

Już dziś specjalny dodatek **PUPIL ROKU**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

Dziennik Bałtycki

80
LAT

Środa
22.10.2025

www.dziennikbaaltycki.pl

Nr 246 (24 607) // Rok 80
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

„Krystek”
Krystian W.
znowu stanął
przed sądem
str. 3



**Polska buduje
sztuczną wyspę.**
Kraj powiększy się
o 200 hektarów
str. 4

**W Olivia Centre
otworzyliśmy
wystawę
„KobieTY to siła”
str. 5**



ŚWIAT

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy
jest pierwszym byłym przywódcą Francji,
który będzie odbywać wyrok sądowy
w zakładzie karnym. **str. 8**

Dziś Forum Seniora w Galerii Przymorze. Wstęp jest wolny

W godz. 11-14 spotkajmy się przy zielonej
ścianie. Przygotowaliśmy zajęcia, ćwiczenia
i spotkania ze specjalistami. Każdy może się
czuć zaproszony! **str. 9**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Magdalena
Różczka:** „Wchodząc
w rolę myślałam o tej
historii” **str. 2**

POMORZE CORAZ WIĘCEJ GŁOSÓW W SPRAWIE INWESTYCJI

Żuławy potrzebują nowej linii kolejowej

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

**Mówimy już wyraźnie, o Żuław-
skiej Kolei Metropolitalnej - łązą-
cej Gdańsk, Nowy Dwór Gdański
i Elbląg - tłumaczy Robert Turlej
z Urzędu Marszałkowskiego woje-
wództwa warmińsko-mazurskiego
w Olsztynie. Coraz więcej głosów
pojawia się w dyskusji o planach
budowy nowej linii kolejowej
na Żuławach.**

Pasażerska i towarowa linia miałyby
łączyć Gdańsk, Nowy Dwór Gdański i
Elbląg. Projekt budowy całkowicie
nowej linii kolejowej na Pomorzu oraz
Warmii i Mazurach został wpisany
do dokumentów strategicznych roz-
woju polskiej kolei. Trasa miałaby po-

wstać w ciągu 15 lat. Budowy linii chcą
lokalni samorządowcy, mieszkańcy
i politycy. Powstały m.in. petycje po-
stulujące budowę kolei przez Żuławy.
Głosów o potrzebie tej inwestycji przy-
bywa. Kwestia budowy linii kolejowej
z Gdańska do Elbląga przez Nowy
Dwór Gdański była omawiana nie-
dawno, w czasie prezentacji komplek-
sowego programu zrównoważonego
rozwoju Żuław i Powiśla pn. „Żuławia”.

- Do niedawna mówiło się o Żuław-
wach jedynie w kontekście powodzi
lub ochrony przeciwpowodziowej. Ale
rozwoj regionu musi iść dalej. Po-
trzebne są nowe projekty transpor-
towe. Chodzi nie tylko o drogi kołowe,
ale też kolejowe. Mówimy już wyraź-
nie, o Żuławskiej Kolei Metropolitalnej
- łączącej Gdańsk, Nowy Dwór Gdań-
ski i Elbląg - tłumaczył Robert Turlej

z Urzędu Marszałkowskiego woje-
wództwa warmińsko-mazurskiego
w Olsztynie.

- Staramy się zrealizować plan linii
kolejowej przez Żuławy. Potrzebujemy
wspólnego działania, samorządow-
ców, mieszkańców, parlamentarzy-
stów - mówił pomorski poseł PSL, Ma-
rek Biernacki.

Zaznaczmy, w sprawie budowy no-
wej linii powstała petycja, która ma
zwrócić uwagę rządu na tę kwestię.

- Jasne jest, że zbierając podpisy nie
sprawimy, że ta inwestycja powstanie.
Potrzebne jest szerokie poparcie dla
tego projektu, ponadpartyjne, zważ-
cza że fundusze na taką inwestycję są
bardzo realne. Region powinien
po nie sięgnąć - tłumaczy Paweł Woj-
ciechowski, inicjator petycji.

Czytaj str. 4



Nowa linia kolejowa przez Żuławy ma być szybszą alternatywą dla obecnych połączeń

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 22 sierpnia 1973 r. wydano tzw. „Deklarację upadku demokracji w Chile”. Niecały miesiąc później rozpoczął się pucz gen. Augusto Pinocheta Ugarte

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 22 PAŹDZIERNIKA

ŚWIAT

1978: Inauguracja pontyfikatu papieża Jana Pawła II.

16 października 1978 r. kardynał Karol Wojtyła został wybrany na papieża przez zgromadzenie kardynałów, po śmierci Jana Pawła I, który zmarł po trzydziestu trzech dniach pontyfikatu. Przyjął imiona Jan Paweł dla uhonorowania swojego poprzednika. Jego wybór na Stolicę Piotrową miał szczególny wpływ na wydarzenia w Europie Wschodniej i w Azji w latach 80. i 90. XX wieku, w szczególności na przemiany demokratyczne w Polsce i w innych krajach bloku wschodniego. Od początku swojego pontyfikatu prowadził energiczne działania przeciwko komunizmowi i uciśkowi politycznemu. **krj**

GDAŃSK

1986: Bazylika mariacka Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Gdańsku została podniesiona do rangi konkatedry diecezji gdańskiej.

Bazylika Mariacka – historyczna fara Głównego Miasta w Gdańsku zwana często Koroną Gdańska, pełniła funkcję kościoła katolickiego i ewangelickiego (w latach 1572–1945), od 1986 konkatedra diecezji gdańskiej, która w 1992 stała się archidiecezją. Położony jest na placu między ulicami Piwną i Chlebnicką, a św. Ducha. Od strony Motławy bezpośrednio do jednej z bram świątyni prowadzi ul. Mariacka. Kościół Mariacki jest trzecią pod względem objętości świątynią na świecie zbudowaną z cegły. **krj**

Pendolinem do Zakopanego

Michał Karcz

michal.karcz@polskapress.pl

Pendolino z Trójmiasta do Zakopanego już od połowy grudnia! Od przyszłego roku będą kolejne połączenia

W sobotę 18 października po raz pierwszy pociąg Express Intercity Premium zawitał do Zakopanego. Jak informuje spółka, to dopiero początek nowych połączeń. Od 14 grudnia z Trójmiasta i my dojedziemy do Zakopanego pendolino. Takie połączenie będzie dostępne

dla podróżnych raz na dobę. Przejazd ze stacji Gdańsk Główny do Zakopanego potrwa dokładnie 7 godzin i 1 minutę. Co istotne na czas wakacji pendolino pojedzie dalej, a trasa zostanie wydłużona z Zakopanego aż do Kołobrzegu.

Nowa oferta PKP Intercity zaplanowana na 2026 rok zakłada, że na czas sezonu wakacyjnego pendolino będzie kursowało z Bielska-Białej aż do Ustki. Szykowane jest również nowe połączenie pomiędzy Półwyspem Helskim a Krakowem.

POGODA NA POMORZU

Środa

11°C
7°C



Wiatr pld.
22 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne, bez istotnych opadów

Czwartek

12°C
10°C



Wiatr pld.
18 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne, niewielki deszcz

Magdalena Rózcicka: „Wchodząc w rolę myślałam o tej historii”

Maja Czech

maja.czech@polskapress.pl

Magdalena Rózcicka w najnowszej produkcji Netflixu wcieli się w rolę kapitanowej Jolanty Ułasiewicz. Aktorka przyznała, że możliwość osobistego spotkania z pierwowzorem granej przez siebie postaci to okoliczności zupełnie wyjątkowe. Jak przebiegało to spotkanie i jakie emocje mu towarzyszyły? Między innymi o to pytamy w rozmowie przeprowadzonej przy okazji przedpremiery serialu „Heweliusz”.

Na pokazie prasowym wspominała Pani, że spotkała się z pierwowzorem swojej bohaterki. Jak wyglądało to spotkanie? O co Pani pytała, czego chciała się dowiedzieć, by zbudować tę rolę?

To spotkanie pamiętam dziś raczej jak obraz, jak pewne drganie emocji, niż konkretne rozmowy. Pani Jolanta zrobiła na mnie ogromne wrażenie, jest osobą bardzo wrażliwą i delikatną, a jednocześnie niezwykle silną. To było dla mnie wielką inspiracją. Wszystko, o czym opowiadała, zapadło mi w pamięć jak migawki z filmu, jak się poznali z kapitanem, jaką miał na sobie brązową koszulę... Te szczegóły później bardzo mi pomogły w graniu. Wchodząc w rolę myślałam o tej historii, o tych przeżyciach



FOT. JAKUB STENBORN

Magdalena Rózcicka przyznała, że możliwość osobistego spotkania z pierwowzorem granej przez siebie postaci to okoliczności zupełnie wyjątkowe

i czułam wdzięczność za piękne chwile, które już nie wrócą.

Ta postać przeżywa ekstremalne emocje. Łatwo w takiej roli popaść w melodramatyzm. Jak Pani udało się tego uniknąć i znaleźć właściwy ton?

Nie wiem, czy potrafię to dobrze wyjaśnić... Ale mam wrażenie, że wszystko było w tekście. Kiedy przeczytałam scenariusz, od razu zobaczyłam ten świat i emocje bohaterów. Pomyślałam: „To jest tak piękne, że muszę zrobić wszystko, by tego nie zniszczyć”. I trzymałam za nas wszystkich kciuki.

Pokazy przedpremierowe w Gdyni i w Szczecinie to

piękny gest ze strony produkcji. Oddanie „Heweliusza” z powrotem Bałtykowi i temu regionowi. Jakie emocje towarzyszą takim spotkaniom?

W Warszawie jeszcze nie mieliśmy spotkania, więc te tutaj są naprawdę wyjątkowe. Już na planie czuliśmy, że to, co powstaje, jest dla tego miejsca czymś ważnym. Zdjęcia kręciliśmy w wielu małych miejscowościach, często z udziałem lokalnych mieszkańców, statystów, osób grających epizody. Teraz, kiedy się z nimi spotykamy, to bardzo wzruszające, jak spotkanie w rodzinnym gronie.

Jak budowała Pani relacje z innymi kobietami, które w serialu również straciły bliskich

w katastrofie „Heweliusza”, oraz ze swoją serialową córką? Czy to wszystko wynikało z tekstu, czy rodziło się między Wami podczas pracy?

W dużej mierze to było w scenariuszu, ale wiele też wypracowaliśmy wspólnie podczas prób czytanych z reżyserem, zdjęć próbnych. To już wtedy pozwoliło nam zbudować więzi. A później, na planie, wystarczyło wyobrazić sobie, że naprawdę jesteśmy w tej sytuacji. Mam wielkie szczęście do partnerów i partnerek, z którymi gram. Wystarczyło, że spojrzałam na nie i wszystko stawało się prawdziwe. Te emocje naprawdę były obecne i, mam nadzieję, widać to na ekranie. ©©

Piąta akcja „Ratujemy zabytkowe nagrobki” w Chojnicach

Maria Sowisło

maria.sowislo@polskapress.pl

W najbliższą sobotę i niedzielę oraz podczas zbliżających się uroczystości Wszystkich Świętych rusza piąta edycja chojnickiej akcji „Ratujemy zabytkowe nagrobki”. Tym razem pieniądze mają być przeznaczone na remont zabytkowego krzyża na Cmentarzu Parafialnym w Chojnicach.

Zabytkowy krzyż znajdujący się przy głównej bramie Cmentarza Parafii pw. Ścięcia św. Jana Chrzciciela zaszy siojjej świat-

ności ma już za sobą. Nikt nie jest w stanie jednoznacznie powiedzieć kiedy został wybudowany. Szacuje się, że mógł powstać w 1870 roku.

- Nie mamy dokładnej daty, bo dokumentacje nagrobków z planami cmentarza spłonęły w 1945 roku podczas pożaru bazyliki - zaznacza zastępca burmistrza Chojnic Adam Kopczyński.

Chojniczanie postanowili, że zabytek trzeba ratować. Zajmie się tym tradycyjnie firma Artefact z Torunia z Sylwią Bronchard oraz dr Markiem Kołyszko na czele. Powodzenie

akcji jest uzależnione od ofiarności.

- W najbliższy weekend - 25 i 26 października ruszamy z kolejną akcją „Ratujemy zabytkowe nagrobki” - zapowiada Adam Kopczyński. - Kwesta będzie podzielona na dwa etapy. Pierwszy w najbliższy weekend i drugi od 29 października do 1 listopada, przy czym ostatniego dnia wolontariusze będą kwestować na cmentarzach tylko przed i podczas procesji - wylicza Kopczyński.

Wolontariuszy spotkać będzie można i na Cmentarzu Parafialnym, i na Cmentarzu Ko-

munalnym w godz. 11.00-17.00. W kwestę zaangażowali się znani chojniczanie oraz chojnicki hufiec ZHP.

Warto przypomnieć, że podczas czterech poprzednich edycji akcji udało się zbierać pieniądze (ok. 60 tys. zł) na odrestaurowanie nagrobków ks. Antoniego Wolszlegiera, rodziny Felckowskich, Albina Makowskiego, Juliana Rydzkowskiego, Antoniego Kaźmierskiego, pięć przy grobie rodziny Rudników oraz jeden z uszkodzonym podczas wojny krzyżem, a także wolno stojący krzyż na Cmentarzu Parafialnym w Chojnicach.

„Krystek” Krystian W. znów przed sądem

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

Za gwałty i współzycie z ponad 30 młodymi kobietami, także poniżej 15 roku życia oraz za oszustwa „Krystek”, czyli Krystian W. został wcześniej skazany na 15 lat więzienia. Wyrok nie był prawomocny. Obok 47-letniego obecnie mężczyzny nazywanego „łowcą nastolattek”, na ławie oskarżonych zasiada jeszcze czterech mężczyzn. W sumie w tej sprawie złożono aż siedem apelacji. We wtorek do rozpatrywania ich przystąpił gdański sąd.

- Zostały wywiedzione przez nas, przez obu obrońców, apelacje. W sprawie kierunku czy też poszczególnych zarzutów nie mogę się wypowiadać w ogóle, bowiem proces w pierwszej instancji toczył się z wyłączeniem jawności - tłumaczył z kolei mecenas Michał Poznański, jeden z dwóch obrońców Marcina T.

- Prokuratura w tej sprawie nie zgłaszała apelacji. Ten wyrok zadowolony był prokuraturę - powiedziała przed roz-

prawą odwoławczą o orzeczeniu pierwszej instancji, oskarżyciel publiczna, prokurator Agnieszka Nickel-Rogowska z Prokuratury Okręgowej w Gdańsku. - Sprawa toczyła się od 2019 roku przed Sądem Rejonowym w Wejherowie z wyłączeniem jawności, dlatego nie mogę o tej sprawie z państwem rozmawiać - zastrzegła, odnosząc się do dziennikarzy.

Adwokat Krystiana W. odmówił rozmowy z mediami przed rozpoczęciem rozprawy apelacyjnej.

- Sąd wyłączy jawność rozprawy apelacyjnej z uwagi na charakter czynów przeciwko wolności seksualnej zarzucanych oskarżonym. Przemawia za tym również ważny interes pokrzywdzonych, które w danych zarzucanych czynów były małoletnie - wskazał tymczasem sędzia Tomasz Adamski, przewodniczący składu orzekającego w Sądzie Okręgowym w Gdańsku, który zgodnie z przewidywaniami stron postępowania zdecydował, że rozprawa zostanie przeprowadzona „za zamkniętymi drzwiami”, a więc bez obecności mediów.



„Krystek” w drodze na salę sądową

Sprawa Anaid

- Przesłuchania świadków z otoczenia Anaid wskazywały na to, że dzień przed śmiercią miała się ona spotkać z mężczyzną o imieniu Krystian. Wiadomość o treści „To on mnie zgwałcił”, bez jednoznacznego wskazania osoby, Anaid również tego samego dnia wysłała do koleżanki. Sprawdzamy to - mówiła w 2014 roku, odnosząc się do 14-letniej dziewczyny, która rzuciła się pod pociąg i zginęła, prokurator Grażyna Wawryniuk z Prokuratury Okręgowej w Gdańsku.

Skutkiem tragedii było kilka śledztw oraz ustalenia, że nazywany „Krystkiem” mężczyzna już od pół dekady miał wyszukiwać na imprezach i portalach internetowych młode dziewczęta. Nawet 13-, 14- i 15-latki miały być przez niego zaczepiane i adorowane, a oczarowane jachtem, z którego korzystał, klubami w których bywał i eleganckim samochodem pokrzywdzone miały padać ofiarami molestowania, a wręcz być przymuszane do seksu lub tzw. innych czynności seksualnych. Szybko wy-

szło na jaw, że poszczególne sprawy trafiały wcześniej do organów ścigania, były jednak rozpatrywane osobno i umarzane, bo dowodów brakowało, a sytuacja oceniana była w uproszczeniu jako „słowo przeciwko słowu”.

We wtorek 21 października 2025 roku Sąd Okręgowy w Gdańsku przystąpił do rozpatrywania apelacji w sprawie najpoważniejszego aktu oskarżenia przeciwko „Krystkowi”.

Czego dotyczy apelacje?

Przypomnijmy, że w lutym 2024 roku nieprawomocnym wyrokiem Krystiana W. został uznany za winnego popełnienia 63 z 65 zarzucanych mu przestępstw - głównie o charakterze seksualnym, także wobec kobiet poniżej 15 roku życia oraz oszustwa. „Krystek” skazany został na 15 lat więzienia oraz 12 tysięcy złotych grzywny, a także dożywotni zakaz zajmowania stanowisk, wykonywania zawodów albo działalności związanych z edukacją, leczeniem małoletnich lub opieką nad nimi, sąd zakazał mu kontaktowania się z pokrzywdzonymi na okres 5 lat

i zasądził na rzecz pokrzywdzonych zadośćuczynienie finansowe, zobowiązując do naprawienia szkód wyrządzonych innymi przestępstwami.

Drugi z oskarżonych, Marcin T. „Turek” także został uznany za winnego popełnienia przestępstw przeciwko wolności seksualnej na szkodę osób małoletnich, za co usłyszał karę 6 lat pozbawienia wolności, 10-letni zakaz zajmowania wszelkich stanowisk, wykonywania wszelkich zawodów albo działalności związanych z wychowaniem, edukacją, leczeniem małoletnich lub z opieką nad nimi, a także zakaz kontaktowania się z pokrzywdzonymi przez 5 lat i zapłatę im zadośćuczynień.

Trzej pozostali oskarżeni usłyszeli z kolei kary odpowiednio: Jakub K. - 2 lata za kradzieżami, Krzysztof L. - 1 rok i 3 miesiące więzienia, Sebastian Z. - 1 rok i 10 miesięcy pozbawienia wolności.

Od tamtego orzeczenia wniesiono aż siedem apelacji.

We wtorek gdański sąd podjął decyzję o tym, że sprawa będzie rozpatrywana „za zamkniętymi drzwiami”, a więc bez obecności mediów.

MATERIAL INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0011416504

Transformacja energetyczna musi być racjonalna i elastyczna

Transformacja energetyczna nie może być realizowana w oderwaniu od potrzeb gospodarki i społeczeństwa. Zmiany muszą być odpowiedzialne, racjonalne i dostosowane do realiów ekonomicznych - podkreślił uczestnicy panelu „Energia jutra: jak połączyć zieloną transformację z konkurencyjnością Europy”, który odbył się podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

Eksperti i przedstawiciele największych firm energetycznych, instytucji finansowych oraz administracji publicznej zgodzili się, że dążenie do neutralności klimatycznej nie może odbywać się kosztem konkurencyjności europejskiej gospodarki. Aby transformacja przyniosła realne korzyści, musi być prowadzona w sposób elastyczny, z poszanowaniem istniejących uwarunkowań rynkowych.

- Zmiany muszą być tak wdrażane, abyśmy w dalszej perspektywie mogli zapewnić relatywnie tanią energię dzięki inwestycjom m.in. w odnawialne źródła. To szansa dla polskiej gospodarki, wykonawców, dostawców i rynku

pracy. Jednak równie istotne jest uwzględnienie bieżących potrzeb społecznych i gospodarczych - zaznaczył Marcin Laskowski, Wiceprezes Zarządu ds. Regulacji PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Prezes Laskowski przypomniał, że strategia PGE ogłoszona w czerwcu 2025 roku zakłada inwestycje o łącznej wartości 235 mld zł do 2035 roku. Z tej kwoty 85 mld zł zostanie przeznaczony na odnawialne źródła energii - głównie morskie farmy wiatrowe - a 37 mld zł na budowę elastycznych mocy gazowych.

- Nasza strategia to połączenie ambicji i realizmu. Zakłada stopniowe odchodzenie od węgla na rzecz odnawialnych źródeł, takich jak energia wiatrowa i słoneczna. Kluczowym elementem pozostaje elastyczność - w momentach wzmożonego zapotrzebowania system będzie wspierany przez źródła gazowe. To gwarantuje bezpieczeństwo energetyczne - wyjaśnił Laskowski.

Dodał, że PGE inwestuje również w rozbudowę i cyfryzację sieci dystrybucyjnej, co ma kluczowe znaczenie dla efektywnego zarządzania energią w przyszłości. Istot-



nym elementem transformacji, jak zaznaczył, jest także modernizacja systemów ciepłowniczych.

- Polska dysponuje jednym z największych systemów ciepłowniczych w Europie. Ponad połowa obywateli korzysta z ciepła z sieci. Do 2050 roku transformacja tego sektora może pochłonąć nawet 500 mld zł. To wyzwanie technologiczne, legislacyjne i finansowe. Dlatego

inwestujemy m.in. w pompy ciepła, kotły elektrodowe, magazyny ciepła, ale też w elastyczne moce gazowe - podkreślił.

Rosnące zainteresowanie zieloną energią potwierdziła Dorota Zawadzka-Stępiak, prezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Jak poinformowała, tylko w ramach naboru na dofinansowanie

magazynów energii wpłynęły wnioski na łączną kwotę 28 mld zł, przy planowanej alokacji 4 mld zł.

- To pokazuje ogromne zainteresowanie i potencjał. Do 2030 roku NFOŚiGW przeznaczy na zieloną transformację około 100 mld zł. Ale musimy pamiętać, że same środki publiczne nie wystarczą - kluczowa będzie współpraca z sektorem prywatnym - podkreśliła.

Dorota Jeziorowska z Ministerstwa Energii zapowiedziała, że jeszcze w 2025 roku zaktualizowany zostanie „Krajowy plan na rzecz energii i klimatu”. Równolegle rozpoczną się prace nad nową polityką energetyczną Polski oraz strategią rozwoju ciepłownictwa.

Ważnym uczestnikiem zmian pozostaje Europejski Bank Inwestycyjny, który do końca dekady planuje przeznaczyć około 1 biliona euro na zielone inwestycje. Jednocześnie instytucje unijne coraz mocniej akcentują konieczność zapewnienia konkurencyjności, stabilności cen energii oraz bezpieczeństwa energetycznego.

Transformacja energetyczna to proces nieunikniony, ale musi być prowadzony z rozwagą i w sposób zrównoważony. Kluczowe jest zachowanie równowagi między celami klimatycznymi a potrzebami gospodarki i społeczeństwa. Elastyczność, realizm i współpraca sektora publicznego z prywatnym to fundamenty skutecznych działań. Europa może pozostać konkurencyjna, tylko jeśli zielona energia będzie dostępna, bezpieczna i przystępna cenowo.

Kolejne głosy poparcia dla nowej linii kolejowej przez Żuławy

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Wzmaga się dyskusja o idei budowy linii kolejowej z Gdańska do Elbląga przez Nowy Dwór Gdański. O projekcie mówi coraz więcej mieszkańców regionu Żuław, przez który przebiegać ma ta transportowa nić. Plany budowy Żuławskiej Kolei Metropolitalnej, bo taką, nieoficjalną nazwę już zyskała, pojawiają się w oficjalnych wypowiedziach parlamentarzystów i samorządowców z regionu.

Kwestia budowy linii kolejowej z Gdańska do Elbląga przez Nowy Dwór Gdański była omawiana niedawno w Nowym Stawie, w czasie prezentacji kompleksowego programu zrównoważonego rozwoju Żuław i Powiśla. Dodajmy, tzw. program „Żuławia” ma być realizowany przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, wspierany przez Ministerstwo Obrony Narodowej, bo część zadań ma mieć tu znaczenie militarne.

- Do niedawna mówiło się o Żuławach jedynie w kontekście powodzi lub ochrony przeciwpowodziowej. Ale rozwój regionu musi iść dalej. Mówimy o nowoczesnym rolnictwie, bioenergetyce, ale też edukacji. Nie chcemy, żeby młodzi ludzie stąd wyjeżdżali - wprost przeciwnie. A do tego potrzebne są nowe projekty transportowe. Chodzi nie tylko o drogi kołowe, ale też kolejowe. Mówimy już wyraźnie, o Żuławskiej Kolei Metropolitalnej - łączącej Gdańsk, Nowy Dwór Gdański i Elbląg - tłumaczył Robert Turlej z Urzędu Marszałkowskiego województwa war-



Obecnie trasa kolejowa z Gdańska do Elbląga wiedzie przez Tczew i Malbork

mińsko-mazurskiego w Olsztynie.

- Staramy się zrealizować plan linii kolejowej przez Żuławy. Potrzebujemy wspólnego działania, samorządowców, mieszkańców, parlamentarzystów. Chodzi m.in. o dostępność do portów w Gdańsku i Elblągu. To projekt kompatybilny ze wszystkimi innymi, prorozwojowymi projektami regionu - mówił pomorski poseł PSL, Marek Biernacki.

Wcześniej o znaczeniu takiej linii dla rozwoju regionu mówili samorządowcy z powiatów elbląskiego, ale też nowodworskiego, który jako jedyny na Pomorzu nie ma obecnie czynnych połączeń kolejowych. O tym, że nowa linia stanowiłaby impuls prorozwojowy dla regionu mówił też elbląski senator KO, Jerzy Wcisła.

Podpisy i poparcie

- Mamy w tej chwili pięć tysięcy podpisów - mówi Paweł

Wojciechowski, inicjator petycji mającej na celu zasugerować rządowi budowę linii kolejowej z Gdańska, przez Nowy Dwór Gdański do Elbląga.

Wojciechowski, działacz społeczny z Wyspy Sobieszewskiej podkreśla, że nowa, transportowa nić byłaby gamechangerem dla rozwoju wykluczonego obecnie pod względem transportu kolejowego, regionu Pomorza. Podobne działanie realizuje też Ruch Obywatelski Nowy Elbląg, który złożył niedawno obywatelską inicjatywę uchwałodawczą w sprawie inwestycji kolejowych w mieście. Nosi ona nazwę „Kolej na Żuławy”.

- Jasne jest, że zbierając podpisy nie sprawimy, że ta inwestycja powstanie. Potrzebne jest szerokie poparcie dla tego projektu, ponadpartyjne, zwłaszcza że fundusze na taką inwestycję są bardzo realne - tłumaczy Paweł Wojciechowski, zapowiadając spotkania

z pomorskimi, w tym gdańskimi samorządowcami oraz parlamentarzystami.

- Musimy być przygotowani do realizacji tego projektu analitycznie. Takie prace powinny rozpocząć się jak najszybciej - mówi Wojciechowski.

Plany, plany...

Zaznaczmy, nowa linia kolejowa przez Pomorze i część Warmii ma liczyć około 60 km. Połączyłby Gdańsk z Nowym Dworem Gdańskim i Elblągiem. Według wstępnych, hipotetycznych założeń przedstawionych przez Pawła Wojciechowskiego, linia miałaby mieć swój początek w okolicach obecnej stacji towarowej Gdańsk Olszynka. Następnie przebiegać miałaby przez część Wyspy Sobieszewskiej (z wykorzystaniem mostu Wiślinka-Sobieszewo), a następnie prowadzić mniej więcej wzdłuż trasy S7 do Nowego Dworu Gdańskiego (przez Kieźmark). Stąd

linia miałaby dalej prowadzić do Elbląga.

Trzeba jednak podkreślić, że budowlane inwestycje na podmokłych Żuławach stanowią wyzwanie inżynierijne. Przykładem jest budowa żuławskiego odcinka S7, zakończono w roku 2018. Zbudowano dwa duże mosty (nad Wisłą i Nogatem), wiele innych przepraw nad mniejszymi rzekami i kanałami. Teren budowy musiał być specjalnie wzmacniany. Inwestycja kosztowała w tamtym czasie ok. 4 mld zł. Również i budowa linii kolejowej wymagałaby budowy nowych, przepraw dla pociągów nad Wisłą, Nogatem i wieloma innymi mniejszymi kanałami.

Zaznaczmy, dziś pociągi regionalne z Elbląga do Gdańska kursują przez Tczew i Malbork. Podróż zajmuje średnio godzinę i 20 minut. Nową linią czas podróży skróciłby się do 20 - 40 minut. Połączenie Trójmiasta z Warmią komuni-

kowałaby też Pomorze z Olsztynem, Białymstokiem. Linia miałaby też mieć znaczenie gospodarcze - zwiększać przepustowość wywozu towarów z portu w Gdańsku i Elblągu. Może być też inwestycją o znaczeniu militarnym w regionie.

- Taka nowoczesna trasa odciążałaby obecną linię kolejową nr 9 Gdańsk - Tczew - Malbork - Elbląg, bardzo zatłoczoną. Przyspieszyłaby przejazd między Gdańskiem a Elblągiem, stanowiłaby alternatywę dla komunikacji trasą kołową S7 - mówił dr hab. Tadeusz Bocheński z Uniwersytetu Szczecińskiego, ekspert transportu zbiorowego.

Nie czy, tylko kiedy

Plan budowy żuławskiego odcinka kolei został wpisany do krajowych dokumentów strategicznych rozwoju tego środka transportu, do roku 2040. Jest także rozpatrywany wariant, w którym inwestycja zostałaby zrealizowana w ramach rozbudowy Pomorskiej Kolei Metropolitalnej. Do tego dochodzi dofinansowanie w ramach projektu „Żuławia”.

- To program o rodowodzie militarnym, który będzie wykorzystywany gospodarczo - mówił poseł Marek Biernacki.

- Adaptacja nowoczesnych rozwiązań transportowych, które są standardem na zapleczu wiodących portów europejskich, bezpieczeństwo i rozwój to postulaty które nam przyświecają w związku z projektem budowy tej linii. Cieszy nas, że w narracji coraz częściej przechodzimy z pytania „czy” do stwierdzenia „kiedy”. To daje wiarę, że oddolne działania społeczne naprawdę przynoszą efekt - podkreślał Paweł Wojciechowski. ©@

Polska buduje sztuczną wyspę. Kraj powiększy się o 200 hektarów

Imię i nazwisko
miejscowość

W 2019 roku rozpoczęła się jedna z największych inwestycji hydrotechnicznych w Polsce ostatnich dekad - przekop Mierzei Wiślanej. Projektanci stanęli przed poważnym problemem, którego rozwiązanie widać dziś już bardzo wyraźnie.

Budowa przekopu Mierzei Wiślanej wiązała się z wieloma problemami. Jednym z nich był chociażby ciężki transport

maszyn i materiałów budowlanych, który musiał odbywać się jedyną, przebiegającą przez ten wąski pas ładu drogą asfaltową.

Naprawy uszkodzeń tej trasy trwają do dziś.

Problem z przekopem Mierzei do rozwiązania

Była jednak kwestia związana z tą inwestycją, która wydawała się nierozwiązywalna. Chodziło o urobek z budowy przekopu mierzei i pogłębiania torów wodnych na Zale-

wie Wiślanym. To były ogromne ilości piachu, ziemi i szlamu.

Wywiezienie tysięcy ton urobku było problemem, a kolejnym jawiło się jego składowanie.

Kwestię tę rozwiązano opracowując projekt sztucznej wyspy na Zalewie Wiślanym.

Wielka elipsa na Zalewie Wiślanym

Nie można było z urobku z budowy nowej drogi wodnej przez Mierzeję Wiślaną

po prostu usypać wzgórze. Taka budowla nie utrzymałaby się samodzielnie.

Dlatego urobek zaczęto gromadzić wewnątrz specjalnej, kamiennie-betonowej, umocnionej konstrukcji. Ma ona eliptyczny kształt, zlokalizowana jest ok. 4,5 km od wejścia do przekopu mierzei, na wysokości miejscowości Przebrno na Mierzei Wiślanej oraz miejscowości Suchacz/Kadyny po południowej stronie Zalewu.

Budowa sztucznej wyspy była jednym z pierwszych za-

dań inwestycji w przekop mierzei. Jej konstruowanie rozpoczęło się w roku 2019, równocześnie z budową kanału.

Nowy fragment polskiego ładu ma 200 hektarów powierzchni. Obiekt nie będzie zamieszkiwany przez ludzi, ma być miejscem zasiedlonym jedynie przez ptactwo. Nadano mu również nazwę. To oficjalnie Wyspa Estyjska, od staropruskiego określenia Zalewu Wiślanego - Estmere.

Zaznaczmy, wyspa, mimo że przekop jest już zakoń-

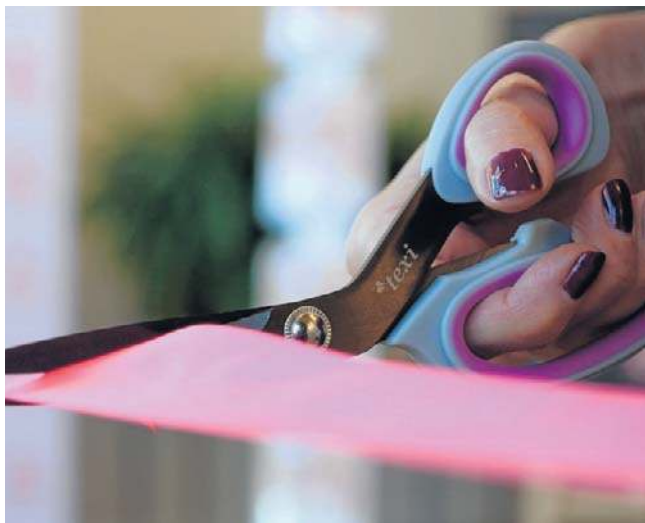
czony (od 2022 r.), nadal jest uzupełniana urobkiem. Tory żeglugowe prowadzące do przekopu muszą być systematycznie pogłębiane. Takie prace trwają obecnie na Zalewie Wiślanym i rzece Elbląg. Urobek z tych prac trafia właśnie na Wyspę Estyjską.

Ostateczny kształt sztuczna wyspa na Zalewie Wiślanym ma osiągnąć za 9 lat. Urząd Morski w Gdyni, realizujący inwestycję przedstawił wizualizację wyglądu Wyspy Estyjskiej w roku 2034. ©@

W Olivia Centre otworzyliśmy wystawę „KobieTY to siła”. Dajmy sobie dobre życie



FOT. JAKUB STEINBORN



FOT. PIOTR PAWLINA



FOT. JAKUB STEINBORN

20 października otworzyliśmy wystawę w Olivia Centre

Kamila Kubik
Gdańsk

Bohaterki naszej wystawy fotograficznej „KobieTY to siła” afirmują życie! Inspirują i motywują do troski o siebie. Mówią nam, jak ważne są relacje, codzienny śmiech dzieci, wspólne spacer, zwyczajne chwile... Ich zdjęcia autorstwa Agnieszki Marczak możecie zobaczyć w Olivia Centre w Gdańsku. We wtorkowe popołudnie najwyższy budynek północnej Polski rozświetlił się na różowo.

Hasło „KobieTY to siła” ma głębokie znaczenie.

- To nie tylko pokazanie dwunastu pięknych, silnych kobiet, które zmierzyły się z chorobą. Chcemy podkreślić, że siła kobiet tkwi także w tym, że potrafią być razem, wspierać się, rozmawiać o trudnych doświadczeniach i dawać innym nadzieję - powiedział podczas otwarcia wystawy Maciej Sandecki, redaktor na-

czelny „Dziennika Bałtyckiego”.

Dziękując wszystkim kobietom, które wzięły udział w akcji, dziękując naszym partnerom i tym, którzy wzmacniają to ważne przesłanie, dodał, że w kolejnych edycjach do większego zaangażowania, do odwagi w mówieniu o zdrowiu i własnych emocjach „Dziennik Bałtycki” chciałby zachęcić także mężczyzn.

Razem naprawdę możemy więcej

Ta wystawa pokazuje, że siła kobiet to nie tylko odwaga w walce z chorobą, ale też troska o siebie i o innych. Mówiła o tym Katarzyna Kardasz, prezes Fundacji Energa z Grupy ORLEN, dodając, że historie kobiet inspirują do badań, rozmów i wzajemnego wsparcia. Ważne, by pamiętać, że razem możemy więcej.

- Niezmiennie się cieszymy, że jako spółka i jako Fundacja Energa jesteśmy częścią tego projektu, że możemy pomóc w tworzeniu takiej wystawy. Dla

Różowa wstążka - symbol kobiecego października

nas to ważny aspekt - powiedziała podczas otwarcia Katarzyna Kardasz.

Klucz do zdrowia

Do wykonywania mammografii, USG i regularnych wizyt w poradniach onkologicznych zachęcała dr n. med. Iwona Chru-

ścicka, przypominając, że to naprawdę ma ogromne znaczenie. Dodała, że w większych miastach na badania zgłasza się około 40 procent kobiet, ale w mniejszych miejscowościach ten odsetek jest już znacznie niższy. Tymczasem to właśnie wczesne wykrycie zmian daje

TU NAS ZNAJDZIECIE!

„KobieTY to siła”. Nasza wystawa „węduje” po Pomorzu

- od 6 do 11 października - CH Auchan w Gdańsku, ul. Szczęśliwa
- od 13 do 18 października - CH Port Rumia
- od 20 do 26 października - Energa (lobby Olivia Prime B w Olivia Centre). Na fasadzie budynku wyświetlona została różowa wstążka - symbol październikowej akcji
- od 27 października do 6 listopada - Olivia Centre (lobby Olivia Prime B)
- od 21 do 28 października - Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego (lobby)
- od 27 października do 6 listopada - CH Jantar w Słupsku
- od 27 października do 7 listopada - Galeria Neptun w Starogardzie Gdańskim
- od 28 października do 6 listopada - Szpital w Wejherowie
- od 29 października do 10 listopada - CH Auchan w Gdańsku, ul. Szczęśliwa

Projekt zwraca uwagę na profilaktykę nowotworów

największą szansę na pełne wyleczenie. Dlatego trzeba o tym mówić, przypominać i zachęcać - informacja to klucz do zdrowia i życia.

- Dziękuję, że mogłam dziś o tym porozmawiać i wspólnie nagłośnić ten temat. Cieszę się, że jestem na tej wystawie. Od dwudziestu lat pracuję w chirurgii onkologicznej i wiele z tych pań mogłoby być moimi pacjentkami. Natomiast ja dzisiaj przyszedłam promować to, co jest na początku, bo wystawa pokazuje to, co jest na samym końcu, czyli szczęśliwe życie po leczeniu nowotworu. Natomiast podstawą tego zdrowego i dalej komfortowego życia jest wykonywanie badań profilaktycznych - przypomniała dr n. med. Iwona Chruścicka, chirurg onkolog, nasz ekspert.

Olivia Star z różową wstążką

Wystawę „KobieTY to siła” mogą zobaczyć wszyscy, którzy odwiedzają gdańskie centrum biznesowe. To społeczność aż

piętnastu tysięcy osób, a więc piętnaście tysięcy historii i żyć, których nowotwór może w jakiś sposób dotyczyć. Do zatrzymania się przy tych zdjęciach - zarówno kobiety, jak i mężczyźni - zachęcił Bogusław Wieczorek, pełnomocnik Zarządu ds. PR, Olivia Centre.

- Mam nadzieję, że ten gest, który też przy okazji otwarcia wystawy proponujemy, czyli wyświetlenie różowej wstążki na fasadzie Olivia Star - najwyższego budynku Polski północnej - przekona mieszkańców Gdańska, mieszkańców Trójmiasta do tego, żeby zastanowić się nad swoim zdrowiem. Nie tylko nad nowotworem piersi, tylko nowotworami w ogóle, czy zdrowiem w ogóle i profilaktyką dobrego życia. Jeśli ktoś będzie miał chęć poznać tych dwanaście pięknych historii, serdecznie zapraszam do oglądania wystawy, jest otwarta do 6 listopada w budynku Olivia Prime B w zasadzie całą dobę - dodał Bogusław Wieczorek. ©©

AUTOREKLAMA

Partnerzy regionalni



Partnerzy lokalizacyjni

Organizatorzy

0011419224

Partnerzy



Narodowy Fundusz Zdrowia
Pomorski Oddział Wojewódzki w Gdańsku



Słupsk



Diagnostyka+



KURSY WALUT

21.10.2025

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

EUR	422/429 (-)
USD	362/370 (+)
GBP	485/491 (o)
CHF	456/463 (o)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	422/429 (-)
USD	362/370 (+)
GBP	485/491 (o)
CHF	456/463 (o)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiemKup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”
dziennikbałtycki.pl

Druga jednostka FSRU w Zatoce Gdańskiej bardziej prawdopodobna

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Gaz-System zakończył badanie rynku dotyczące zwiększenia mocy Terminalu FS. W badaniu udział wzięło 14 firm krajowych oraz zagranicznych.

Zgłoszone przez biorące udział w badaniu firmy zapotrzebowanie na lata 2031 - 2032 niemal czterokrotnie przekroczyło planowaną moc instalacji drugiej jednostki FSRU, która byłaby zdolna do regazyfikacji 4,5 mld m³ paliwa gazowego rocznie.

Projekt FSRU jest jednym z elementów strategii Gaz-System mającej na celu zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego Polski oraz wzmocnienie integracji rynków gazowych w regionie Europy Środkowo-Wschodniej.

- Polska konsekwentnie wzmacnia swoje bezpieczeństwo energetyczne poprzez dywersyfikację źródeł dostaw gazu i rozwój infrastruktury przesyłowej. Naszym celem jest rozwijanie potencjału krajowego systemu przesyłowego i stworzenie



Schemat i lokalizacja pierwszego terminalu FSRU i falochronu w Zatoce Gdańskiej

silnego, regionalnego hubu gazowego, który uczyni z Polski stabilne centrum energetyczne Europy Środkowej. Dzięki takiemu podejściu zyskujemy pewność, że w czasach globalnych wyzwań pozostaniemy państwem silnym, bezpiecznym i w pełni suwerennym energetycznie - powiedział Wojciech Wrochna, pełnomocnik

rządu ds. strategicznej infrastruktury energetycznej.

- Wyniki tego na razie niewiążącego badania potwierdzają rosnącą rolę LNG w dywersyfikacji źródeł dostaw i w zaspokajaniu potrzeb rynku gazu w Polsce oraz w regionie Europy Środkowo-Wschodniej. Dla nas to sygnał do dalszego dialogu z rynkiem w sprawie rozwoju zdol-

ności regazyfikacyjnych Terminalu LNG w Gdańsku. Dlatego przygotowujemy się do przeprowadzenia wiążącej procedury Open Season, którą planujemy na pierwszy kwartał 2026 r. - podkreśla Sławomir Hinc, prezes zarządu Gaz-System.

Większość uczestników była zainteresowana długoterminowym korzystaniem z usług rega-

zyfikacji - od 2028 do 2048 r. Wiele z nich wskazało na początek lat 30. jako kluczowy moment startu dostaw LNG. Ponadto potencjalni użytkownicy mieli możliwość wskazania preferowanego modelu świadczenia usługi. Zdecydowana większość z nich wybrała usługę pakietową obejmującą zawinięcie, rozładunek, proces regazyfikacji z możliwością współdzielenia przydzielonej mocy umownej pomiędzy użytkownikami na podstawie umowy zawartej między nimi w ramach jednego slotu lub w ramach różnych slotów w ciągu całego roku.

Deklaracje uczestników rynku dają podstawę do przeprowadzenia wiążącej procedury Open Season dla drugiego Terminalu FSRU.

Tymczasem na Zatoce Gdańskiej trwają prace przygotowawcze pierwszego FSRU i budowa falochronu osłonowego. Program obejmuje nie tylko budowę nabrzeża i morskiego gazociągu, ale także rozbudowę krajowego systemu przesyłowego. Oddanie do eksploatacji nowego terminalu planowane jest na przełomie 2027 i 2028 roku. ©

MATERIAL INFORMACYJNY PTWP

0411374329

Innowacyjne technologie, maszyny i roboty – za nami targi TOOLEX i ExpoWELDING 2025

6000 uczestników i ponad 150 wystawców z 19 krajów. W trakcie trzech październikowych dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach wypełniło się najnowszymi technologiami, sprzętem czołowych producentów maszyn i narzędzi do obróbki metalu oraz ofertą liderów technologii i rozwiązań dla spawalnictwa. Targi TOOLEX i ExpoWELDING w opinii uczestników niezmiennie pozostają doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Części targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

Międzynarodowe Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX oraz Międzynarodowe Targi Spawalnictwa ExpoWELDING to najważniejsze krajowe wydarzenia skierowane do szeroko rozumianych branż obrabiarek, narzędziowej i spawalnictwa, zatrudniających setki tysięcy pracowników i współpracujących z wieloma gałęziami gospodarki. Efekt synergii, który

powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi TOOLEX i ExpoWELDING tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Jak podkreślał Tomasz Sroczński z firmy Antom, poza trudnością w utrzymaniu konkurencyjności przy dużej liczbie nowych podmiotów w branży, wyzwaniem staje się też globalne spowolnienie oraz niepewność na rynku, utrudniające podejmowanie zdecydowanych i strategicznych decyzji inwestycyjnych.

Zdaniem Jarosława Prylaka, szefa działu handlowego Böhler Welding, kluczową szansą na rozwój może okazać się inwestowanie w nowe obszary, takie jak energetyka jądrowa i przemysł zbrojeniowy. Udział w rozwoju sektora energetycznego kreuje się



jako okazja do wzmacniania konkurencyjności, a współtworzenie struktury bezpieczeństwa państwa może okazać się drogą do sukcesu dla wielu przedsiębiorstw w najbliższych latach.

Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalnictwa.

- Sytuacja na rynku spawalników jest trudna z punktu widzenia pracodawców, ale dobra z perspektywy poszukujących pracy inżynierów spawalnictwa - mówi

prof. Jacek Słania, dyrektor Centrum Spawalnictwa Sieci Badawczej Łukasiewicza - Górnośląskiego Instytutu Technologicznego. - W Polsce istnieje ponad trzysta tysięcy zakładów stosujących technologie spawalnictwa, z czego w ponad siedmiu tysiącach ta technologia jest dominująca. Spawalnicy wciąż brakuje.

Uczestnicy upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks.

Wśród poruszanych tematów były panujące na rynku trendy: - Przemysł bardzo podupadł, ten trend wynika z bardzo wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy - zauważył Andrzej Rudenko. - Obserwujemy trend rozwoju przemysłu obronnego. Bardzo dużo się mówi, bardzo mocno nagłaśnia się politycznie. Ale nie stety nakłady finansowe są nadal zbyt małe. Mamy bogatą tradycję przemysłu obronnego, ale wciąż jest zadecydowanie zbyt mało inwestycji w tym obszarze.

Przyszłość jest w rękach automatyzacji i digitalizacji, ale zarządzać nimi będzie technologia tworzona przez inżynierów - ocenia Waldemar Jenczyk, prezes GROB Polska. - Widzimy automatyzację jako pozytywne zjawisko, które może bardzo przyczynić się do rozwoju.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń

szczególnych dla polskiego przemysłu.

Tradycyjna forma i możliwości spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami - to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów. Jak zwrócił uwagę Mateusz Ciągło, prezes firmy Venture, przestrzeń wystawiennicza Międzynarodowego Centrum Kongresowego w Katowicach pozwala na prezentację maszyn i ich funkcjonalności w sposób, który nie zawsze jest możliwy w siedzibie firmy.

Wydarzeniami kompletnymi targów, łączącymi branżowy świat teorii i praktyki były seminarium spawalnictwa pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OIExpo.

Targom towarzyszyły również Forum Nowego Przemysłu oraz konferencja Przemysł dla obronności.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Rynek pracy w fazie zwolnienia

Z badania Randstad Monitor Rynku Pracy wynika, że w 2025 roku ponad połowa Polaków (54 proc.) otrzymała podwyżki, jednak ich skala była mniejsza niż we wcześniejszych latach. Największa grupa pracowników (45 proc.) zanotowała wzrost wynagrodzenia w przedziale 5-10 proc., a 29 proc. zatrudnionych otrzymało podwyżkę do 5 proc. To spadek odpowiednio o 3 i 6 p. proc. względem 2024 r. Podwyżki w przedziale 10-20 proc. otrzymało 15 proc. pracowników, co oznacza spadek o 6 p. proc. w ciągu

roku. Z raportu Randstad wynika, że spowolnienie rynku pracy w Polsce od 2023 r. utrzymuje rotację na stabilnym poziomie. W efekcie w ostatnim półroczu pracodawcę zmieniło 19 proc. zatrudnionych, a stanowisko w obrębie firmy 16 proc. Średni czas poszukiwania nowej pracy w Polsce wyniósł w 2025 r. prawie 4,5 miesiąca, co stanowi rekord w historii badania od 2017 r. i oznacza wzrost o 1,5 miesiąca w stosunku do tego samego okresu ubiegłego roku.
oprac. WS|PAP

BRATYSŁAWA

Niedoszły zabójca skazany



Sąd w Bańskiej Bystrzycy skazał Juraja Cintulę, który w maju 2024 roku strzelał do premiera Słowacji Roberta Ficy, na 21 lat więzienia. Sąd uznał, że był to czyn terrorystyczny. Cintula, 72-letni emeryt, został zatrzymany bezpośrednio po oddaniu pięciu strzałów do premiera. W sądzie tłumaczył, że nie chciał zabić polityka.

BRUKSELA

Poprawa na polskich drogach

W Polsce w wypadkach drogowych zginęło w 2024 roku blisko 1,9 tysiąca osób. To nadal wysoki wskaźnik w porównaniu do innych krajów UE, ale Polska odnotowała największy spadek liczby ofiar śmiertelnych na drogach w Unii - o 35 proc. w porównaniu do 2019 r. - wynika z danych Komisji Europejskiej. Ze statystyk opublikowanych przez Komisję wy-

nika, że w całej UE w 2024 roku w wypadkach drogowych zginęło 19 940 osób. Polska, mimo że wciąż znajduje się powyżej średniej unijnej pod względem liczby osób zabitych na drogach na milion mieszkańców (średnia to 45, a w Polsce 52), w ciągu ostatnich pięciu lat odnotowała największą poprawę w całej Wspólnocie.
oprac. WS|PAP

ŁÓDŹ

- Celem zbiórki podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, czyli gastroenterologia dziecięca - ogłosił w Łodzi prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Owsiak zapewnił, że dzięki zebranych pieniądзом zostanie zakupiony sprzęt najnowszej generacji.

„

Sprzęt, który będziemy kupować, będzie z pewnością sprzętem najwyższej jakości

Jerzy Owsiak, prezes Fundacji WOŚP

ABW zatrzymała 55 osób. Działały na rzecz Rosji

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby.

Podczas konferencji prasowej Dobrzyński potwierdził informacje, że w ostatnim czasie funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego we współpracy z innymi służbami zatrzymali osiem osób. Dodał, że w ostatnich miesiącach zatrzymali łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński skupił się na ostatniej akcji ABW, podczas której zatrzymane zostały trzy osoby. - Te osoby zatrzymane to przede wszystkim 21-letni Ukrainiec. Mieszkał tutaj niedaleko, pod Warszawą, pracował w magazynie jako magazynier. Ze wstępnych informacji wynika, że razem ze swoimi kolegami, dwoma innymi Ukraincami, stworzyli pewnego rodzaju szlak, gdzie mieli przysyłać materiały wybuchowe - wyjaśnił.

Jak poinformowała w komunikacie ABW, funkcjonariusze zatrzymali 21-latkę 16 października. Danylo H. prowadził działalność wywiadowczą w Polsce i w Rumunii. Jednocześnie w Rumunii zatrzymano dwóch innych obywateli Ukra-



Ostatnio zatrzymane osoby „stworzyły pewnego rodzaju szlak”, którym miały przysyłać materiały wybuchowe

iny, którzy ściśle współdziałali z podejrzanym Danylo H.

Do zatrzymania doszło dzięki wspólnym działaniom prowadzonym przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego ze służbami rumuńskimi (SRI), skierowanym przeciwko agresywnej aktywności rosyjskich służb specjalnych.

Prokuratura Krajowa przekazała w komunikacie, że Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przepięczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prowadzi w tej sprawie śledztwo dotyczące

działalności obcego wywiadu - Federacji Rosyjskiej - przeciw Rzeczypospolitej Polskiej i państwom sojuszniczym Unii Europejskiej.

Prokurator Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Warszawie 17 października br. przedstawił Danylowi H. zarzut udziału w działalności obcego wywiadu i przygotowywania aktów sabotażu o charakterze terrorystycznym (chodzi o art. 130 par. 7 i 8 Kodeksu karnego w zw. z art. 65 par. 1 k.k.).

„Według ustaleń śledztwa podejrzany, działając wspólnie

z innymi osobami, realizował zadania zlecone przez rosyjskie służby specjalne, polegające na przygotowaniu i przekazaniu na Ukrainę przesyłek zawierających urządzenia zapalające i substancje chemiczne mogące spowodować pożar lub eksplozję. Przesyłki te zostały przechwycone przez rumuńskie służby jeszcze przed wybuchem” - poinformowała PK.

Według Prokuratury Krajowej „przesyłki te miały ulec samozapłonowi lub eksplozji w czasie transportu. Celem planowanych działań było zastraszanie ludności oraz destabilizacja państw Unii Europejskiej wspierających Ukrainę”.

Jak dodała PK, śledztwo zostało powierzone do przeprowadzenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego - II Departamentowi Postępowania Karnego.

Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy zdecydował o aresztowaniu zatrzymanego na trzy miesiące, a sąd w Rumunii zgodził się na aresztowanie na 30 dni dwóch zatrzymanych w tym kraju.

Dobrzyński, zapytany podczas konferencji o pozostałe pięć zatrzymanych osób, wyjaśnił, że dwie z nich zostały ostatnio zatrzymane w Białej Podlaskiej. Dodał, że w tym przypadku chodziło o rozpracowywanie infrastruktury wojskowej. Dwie kolejne osoby zostały zatrzymane w województwie śląskim.

PAP

Posada dla Szymona Hołowni. Prezydent i rząd łączą wysiłki w staraniach o stanowisko w ONZ

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Według portalu wyborcza.pl marszałek Sejmu Szymon Hołownia w razie porażki w walce o stanowisko Komisarza ONZ ds. Uchodźców i tak planuje przeprowadzkę do USA.

- Mówienie o Szymonie Hołowni na stanowisku ambasadora RP w USA to zbędne spekulacje, które szkodzą szansom

marszałka Sejmu na objęcie funkcji Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców - powiedział we wtorek wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Prezydent Karol Nawrocki pytany w poniedziałek, czy lider i założyciel Polski 2050 byłby dobrym ambasadorem RP w Stanach Zjednoczonych, odpowiedział, że „z całą pewnością byłby lepszym kandydatem na ambasadora” niż obecnie pełniący te obowiązki Bogdan Klich. To nawiązanie

do nieoficjalnych informacji, jakoby Hołownia zabiegał o taką możliwość w przypadku niepowodzenia w staraniach o stanowisko Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców, na które aplikuje.

Sikorski we wtorek w radiu Rodzina, pytany o słowa prezydenta, odpowiedział, że „szkodzi to szansom marszałka”. Dodał, że jego zdaniem osoby, które spekulują w tej sprawie, próbują „zrobić krzywdę” Hołowni.

- Pracujemy nad tym, aby Polacy obejmowali najwyższe funkcje w systemie międzynarodowym. (...) Ja napisałem już pismo, jest cała kampania na rzecz Szymona Hołowni. On sam wie, jakie są jego szanse, ale trzeba panu Bogu dać szansę - powiedział wicepremier.

Hołownia pod koniec września przekazał, że nie będzie ubiegał się o ponowny wybór na przewodniczącego swojej partii Polska 2050.
PAP

Mieszkańcy Pragi postawili na swoim. Koniec hulajnóg elektrycznych w mieście

oprac. Anna Nagel
Praga

Praga zamierza zablokować od stycznia 2026 r. wypożyczenie hulajnóg elektrycznych przez uniemożliwienie ich parkowania we wszystkich dzielnicach. Decyzję podjęli radni.

Powodem tej decyzji jest długotrwała krytyka ze strony mieszkańców i władz całego dzielnicy Pragi, według których źle zaparkowane hulajnogi przeszkadzają przechodniom. Skargi kierowane były pod adresem użytkowników, głównie turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą po chodnikach.

Nowy system regulacji, który wejdzie w życie w stycz-

niu przyszłego roku, przewiduje zawarcie umów o parkowaniu na wyznaczonych przez miasto miejscach z podmiotami oferującymi współdzielone samochody i rowery. Praga nie przewiduje natomiast podpisywania takich umów z firmami wypożyczającymi hulajnogi. Tym samym współdzielone hulajnogi elektryczne staną się w praktyce niedostępne. Jeżeli gdzieś się pojawią, będzie można je usunąć za nieuprawnione parkowanie. Nowe przepisy nie będą mieć wpływu na posiadaczy prywatnych hulajnóg.

Prekursorem zmian dotyczących współdzielonych hulajnóg elektrycznych jest dzielnica Praha 1, która zajmuje ścisłe, historyczne centrum stolicy Czech. PAP



Skargi kierowane były głównie pod adresem turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą

Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy jest pierwszym byłym przywódcą Francji, który będzie odbywać wyrok sądowy w zakładzie karnym.

Sarkozy przybył we wtorek do więzienia mieszczącego się w 14. dzielnicy Paryża. Po wejściu do środka był prezydent poddał się formalnościom administracyjnym, jak każdy inny nowo przybyły więzień.

W komentarzu w serwisie X, który opublikował w drodze z domu do więzienia, Sarkozy po raz kolejny zapewnił, że jest niewinny i nie przestanie potępiać „skandalu sądowego” - jak określił swój wyrok. „Nie żądam żadnych przywilejów i żadnej przychylności” - dodał. Wyraził przekonanie, że „prawda zwycięży”.

Adwokaci byłego prezydenta po jego wejściu do więzienia powiedzieli dziennikarzom, że jego uwięzienie to „hańba”. - To tragiczny dzień dla niego, dla naszych instytucji i dla Francji - oznajmił adwokat Jean-Michel Darrois. Wyraził nadzieję, że „sąd apelacyjny przywróci sprawiedliwość”.

25 września sąd pierwszej instancji orzekł wobec Sarkozy'ego karę pięciu lat więzienia w sprawie dotyczącej finansowania jego kampanii wyborczej z 2007 r. przez Libię, rządzoną wówczas przez Muammara Kaddafiego.



Byli więźniowie La Sante twierdzą, że warunki pobytu w tym więzieniu są mimo wszystko surowe i nie ma mowy o żadnych specjalnych udogodnieniach

Sarkozy został oczyszczony z zarzutów o korupcję i ukrywanie sprzeniewierzenia pieniędzy publicznych, ale uznano go za winnego „przestępczej zмовy”, która jest we Francji poważnym przestępstwem - grozi za nie kara do 10 lat więzienia.

Sarkozy, jak każdy inny skazany, może ubiegać się o zmianę sposobu wykonywania kary. W zależności od decyzji sądu może to skutkować dalszą karą w areszcie domowym, noszeniem bransoletki elektronicznej czy też warunkowym zwolnieniem. Ze względu na wiek - ukończone 70 lat - Sarkozy ma

prawo ubiegać się o to już teraz. Zwykle warunkiem jest odbycie przez skazanego połowy wyroku.

Według informacji dziennika „Le Monde” były prezydent trafi do skrzydła QB4, przeznaczonego dla osób wymagających szczególnej opieki. Składa się

Według mediów we Francji ostatnim uwięzionym przywódcą państwa był Philippe Pétain, szef rządu Vichy kolaborującego z Niemcami

ono z 19 cel i posiada wydzielony plac spacerowy. Sarkozy miałby tam również dostęp do siłowni i biblioteki.

Były francuski prezydent zostanie osadzony w jednoosobowej celi o powierzchni 9 mkw. z zakratowanym oknem, wyposażonej w kuchenkę, lodówkę i prysznic, a także telefon stacjonarny z zatwierdzonymi numerami. Może mu przysługiwać prawo do dwóch 45-minutowych widzeń tygodniowo oraz dwóch spacerów dziennie. Wszędzie, gdziekolwiek się uda na terenie więzienia, będzie mu towarzyszył strażnik. PAP

Pierwsza Japonka na stanowisku premiera. Sanae Takaichi chce być jak „Żelazna Dama”

oprac. Anna Nagel
Tokio

Sanae Takaichi, skrajnie prawicowa szefowa Partii Liberalno-Demokratycznej (PLD), została zatwierdzona przez parlament jako pierwsza w historii Japonii kobieta na stanowisku premiera.

Takaichi, 64-letnia zwolenniczka byłego premiera Shinzo Abeo i admiraorka Margaret Thatcher, obejmuje władzę w trudnym dla kraju momencie. Rządząca niemal nieprzerwanie od 1955 roku PLD utraciła w ostatnich miesiącach większość w obu izbach parlamentu z powodu spadku popularności i skandalu finansowego.

Biografia Takaichi jest nietuzinkowa. Urodzona w prefekturze Nara, w młodości była



Takaichi ma obrać twardy i konserwatywny kurs

perkusistką w zespole heavy-metalowym, pasjonowała się nurkowaniem i szybkimi samochodami - jej ukochana Toyota Supra jest dziś eksponatem w lokalnym muzeum. Zanim w 1993 roku weszła do polityki, ukończyła zarządzanie bizne-

sem na Uniwersytecie Kobe i pracowała jako prezenterka telewizyjna.

Głównym priorytetem nowej premier będzie ożywienie czwartej gospodarki świata i walka z kryzysem demograficznym i rosnącymi kosztami życia.

Takaichi zapowiedziała wzmocnienie japońskiej gospodarki i zwiększenie wydatków publicznych, co rynki finansowe przyjęły z optymizmem, windując we wtorek przed południem tokijską giełdę na rekordowe poziomy.

Nowa premier obiecała również powołanie rządu ze „skandynawską” liczbą kobiet. Dotychczas potwierdzono, że po raz pierwszy w historii resort finansów obejmie kobieta - Satsuki Katayama - z którą nowa premier ma zbieżne poglądy w polityce fiskalnej. PAP

Nominacja Takaichi uważana jest za symboliczne przebicie „szklanego sufitu”. Takaichi reprezentuje konserwatywne skrzydło PLD. Sprzeciwia się m.in. zmianie prawa zmuszającego małżonków do noszenia tego samego nazwiska i popiera utrzymanie męskiej linii sukcesji cesarskiej. W ostatnich tygodniach złagodziła jednak swoją retorykę wobec Chin i powstrzymała się od wizyty w budzącym kontrowersje świątynie Yasukuni.

Jak przekazała agencja Kyodo, rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Korei Południowej oświadczył, że Seul będzie „współpracować z Tokio w celu utrzymania bliskiej komunikacji z nowym gabinetem Japonii i kontynuowania pozytywnego impulsu w stosunkach między Koreą a Japonią”. PAP

Ograniczone zaufanie służb. Chodzi o Amerykanów

oprac. Karolina Wrońska
Haga

Szefowie holenderskich służb wywiadowczych przyznali w rozmowie z dziennikiem „de Volkskrant”, że Holandia ostrożnie dzieli się informacjami wywiadowczymi ze Stanami Zjednoczonymi.

Holenderskie służby wywiadowcze - cywilna AIVD (Holenderska Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) i wojskowa MIVD (Wojskowa Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) - przyznały, że coraz rzadziej przekazują wrażliwe informacje swoim amerykańskim partnerom, takim jak CIA czy NSA.

- Zdarza się, że pewnych rzeczy już nie mówimy - powiedział dyrektor wojskowego wywiadu Peter Reesink.

Jego cywilny odpowiednik Erik Akerboom dodał, że decyzję o przekazywaniu danych podejmowane są z uwzględnieniem ryzyka politycznego wykorzystania informacji i naruszenia praw człowieka.

Według „de Volkskrant” to pierwszy raz, gdy holenderskie służby otwarcie przyznały, że pogarszający się stan demokracji w USA wpływa na współpracę wywiadowczą. Równocześnie intensyfikuje się wymiana danych z europejskimi partnerami, w tym z Niemcami, Francją, Wielką Brytanią i Polską.

Rosja i Chiny pozostają głównymi zagrożeniami dla bezpieczeństwa Holandii. Co roku dochodzi do dziesiątek cyberataków na holenderskie firmy i instytucje publiczne. PAP

PUPIL

roku 2025



Łobuz,
właściciel: Katarzyna Pakmur



Moira Queen,
właściciel: Roksana Dawidowska



Gangus i Mafio,
właściciel: Magda Daniels

Oczy pełne miłości, ogon merda z radości, mruczenie koi stres po ciężkim dniu... My, właściciele pupili, znamy te widoki i uczucia doskonale - i kochamy całym sercem! Domowe zwierzęta to bowiem prawdziwe skarby naszej codzienności. Są z nami w chwilach radości i smutku. Nie pytają o nic, ale dają wszystko - swoją obecność, oddanie i bezwarunkową miłość. To nie tylko towarzysze spacerów, leniwych popołudni i zabaw - to prawdziwi członkowie rodziny, którzy uczą nas troski, odpowiedzialności i cieszenia się z małych rzeczy.

Nasi Czytelnicy co roku mają wspaniałą okazję, aby pokazać, jak bardzo kochają swoje zwierzęta, zgłaszając je do akcji PUPIL ROKU. Miała ona również swoją tegoroczną odsłonę. W ramach plebiscytu tradycyjnie stworzyliśmy wielką, internetową galerię pupili wszelkich gatunków. Zwierzęta stały się też prawdziwymi gwiazdami Facebooka, a także głosowania, w którym to głosujący wybrali najpopularniejsze w skali województwa psy, koty oraz inne zwierzęta.

W największym w Polsce plebiscycie skierowanym do właścicieli zwierząt domowych nie mogło zabraknąć oczywiście rankingów usług, z których na co dzień korzystają opiekunowie pupili. Dlatego - głosami naszych Czytelników - przyznaliśmy tytuły: Weterynarza Roku, Groomera Roku oraz Sklepu Zoologicznego Roku, a także Behawiorysty/Trenera Zwierząt Roku. Pupil Roku 2025 to bowiem doskonała okazja, by wyróżnić najlepszych spe-

cjalistów i miejsca przyjazne zwierzętom w naszym regionie. Tym sposobem powstała mapa sprawdzonych adresów - świetna forma promocji i uznania pracy.

Dziś oddajemy do Państwa rąk dodatek, w którym przedstawiamy zwycięzców poszczególnych kategorii plebiscytu w skali województwa. Na jego strony trafiły zdjęcia psów i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili w każdym z województw. Na stronach dodatków przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w tym wyjątkowym plebiscycie.

Ale to nie koniec! Wyczekiwany zwieńczeniem akcji będzie wydanie pięknego albumu „NASZE PUPILE”, w którym znajdą się zdjęcia zwierzątek z całej Polski, ponieważ miała ona charakter ogólnopolski właśnie.

Z radością możemy Państwa poinformować, że prace nad tym albumem idą pełną parą i wkrótce będziemy mogli powiadomić zainteresowanych, że to wspaniałe wydawnictwo ukaże się już po raz czwarty. Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem, a albumy zawierały przepiękne zdjęcia zwierzątek z całej Polski. Tak samo będzie i w tym roku! Będzie to piękna publikacja na eleganckim papierze, a na stronach tego wyjątkowego, oryginalnego albumu znajdzie się miejsce dla 25 zwierząt z każdego województwa: 10 psów, 10 kotów oraz 5 przedstawicieli innych gatunków.

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

„Doktor nikomu nie odmówi pomocy. Dziękujemy!” - mówią opiekunowie

„Dr Tomasz Sujkowski. Profesjonalna opieka nad Twoimi pupilami. Lekarz weterynarii, specjalista chirurg. Absolwent Wydziału Weterynaryjnego Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie. Od 1994 roku nieprzerwany staż pracy w praktyce własnej” - dowiadujemy się ze strony internetowej Przychodni weterynaryjnej Sujkowski Tomasz w Gdyni. Przychodnia ta mieści się w budynku powstałym specjalnie z myślą o prowadzeniu działalności weterynaryjnej.



PUPIL ROKU
2025

Tomasz Sujkowski,
Przychodnia weterynaryjna Sujkowski
Tomasz, Gdynia

Objekt jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Dysponuje dwoma parkingami dla klientów oraz znajduje się w sąsiedztwie przystanku autobusowego. Na terenie budynku znajduje się ambulatorium, sala zabiegowa, aneks diagnostyczny, salon pielęgnacji zwierząt oraz obszerna poczekalnia, jak dowiadujemy się z firmowej strony internetowej lecznicy naszego zwyczajcy w skali całego województwa.

MIEJSCE II

Agata Oreł
Szpital Dzienny dla Zwierząt,
Gdańsk

MIEJSCE III

PUPIL ROKU
2025

Wojciech Czech, Całodobowa Gdynska
Klinika Weterynaryjna lek. wet. Tomasz
Brzeskiego, Gdynia

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Chce nas nauczyć, jak czytać mowę zwierząt, jak się z nimi porozumiewać

„Wyobrażacie sobie małą dziewczynkę, biegającą po wielkim lesie ze swoim wielkim białym psem? To mogłam być ja. Wiele lat temu... Mała dziewczynka wyrosła, zakochała się w świecie podróży, sportu, psich szkoleń” - ten piękny opis pochodzi ze strony firmowej zwyciężczyni akcji. Częścią Jej historii jest to, że zakochała się w szkoleniu psów, w codziennej pracy z nimi, w nauce ich mowy, dialogu z każdym żywym stworzeniem... W ofercie ma kursy indywidualne - szyte na psie



PUPIL ROKU
2025

Anna Brożek,
Anna Kudłata Brożek,
Juszkowo

potrzeby. Bo każdy pies to inna historia. Inna planeta: „Albo raczej... mały Marsjanin, który wylądował w Twoim domu i teraz próbuje się z Tobą dogadać. A ja jestem tu po to, żeby pomóc Wam się zrozumieć”. To indywidualny kurs szkoleniowy, który dopasowuje do twojego psa, rodziny i stylu życia. Uczy, jak budować

prawdziwy dialog z psem - bez krzyku, frustracji i presji. Zamiast „pies ma być grzeczny”, pracujecie nad tym, żeby było wam razem dobrze.

MIEJSCE II

Agnieszka Krutysz
Ogonisko Agnieszka Krutysz,
Gdańsk

MIEJSCE III

Alicja Pawlos
Fantastyczne psy - Trener psów,
Luzino

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Swoje korporacyjne biurko zamieniła na... stół groomerski. Dziś jest szczęśliwa

Od dziecka miała kontakt z psami, towarzyszyły Jej od zawsze. Jednak dopiero na początku 2024 roku, kiedy pracowała jeszcze w korporacji i czuła, że to nie jest droga dla Niej, podjęła decyzję o znalezieniu w życiu czegoś, co naprawdę będzie kochać. Padło na groomerstwo. Zrobiła kurs, udało się otrzymać dotację i zaczęła swoją przygodę. Dziś mówi, że to była najlepsza decyzja - pokochała ten zawód całym sercem, a wraz z nim swoich czworonożnych klientów.



Paulina Koenig,
Diplodog Psi Fryzjer & SPA,
Wejherowo

- Co dla mnie niezwykle ważne, mam wrażenie, że oni również pokochali mnie - wyznaje pani Paulina z Diplodog w Wejherowie. W pracy najbardziej ceni te wszystkie uśmiechy i te pyszczki po wizycie. To, że psy potrafią w swoim wyjątkowy sposób okazać wdzięczność - czasem mierzając ogonem, czasem przytulając się, a czasem po prostu patrząc w oczy. Najpiękniejsze w tej pracy jest zaś dla Niej to, że może być blisko zwierząt.

MIEJSCE II

Oliwia Borkowska
Wash Dog,
Gdańsk

MIEJSCE III

Paulina Pragacz
Psi Urok,
Lębork

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Tutaj wszystkie zwierzęta i ich właściciele czują się jak ryba w wodzie

Tytuł Sklepu Zoologicznego Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Pupil Roku zdobywa Sklep zoologiczno-akwarystyczny u Jagody (Skarszewy, Młyńska 9A).

To prawdziwy raj dla tych, którzy chcą zadbać o swojego zwierzaka, ponieważ tamtejszy asortyment jest tak szeroki, że każdy właściciel pupila znajdzie w tym sklepie to, czego potrzebuje jego mały przyjaciel. Znajdziesz tam bowiem szeroki wachlarz przysmaków i karm dla psów, kotów, kró-



Sklep zoologiczno-akwarystyczny
u Jagody,
Skarszewy, Młyńska 9A

lików i gryzoni. W ofercie mają także mnóstwo różnego rodzaju legowisk, drapaków, transporterów czy kuwet. Mają bardzo bogato wyposażoną akwarystykę: rybki, rośliny pokarmy.

Znajdziesz się także coś dla fanów wędkarstwa np. zanęty przynęty, wędki, krzesła, podbieraki oraz wiele, wiele innych.

To wszystko sprawia, że Sklep zoologiczno-akwarystyczny u Jagody od lat cieszy się ogromną sympatią wśród klientów.

MIEJSCE II

Niam-Niam
Pruszczy Gdański,
Kochanowskiego 5

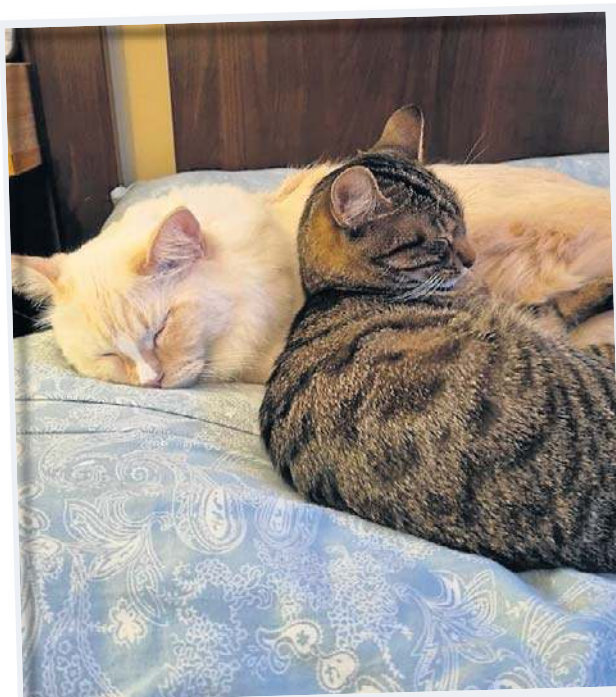
MIEJSCE III

Family Pets & Zoo
Rumia,
Grunwaldzka 108

PUPIL ROKU



Bazylek
Właściciel: Anna Walczak, Gdańsk



Apollo i Agata
Właściciel: Patrycja Fjeld, Gdynia



Krysia
Właściciel: Karolina Greszta, Sopot



Evan
Właściciel: Dawid Kozyra, Słupsk



Śnieżka
Właściciel: Liubov Matiash, powiat bytowski



Łobuz
Właściciel: Katarzyna Pakmur, powiat chojnicki



Rysio
Właściciel: Aleksandra Słomka, powiat człuchowski



Pimpek
Właściciel: Teresa Szymańska, powiat gdański



Bajka
Właściciel: Patrycja Żubrowska, powiat kartuski

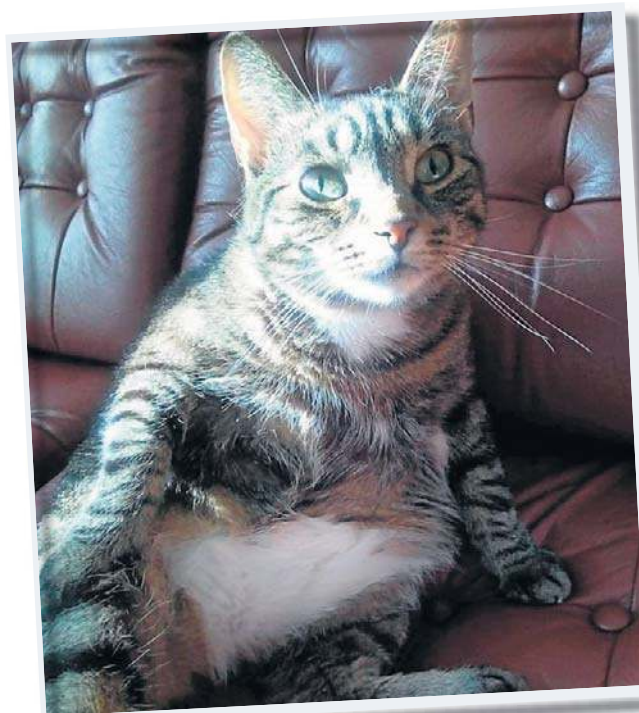
PUPIL ROKU



Micus
Właściciel: Agata Żołądek, powiat kościerski



Cuba Libre
Właściciel: Klaudia Świętek-Brzezińska, powiat kwidzyński



Pimpek
Właściciel: Ewa Wrońska, powiat lęborski



Ryszard
Właściciel: Julia Wąsik, powiat malborski



Kicia
Właściciel: Dominika Borowiak, powiat nowodworski



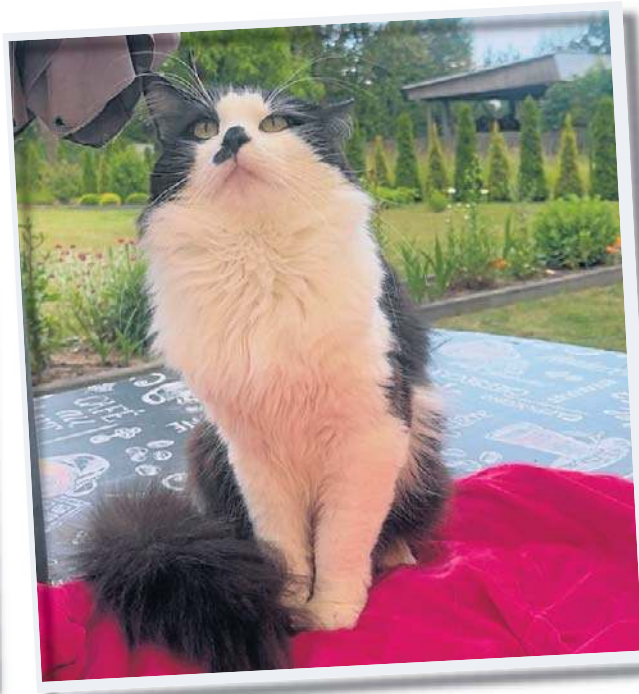
Fux
Właściciel: Aleksandra Stryjek, powiat pucki



Chokuś
Właściciel: Joanna Piątek, powiat starogardzki



Luna
Właściciel: Lucyna Sola, powiat sztumski



Misio
Właściciel: Magdalena Prądzińska, powiat słupski

PUPIL ROKU



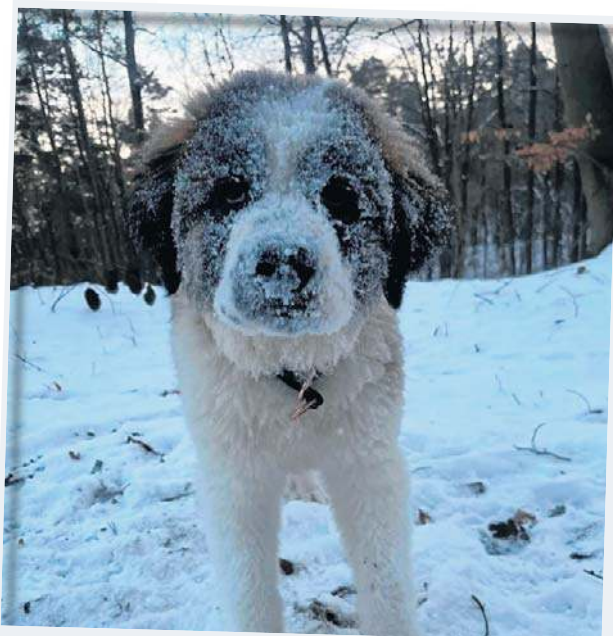
Tola
Właściciel: Danuta Zielińska, powiat tczewski



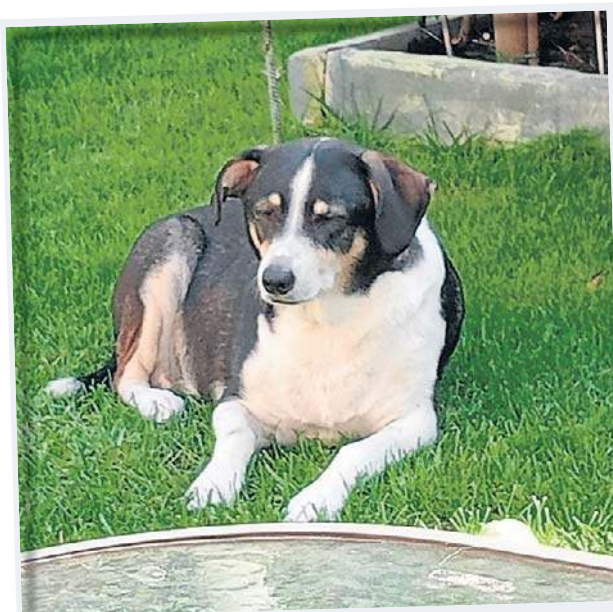
Stefan
Właściciel: Ewelina Pobłocka, powiat wejherowski



Pysia
Właściciel: Ewa Puchalska, Gdańsk



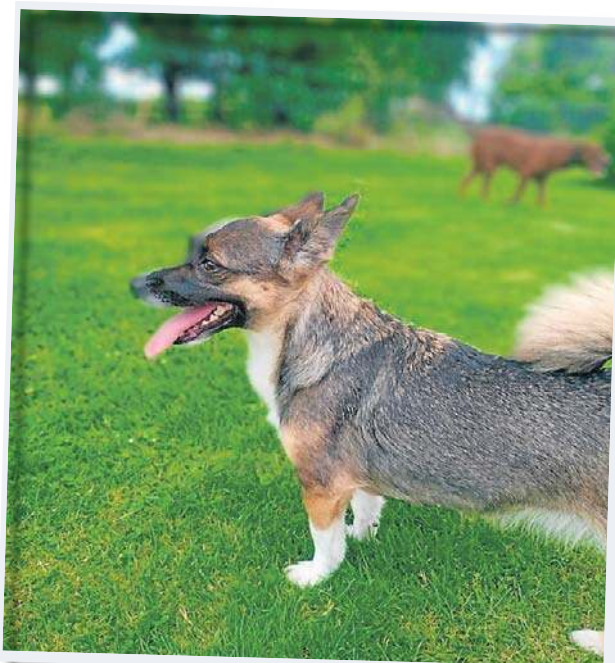
Lilly
Właściciel: Angelika Skryba, Gdynia



Tajron
Właściciel: Mirosława Bernatowicz, Sopot



Mecenas Royal Leo FCI
Właściciel: Andrzej Sadowski, Słupsk



Layla
Właściciel: Kamila Adamczyk, powiat bytowski

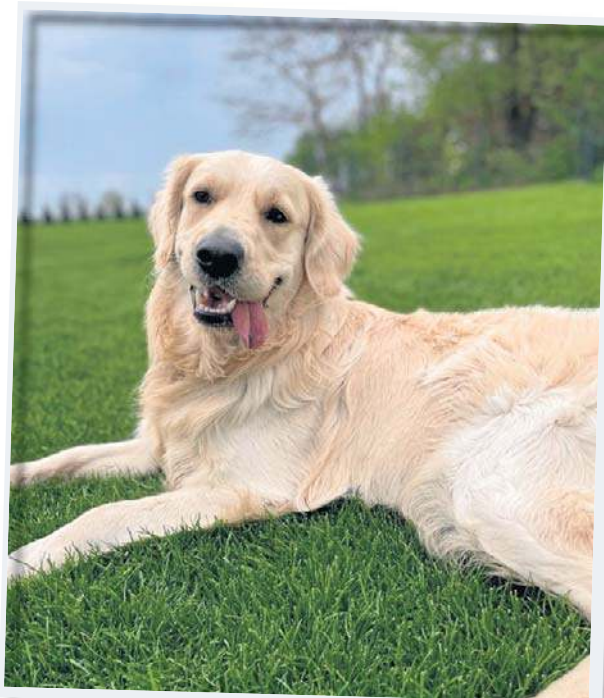


Gangus i Mafio
Właściciel: Magda Daniels, powiat chojnicki



Lila
Właściciel: Roksana, powiat człuchowski

PUPIL ROKU



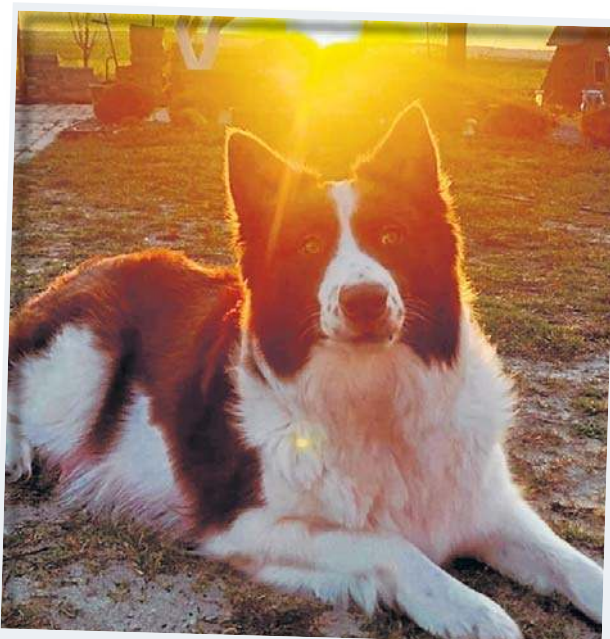
Skipper
Właściciel: Angelika, powiat gdański



Reksio
Właściciel: Magdalena Blok, powiat kartuski



Beryl
Właściciel: Michał Bona, powiat kościerski



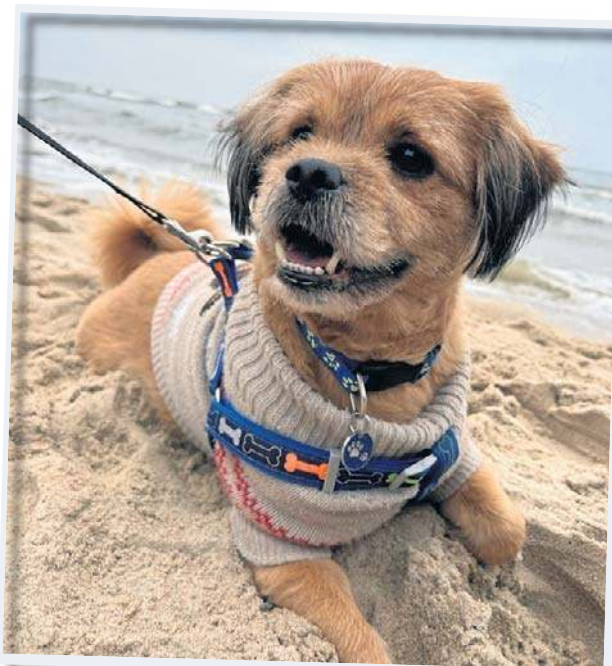
Cookie
Właściciel: Marcin Malinowski, powiat kwidzyński



Zora
Właściciel: Krzysztof Krzyżanowski, powiat łęborski



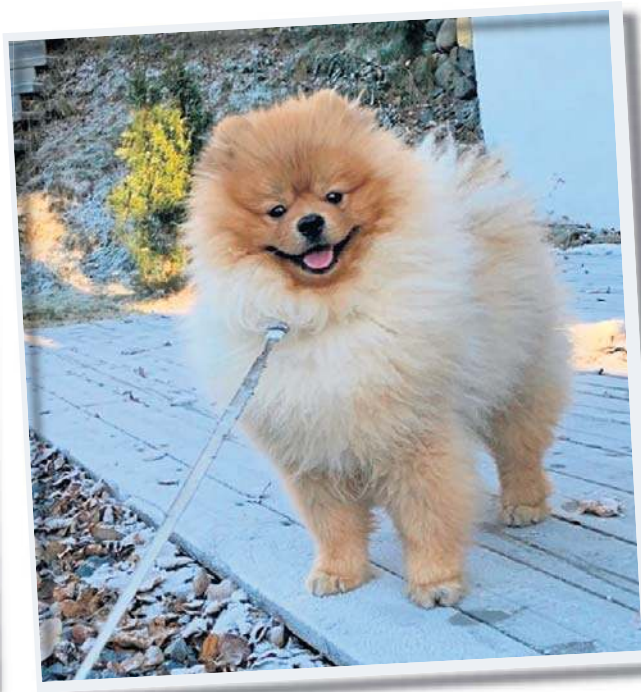
Piernik
Właściciel: Anna Wiśniewska, powiat malborski



Colo
Właściciel: Krawczyk Aleksandra, powiat nowodworski



Charlie
Właściciel: Anna Skurzyńska, powiat pucki



Cody
Właściciel: Katarzyna Pietrzak, powiat starogardzki

PUPIL ROKU



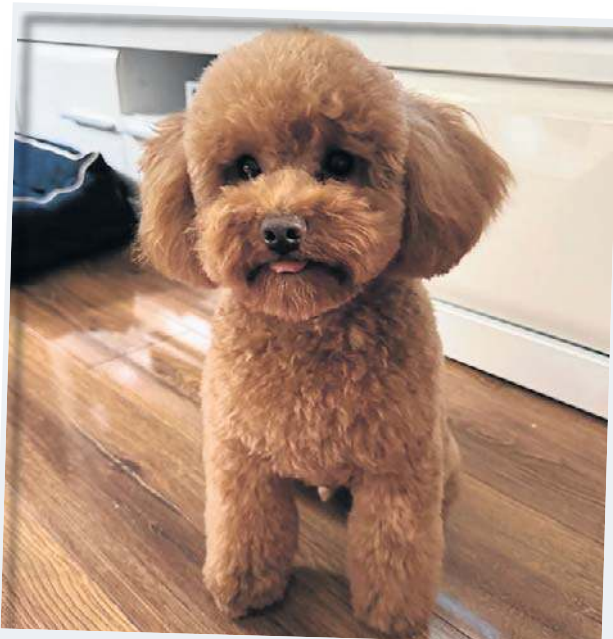
Lara
Właściciel: Ewelina Pazio, powiat sztumski



Borys
Właściciel: Anna Danielak, powiat słupski



Leo
Właściciel: Piotr Tybusz, powiat tczewski



Tadeusz
Właściciel: Nicole Krauze, powiat wejherowski



Moira Queen
Właściciel: Roksana Dawidowska



Dinkelmen
Właściciel: Kuba Megger



Leo
Właściciel: Katarzyna Skrzypczak



Leon
Właściciel: Aleksandra Słomka



Busik
Właściciel: Nikita Bohun

PUPIL ROKU



Maniek
Właściciel: Kamila Lewandowska



Franio
Właściciel: Gryko Iwona



Uszaty
Właściciel: Patrycja Skrzynecka



Michał
Właściciel: Natalia Stoppel



Molus
Właściciel: Anna Okulewicz

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl



Już dziś Forum Seniora w gdańskiej Galerii Przymorze. Wstęp jest wolny

Kamila Kubik
Gdańsk

Srebrne Pokolenie to dziś zupełnie inni seniorzy niż kiedyś - pełni energii, ciekawi świata i świadomi swoich potrzeb. Dbają o zdrowie, kondycję, urodę i rozwój osobisty. Cenią aktywność, dobre relacje i wysoką jakość życia. To właśnie z myślą o nich organizujemy dziś Forum Seniora. Bądźcie z nami w godz. 11-14!

Emerytura to czas na rezygnację z aktywności? W żadnym wypadku! To świetny moment, by poznawać ludzi i wreszcie o zadbać o siebie - o zdrowie fizyczne i psychiczne. Najlepiej też odkrywać nowe pasje. Dlatego zapraszamy wszystkich seniorów na dedykowane im wydarzenie, które już 22 października, w godz. 11-14, odbędzie się Galerii Przymorze w Gdańsku. Wstęp jest bezpłatny, a na uczestników czeka dzień pełen niespodzianek, inspiracji i dobrej energii.

Weź życie w swoje ręce i postaw na aktywność

W wieku senioralnym naturalnie starzeje się układ nerwowy, krążeniowy, hormonalny i mięśniowo-stawowy. Pojawia się wiele dolegliwości - trudności z zasypianiem, osłabienie pamięci i koncentracji, gorsza odporność czy mniejszy apetyt. Seniorzy mniej jedzą, rzadziej odczuwają pragnienie, co - niestety - sprzyja odwodnieniu, zawrotom głowy i osłabieniu organizmu. Spowolniony metabolizm i mniejsza aktywność fizyczna mogą prowadzić do nadwagi i problemów z układem krążenia. Dlatego trzeba działać!



Radość i dobre relacje wydłużają życie

Forum Seniora - śródkowe spotkanie dla ciała i dla umysłu

Choć procesów starzenia nie da się zatrzymać, można je znacznie spowolnić. Ruch jest tu jednym z najsukuteczniejszych „leków”.

Regularne spacer, gimnastyka czy udział w zajęciach poprawiają krążenie, dotleniają organizm i wspierają metabolizm, co zmniejsza ryzyko otyłości.

Aktywność fizyczna ma też ogromny wpływ na psychikę - poprawia nastrój, zmniejsza napięcie, a nawet pomaga w zapobieganiu depresji i spo-

walnia zmiany w układzie nerwowym.

Równie ważne jak ruch jest ćwiczenie mózgu. Rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, czytanie książek czy nauka nowych rzeczy to doskonały sposób na utrzymanie sprawności intelektualnej. Warto także pielęgnować relacje społeczne - spotkania z rodziną, przyjaciółmi czy uczestnictwo w klubie seniora dają poczucie przynależności i sensu. Dzięki temu łatwiej zachować energię, radość życia i dobre samopoczucie - niezależnie od wieku. O tym wszystkim będziemy rozmawiać podczas gdań-

skiego Forum Seniora, które już dziś odbędzie się na Przymorzu.

22 października spotkamy się w Galerii Przymorze. Będzie mnóstwo atrakcji

Jeśli Forum Seniora, to także niespodzianki. Będzie ich mnóstwo, każdy znajdzie temat dla siebie. Warto zaprosić przyjaciół i sąsiadów, by razem spędzić ten czas. To będą trzy godziny z ekspertami - pełne zajęć i aktywności. Wybierajcie i korzystajcie!

● Ekspersi z Zespołu Szkół Kreowania Wizerunku

w Gdańsku podpowiedzą, jak na co dzień dbać o włosy, jaką fryzurę przygotować na specjalne okazje. Zdradzą też makijażowe triki.

● Akademia Zabawy i Edukacji Wykrzyknik poprowadzi warsztaty kreatywne z dynią w roli głównej. Każdy chętny będzie mógł zrobić swoje autorskie dzieło i zabrać je ze sobą.

● Katarzyna Rucińska z Gdańskiej Fundacji Zdrowia proponuje zajęcia z jogi.

● Daria Bańkowska-Kuśnierz, zapalona instruktorka Zumba Fitness, poprowadzi pokazy i mini kurs zumbi.

● Jacek Ilecki z Pracowni Ceramiki Manufaktura Mansarda zaprosi na warsztaty garncarskie.

● Dietetyk Maria Fall-Ławryniuk ze Studia Twoja Sylwetka udzieli porad dietetycznych i przeprowadzi analizę masy i składu ciała.

● Michał Płachta, informatyk z „Dziennika Bałtyckiego”, udzieli praktycznych porad dotyczących użytkowania telefonu i komputera oraz rozwiązywania problemów (powiększenie czcionki, instalowanie przydatnych aplikacji, resetowanie komputera).

● Specjaliści z Centrum Mowy i Słuchu Medincus podpowiedzą, jak na co dzień można dbać o słuch i dlaczego z wiekiem słabiej słyszymy. Chętnym zaproponują zewnętrzne badanie ucha.

● Aleksandra Urniaż z FizjoMea pokaże, jak rozluźniać mięśnie podpotyliczne, ucząc delikatnej techniki manualnej zmniejszającej napięcie w okolicy karku i głowy. Udzieli darmowych porad fizjoterapeutycznych, pokaże proste ćwiczenia, które można wykonywać samodzielnie w domu, by poprawić ruchomość i zmniejszyć dolegliwości bólowe.

● Ekspersi z Ziologrodu pokażą, jak przygotować maści na bazie naturalnych maceratów ziołowych - nagietka, wierzby, goździka. Przygotowane maści będzie można zabrać ze sobą.

● Dominika Piękarska z firmy Aktywny Senior podpowie, gdzie warto wybrać się jesienią i zimą.

Dzięki naszym partnerom zapowiada się fantastyczny dzień! ☺☺

AUTOREKLAMA

0011419428

PARTNER GŁÓWNY



PARTNER LOKALIZACYJNY

GALERIA PRZYMORZE

ORGANIZATOR



PARTNERZY



Centrum Słuchu i Mowy
MEDINCUS

W NUMERZE:**Wszystko, co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu**

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego.

Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie - tego dowiesz się z naszego poradnika.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19?
- Dieta antywirusowa



FOT. GETTYIMAGES.COM

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikro-urazów np. przy upadku.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niejako zmierzają hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się



FOT. FREEPIK

Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia

ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób star-

szych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitą źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń. Do zrzesotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, nato-

miast palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie - wszystkich kobiet po 50. roku życia - mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego: ciąża - padaczka - okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem - wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego - osłabienie po chorobie - aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

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

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości – górnej i dolnej – wyrażonych w milimetrach słu pa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe – to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe – to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie. Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie



Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

mankietu tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego nieprawidłowe parametry mogą być

pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyka już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadбай o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę – sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie spadło poniżej tych wartości,

a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologzy przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.



W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów.

Słynie ze swoich solanek, borowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, płynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

9. Szczawnio-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Cza-szek i Szlak Glinianych Zawodów.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy na SOR?

Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana - np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu - powinna goić się samoistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

- Wielu pacjentów przez miesiące, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie preparaty - mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

Antybiotyki? Tylko w ostateczności

Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo - najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykooporności.

- Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak kiedyś sądzono - tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.



Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków

Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyk - bez wcześniejszej diagnostyki.

- To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realne ryzyko dla kolejnych pacjentów - podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jej łóżyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyka),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca - również wśród pielęgniarek.

Co dalej?

Eksperci apelują o:

- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
 - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
 - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
 - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.
- Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno - podsumowuje dr Lipiński.

Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby



Rak trzustki jest stosunkowo rzadkim nowotworem, niestety, charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Szansa na 5-letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” - z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępного nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i ta piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się dużo przed wykryciem nowotworu. Aktorka

przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązków przy dzieciach.

Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-

letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie

przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

WARTO WIEDZIEĆ

Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak: pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej.

Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

Tak naprawdę człowiek jest sam w swoim życiu



Katarzyna Figura w „Pytaniu na śniadanie” o tym, że jej dzieci dorosły i zaczęły samodzielne życie Fot. Anna Kaczmarska

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 163

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał dzieciom góry
Lider muzycznego zespołu Zakopower i Paulina Krupińska wychowują dwoje dzieci.

Piosenkarz wykorzystał wolną niedzielę, by pokazać im górskie szlaki. Na Instagramie Karpiela-Bułecki znalazły się zdjęcia z rodzinnej wyprawy. „Taka to była niedziela. Nie ma to jak w Kościelisku”.



Pociągiem przez starożytny Egipt

BBC Earth, 17:35

Profesor antropologii Alice Roberts odkrywa sekrety jednej z najstarszych cywilizacji. I robi to w nietypowy sposób: poruszając się pociągami. Przygodę rozpoczyna od poszukiwania śladów Kleopatry w Aleksandrii.

Sługi boże

Kino Polska, 20:00

Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski (Bartłomiej Topa) nie jest zachwycony, kiedy do sprawy zostaje przydzielona policjantka Ana Wittesch (Julia Kijowska). Wkrótce przybywa także wysłannik Banku Watykańskiego, dr. Kuntz. Co łączy samobójstwo studentki, śledztwo Any i przyjazd Kuntza?

Filip

TVP Kultura, 20:00

Frankfurt 1943 rok. Filip (Eryk Kulm), będąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa żydowskie pochodzenie i beztrudnie korzysta z uroków życia. Jednak gdy wojna zaczyna zbierać krwawe żniwo wśród najbliższych mu osób, ten misternie zbudowany świat, który go otacza, rozpływa się jak domek z kart.

Czas – podróż przez tysiąclecia

TVP Historia, 20:05

Autorzy pokazują, jak zmieniło się ludzkie postrzeganie i mierzenie czasu oraz jak różne narody, kultury i przekonania zmieniały nasze interpretacje czasu.



Katarzyna Skrzynecka jest dużą szczęściarą

Aktorka odwiedziła niedawno „Dzień dobry TVN” wraz ze swoją 13-letnią córką Aliką. Pretekstem była rozmowa o wspieraniu pasji nastoletnich dzieci. Okazało się, że Alika ma bujną wyobraźnię przestrzenną i tworzy pomyślowe projekty plastyczne. – Myślę, że jestem dużą szczęściarą, bo Alisi charakter jest bezkonfliktowy i jakimś cudem omijamy tzw. trudny wiek buntu. Myślę, że mamy pod tym względem obydwoje bardzo podobne charaktery – powiedziała aktorka.

(GZL) Fot. Anna Kaczmarska

Poziomo:
3) druga pod względem wielkości wyspa świata,
10) alkaloid w liściach herbaty,
11) używka w krajach tropikalnych,
12) Księżyc dla Ziemi,
14) polarne zjawisko na niebie,
15) obejmuje locje i nawigację,
16) mityczni greccy bohaterowie,
19) mieszanina związków chemicznych,
23) miasto w Afganistanie jak wiązanie przy narcie,
27) ... Ono, żona Johna Lennona,
28) zwolennik jednej partii,
29) żartobliwie o świętoszku,
30) mebel dla urzędnika,
33) drąg z hakiem, obracak,
37) amator hucznej zabawy, birbant,
38) wybrzyk chuligana, wyskok,
39) kablów lub telewizyjny,
40) tkanina z wełny zgrzebnej,
41) średniowieczny kronikarz,

Pionowo:

1) oddarty kawałek materiału,
2) pióra i puch pokrywające ptaka,
3) trzonek narzędzia, rączka,
4) serial telewizyjny z rolą Leszka Lichoty,
5) barwny kuzyn wróbla,
6) serial komediowy z Franią Maj,
7) wyrażenie bez sensu, bzdura,
8) pomieszczenie pod dachem,
9) świeci najjaśniej w gwiazdozbiórze Orła,
13) sztuczny język międzynarodowy,



dowy,
17) specjalista od moralności,
18) nie pion i nie poziom,
20) puszki rogowe krasuli,
21) ... Polk, aktor z serialu „Ojciec Mateusz”,
22) skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
24) wykonuje podwodne prace,
25) stolica Jordanii ze świątynią Herkulesa,

26) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
30) potocznie o prasie podziemnej,
31) mieszkańcy Taszkentu,
32) podobny do galaretki,
34) cienki płat blachy,
35) jednokołowy wózek na budowie,
36) przestrzeń pozaziemska, wszechświat.

ROZWIĄZANIE NR 162

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny wróży, że intuicja będzie Ci sprzyjać. Korzystaj z tego, ale unikaj pośpiechu i gniewu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój okaże się Twoją siłą. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczorem czeka Cię miłe zaskoczenie...

Baran (21.03 - 19.04)

Wiele się wokół Ciebie wydarzy. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie innych ludzi. Między wierszami padną ważne słowa.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że wzruszenie przyniesie Ci wewnętrzny spokój oraz ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Zaufaj sobie. Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś zapowiada, że możesz zabłysnąć – pozwól sobie na większą odwagę.

Rak (22.06 - 22.07)

Szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny na środę mówi, że wskaże Ci właściwy kierunek.

Lew (23.07 - 22.08)

Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego zrozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Przeszłość zapuka do Twoich drzwi. Zmierz się z nią spokojnie. Horoskop na dziś wróży, że nowe początki nadejdą szybciej, niż sądzisz.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia będzie Cię rozpierać! Zrób coś spontanicznego, ale horoskop dzienny na środę radzi także pamiętać o złożonej obietnicy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Cierpliwość zaprocentuje. Nie trać wiary w siebie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje starania już wkrótce dadzą owoce.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Pomysł, który narodzi się w Twojej głowie, może odmienić przyszłość. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać go, zanim uleci z myśli.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Uczucia będą dominować. Nie bój się mówić, co czujesz. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość zbliży Cię do właściwej osoby.

Ta pięta achillesowa nadal dokucza Świątek

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

O kończącym się wielkimi krokami tenisowym sezonie w wykonaniu Igi Świątek rozmawiamy z jej pierwszym trenerem, Arturem Szostacko.

Minał rok od rozpoczęcia współpracy Igi Świątek z trenerem Wimem Fissettem, który na tym stanowisku zastąpił Tomasza Wiktorowskiego. Jak ocenia pan tę współpracę?
Nie będziemy przesadnie chwalić ani karcić, ale jeśli spojrzeć całościowo na kończący się sezon w wykonaniu Igi, to był zdecydowanie lepszy od poprzedniego. Widać, że się rozumieją, mają frajdę z przebywania ze sobą i to też jest ważne. Niektórzy stawiali już na niej krzyżyk, cały czas była i jest hejtowana, ale trzeba docenić, że przez niemal cały sezon goniła Sabalenkę i to drugie miejsce jest wypracowane. To wszystko kosztowało ją dużo zdrowia.

Ale w połowie roku Świątek spadła aż na siódme miejsce w rankingu.
Podtrzymuję jednak, że zrobiła w tym sezonie lepsze wyniki niż w 2024 roku. W Australian Open doszła do półfinału, w którym pechowo przegrała, w Roland Garros i US Open też były półfinały i wygrała Wimbledon. To są naprawdę świetne wyniki. Nie możemy oczekiwać od Igi, że będzie wygrywać co roku wszystkie wielkie szlemy.

Niech wygra w każdym sezonie choćby jednego. Jeśli wziąć pod uwagę, że pogra w tenisa jeszcze około dziesięciu lat, to możemy sobie policzyć, ile tytułów będzie mieć na koncie, gdy zakończy karierę.

Na turniejowe zwycięstwo Świątek musiała czekać ponad rok, właśnie aż do lipca, gdy dosyć niespodziewanie wygrała Wimbledon.
Mówiłem, że druga połowa tego roku będzie w jej wykonaniu dużo lepsza. Może było to jakieś zaskoczenie, ale nie dla mnie. Mówiłem wtedy, że Iga potrafi grać na trawie, nieprzypadkowo Wimbledon był jedynym wielkoszlemowym turniejem w jej juniorskiej karierze, który wygrała. To seniorskie zwycięstwo wcześniej czy później musiało nastąpić. Nie do końca wierzyłem, że trawa jej nie leży.

Co się zmieniło w grze Świątek pod wodzą Fissette'a?
Zmieniła się jej postawa na korcie. Podczas Wimbledonu prezentowała się tak, jak w swoim najlepszym okresie kariery. Była pewna siebie, wiedziała, po co wychodzi na kort, była tą starą dobrą Igą. To było widać po jej oczach i mowie ciała. Dzięki temu z automatu grała bardziej na luzie, więcej rzeczy jej wychodziło. Po przegranych załamywała się, kulała jej strona mentalna.

Sfera mentalna Igi wymaga wciąż poprawy?
Bez wątpienia. To jest jej pięta achillesowa. Gdy jest zmę-



FOT. EAST NEWS

Pierwszy trener Igi Świątek uważa, że największym mankamentem jego byłej podopiecznej jest sfera mentalna

czona, sfrustrowana, to Idze najlepsza gra po prostu nie wychodzi. Już kiedyś mówiłem, że powinna sobie zrobić kilka tygodni przerwy od turniejów, usiąść na spokojnie z trenerem i spojrzeć na występy z boku, oczami innych osób. I myśle, że to zostało w pewnej części zrobione, przepracowane, przedyskutowane. Dzięki temu Iga dostała nową wiarę w siebie. Oczywiście, jakąś pracę wykonała też pani psycholog Daria Abramowicz.

Nie bez znaczenia była też dla Igi sprawa związana z dopin-giem.
Nie ma co ukrywać, to był bardzo trudny czas dla niej i całego zespołu. Było oczekiwanie, jak ta sprawa się potoczy, na jak długo zostanie zawieszona. To bardzo wszystkich obciążało, ale jest to już za nimi, a wynikami się obronili. Pamiętajmy

też, że tenis jest bardzo wymagającym sportem. Zawodnicy zarabiają mnóstwo pieniędzy, ale tracą też mnóstwo życia. To wszystko nie jest takie proste. Proszę spojrzeć chociażby na Matteo Berrettiniego, który po kontuzji nie może się odnaleźć. To pokazuje, jak ciężko jest wrócić, gdy zawodnik wypadnie z obiegu.

Pod skrzydłami belgijskiego trenera Iga będzie się rozwijać?
Myślę, że tak. Ma jeszcze kilka rzeczy do poprawienia. Po WTA Finals, występie w Billie Jean King Cup i wakacjach będą mieć trochę czasu, żeby poprawić niektóre elementy w technice, co później zapoczątkuje w taktyce.

WTA Finals w Rijadzie to ostatni akcent sezonu. Na co będzie stać Świątek w stolicy Arabii Saudyjskiej?

Myślę, że Iga potrzebuje teraz złapać trochę świeżości i na finały będzie gotowa. W drugiej połowie sezonu udowodniła, że jest gotowa, aby wygrywać z najlepszymi. Sabalenka mogła sobie pozwolić na odpuszczenie w końcówce sezonu kilku turniejów, ale widać, że też nie jest maszyną. Iga ma duże szanse, aby wygrać turniej w Rijadzie.

O ile będzie w pełni zdrowa?
Życzę Idze z całego serca, aby omijały ją kontuzje. Po przegranej z Navarro na turnieju w Pekinie, gdy przegrała z Amerykanką w trzecim secie do zera, pojawiły się jakieś problemy ze stopą Igi. I to było już dla mnie obawą. Nie wszyscy wiedzą, albo nie pamiętają, ale Iga w wieku szesnastu lat przez pół roku nie grała w tenisa po przebytej operacji stopy. Jej dalsza kariera stała wtedy pod znakiem zapytania. Dlatego teraz, gdy słyszę o problemie Igi ze stopą, to myślę od razu: - nie daj Boże, aby ta kontuzja miała się w jakikolwiek sposób odnowić.

Sztab Igi nie chce zdradzić, jak i gdzie przygotowuje się do WTA Finals. Menedżerka Igi przekazała, że poza treningami Świątek też odpoczywa.
Na pewno jej sztab robi wszystko, aby jak najlepiej przygotowała się do mastersa. Pewnie śpi teraz w swoim ulubionym łóżku, ma otoczenie najbliższych, co powoduje, że Iga dobrze się czuje. Przebywa zapewne w miejscach, które lubi i to ma duży wpływ na jej stronę mentalną.

W 2026 roku Iga może prześcignąć w rankingu Sabalenkę?
Iga jak najbardziej znów może być liderką zestawienia. Już podczas Australian Open Sabalenka będzie bronić wielu punktów za tegoroczny finał. Ale atakują też inne tenisistki, jak chociażby Amanda Anisimova, czy Linda Noskova. W dobrej formie jest ponownie Jessica Pegula, a także Coco Gauff, która z pewnością nabierze wiatru w żagle po wygraniu turnieju w Wuhan.

Po operacji do dobrej dyspozycji wróci też zapewne Chinka Zheng, a nie możemy też skreślać Jeleny Rybakiny...
Iga jest na dobrej drodze, a jeśli znów wygra na przykład Roland Garros, to zdobędzie wiele punktów. Pytanie, czy samej Idze aż tak bardzo zależy, aby cały czas być „jedyneką”? Nie raz mówiła w wywiadach, że już tak bardzo za tym nie goni, że bardziej interesują ją zwycięstwa w wielkich szlemach. Dla niej najważniejsze są tytuły i może tak sobie to w głowie poukładała.

Jedynym turniejem wielkoszlemowym, którego Świątek jeszcze nie wygrała, jest Australian Open. W styczniu może sięgnąć po ten tytuł?
Myślę, że tak. Iga dobrze czuje się na antypodach, a podejrzewam, że do tego turnieju będzie jeszcze lepiej przygotowana niż w tym roku. Myślę, że dla Igi i jej trenera właśnie wygrana w Australian Open będzie głównym celem na najbliższe miesiące, a może nawet i cały sezon. ©©

REKLAMA 0011246076

dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń, Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/300 32 11
- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - PPU 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**

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

DROBNE

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

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

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DOZORCĘ emeryta/rencistę do firmy w Sopocie, telefon 58/551-40-53.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PIŁKA NOŻNA SZLAGIEREM W DZISIEJSZYCH MECZACH W LIDZE MISTRZÓW BĘDZIE STARCIE W STOLICY HISZPANII

Hit w Madrycie i szansa Polaków

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl**Dzisiaj absolutnym hitem w 3. kolejce fazy ligowej Ligi Mistrzów będzie starcie Real Madryt - Juventus FC.**

Ponadto rewelacyjnie spisujący się azerski Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra w hiszpańskim Bilbao, a Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależać od wyniku spotkania w Bergamo.

Z polskiej perspektywy ciekawie będzie już o godz. 18.45, bo właśnie wtedy rozpocznie się mecz Athletic Bilbao - Karabach Agdam. Zespół z Azerbejdżanu po dwóch kolejkach niespodziewanie ma na swoim koncie komplet punktów i tylko 2 stracone gole. Sporą zasługę w tym ma polski bramkarz Mateusz Kochalski, którego Michał Probiez dwukrotnie powoływał do reprezentacji Polski, a ostatnio w mediach pojawiały się informacje o zainteresowaniu Polakiem ze

strony niemieckiej Borussii Dortmund.

Zostając przy polskich wątkach, włoska Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależać od wyniku spotkania w Bergamo.

Hitem dzisiejszych meczów w Lidze Mistrzów będzie natomiast starcie w stolicy Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Juventus FC. Specjalizująca się w tych rozgrywkach ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, idzie jak burza. Natomiast Stara Dama przechodzi ostatnio przez spory kryzys. Ekipa ze stolicy Piemontu w ostatnich sześciu spotkaniach zano-



Specjalizująca się w rozgrywkach Ligi Mistrzów ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, dotąd idzie jak burza

towała pięć remisów i porażkę.

Bardzo ciekawie może być również we Frankfurcie, gdzie tamtejszy Eintracht zmierzy się z angielskim Liverpooliem. Pierwsi nie wygrali trzech ostatnich meczów, natomiast

The Reds mają na swoim koncie cztery porażki z rzędu. To największy kryzys, odkąd drużynę przejął Arne Slot. Wynik spotkania we Frankfurcie wydaje się wielką niewiadomą. Niestety wszystkie środowe

spotkania Ligi Mistrzów będzie można oglądać wyłącznie na płatnych kanałach z oferty Canal+ zarówno w telewizji, jak i w internecie. TVP Sport pokazało wtorkowy mecz Arsenal FC - Atletico Madryt. ©

ŚRODOWE MECZE 3. KOLEJKI FAZY LIGOWEJ LIGI MISTRZÓW:

- godz. 18.45 Athletic Bilbao - Karabach Agdam
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Piotr Laboga, Jakub Kręcidło
- godz. 18.45 Galatasaray Sтамбул - FK Bodo Glimt
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Szymon Przedpelski, Michał Żyro
- godz. 21.00 Real Madryt - Juventus FC
Transmisja: Canal+ Extra 1
Komentarz: Michał Mitrus, Tomasz Lipiński
- godz. 21.00 Eintracht Frankfurt - Liverpool FC
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Przemysław Pelka, Michał Gutka
- godz. 21.00 Bayern Monachium - Club Brugge
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Kamil Kania, Michał Trela
- godz. 21.00 AS Monaco - Tottenham Hotspur
Transmisja: Canal+ Extra 5
Komentarz: Rafał Dębiński, Rafał Nahorny
- godz. 21.00 Sporting Lizbona - Olympique Marsylia
Transmisja: Canal+ Extra 6
Komentarz: Adam Zakrzewski, Michał Bojanowski
- godz. 21.00 Atalanta Bergamo - Slavia Praga
Transmisja: Canal+ Extra 7
Komentarz: Zdzisław Żyżyński, Leszek Orłowski
- godz. 21.00 Chelsea FC - Ajax Amsterdam
Transmisja: Canal+ 360
Komentarz: Krzysztof Marciniak, Adam Szala

Maroko to już potęga światowego futbolu, ma złoto mundialu U-20

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA. W 2005 roku Argentyna, z Leo Messim w składzie, po raz piąty w historii sięgnęła po mistrzostwo świata U-20, a za rewelację turnieju uznano Maroko, które zajęło czwartą lokatę.**

Marokańczycy 20 lat czekali na powrót do tej imprezy, a jadąc na nią do Chile, nie ukrywali swoich dużych ambicji. Z Albicelestes, którzy czekają na złoto 18 lat, spotkali się w finale w Santiago.

Na boiskach Chile za jednego z głównych faworytów do triumfu uchodzili Argentyńczycy, podrażnieni „tylko” drugim miejscem w tegorocznym kontynentalnym czempionacie. W nim dali się wyprzedzić Brazylii, którą rozgromili w pierwszej rundzie 6:0.

Naszpikowany wschodzącymi gwiazdami futbolu zespół Diego Placente (jako zawodnik mistrz świata U20 1997) pogubił się w grupie finałowej, dał sobie w głupi sposób wydrzeć wygraną z Canarinhos (1:1, mimo prowadzenia) i gdy potrzebował wysokiego zwycięstwa z Paragwajem uległ sensacyjnie niższej notowanemu rywalowi 2:3.

Argentyna z nieobecnyimi na mundialu w Chile Franco Mastantuono (dziś Real Madryt) i Claudio Echeverrim (Bayer Leverkusen, na wypożyczeniu z Manchesteru City) nie poradziła sobie z rolą mrowanego faworyta. Już bez tych dwóch wschodzących gwiazd światowego futbolu miało się to powtórzyć parę miesięcy później.

Seniorzy Albicelestes w ostatnich latach kolekcjonują trofea - w 2022 roku sięgnęli po mistrzostwo świata, dwa razy wygrali Copa America (2020, 2024) i dołożyli do tego Finalissima (3:0 z Włochami).

Po seniorskim mundialu w Katarze Achraf Hakimi, czołowy prawy obrońca świata, gwiazda Paris SG, był szczęśliwy z udanego startu Lwów Atlasu, zwieńczonego miejscem tuż za podium, ale nie ukrywał, że apetyt Marokańczyków rośnie.

Kraj stawia na futbol, na szkolenie, czołowe kluby mogą się pochwalić znakomitymi akademiami, wielu zawodników szkoli się w najmocniejszych europejskich ligach.

- Chcę być mistrzem świata - mówi Hakimi, mając na myśli seniorski futbol. W międzyczasie zapisał się w kronikach, sięgając z olimpijską kadrą po brąz na igrzyskach w 2024 roku we Francji. Lwy Atlasu postawiły

się w półfinale Hiszpanom, wcześniej w grupie pokonały Argentynę, w ćwierćfinale USA aż 4:0, a w boju o brąz Egipt 6:0.

Hakimi nie narzekał na zmęczenie, zasuwał jak maszyna i cieszył się jak dziecko z medału. Minął rok i świętował awans do finałów Mistrzostw Świata 2026 w imponującym stylu, a już w trakcie mundialu U-20 w Chile z drużyną narodową pobił rekord - 16 zwycięstw z kolei (7 w eliminacjach MŚ, 6 w eliminacjach Pucharu

Narodów Afryki, 3 w grach towarzyskich), a tę serię można jeszcze powiększyć. Na ostatnim zgrupowaniu zawodnicy Walid Regragui kibicowali już wspólnie ekipie U-20, która zadziwiła w Chile. Mohamed Ouahbi trenerki wyuczył się w Anderlechcie Bruksela, zarządził nawet akademią Fiołków i bez wahania skorzystał z oferty z Maroka, kraju swoich przodków.

Spadła na niego krytyka po „zaledwie” wicemistrzo-

stwie Pucharu Narodów Afryki U-20 2025 (w finale z RPA 0:1), ale na tym turnieju doszłifował wiele kwestii i do Chile jego zespół udał się fantastycznie przygotowany i zmotywowany. W składzie Marokańczycy mieli zawodników z klubów m.in. angielskich, francuskich, włoskich, hiszpańskich, portugalskich, holenderskich.

- Gdy my w 1983 roku ogrywaliśmy Wybrzeże Kości Słoniowej na mundialu w Meksyku Afryka wyróżniała się siłą fi-

zyczną, widać było potencjał u zawodników, ale jeszcze panował chaos. Teraz w Maroku jest technika, organizacja, tak zwany team spirit - mówi Roman Gruszecki, brązowy medalista MŚ U-20 1983, wtedy piłkarz Stali Mielec, dziś trener Pogoni Staszów, wnikliwy obserwator młodzieżowych mundialów.

Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, wykreował gwiazdy, ale dwie największe - napastnik Yassir Zabiri (Famalicao) i skrzydłowy Othmane Maamma (Watford) największy popis dały z Argentyną, przyczyniając się do zwycięstwa 2:0, a wynik się już nie zmienił.

Oscar Dertycja w Argentynie, potem to przełożyli na rywalizację seniorów. Dwaj najlepsi piłkarze MŚ U-20 w Chile - Maamma i Zabiri nie są bez szans pójść w ślady Hakimiego, Bono, El Nesryi, a może i z nimi razem zdobędą dla Maroka medal najważniejszego mundialu. Na razie jednak ich kraj szaleje ze szczęścia i czeka na Puchar Narodów Afryki 2025 zaplanowany na grudzień i styczeń w... Maroku. ©



Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, a w finale Argentynę 2:0

SPORT

www.sportowy24.pl

Trzy razy z „Chojną”
przy Mickiewicza

FOT. PIOTR BILSKI

Chojniczanka w Grudziądzu nie cieszyła się z punktów, ale zamierza to zmienić w kolejnych podejściach w lidze

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. II-ligowiec z Chojnic ma okazję, aby przed własną publicznością podreperować swoje miejsce w tabeli. Dzisiaj zaczyna meczowy maraton.

Przed „Chojną” szansa na podreperowanie konta punktowego, ale także wyzwanie, aby sprostać w końcu oczekiwaniom kibiców. W Chojnicach nikt nie wyobraża sobie, żeby po wielu latach występów na szczeblu centralnym żółto-biało-czerwoni spadli do makroregionalnej III ligi. Początek rozgrywek 2025/2026 był rozczarowujący, ale nowy trener Marek Brzozowski skupił się na odbudowywaniu pewności siebie u piłkarzy.

Tuż po przerwie reprezentacyjnej Chojniczanka wznosiła rozgrywkę w Grudziądzu. Świetnie spisująca się Olimpia wygrała z nią 2:1, bo Tomasz Kaczmarek dwukrotnie wpisał się na listę strzelców.

Chojniczanka na przedzie wszystkim wiele do uporządkowania, jeśli chodzi o grę obronną. W 12 kolejkach Betlic 2 Ligi straciła 25 bramek, co daje jej miejsce wśród najsłabszych. Ma to także odzwierciedlenie w tabeli, bo z 11 punktami wciąż jest w „czerwonej strefie” zagrożonej spadkiem.

- Na pewno to nie jest dla nas komfortowa sytuacja. Pewnie już niejedynemu z drużyny po meczach już to mówił, że naprawdę dajemy z siebie wszystko i ciężko pracujemy na treningach, żeby to przyniosło efekt. Na tę chwilę wygląda

to bardzo słabo, jeśli chodzi o tabelę. A jeśli chodzi o naszą grę czysto piłkarską, to na pewno jest jakiś progres. Nie mamy na tę chwilę rezultatów, jakie byśmy chcieli. Na pewno mecze środzowe i sobotni będziemy chcieli wygrać. W naszej sytuacji w tabeli te zwycięstwa są potrzebne, jak rybie woda. Mam nadzieję, że to będzie seria i będziemy piąć się w górę tabeli - mówi Damian Primel, bramkarz Chojniczanki Chojnice.

Doświadczony golkeeper „Chojny” potrafi odbijać nawet rzuty karne, co przypomniał właśnie w Grudziądzu, ale wciąż nie zaliczył w sezonie 2025/2026 meczu z czystym kontem.

- Z każdym tygodniem, z każdym meczem i treningiem wiem, że moja ciężka praca powinna w końcu to oddać. Mogę robić tylko to, co do tej pory, czyli robić wszystko, aby w tej bramce wyglądać jak najlepiej. Niestety, w tym sezonie wygląda to tak, a nie inaczej. Dużo straconych bramek. Nie zagrałem jeszcze na zero „z tyłu” i to boli, ale mam nadzieję, że seria z czystym kontem w końcu przyjdzie - dodaje 33-letni golkeeper.

Szanse na przełożenie treningów w zdobyciu punktową Damian Primel i spółka mają w ciągu nadchodzących dni. Na stadionie miejskim w Chojnicach przy ul. Mickiewicza stawi się Hutnik Kraków (dzisiaj o godz. 17.30), Podhale Nowy Targ (sobota o godz. 17) oraz Świt Szczecin (wtorek, 28 października o godz. 18). Ten ostatni sprawdzian odbędzie się w 1/16 finału Pucharu Polski.

KOSZYKÓWKA

Energa Trefl Sopot w dalekim Baku sprawdzi się na tle drugiego azerskiego rywala w FIBA Europe Cup. Żółto-czarni po niedzielnym meczu ligowym w Krośnie, przez Warszawę wylecieli do Baku. Tam dzisiaj o godz. 17 zagrają z Absheiron Lions. Drużyna prowadzona przez tureckiego trenera Erhana Tokera przegrała pierwsze spotkanie 85:93 z estońskim BC Kalev/Cramo. (raf)



FOT. P. ŚWIDERSKI

KOSZYKÓWKA

Trzecie podejście VBW. Mistrzyni Polski z Gdyni dzisiaj o godz. 18 w hali Polsat Plus Arena Gdynia podejmą zespół ZVVZ USK Praga w 3. kolejce Euroligi. Wcześniej dwa spotkania przegrały wyraźnie. (raf)

Nadspodziewanie
trudna przeprawa

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Nierówno grający siatkarze Energi Trefla Gdańsk pozwolili na zbyt dużo ukraińskiemu Barkomowi Każanom Lwów w spotkaniu otwierającym sezon 2025/2026 PlusLigi.

Energa Trefl Gdańsk - Barkom Każany Lwów 3:2 (19:25, 25:20, 20:25, 25:19, 15:8)

Trefl: Worsley 1, Pietraszko 5, Nasiewicz 21, Brand 24, Orczyk 17, M'Baye 8, Koykka (libero) oraz Sobarski 1, Schulz 1, Stępień, Kogut

Każany: Kampa, Gueye 8, Kowalow 18, Pope 18, Szczurow 3, Tupczij 20, Pampuszko (libero) oraz Kuc, Nakano, Firkal 1, Rogożyn 1, Wieckij 1

Sędziowali: Maciej Maciejewski, Magdalena Niewiarowska
Widzów: 2700

Bardzo dziwnie rozpoczął się pierwszy mecz sezonu dla Energi Trefla Gdańsk. Po błędach w ataku ze skrzydeł i ze środka gospodarze przegrywali 0:5, a następnie 1:8. Trener Mariusz Sordyl bardzo szybko musiał więc „zużyć” przysługujące mu przerwy na żądanie.

Zrobiło się nieprzyjemnie, chociaż tuż przed spotkaniem nie brakowało uprzejmości. Prezes Dariusz Gadomski podziękował Magdalenie Marszałkowskiej z Energi z Grupy Orlen za wsparcie dla klubu, a następnie Łukasowi Kampie, wieloletniemu rozgrywającemu Trefla, który w przerwie zmienił barwy i przeniósł się do... grającego w Elblągu Barkomu Każanów Lwów.

Wszystko na oczach
selekcjonera Grbicia

Po tym fatalnym otwarciu spotkania, któremu przyglądał się m.in. selekcjoner reprezentacji Polski Nikola Grbić, czy były przyjmujący Trefla Mateusz Mika, rękawy zakasał nowy przyjmujący „gdańskich lwów”. Rozgrywający Joseph Worsley zaczął często uruchamiać na lewym skrzydle Tobiasa Branda, co przełożyło się na stopniowe niwelowanie przewagi ukraińskiego rywala. Odrobić się tych strat nie udało.



FOT. PIOTR SUMARA/PLS

Na rozegraniu Joseph Worsley, a do piłki wyskakuje Moustapha M'Baye

Drugiego seta gdańszczanie rozpoczęli od skromnego prowadzenia. W tym momencie był to jednak efekt błędów w ataku podopiecznych trenera Ugisa Krastinsa. Takiego impulsu gospodarzom było jednak trzeba, bo zaczęli grać lepiej. Tym razem to Energa Trefl wyszedł na prowadzenie 8:3! Gdańszczanie zdobywali punkty wtedy, kiedy przyspieszali swoje akcje. W przeciwnym razie blok Barkomu spisywał się niemal bezbłędnie, świetnie czytając zamiary Trefla.

Występujący w nowych, żółtych koszulkach siatkarze Energi Trefla poprawiali swoją skuteczność w ataku, a mecz

zaczął wracać do zakładanej „normy”. Bo w założeniach to gdańszczanie mieli od początku rozdawać karty, ciesząc kibiców dobrym otwarciem sezonu 2025/2026. W trzeciej partii znów jednak górą byli siatkarze ukraińskiego klubu! Pewnie się stało, że zawodnicy Sordyla nie zgarnęli kompletu punktów.

Po wymianie ciosów o wszystkim zadecydował tiebreak. W nim gospodarze byli skoncentrowani i z każdą kolejną akcją widać było, jak z ich twarzy zniknęło napięcie.

- Ciężko nam było wejść w mecz. Nie pokazywaliśmy się z najlepszej strony, ale na szczęście udało nam się to obrócić

i pokazać wszystkie swoje najlepsze elementy. Docisnęliśmy to spotkanie do samego końca. W tym roku atmosfera, jak zawsze, na hali była niesamowita. Dużo ludzi, piękni kibice, jak zawsze najlepsi na świecie. Bardzo wam dziękujemy i do zobaczenia na następnym spotkaniu - powiedział po meczu Aliaksiej Nasiewicz, atakujący Energi Trefla.

Debiut z tytułem MVP

MVP spotkania został nowy przyjmujący gdańskiej drużyny - Tobias Brand.

- Oczywiście podczas meczu byłem bardzo podekscytowany. Jestem naprawdę dumny i szczęśliwy, że wygraliśmy, zwłaszcza że to dopiero początek sezonu. Jeśli chodzi o pierwszy set, to nie był on zbyt dobry. Pod względem mentalnym sposób, w jaki zmieniliśmy bieg tego meczu jako drużyna i jak później graliśmy był imponujący. Oczywiście nadal możemy grać lepiej, ale to był naprawdę dobry mecz dla obu drużyn - ocenił niemiecki siatkarz.

Energa Trefl wygrał ostatecznie 3:2, a przed nim trzy wyjazdowe spotkania. Gdańszczanie w najbliższych tygodniach kolejno pojadą do Rzeszowa (26 października), Suwałk (31 października) i Olsztyna (8 listopada).



FOT. PIOTR SUMARA/PLS

Tobias Brand w pierwszym spotkaniu sezonu był najmocniejszym punktem Energi Trefla