prawo do protestu i też to szanuję, ale my robimy swoje - dodaje Arkadiusz Hronowski w rozmowie z reporterem „DB”.

Zdaniem Hronowskiego Mystic Festival nie będzie miał też wpływu na obchody Bożego Ciała w Gdańsku. Nie ma przynajmniej ku temu żadnych przesłanek.

- To jest impreza biletowana, teoretycznie jest zamknięta. Każdy, kto się na niej pojawia, robi to dobrowolnie. Nie zakłócemy miru. Każdy ma prawo do własnej przestrzeni - podsumowuje współorganizator imprezy.

Pijany 32-latek zjechał z drogi na skarpę i...zasnął za kierownicą

Robert Gebuś
robert.gebus@polskapress.pl

Mężczyzna za kierownicą nissana zjechał z drogi, otarł się o drzewo i wjechał w skarpe. Potem zasnął twardym snem. Miał ponad 3 promile alkoholu w organizmie.

Do zdarzenia doszło w Lasce, w gminie Nowa Wieś Lęborska. Pijany 32-latek, kierując Nissanem, stracił panowanie nad autem, zjechał z drogi, zahaczył o drzewo i wjechał w skarpe.

Przechylone na bok auto zauważyła spacerowiczka, która

postanowiła sprawdzić, co się stało. Zauważyła leżącego na fotelu kierowcę, który jak jej się wtedy wydawało, nie dawał oznak życia. Kobieta zadzwoniła pod numer alarmowy.

- Jako pierwsi dotarli policjanci z lęborskiej drogówki. Otworzyli zablokowane drzwi nissana i sprawdzili funkcje życiowe kierowcy - mówi asp.sztab. Marta Szałkowska, oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Lęborku. - Okazało się, że mężczyzna spał i niełatwo było go budzić. Prawdopodobnie przyczyną jego twardego snu było upojenie alkoholowe.

Badanie alkotestem wykazało, że 32-latek miał w organizmie ponad trzy promile. Mężczyzna lekko krwawił z okolicy wargi, więc policjanci udzielili mu pierwszej pomocy przedmedycznej. Potem zajęli się nim ratownicy medyczni, ale okazało się, że nie odniósł poważniejszych obrażeń i nie wymagał hospitalizacji.

Za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym pod wpływem alkoholu czynna spał i niełatwo było go budzić. Drugi, w wysokości 500 zł, mężczyzna dostał za korzystanie

z telefonu podczas prowadzenia auta. Twierdził, że rozmawiał przez telefon z kolegą, do którego jechał na piwo.

32-latek stanął przed sądem w trybie przyspieszonym. Sąd orzekł wobec niego 5-letni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, 7500 zł grzywny, obowiązek zapłaty 8000 złotych na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej oraz 5000 zł nawiązki na rzecz Skarbu Państwa. Mężczyzna będzie też musiał zwrócić koszty postępowania sądowego w wysokości 790 zł.



Pijany kierowca zjechał z drogi i zasnął za kierownicą. Został osądzony w trybie przyspieszonym

Już 500 obiektów noclegowych chce gościć pracowników budujących elektrownię jądrową

Mateusz Tkarski
Pomorze

Polskie Elektrownie Jądrowe i samorządy z Pomorza rozmawiają o bazie noclegowej dla pracowników. Zainteresowanie jest duże, trwa przyjmowanie zgłoszeń.

W siedzibie Agencji Rozwoju Pomorza w Gdańsku odbyło się spotkanie poświęcone planowaniu bazy zakwaterowania dla pracowników zatrudnionych przy budowie elektrowni jądrowej w gminie Choczewo. W rozmowach uczestniczyli przedstawiciele samorządów z powiatów wejherowskiego, puckiego i lęborskiego, wice-marszałek województwa pomorskiego Leszek Bonna oraz prezes zarządu spółki Polskie Elektrownie Jądrowe Marek Woszczyk.

Zaprezentowano aktualne wyniki analizy potencjału lokalnej bazy noclegowej prowadzonej przez ARP na zlecenie spółki PEJ.

Prowadzone badanie obejmuje zarówno istniejące obiekty noclegowe, jak i inwe-

stycje planowane oraz będące w trakcie realizacji na terenie powiatów puckiego, wejherowskiego i lęborskiego. W analizie uwzględniono również możliwość sprawnego dojazdu do przyszłego placu budowy elektrowni. Celem działań jest identyfikacja dostępnych zasobów noclegowych w regionie oraz określenie potencjału ich wykorzystania podczas realizacji inwestycji.

Duże zainteresowanie

Do tej pory do ARP wpłynęło około 500 zgłoszeń od właścicieli oraz zarządców obiektów z terenu powiatów puckiego, wejherowskiego i lęborskiego.

- Cieszy nas tak duże zainteresowanie lokalnych przedsiębiorców przygotowaniami do budowy pierwszej polskiej elektrowni jądrowej. Ponad 500 zgłoszeń, które już wpłynęły pokazuje, że rynek kwater noclegowych na Pomorzu dostrzega potencjał naszej inwestycji i chce aktywnie włączyć się w ten proces. Ścisła współpraca z samorządami oraz lokalnym biznesem jest



Spotkanie dotyczące bazy noclegowej niezbędnej przy budowie elektrowni

dla nas kluczowa, bo to właśnie dzięki niej możemy odpowiedzialnie planować zaplecze dla przyszłych pracowników, którzy będą zaangażowani w budowę elektrowni w gminie Choczewo - podkreśla Marek Woszczyk, prezes zarządu Polskich Elektrowni Jądrowych.

- Naszym celem jest zebranie rzetelnych danych o dostępnej bazie noclegowej i stworzenie mapy potencjału regionu. Pozwoli to lepiej zaplanować zakwaterowanie pracowników budowy elektrowni oraz wskazać możliwości współpracy z lokalnymi przedsiębiorcami - mówi Maciej Si-

larski z Agencji Rozwoju Pomorza, zastępca dyrektora Działu Obsługi Inwestora.

Spotkanie było okazją do dyskusji na temat możliwości zakwaterowania pracowników, którzy będą zaangażowani w realizację jednej z największych inwestycji energetycznych w Polsce. Uczestnicy

rozmawiali także o roli samorządów w koordynowaniu działań oraz o potencjalnej współpracy z lokalnymi przedsiębiorcami z branży noclegowej i deweloperskiej.

Podkreślono znaczenie wspólnego planowania infrastruktury noclegowej oraz bieżącej wymiany informacji pomiędzy samorządami, inwestorem i instytucjami regionalnymi.

Powstaje baza noclegowa

Agencja Rozwoju Pomorza tworzy obecnie bazę danych dostępnych miejsc noclegowych w regionie. Ankieta skierowana jest do właścicieli i zarządców obiektów noclegowych.

Proces zbierania danych trwa i na zgłoszenia obiektów ARP czeka do 15 marca. Jest więc jeszcze czas, aby włączyć się w projekt i zaprezentować potencjał swojego obiektu.

Szczegółowe informacje dotyczące udziału w badaniu dostępne są na stronie internetowej Agencji Rozwoju Pomorza www.arp.gda.pl/ankieta. ©

REKLAMA

0011491892

WYKAZ DZIAŁEK PRZEZNACZONYCH DO DZIERŻAWY

Działając na podstawie art. 30 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2025 r. poz. 1153 z późn. zm.) oraz art. 35 ust. 1 i 2 art. 37 ust. 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości wykaz działek stanowiących własność Gminy Linia, przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

- Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości:
 - Numer działki ewidencyjnej: 10,
 - Obręb ewidencyjny: Lewino,
 - Numer Księgi Wieczystej: GD1W/000440213/5.
- Powierzchnia działki ewidencyjnej: 0,0700 ha.
- Opis nieruchomości: Nieruchomość, niezabudowana, wykorzystywana na cele rolne.
- Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: zgodnie z Uchwałą nr 250/XXXI/V/2009 Rady Gminy Linia z dnia 18 września 2009 r. w sprawie uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu wsi Lewino i Lewinko w gminie Linia (Dz. U. Woj. Pom. nr 6, poz. 132) – przedmiotowa działka położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę letniskową (rekreacja indywidualna). Aktualnie działka jest niezabudowana.
- Termin zagospodarowania nieruchomości: nie dotyczy.
- Cena nieruchomości: nie dotyczy.
- Wysokość stawek procentowych z tytułu użytkowania wieczystego: nie dotyczy.
- Wysokość opłat z tytułu dzierżawy: 210,00 zł/rok – nie podlega naliczeniu podatku VAT – zgodnie z Zarządzeniem Wójta Gminy Linia nr 12/2026 z dnia 26 stycznia 2026 r.
- Termin wnoszenia opłat: w terminie określonym w umowie.
- Zasady aktualizacji opłat: wydzierżawiający zastrzega sobie prawo zmiany czynszu w przypadku, gdy wskaźnik wzrostu cen towarów i usług ogłoszony przez GUS przekroczy 5%. Zmiana nie wymaga zawarcia odrębnego aneksu.
- Informacje o przeznaczeniu do oddania w dzierżawę:
 - Termin dzierżawy: na okres jednego roku,
 - Cel dzierżawy: cele rolnicze, polegające w szczególności na wypasie bydła oraz koszeniu trawy, bez prawa oddawania w poddzierżawę osobom trzecim.
- Termin do złożenia wniosku przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2: nie dotyczy.

Szczegółowe informacje na temat ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy Linia w pokoju nr 20, nr tel. 58 676 85 82 wew. 43.

Niniejszy wykaz zostaje wywieszony na tablicy ogłoszeń w tut. Urzędzie Gminy na okres 21 dni.

WÓJT GMINY
Tadeusz Klein

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikbaaltycki.pl

KURSY WALUT

10.03.2026

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

EUR	422/429 (-)
USD	362/369 (-)
GBP	487/494 (-)
CHF	467/474 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

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

REKLAMA

0011491642



STAROSTA STAROGARDZKI
ul. T. Kościuszki 17
83-200 Starogard Gdański

ZAWIADOMIENIE

Starosta Starogardzki, działając na podstawie art. 11d ust. 5, 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r., poz. 1691)

obwieszcza

że na wniosek Wójta Gminy Starogard Gdański z dnia 14.01.2026 r., wszczęte zostało postępowanie administracyjne nr AB.673.3.2026r., w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, polegającej na budowie drogi publicznej gminnej ulicy Osiedlowej w Rywałdzie, wraz z infrastrukturą techniczną w ramach zadania pn. „Budowa ul. Osiedlowej w m. Rywałd Droga Gminna”. Roboty budowlane realizowane będą na poniżej określonych działkach:

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

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

Strony mają prawo do składania uwag i wniosków w przedmiotowej sprawie w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia, w Wydziale Budownictwa i Gospodarki Przestrzennej Starostwa Powiatowego w Starogardzie Gdańskim przy ul. Kościuszki 17, pok. nr 04 (parter), tel. (0-58) 767-35-22.

Starogard Gdański, dnia 9.03.2026 r.

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.dziennikbaltycki.pl/razem-najlepiej



● MAGDALENA HINZ
I KAZIMIERZ BORKOWSKI

Ich wspólną, największą pasją są podróże. Uwielbiają poznawać nowe miejsca i nie tylko. Ponieważ każdy wyjazd pozwala Im odkrywać w sobie cechy, których dotąd nie znali. - Odkrywamy nie tylko świat, ale w każdej podróży odkrywamy się wciąż na nowo. I ta podróż nigdy się nie skończy - wyznaje Magdalena Hinz. Poznali się dzięki portalowi randkowemu. Pani Magdalena i pan Kazimierz zapytani o to, jakie chwile sprawiają, że czują się najlepiej, będąc razem, odpowiadają, że wszystkie momenty, które spędzają razem, sprawiają, że są szczęśliwi.



● MAGDALENA URBAN
I MARCIN GORGON

Jako dzieci mieszkali kilka kroków od siebie. Potem Ich drogi się rozeszły. Jednak los znów Ich połączył. Od pierwszej rozmowy było w tym coś niesamowitego. Zamiast niezręcznej ciszy - śmiech. Zamiast napięcia - swoboda. Rozmowy przeciągały się godzinami. Urzekła Ich ta naturalność. Najlepiej czują się w tych zwykłych, codziennych momentach, które nagle okazują się najważniejsze. - Wspólne piątki, które od zawsze są nasze, nawet jeśli oznaczają spacer w deszczu, poszukiwanie drogi do celu, czy ucieczkę przed burzą z nadzieją, że auto jest już blisko - podkreśla pani Magdalena.



● WIKTORIA MAZUR
I MICHAŁ KRENCEWICZ

- Miał to być zwykły wakacyjny wyjazd, dużo słońca, plaża, nowe znajomości i powrót do domu z lekką opalenizną. Los jednak miał wobec mnie znacznie ambitniejsze plany. Pierwszego dnia okazało się, że jedynym z moich opiekunów jest Michał, a ja totalnie nie spodziewałam się, że będzie to przygoda życia - wspomina pani Wiktoria i dodaje. Uwielbiają spędzać ze sobą czas, a Ich związek budują takie proste rzeczy, jak gotowanie, wieczory z serialami, podróże: - Najpiękniejsze są te chwile, kiedy nie robimy nic spektakularnego. Kiedy siedzimy obok siebie w ciszy, każdy zajęty swoimi myślami, a jednak razem.



● EDYTA I WALDEMAR
RASMUS

- Dla nas najważniejsza jest rodzina (choć mamy dorosłe dzieci, to zawsze jest coś, w czym trzeba im pomóc). Uzupełniamy się wzajemnie, kiedy jedno nie może czegoś zrobić, ogarnia to drugie. Lubimy porządek i ułożony harmonogram - mówi pan Waldemar. Poznali się na dyskotekę, na której On był ochroniarzem, a na którą Ona przysłała potaćnicę. Zaczęło się od zwykłego „cześć”, które rozpoczęło Ich wspólną historię. Chociaż dużo pracują, to nie zapominają o spędzaniu czasu razem: - Jedną z chwil, którą mamy dla siebie jest prozaiczne wypicie kawy z odrobiną słodyczy i rozmowa tylko we dwoje.

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” - napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Meksyku w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów - Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latką

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. płocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby

trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNÓŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach - oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„*Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie*

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy

Adam Kielar
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Razem ze szwedzkim monarchą oraz jego małżonką do Polski przyjechali ministrowie (w tym obrony oraz kultury), a także delegacja przedstawicieli tamtejszego biznesu, w sumie około 60 firm. Król Karol XVI Gustaw oraz jego żona, królowa Sylwia, mają odwiedzić Warszawę oraz Gdańsk.

Zostali przywitani przez prezydenta Karola Nawrockiego oraz Pierwszą Damę Martę Nawrocką w Pałacu Prezydenckim, następnie odbyło się spotkanie głów państw oraz rozmowy plenaryjne.

Szwedzka para królewska złożyła także wieniec przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz spotkała się z marszałkami Sejmu i Senatu, Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską, a także ze szwedzką mniejszością mieszkającą w Polsce.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku. Wcześniej przyjechał w 1993 roku oraz w 2011 roku.



To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku

W rozmowach z dziennikarzami przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania król Karol XVI Gustaw odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw - najważniejszych partnerów Szwecji.

Plan wizyty króla Szwecji w Polsce

W środę monarcha weźmie udział w forum poświęconym obronie cywilnej, wraz z m.in. ministrem odpowiadającym za obronę cywilną Bohlinem oraz prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim oraz

szefem MSWiA Marcinem Kierwińskim. Po południu para królewska wraz z ministrami weźmie udział w polsko-szwedzkiej konferencji o innowacjach i inwestycjach w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Z kolei jego żona będzie uczestniczyć w seminarium na temat szwedzkiego modelu wsparcia dzieci będących ofiarami przestępstw, nazywanego Barnahus.

Para królewska odwiedzi też Muzeum Warszawy, gdzie m.in. spotka się z badaczami zajmującymi historią Polski i Szwecji, w tym także kwestiami wspól-

nego dziedzictwa kulturowego. W planach jest m.in. dyskusja o tym, jak uczynić „bardziej dostępnymi” dobra kultury, w tym te zrabowane w czasie potopu.

Trzeci dzień wizyty para królewska spędzi w Trójmieście; rano zaplanowana jest wizyta w gdańskim Europejskim Centrum Solidarności, gdzie z parą królewską spotka się prezydent Gdańska Aleksandra Dulciewicz. W planach jest także spotkanie ze szwedzkimi studentami oraz polskimi studentami skandynawistyki w gdańskim Dworze Artusa, a także wizyta w Muzeum II Wojny Światowej.

Polsko-szwedzkie wspólne interesy

Po południu Karol XVI Gustaw wraz z ministrami oraz przedstawicielami weźmie udział w debacie na temat bezpieczeństwa regionu Bałtyku, organizowanej przez organizację Business Sweden i polską Fundację Pułaskiego.

Równolegle w Warszawie i Trójmieście odbędzie się szereg polsko-szwedzkich wydarzeń biznesowych z udziałem reprezentantów firm z obu państw, zarówno dużych koncernów, jak Saab, Volvo, Swedbank czy AstraZeneca, jak również mniejszych, niedawno powstałych firm, w tym m.in. oferujących rozwiązania przydatne dla systemów obrony cywilnej. W planach jest m.in. wizyta Szwedów w Orlenie oraz Grupie WB.

PAP

Spotkanie prezydenta z premierem, szefem MON i prezesem NBP. Temat: „polski SAFE 0 proc.”

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki spotkał się z premierem Donaldem Tuskiem w sprawie propozycji „polskiego SAFE 0 proc.”, który miałby - według prezydenta - stanowić alternatywę dla unijnego programu.

Chodzi o przedstawioną w ubiegłą środę przez prezydenta i prezesa NBP propozycję

programu „polski SAFE 0 proc.”, który ma być - jak podkreślali - korzystną i efektywną alternatywą finansowaną z pomocą NBP dla unijnego programu SAFE. Prezydent mówił wówczas, że „SAFE 0 proc.” ma zagwarantować 185 mld zł, które „nie będą wiązać się z kredytem, zmianą sytuacji w UE, będą miały potrzebną polskim siłom zbrojnym elastyczność w wyborze sprzętu”.

Ta alternatywa dla unijnego SAFE - mówił w środę Glapiński -

„nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi”. Dodał, że bank centralny nie planuje sfinansować propozycji z „żadnej części rezerwy” NBP - gdyż ich przekazanie byłoby wbrew prawu - natomiast „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak, jak każe prawo” Funduszowi Wsparcia Sił Zbrojnych. Następnego dnia - w czwartek - Glapiński ponownie zaznaczył, że zaangażowanie NBP w „polski SAFE 0 proc.”

będzie realizowane wyłącznie w granicach prawa i mandatu banku. Szef NBP dodał, że rezerwy banku centralnego, w tym złota, nie będą uszczuplane.

Z wypowiedzi przedstawicieli rządu wynika, że traktują oni pomysł „SAFE 0 proc.” jako ewentualne wsparcie działań, które już zaplanowano w ramach unijnego programu SAFE, ale nie może być to rozwiązanie alternatywne. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotowanie się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operację poszukiwawczo-ratunkową drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

35 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostaw.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spiegelu”. PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządów państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownicy regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

W NUMERZE:**Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?**

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● **MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni**

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami i wyjaśnimy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● **MIT 2: Chrapanie jest zdrowe**

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● **MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne**

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdezorientowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● **MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie**

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● **MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido**

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● **MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia**

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobraniu powietrza. Kardiolog zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● **MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć**

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● **MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne**

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potem nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● **MIT 9: Chrapią tylko dorośli**

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

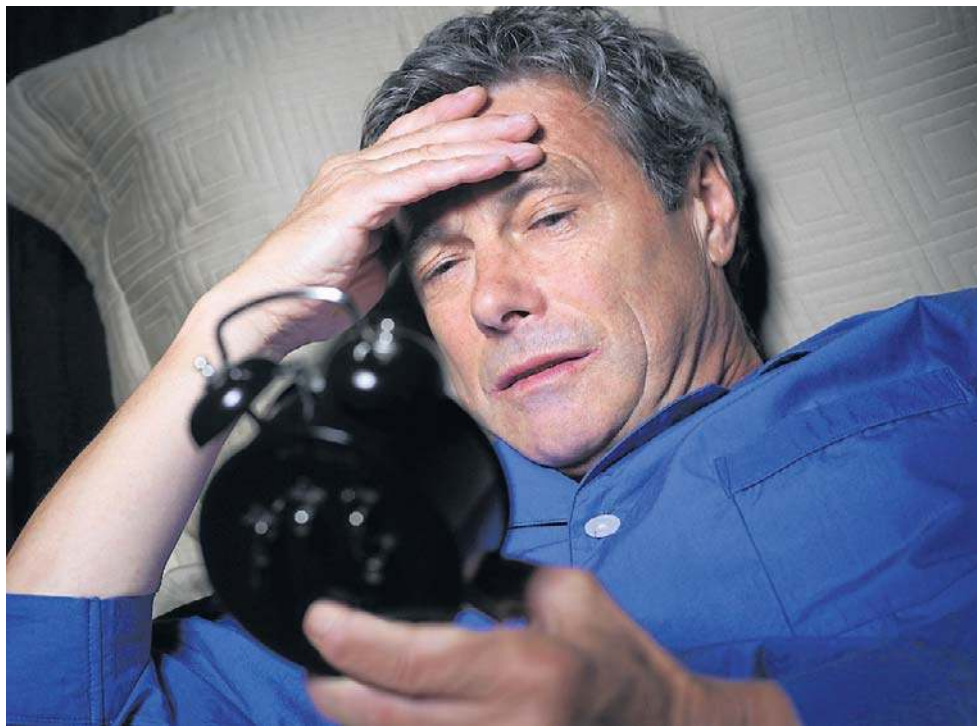
W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie, Cleveland Cli-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

nic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminaacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo wybudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyćmienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtań.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliard osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

– W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście – zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji – potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości – komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden – to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwawiak, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką – tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. – Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwieczniona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłonąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” – dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrzzgałkowych, np. stanu zapalnego. Przyczyną pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwawiak najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwawiak pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepności, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład po-



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

pularna aspiryna – mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczynić się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pękaniu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe zmęczenie wzroku – długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

Ci rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy białych czynnościach, takich jak potarcie oka – mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10–14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzzgałkowe,
- krwawienie do ciała szklistego,
- krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulisty.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną – radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: – Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z nieustabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulisty, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz – co niezwykle istotne – odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzą sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata



Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

Kinga Rusin jest otoczona opieką

Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



KRZYŻÓWKA NR 38

- Poziomo:**
- 1) polarny lub studzienny,
 - 6) drapieżny kuzyn sokoła,
 - 11) płynie pod mostkiem,
 - 12) dawniej pogardliwie o godle hitlerowskiej Rzeszy,
 - 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
 - 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
 - 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
 - 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
 - 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
 - 19) myśl wyznaczająca cel,
 - 20) węgierska potrawa mięsna,
 - 23) klasyczny styl pływakki,
 - 25) pręty w palenisku,
 - 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
 - 27) zespołowa gra owalną piłką,
 - 28) pas ziemi spod pluga,
 - 31) mieszkaniec Kartuz lub Wejherowa,
 - 34) jednokołowy wózek na budowie,
 - 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
 - 37) drzewko na choinkę,
 - 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
 - 39) okrągła bułka pszenna,
 - 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.
- Pionowo:**
- 2) grąjek od siedmiu boleści,
 - 3) „... gniewu”, powieść Johana Steinbacka,
 - 4) drzewo w herbie Libanu,
 - 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
 - 6) większe i twardsze od cukinii,
 - 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
 - 8) sarta drewna lub złomu,
 - 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
 - 10) towarzyska Dionizosa, menada,
 - 16) słynny instrument z Archikatedra Oliwska,
 - 21) ziemia dla matrosa,
 - 22) cienka i krótka linia
 - 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
 - 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
 - 29) hazardowa gra w karty,
 - 30) przesadny przepych, komfort,
 - 32) opera Rachmaninowa,
 - 33) pokład soli kamiennej,
 - 34) filmowa lub samoprzylepna,
 - 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
■	■	11				■	■	12	
13		■	■	■	14			■	■
■	■	15	16			■	■	■	■
17			■	■	■	18		■	19
■	■	■	20	21		■	■	■	■
23	24		■	■	■	■	■	25	■
	■	■	26					■	■
27			■				■	28	29
	■	■	■	■	30			■	■
31	32		33					34	35
■	■	■	■					■	■
36			■					37	
■	■	■	■					■	■
38			■	39				■	40

AUTOPROMOCJA 0110990241

Dziennik Bałtycki

w prenumeracie z Tele Magazynem

58 728 08 17

ROZWIĄZANIE NR 37

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj poczujesz przyrost energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dzisiaj wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.

Baran (21.03 - 19.04)
Ktoś może dzisiaj zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dzisiaj zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne obowiązki mogą dzisiaj mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę radzi, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)
Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerść i spokój pomogą rozwiązać stary problem.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by zaufać przecuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dzisiaj zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Dwie komisje zajmą się meczem Śląska Wrocław z Wisłą Kraków

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

LIGA PIŁKARSKA. W sobotę mecz Śląsk - Wisła nie został rozegrany. Jaki będzie tryb rozpatrywania tej sprawy? Rozmawiamy o tym z rzecznikiem dyscyplinarnym PZPN Adamem Gilarskim.

W sobotę mieliśmy bezprecedensowe wydarzenie, czyli nie odbył się mecz I ligi pomiędzy Śląskiem Wrocław i Wisłą Kraków. Jak teraz będą wyglądały konsekwencje tych wydarzeń?

To jest skomplikowane, bo ewentualne kary będą wynikać nie z jednego, a z kilku regulaminów. Na dodatek zajmować się tą sprawą będą dwie komisje.

Najwięcej mówi się o Komisji Dyscyplinarnej PZPN, a ta druga?

Zacznijmy od tego, że Komisja Dyscyplinarna zajmie się przede wszystkim tematem

niewypuszczenia przez Śląsk zorganizowanej grupy kibiców Wisły. Natomiast kwestią kar dla Wisły za niestawienie się na meczu zajmie się Komisja ds. Rozgrywek PZPN. I ona orzeknie jak rozwiązać kwestię wyniku tego meczu. Tyle droga formalna, o werdyktach - proszę mi wybaczyć, spekulować nie będę. Dodam może tylko, że Komisja ds. Rozgrywek PZPN będzie oczywiście pracować na dokumentach dostarczonych przez sędziego, wyznaczonego do tego spotkania.

Zgodzi się pan, że te decyzje powinny zapaść jak najszybciej, żeby nie zakłócić jeszcze mocniej integralności rozgrywek?

Komisja Dyscyplinarna działa na bieżąco w każdy czwartek. Komisja ds. Rozgrywek spraw do rozpatrywania ma generalnie mniej, ale jestem pewien, że w tym wypadku też będzie działała



W sobotę ławka rezerwowych gości pozostała we Wrocławiu pusta. Teraz meczem Śląska z Wisłą zajmą się komisje PZPN i można spodziewać się nałożenia kar na oba kluby

szybko. Muszę się zgodzić, że właśnie dla dobra całego rozgrywek oba związkowe ciała powinny decyzje podjąć bezzwłocznie. Jestem pewien, że przewodniczący obu komisji mają tego świadomość.

Jak to wygląda w praktyce? Przedstawiciele klubów muszą przyjechać do Warszawy?

Jeśli chodzi o postępowania np. w Komisji Dyscyplinarnej PZPN, mają one charakter jawny z aktywnym udziałem obu stron. To się od-

bywa na zasadzie łączenia online. Obie strony mają prawo tutaj też przy udziale profesjonalnych prawników przedstawiać swoje argumenty. Podobnie będzie zapewne w przypadku drugiej komisji.

Na razie bez wezwań

Ze słów rzecznika dyscyplinarnego PZPN Adama Gilarskiego jasno wynika, że sprawą meczu Śląsk Wrocław - Wisła Kraków zajmą się dwie komisje i że nastąpi to w najbliższy czwartek. Tak zresztą wspominał już w swoich wypowiedziach prezes PZPN Cezary Kulesza. Na razie jednak do Wisły Kraków nie wpłynęło żadne zawiadomienie o ewentualnych posiedzeniach wspomnianych komisji czy o tym, żeby w klubie z ul. Reymonta byli przygotowani na ten termin. Trochę czasu jednak na to jeszcze jest, więc zapewne takie zawiadomienie jeszcze dotrze.

Trwa natomiast dyskusja, z jakimi karami muszą się liczyć oba kluby? Tutaj wachlarz jest tak naprawdę bardzo szeroki, więc trudno bawić się w tym momencie we wróżenie. Fakt pozostaje faktem, że cała sprawa stała się bardzo głośna i czas na twarde decyzje organów PZPN. Zapowiedział to już zresztą prezes Cezary Kulesza. ©©

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

0011492329

Wyrazy szczerego współczucia

Małgorzacie Drobotowicz

z powodu śmierci

Mamy

składają

koleżanki i koledzy ze Stena Line

0011492324

Wyrazy szczerego współczucia

Beacie Kościuk-Bombie

z powodu śmierci

Mamy

składają

koleżanki i koledzy ze Stena Line

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
dziennikbałtycki.pl

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap piątku

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn
dziennikbałtycki.pl

REKLAMA 0311246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

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

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

nekrologi.net

DROBNE

Ogłoszenie drobne zliczysz na ibo.polskapress.pl

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ współwłasność w mieszkaniach, cała Polska
518-503-404

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

AUTOREKLAMA

strona **zdrowia**

Czytaj dla zdrowia stronazdrowia.pl

Liga Europy. Brak „Super Oskara” i „polskie pojedynki”

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W czwartek 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę ma sześciu Polaków.

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świdorski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszczyńskiego, i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich” od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Re-



Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatniach tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

prezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki mają w obronie dwóch polskich husarzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latkę będzie dłuższa, gdyż podejrzewano

u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benficą (2:2). Obaj zagraли przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgartem.

Nie zagra natomiast Oskar Pietuszczyński. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benficą i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy. Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca.

Ścieżka srebrna:

- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:

- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):

- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©©

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem sezonujemy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni marmuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego. Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą być zupełnie różni - czuć na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szle-

mem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchową.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latką z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0. Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latką z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchową zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakową 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

ZUŻEL

Drużyna Wybrzeża Gdańsk do nowego sezonu przygotowuje się w Chorwacji.

Zużlowcy Wybrzeża Gdańsk udali się na krótkie zgrupowanie do Chorwacji. Do nowego sezonu przygotowują się na torze w Gorican. Treningi zaczęły się w poniedziałek, a zakończą dzisiaj,

a następnie drużyna wróci do Gdańska. Do Chorwacji, pod wodzą trenera Lecha Kędziory, udali się Krystian Pieszczyk, Jacob Thorssell, Miłosz Wysocki, Eryk Kamiński i Mikołaj Krok.

Przed rozpoczęciem nowego sezonu ligowego drużynę Wybrzeża czeka pięć sparingów, z czego trzy odbędą się w Gdańsku, a po jednym w Poznaniu i w Łodzi.

(stan)

PIŁKA NOŻNA

GKS Kolbudy się wzmacnia przed rundą rewanżową.

Nowym zawodnikiem GKS-u Kolbudy został Deleu. To byłby piłkarz m.in. ekstraklasowych Lechii Gdańsk oraz Cracovii.

(stan)

Arka wróciła szczęśliwa z delegacji

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdynia na to czekała od początku sezonu w PKO Ekstraklasie i przełamanie wreszcie przyszło w Płocku! Drużyna żółto-niebieskich rozbiła Wisłę.

Wisła Płock	0 (0)
Arka Gdynia	3 (0)

Bramki: 0:1 Dawid Kocyla (50), 0:2 Vladislavs Gutkovskis (62), 0:3 Nazarij Rusyn (82)

Wisła: Leszczyński - Haglind-Sangre, Kamiński, Karamarko - Rogełj (84 Hiszpański), Savvidis (63 Kun), Pacheco, Tavares (63 Jurić), Custović (63 Lecoeuche) - Hamulić, Nowak

Arka: Węglarz - Szota (84 Zator), Marcjanik, Gojny - Kocyla (72 Navarro), Sidibe (67 Ruchowski), Jakubczyk, Kubiak - Szysz, Gutkovskis (72 Rusyn), Kerk (86 Joao Oliveira)

Sędziował: Łukasz Kuźmak (Białystok)**Widzów:** 7648

Trener Dawid Szwarga w nietypowej roli. Pauzujący za żółte kartki oglądał mecz z trybun i nie mógł usiąść na ławce ani wejść do szatni swojego zespołu. Drużynę prowadził asystent Szwargi, czyli Marcin Włodarek. Szwarga był jednak w stałym kontakcie i widać było słuchawki w uszach u głównego szkoleniowca oraz kolejnego z asystentów.

Arka wiedziała, że po zwycięstwach Legii i Widzewa wpadła do strefy spadkowej. W drużynie była zatem duża mobilizacja, aby w końcu przełamać się w spotkaniu wyjazd-

dowym, a trenerzy szukali czegoś nowego w zmianach w składzie. Stąd na boisko nie wyszli Marc Navarro oraz Nazarij Rusyn, a zastąpili ich Dawid Kocyla oraz Patryk Szysz. Zmian było więcej, bo w środku pola nie mogli zagrać pauzujący za kartki Aurelien Nguiamba i kontuzjowany Luis Perea, a w ich miejsce wystąpili Alassane Sidibe oraz Kamil Jakubczyk.

Zespół z Gdyni prezentował się lepiej od gospodarzy w pierwszej połowie spotkania. Arka mogła objąć prowadzenie po fajnej akcji Jakubczyka, ale Rafał Leszczyński odbił piłkę po strzale Vladislavs Gutkovskisa, a dobitka Sebastiana Kerka była niecelna. W tej akcji piłkarze z Gdyni sygnalizowali zagranie piłki ręką przez Marcina Kamińskiego. Trener Szwarga po derbach z Lechią mówił, że chyba do końca sezonu jego drużyna nie dostanie żadnego rzutu karnego i w tej sytuacji analiza VAR także nie była korzystna dla żółto-niebieskich.

- Nie potrafię tego ocenić. Dostałem piłkę w rękę, ale nie wiem czy ręka mi odstawała. Byłem w takiej, a nie innej pozycji i zostałem trafiony w rękę. Wydaje mi się, że nie było rzutu karnego - mówił w przerwie meczu Kamiński.

- Trudno mi ocenić tę sytuację z boiska. Słyszałem tylko co mówił obrońca Wisły, że nie miał gdzie schować ręki. Jak tego tak dobrze nie widziałem, ale jak sam przynajmniej zagranie ręką było. Nie wiem jak to się



Dawid Kocyla strzelił pierwszego gola dla Arki Gdynia w Płocku

dzia odcinał - powiedział o wspomnianej sytuacji Gutkovskis.

Akcje piłkarzy Wisły przeważnie kończyły się niecelnymi strzałami i Damian Węglarz nie był wystawiony na najważniejszą próbę.

W drugiej połowie Arka całkowicie zdominowała wydarzenia na boisku i punktowała gospodarzy. Na samym początku świetną okazję miał Gutkovskis, który od połowy boiska biegł sam na sam, ale w złym kierunku przyjął piłkę i w efekcie oddał niecelny strzał. Później już żółto-niebiescy trafiali do siatki. W 50 minucie bardzo dokładnie dośrodkował Kerk z pola karnego, a na-

biegający Kocyla głową wpakował futbolówkę do siatki. To już szósta asysta Kerka w tym sezonie. Arka objęła prowadzenie w Płocku i zrobiła pierwszy krok w kierunku przełamania i wyjazdowego zwycięstwa. A potem robiła kolejne kroki. Marin Karamarko tak wybijał piłkę spod nóg Patryka Szysza, że ... wypuścił Gutkovskisa sam na sam z Leszczyńskim, a Łotysz minął bramkarza i spokojnie wpakował futbolówkę do siatki.

Wisła szukała swojej szansy i domagała się karnego, kiedy piłka trafiła w rękę Michała Marcjanika. Sędzia był konsekwentny i skoro nie dał karnego Arce, to nie przyznał go też Wi-

śle. Gdynianie mieli dwie doskonałe szanse na podwyższenie wyniku, które zmarnował Nazarij Rusyn. Jednak do trzech razy sztuka i dośrodkowanie Navarro już Ukrainiec zamienił na gola strzałem głową. Dla Arki to zatem było bardzo konkretne przełamanie, bo drużyna w Płocku strzeliła tyle goli, co w jedenastu poprzednich spotkaniach wyjazdowych. Kibice Arki w końcu mogli być zadowoleni, bo ich ulubienicy w pełni zasłużyli rozbić drużynę Wisły, która w całym meczu oddała tylko jeden celny strzał.

Arka Gdynia zerwała z historią. Jeden remis i dziesięć porażek taki był bilans wyjazdowy

zespołu w tym sezonie w PKO Ekstraklasie. W Płocku nastąpiło przełamanie, które pozwoliło drużynie uciec ze strefy spadkowej w ligowej tabeli.

Kibice mogli mieć też obawy, kiedy w drugiej połowie Arka prowadziła w Płocku 2:0. Już dwa razy w tym sezonie miała taką przewagę, w spotkaniach z Legią Warszawa oraz z Lechią Gdańsk, a ostatecznie mecze zakończyły się remisami 2:2. Tym razem żółto-niebiescy poszli za ciosem, strzelili trzeciego gola i pewnie sięgnęli po komplet punktów, wyciągając wnioski z tego, co wydarzyło się w poprzednich meczach.

- Pierwsza połowa meczu była raczej zamknięta, ale było kilka okazji bramkowych Wisły. Na szczęście przetrwaliśmy trudne momenty. Jesteśmy zadowoleni z naszej gry defensywnej, bo ostatnio nie graliśmy na zero z tyłu. W Płocku to nam się udało. W drugiej połowie zagraлиśmy skutecznie i wykorzystaliśmy nasze sytuacje. Jest progres w stosunku do rundy jesiennej, bo teraz stwarzamy sobie więcej okazji bramkowych - ocenił trener Marcin Włodarek, który prowadził Arkę w Płocku.

W kadrze meczowej Arki zabrakło Edu Espiau. Asystent trenera Szwargi zdradził jak wygląda sytuacja zdrowotna hiszpańskiego napastnika.

- W przypadku Espiau to jest bardziej mikro uraz. Na kolejne spotkanie ligowe powinien być gotowy do gry - zakończył trener Włodarek. ©©

Najważniejsze żeglarskie trofea przyznane na gali Rejs Roku 2025

Maciej Krajewski

maciej.krajewski@polskapress.pl

ŻEGLARSTWO. Imponujące wyprawy, ważne inicjatywy, wytrwałość w trudnych warunkach - za to docenieni zostali żeglarze podczas tradycyjnej gali Rejs Roku.

W kategorii wypraw i rejsów morskich, nagrodę otrzymali kapitanowie Marcin Dobrowolski oraz Adam Walczukiewicz za poprowadzenie w kolejnych etapach wyprawy na s/y „Generał Zaruski” z Gdańska na Spitsbergen.

Wyróżnienie w tej samej kategorii przyznano kapitanowi Eugeniuszowi Moczydłowskiemu za samotny rejs na s/y „Magnus Zaremba” z Trójmiasta na Spitsbergen.

W kategorii regat i rekordów morskich nagrodę otrzymał Zbigniew Gutkowski za zwycięstwo w 14. edycji Round Hanan Regatta w Chinach w klasie ORC1 (3. miejsce w klasyfikacji generalnej) na jachcie „Oceanis 54”.

Jury uhonorowało również kapitana Jerzego Jaszczuka za całokształt osiągnięć w żeglarstwie morskim. Wyróżnie-



Podczas gali nagrodzono wybitne osiągnięcia żeglarskie w 2025 roku

nie za całokształt aktywności na rzecz popularyzacji żeglarstwa trafiło zaś do kapitana Janusza Maderskiego.

Z kolei nagrodę w kategorii wychowania, edukacji i promocji żeglarstwa przyznano projektowi „Generał Zaruski 2025” - innowacyjnemu programowi edukacyjno-promocyjnemu oraz badawczemu, realizowanemu podczas podróży żaglowca na Spitsbergen.

Nagrodę Specjalną Prezydenta Miasta Gdańska, przyznawaną od 2007 r. z inicjatywą śp. Pawła Adamowicza, otrzymał kapitan Piotr Królak.

Jak przyznała Aleksandra Dul-kiewicz, jest on sercem i umysłem gdańskiego programu edukacji morskiej.

Portal Nowe Żagle wyróżnił zaś Marka Zwierza i Joannę Siemiak-Zwierza za rejs jachtem EPOKA typu Carter 30 z Gdańska na Wyspy Zielonego Przylądka.

Nagroda Specjalna Grotmaszta Bractwa Kaphornówców trafiła natomiast na ręce kapitana Dariusza Krowiaka, w uznaniu dokonania „dobrej roboty żeglarskiej w wyjątkowo ciężkich warunkach”. ©©