DZIŚ STRONA ZDROWIA

KAWA: TRUDNA SZTUKA WYBORU

KAWA ZIARNISTA WYRÓŻNIA SIĘ LEPSZĄ JAKOŚCIĄ PRODUKTU

Nr ISSN 2353-6160
Nr indeksu 350-028

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 227 (24 889) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 30.09.2026

81 *lat*

Dziennik Bałtycki

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Gdańsk

Drogowcy w akcji: zanim będzie się jeździło lepiej, trzeba zwolnić

Początek października oznacza kolejne poważne utrudnienia zarówno w komunikacji samochodowej, jak i publicznej

– Str. 6

Rozmowa

z biskupem koszalińsko-kołobrzeskim, Krzysztofem Zadarko, o nastrojach antyimigranckich i skąd się one biorą **– Str. 2**



FOT. DIECEZJA KOSZALIŃSKO-KOŁOBRZESKA

Gdańsk

Gotowi na zagrożenia? Szkolenia trwają, bo lepiej dmuchać na zimne

Tomasz Chudzyński

Przed mieszkańcami Gdańska kolejne szkolenia z zakresu bezpieczeństwa w jesiennym cyklu. Warsztaty mają przygotować ludność na kryzysowe sytuacje. Jedną z najważniejszych umiejętności może okazać się przygotowanie do ewakuacji.

Kwestia przygotowania do ewakuacji, przetrwania pierwszych godzin kryzysu to tylko część zagadnień przygotowanych na szkolenia dla mieszkańców Gdańska. Cykl zajęć trwa od początku września i potrwa do końca listopada. W szkoleniach może wziąć udział każdy pełnoletni mieszkaniec.

Oprócz kwestii przygotowania do ewakuacji w czasie zajęć poruszana jest kwestia pierwszej pomocy czy jednego z najczęstszych pytań dotyczących zasad bezpieczeństwa – rozpoznawania sygnalizacji dźwiękowej.



Do domów trafił już rządowy „Poradnik bezpieczeństwa"

FOT. ARCHIWUM PPG

– Stawiamy się na praktykę, z dawką teorii. Wiele zależy od prowadzącego szkolenie, a zaprosiliśmy do tego zadania praktyków z PCK, potrafiących przekazać w przystępny sposób najważniejsze kwestie z zakresu bezpieczeństwa – tłumaczy Krzysztof Domagalski, zastępca dyrektora wydziału bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego Urzędu Miasta Gdańska. – Budowanie odporności społecznej oznacza przygotowanie na różnego rodzaje sytuacje kryzysowe nie tylko administracji, nie tylko służb państwowych, ale również przygotowanie społeczeństwa – dodaje.

Z badań wynika, że ponad 70 procnt osób chce przywrócenia obrony cywilnej i stworzenia systemu ochrony ludności. Przeciwnego zdania jest zaledwie 16,6 proc. ankietowanych. Za wprowadzeniem obowiązkowych szkoleń z OC opowiedziało się 62,2 proc. ankietowanych, natomiast przeciw było 26,4 proc.

– Str. 4

REKLAMA 0011589021



eprasa.pl 8934b91818

POLECAMY

JUTRO: Jaka dieta najlepsza dla seniorów? PIĄTEK: Premier Tusk rzuca rękawicę prezydentowi

30.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Hieronim, Zofia, Felicja
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK BAŁTYCKI

Redaktor naczelny
Maciej Sandecki
Z-ca redaktora naczelnego
Mariusz Leśniewski
Wydawca
Tomasz Chudzyński, Krzysztof Juras, Mariusz Lesniewski, Dariusz Olejniczak

www.dziennikbaltycki.pl

Polska Press
Makroregion Pomorze
Redakcja
ul. Połęże 3,
80-720 Gdańsk, tel. 32 634 21 00
internet@dziennikbaltycki.pl
Prezes Makroregionu
Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy
Ewa Żelazko
Dyrektor marketingu
Robert Gromowski
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikbaltycki.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

KALENDARIUM

Gdańsk

1956: w salach Muzeum Pomorskiego w Gdańsku, dziś Muzeum Narodowego, zaprezentowano dzieła sztuki, które wróciły do miasta ze Związku Radzieckiego.

Wśród odzyskanych zabytków znalazł się jeden z najcenniejszych skarbów: „Sąd Ostateczny" Hansa Memlinga. Obraz, podobnie jak inne dzieła z gdańskich zbiorów, został w 1944 roku wywieziony w ramach prowadzonej przez Niemców ewakuacji. Po zakończeniu wojny dzieła odnaleziono na terenie Niemiec. Powrót zabytków do Gdańska miał nie tylko znaczenie artystyczne, ale również symboliczne. Był wydarzeniem ważnym dla mieszkańców miasta, którzy mogli ponownie zobaczyć dzieła stanowiące część jego wielowiekowej historii. Prezentacja odzyskanych obiektów odbywała się pod egidą UNESCO i była świadectwem międzynarodowej współpracy na rzecz ochrony dóbr kultury, rozproszonych podczas wojny. Wystawa przypominała, jak ogromne straty poniosły gdańskie kolekcje.

Gdańsk

1998: budynek dawnego gimnazjum przy ul. Łąkowej 1 wraz z kompleksem koszarowym stał się jedną z siedzib Akademii Muzycznej w Gdańsku.

Zabytkowe obiekty zyskały nowe życie i zostały dostosowane do potrzeb uczelni artystycznej. W ich wnętrzach znalazły się sale wykładowe, sale ćwiczeń oraz pomieszczenia przeznaczone dla studentów. W części kompleksu urządzono również akademik, zapewniający zakwaterowanie młodym muzykom kształcącym się w Gdańsku. Przeniesienie działalności akademickiej do historycznych budynków przy Łąkowej było przykładem udanego połączenia ochrony dziedzictwa architektonicznego z nowoczesnymi funkcjami. Dawne mury, przez lata związane z edukacją i życiem wojskowym, zaczęły służyć kolejnym pokoleniom studentów. Codzienna nauka, próby i ćwiczenia muzyczne wypełniły przestrzeń nową energią, tworząc wyjątkowe miejsce na mapie kulturalnej Dolnego Miasta.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Bałtycki"

tel. 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

POGODA

dziś
20°C/11°C

jutro
20°C/9°C

ROZMOWA

Wzrost nastrojów antyimigranckich w Polsce ma źródło w ośrodkach politycznych

Iwona Żurek (PAP)

Rozmowa z biskupem koszalińsko-kołobrzeskim Krzysztofem Zadarko, przewodniczącym Rady KEP ds. Migrantów i Uchodźców



FOT. DIECEZJA KOSZALIŃSKO-KOŁOBRZESKA

W ostatnim roku w mediach pojawia się coraz więcej informacji o aktach agresji wobec uchodźców i migrantów. Co zdaniem księdza biskupa jest powodem wzrostu tych negatywnych nastrojów?

Odpowiedź na pytanie o źródło tego zjawiska jest dla mnie jednoznaczna: to polityka i ideologia. Te mechanizmy pochodzą głównie z ośrodków politycznych, których konkretni przedstawiciele chcą zbudować poparcie dla swoich stronnictw na lęku i niechęci wobec obcych. Jeśli chodzi o Ukraińców, to niechęć wzbudza się, przypominając nierozliczone krzywdy z przeszłości lub wypominając przywileje, które wojenni uchodźcy otrzymali od państwa polskiego zaraz po wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie. Większość z tych przywilejów została im przyznana czasowo, żeby mogli lepiej i szybciej odnaleźć się w naszym społeczeństwie, i już została cofnięta, jednak wciąż funkcjonują one w przekazie propagandowym. Nic nie usprawiedliwia wywoływania nastrojów antymigracyjnych, w tym antyukraińskich, a już kompletnie nie da się tego pogodzić z postawą chrześcijańską.

Od pewnego czasu opinia publiczna w Polsce zalewana jest filmami i zdjęciami, głównie z Europy Zachodniej, na których widzimy przybyszy z Afryki lub krajów arabskich, którzy demolują ulice, podpalają samochody lub brutalnie atakują przechodniów. Filmy te najczęściej pozbawione są jakiegokolwiek kontekstu. Nie wiemy, kto to jest, skąd dokładnie pochodzi ani dlaczego tak się zachowuje. Zamiast tego osoby, które podsuwają nam te filmy, opatrują je komentarzami sugerującymi, że za chwilę podobne rzeczy będą działy się w Polsce. Taka prewencja migracyjna jest przerażająco cyniczna.

Bp Krzysztof Zadarko: - Nic nie usprawiedliwia wywoływania nastrojów antymigracyjnych

Obrazy, o których mówi ksiądz biskup, budzą strach. Czy zdaniem księdza biskupa ten strach jest całkiem bezpodstawny?

Społeczna nauka Kościoła w kwestii migracji jest bardzo racjonalna, widząca przyczyny i przewidująca konsekwencje. Kościół doskonale wie, że spotkanie ludzi pochodzących z różnych kultur, wyznających inną religię, nie jest łatwe i zawsze jest obarczone ryzykiem. Jednak jeśli żyjemy w społeczeństwie pluralistycznym, to najgorszą opcją jest podsycanie tych lęków dla politycznych korzyści.

Proszę zauważyć, że nie ma tygodnia, w którym nie dowiedzielibyśmy się o przemocy, do której dochodzi między obywatelami naszego kraju. Ale takie przypadki nie wzbudzają natychmiastowych protestów, nikt z tego powodu nie wychodzi na ulicę. Jednak wystarczył jeden przypadek Kolumbijczyka z Torunia, który zgwałcił dziewiętnastoletnią studentkę, do tego, by w mediach społecznościowych budowany był na tej podstawie negatywny obraz obcokrajowców. Zrozumiała chęć obrony kobiet przed przemocą zostaje tu cynicznie wykorzystana do wzbudzania niechęci wobec imigrantów. To są mechanizmy medialne, które są wykorzystywane przez ludzi budujących w ten sposób swój kapitał polityczny. Oczywiście akty wandalizmu, agresji czy nawet przestępstwa popełniane przez migrantów się zdarzają. Jednak odnoszę wrażenie, że przypadki te są nagłaśniane w mediach w sposób niewspółmierny do rzeczywistej skali tego zjawiska. Nie chodzi jednak o bezrefleksyjne otwieranie granic dla wszystkich, lecz o podjęcie świadomego wysiłku – zarówno po stronie przyjmujących, jak i przyjmowanych – zbudowania wspólnej przyszłości. Obie strony muszą tego chcieć.

Na czym konkretnie ma polegać ten wysiłek?

Patrząc na państwa Europy Zachodniej, możemy stwierdzić, że nie wystarczy dać przybyszom pracę i biernie czekać, aż się zintegrują. W krajach Europy Zachodniej po 50 latach takiej właśnie polityki migracyjnej na obrzeżach wielkich miast wyrosły enklawy ludzi, których rodzice i dziadkowie mieli legalną pracę, ale w żaden sposób nie zintegrowali się ze społeczeństwem.

W tegorocznym orędziu Leon XIV wskazał, że potrzebne jest przejście od zarządzania kryzysem migracyjnym do wypracowania modelu poszanowania praw człowieka i jego godności. To może brzmieć abstrakcyjnie, ale w gruncie rzeczy chodzi o to, by stworzyć takie regulacje, które będą z jednej strony otwierały społeczeństwo przyjmujące, a z drugiej będą stawiały konkretne wymagania przybyszom, którzy nie będą mogli pozostać w danym kraju, jeżeli nie zaakceptują tych wymagań.

eprasa.pl 8934b91818

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE 0011584196

Ciepło przyszłości powstaje już dziś. PGE zmienia oblicze miejskiego ciepłownictwa

Transformacja energetyczna ma być korzystna dla środowiska i dla ludzi. I być widoczna w życiu codziennym – w miejskich sieciach ciepłowniczych, które zimą ogrzewają mieszkania, szkoły, szpitale i biura, a przez cały rok dostarczają ciepłą wodę. Dlatego jednym z ważnych elementów zmian zachodzących w Grupie PGE jest modernizacja źródeł ciepła i stopniowe odchodzenie od węgla.



To, jak różne mogą być technologie wykorzystywane w tym procesie, dobrze pokazują dwie inwestycje, które PGE Energia Ciepła zaprezentowała podczas wydarzeń zorganizowanych 24 i 25 września w Krakowie i Rzeszowie. W Krakowie rozpoczął się kolejny etap budowy nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W Rzeszowie do eksploatacji oddano drugą linię instalacji termicznego przetwarzania z odzyskiem energii. Oba projekty odpowiadają na inne potrzeby, ale łączy je ten sam kierunek: unowocześnianie ciepłownictwa przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa dostaw.

Kraków buduje nowe źródło ciepła

24 września na terenie Elektrociepłowni Kraków wmurowano kamień węgielny pod budowę nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W uroczystości uczestniczyli m.in. pełniący funkcję Prezydenta Krakowa Stanisław Kracik oraz Minister Energii Miłosz Motyka. Wydarzenie było inauguracją pierwszego etapu inwestycji, która ma zmienić sposób wytwarzania ciepła w jednym z największych miejskich systemów ciepłowniczych w Polsce, który dostarcza ciepło do ponad 7 tys. budynków – w Krakowie, Skawinie i Zielonkach.

W pierwszym etapie w krakowskim oddziale PGE Energia Ciepła powstanie 10 silników gazowych, pracujących w dwóch zespołach. Ich łączna moc wyniesie około 100 MWe elektrycznych i około 100 MWt cieplnych. Nowa instalacja ma pokrywać około 20% zapotrzebowania miejskiego systemu ciepłowniczego Krakowa. Wartość inwestycji to 886 mln zł netto, a za jej realizację odpowiada konsorcjum polskich firm – Unibep S.A. i SBB Energy S.A. Ponad 550 mln zł netto z wartości kontraktu ma trafić do polskich wykonawców.

Po planowanym na 2028 rok rozpoczęciu eksploatacji pierwszego etapu inwestycji zużycie węgla w zakładzie ma spaść o około 28%, czyli o ponad 200 tys. ton rocznie. To nie oznacza zakończenia procesu transformacji. Plany dla Elektrociepłowni Kraków zakładają dalszą rozbudowę źródeł gazowych, a także wykorzystanie kotłów gazowych i elektrodowych, pomp ciepła oraz magazynu ciepła. Cały program inwestycyjny dla Krakowa do 2034 roku ma przekroczyć 2,9 mld zł.

– Już dziś nasza krakowska elektrociepłownia jest największym producentem ciepła i energii elektrycznej dla miasta, wytwarzając blisko 70% ciepła sieciowego dostarczanego Krakowianom. Skala naszej odpowiedzialności za bezpieczeństwo dostaw jest tutaj znacząca, dlatego nie spoczywamy na laurach. Inwestycja, którą dziś inaugurujemy w stolicy Małopolski, jest warta 886 mln zł. Będzie ją realizować konsorcjum polskich firm, a w szczytowym okresie zatrudnienie znajdzie tu blisko 450 osób. To pokazuje, jak odpowiedzialne podejście do inwestycji przekłada się zarówno na korzyści dla lokalnych społeczności, jak i dla polskiej gospodarki – podkreśla Dariusz Lubera, Prezes Zarządu PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Według szacunków PGE emisja dwutlenku węgla z krakowskiej elektrociepłowni w 2035 roku będzie o ponad 60% niższa niż w roku 2021. Gazowa kogeneracja ma przy tym nie tylko ograniczać wykorzystanie węgla, lecz także zapewniać elastyczność pracy źródeł, aby zapewniać mieszkańcom stabilne dostawy ciepła.

Rzeszów pokazuje inną stronę transformacji

Dzień później, 25 września, uwaga PGE Energia Ciepła przeniosła się do Rzeszowa. Tam oddano do eksploatacji drugą linię technologiczną Instalacji Termicznego Przetwarzania z Odzyskiem Energii, czyli ITPOE. To inwestycja, w której transformacja ciepłownictwa łączy się bezpośrednio z zagospodarowaniem odpadów. Do instalacji trafiają odpady komunalne, których nie można już poddać recyklingowi. W procesie termicznego przetwarzania odzyskiwana jest z nich energia, która następnie wykorzystywana jest do produkcji ciepła dla miejskiej sieci ciepłowniczej oraz energii elektrycznej.

Druga linia (pierwsza działa od 2018 r.) kosztowała ponad 362 mln zł netto i zwiększyła roczne możliwości przetwarzania odpadów ze 100 do 180 tys. ton. Udało się zbudować ją w istniejącym obiekcie, wykorzystując wcześniej przygotowaną infrastrukturę.

Nowa linia ma 7,6 MW mocy elektrycznej i 16,8 MW mocy cieplnej. Dodatkowo zastosowany układ odzysku ciepła z kondensacji spalin zapewnia co najmniej 3,46 MW mocy cieplnej.

Znaczenie instalacji dobrze pokazuje skala odbiorców ciepła. Elektrociepłownia Rzeszów zaspokaja potrzeby cieplne około 65% mieszkańców miasta. Poza sezonem grzewczym ciepło odzyskiwane z odpadów wystarcza natomiast do pokrycia zapotrzebowania miasta na ciepłą wodę.

Odpady źródłem energii

ITPOE pokazuje, że modernizacja ciepłownictwa nie musi oznaczać wyłącznie zastępowania jednego paliwa innym. W przypadku Rzeszowa ważnym elementem jest wykorzystanie strumienia odpadów, który pozostaje po procesach segregacji i recyklingu.

Pierwsza linia instalacji w ciągu pierwszych pięciu lat pracy przetworzyła blisko 400 tys. ton odpadów. W tym czasie odzyskano ponad 4 tys. ton złomu żelaznego oraz ponad 400 ton złomu kolorowego. Rozbudowa instalacji zwiększa możliwości zagospodarowania odpadów, które nie mogą zostać ponownie wykorzystane w procesach recyklingu, ograniczając tym samym potrzebę ich składowania.

Technologia wiąże się również z rygorystycznymi wymaganiami dotyczącymi emisji. W przypadku ITPOE dopuszczalny poziom emisji pyłu jest dwudziestokrotnie niższy niż w przypadku kotłów węglowych, a limit emisji tlenków siarki wynosi 30 mg/m³, podczas gdy dla kotłów węglowych wskazano poziom 1100 mg/m³.

– Rozbudowa instalacji ITPOE jest przykładem unowocześniania polskiego ciepłownictwa, zwiększenie mocy przerobowych instalacji umożliwi zagospodarowanie większego wolumenu odpadów, które po procesach segregacji i recyklingu nie mogą zostać ponownie wykorzystane. Ograniczy to konieczność ich składowania – przetworzone do dzisiaj odpady utworzyłyby pryzmę o wysokości 15 metrów i powierzchni 4 boisk piłkarskich. Wszystko to wspiera realizację celów gospodarki o obiegu zamkniętym oraz wymagań środowiskowych stawianych samorządom i przedsiębiorstwom odpadowym. Rozbudowana instalacja zwiększy również niezależność regionu od zewnętrznych instalacji przetwarzania odpadów, poprawiając bezpieczeństwo i stabilność lokalnego systemu gospodarowania odpadami – mówi Mariusz Michałek, Wiceprezes Zarządu PGE Energia Ciepła.

Gryfino: nowe źródło po zakończeniu pracy starych jednostek

Kolejnym przykładem zmian w miejskim ciepłownictwie jest Gryfino. Tam transformacja jest bezpośrednio związana z zakończeniem produkcji ciepła przez dotychczasowe jednostki węglowe Elektrowni Dolna Odra. PGE przygotowała dla miasta nowe źródło ciepła – gazową ciepłownię o mocy 28 MWt w Nowym Czarnowie, wyposażoną w trzy wodne kotły gazowe. Inwestycja już zabezpiecza dostawy ciepła oraz ciepłej wody użytkowej dla mieszkańców po wycofaniu starych bloków.

Kraków, Rzeszów i Gryfino pokazują trzy różne elementy tej samej zmiany. W jednym miejscu stary sposób wytwarzania ciepła jest stopniowo zastępowany przez gazową kogenerację. W drugim odpady nienadające się do recyklingu stają się źródłem energii elektrycznej i ciepła. W trzecim nowe gazowe źródło przejmuje funkcję dotychczasowego systemu opartego na jednostkach węglowych. Tak rozumiana transformacja wymaga jednocześnie inwestycji w nowe technologie, modernizacji istniejącej infrastruktury i odpowiedniego planowania. Nie chodzi bowiem o samą zmianę paliwa. System ciepłowniczy musi nadal działać wtedy, gdy mieszkańcy najbardziej go potrzebują.

PGE Energia Ciepła w latach 2018-2024 przeznaczyła na inwestycje dekarbonizacyjne około 3,6 mld zł. Spółka zakłada odejście od węgla w procesach wytwórczych do 2030 roku.



eprasa.pl 8934b91818

GDAŚŃK

Jeśli chce się być spokojnym, lepiej przygotować się na.... najgorsze. Bez paniki, ale na szkoleniach

Pierwsza pomoc, rozpoznawanie sygnalizacji dźwiękowej, a przede wszystkim przygotowanie się do ewakuacji lub przetrwania pierwszych godzin kryzysu. Trwa cykl szkoleń z zakresu bezpieczeństwa dla mieszkańców Gdańska

Tomasz Chudzyński

Ewakuacja może być jednym z najważniejszych środków ratowania ludności cywilnej w momencie kryzysu – klęski żywiołowej, przemysłowej czy konfliktu zbrojnego. Zderzenie z taką koniecznością, kiedy zostawić trzeba będzie cały niemal majątek, bez wątpienia jest kwestią wywołującą stres, stąd gotowość do ewakuacji jest jednym z najważniejszych czynników kształtujących tzw. odporność społeczną.

Szkolenia: dużo praktyki

Między innymi kwestii przygotowania do ewakuacji poświęcone są szkolenia, które realizowane są w poszczególnych samorządach. Cykl taki organizuje m.in. miasto Gdańsk. Tu przed mieszkańcami kolejne szkolenia w jesiennym cyklu, mającym przygotować ludność na kryzysowe sytuacje. Zajęcia rozpoczęły się na początku września, potrwają przez cały październik oraz listopad.

- Szkolenia są przygotowywane pod kątem udzielenia pierwszej pomocy, znajomości sygnałów alarmowych aktualnie obowiązujących, umiejętności zabezpieczenia siebie i bliskich w przypadku zdarzeń losowych, kryzysowych, jak i również, przygotowanie się na wypadek ewentualnej ewakuacji – mówi Krzysztof Domagalski, zastępca dyrektora wydziału bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego Urzędu Miasta Gdańska.

Szkolenia z zakresu bezpieczeństwa (obrony cywilnej) odbywały się w poszczególnych gminach od ubiegłego roku. Część uczestników takich zajęć narzekała na program skupiający się na teorii, pozbawiony praktycznych aspektów. W Gdańsku, już w założeniu, miało być inaczej – szkoleniowcy omawiają m.in. zawartość tzw. plecaka ewakuacyjnego – przedmiotów, które warto przygotować na wypadek zagrożenia. To m.in. gotówka, niezbędne leki, zapas specjalnej żywności o długim czasie ważności, radio na baterie itp.

- Nastawiamy się na praktykę, z dawką teorii. Wiele zależy od prowadzącego szkolenie, a zaprosiliśmy do tego zadania praktyków z PCK, potrafiących przekazać w przystępny sposób najważniejsze kwestie z zakresu bezpieczeństwa – tłumaczy Krzysztof Domagalski. - Budowanie odporności społecznej oznacza przygotowanie na różnego rodzaje sytuacje kryzysowe nie tylko administracji, nie tylko służb państwowych, ale również przygotowanie społeczeństwa. Mówimy o zagrożeniach naturalnych, związanych np. z wichurami, podtopieniami itp., czy zagrożeniami przemysłowymi. Chcielibyśmy, żeby społeczeństwo było na nie przygotowane, umiało reagować na ostrzeżenia i komunikaty, wiedziało, gdzie szukać wiarygodnych źródeł informacji. Musimy sobie zdawać sprawę z tego, że przy okazji różnego rodzaju zagrożeń pojawia się wiele nieprawdziwych informacji, które są masowo powielane w internecie. Będziemy zatem zwracać uwagę na to, gdzie pewnych, sprawdzonych informacji szukać.

Pierwsze kroki

Krzysztofa Domagalskiego pytamy o to, jak zachować się w hipotetycznej sytuacji zagrożenia (m.in. w dużym skrócie jest to podsumowanie części szkolenia, na które mieszkańców zaprasza gdański samorząd). Jak przyznaje nasz rozmówca, jest to dość częste pytanie.

- Powinniśmy przeczytać bezwzględnie Poradnik Bezpieczeństwa, który trafił do naszych domów... I to od razu, na pewno nie czekać z tym, aż usłyszymy alarmowe sygnały. Dziś wiele osób wciąż nie wie, co oznaczają dźwięki alarmowe. Tak naprawdę mamy dwa obowiązujące sygnały. Jest to trzyminutowy dźwięk modulowany, który oznacza ogłoszenie alarmu i trzyminutowy dźwięk ciągły, który, oznacza jego odwołanie. Wraz z uruchomieniem systemu powszechnego ostrzegania, bo tak się nazywa system syren, należy śledzić komunikaty, alerty RCB. Zachęcam do pobierania aplikacji Regionalnego Systemu Ostrzegania, w skrócie RSO, czy lokalnej aplikacji Blisko, funkcjonującej na terenie miasta. To tu będą będą przekazywane informacje czego dotyczy dany alarm. Czerpmy informacje z oficjalnych kanałów, radia i telewizji. Przestrzegam przed posługiwaniem się niesprawdzonymi informacjami z sieci. I kolejny krok po usłyszeniu sygnału - szukajmy bezpiecznego schronienia – instruuje Krzysztof Domagalski.

Ewakuacja...

Zaznaczmy, zgodnie z nowymi regulacjami z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej, samorządy mają obowiązek szczegółowego planowania działań na wypadek zagrożeń. Należy do nich przygotowanie planów ewakuacji. Dokumenty określają szacunkową liczbę osób przewidzianych do ewakuacji (ze szczególnym uwzględnieniem grup wymagających wsparcia, takich jak dzieci, osoby starsze czy z niepełnosprawnościami), wyznaczają trasy, punkty zbiórek oraz dostępne środki transportu, także w zakresie samych mieszkańców. Na podstawie tzw wkładów przygotowywanych przez poszczególne gminy (wójtów, burmistrzów, prezydentów miast) oraz starostów powiatowych plan szczegółowy dla danego województwa przygotowuje wojewoda.



FOT. ARCHIWUM PPG

Przykładowy plecak ewakuacyjny na wypadek kryzysu

Dokumenty wojewódzkie z kolei są następnie podstawą do opracowania Krajowego Planu Ewakuacji. MSWiA podkreśla, że takie rozwiązanie ma zapewnić spójność planowania na poziomie wojewódzkim i krajowym. Chodzi m.in. trasy przemieszczania ewakuowanej ludności, które nie będą kolidowały z transportami wojskowymi, miejsce rozmieszczenia ludzi, ich aprowizację, a także zabezpieczenie pozostawionego mienia. Co istotne, decyzja o rozpoczęciu masowej ewakuacji z zagrożonych terenów ma zapaść w ciągu 15 minut.

Tu zaznaczmy, najnowsza wersja Krajowego Plan Ewakuacji zatwierdzona została na początku lipca tego roku (dokument ma być aktualizowany co trzy lata). Szef MSWiA Marcin Kierwiński potwierdził niedawno, że plany są gotowe. Co istotne KPE jest dokumentem niejawnym. Służby nie udostępniają publicznie precyzyjnych adresów wszystkich miejsc relokacji ani punktów koncentracji.

Szkolenia w Gdańsku w najbliższym tygodniu

- 3 października, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 81, ul. Profesora Michała Siedleckiego 14, Gdańsk Osowa
- 3 października, 10.00-12.00, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1, al. Gen. Józefa Hallera 16/18, Gdańsk Wrzeszcz
- 5 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 88 im. Daniela Gabriela Fahrenheita, ul. Boguckiego 44, Sobieszewo
- 8 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 81, ul. Profesora Michała Siedleckiego 14, Gdańsk Osowa
- 8 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Zasłużonych Ludzi Morza, ul. Emilii Hoene 6, Gdańsk Orunia
- 8 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 70 z Oddziałami Sportowymi, ul. VII Dwór 7, Gdańsk

Pytanie o schrony

Zaznaczmy, pytanie o miejsca w schronach było jednym z najczęściej zadawanych w kontekście odbudowy zdolności polskiej Obrony Cywilnej. Wieloletnie zaniedbania sprawiły jednak, że budowa bazy dopiero się rozpoczyna (jest on związany z realizacją nowych inwestycji budowlanych). Z kolei większość dawnych bunkrów wymaga gruntownej modernizacji dróg ewakuacyjnych i systemów filtrowentylacyjnych. Dwa nowe schrony powstają w Malborku (m.in. na terenie straży pożarnej), które zapewnią miejsce dla blisko 300–400 osób. Obiekt taki powstaje także w Człuchowie. Wszystkie mają być gotowe do końca roku.

W Gdańsku oficjalna ewidencja obejmuje 235 schronów (na ok. 16 tys. osób) oraz 28 miejsc ukrycia (dla ok. 1,1 tys. osób). Z kolei na tzw. Miejsca Doraźnego Schronienia miasto zabezpieczyło ponad 2 tys. lokalizacji (np. parkingi podziemne, nowoczesne piwnice), które są w stanie pomieścić ponad 720 tysięcy mieszkańców. W Gdyni wyznaczono profesjonalne schrony w obiektach Państwowej Straży Pożarnej (m.in. przy ul. Władysława IV, ul. Hutniczej, ul. Marynarskiej i ul. Krzemowej) oraz miejsce ukrycia w OSP Gdynia-Wiczlino. Tu zaznaczmy, gminy zyskują fundusze na poprawę systemów wentylacyjnych, instalacji i dostosowanie podziemi budynków użyteczności publicznej do wymogów obrony cywilnej w ramach programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej (na OC każdego roku przeznaczonych zostanie 0,3 proc. PKB). Listę dostępnych schronów, miejsc ukrycia i miejsc doraźnego schronienia można znaleźć w rządowej aplikacji Gdzie się ukryć (działa także offline).

- Pamiętajmy, że improwizowanym miejscem schronienia może być tunel, piwnica, pomieszczenie pozbawione okien, solidny budynek a w terenie jakieś zagłębienia, rowy itp. – mówi nam anonimowo uczestnik szkoleń prowadzonych przez ratowniczy personel ukraiński. – Z drugiej strony doświadczenie podpowiada mi, że ludność sporej części miast, wsi na Pomorzu na wypadek zagrożenia militarnego będzie jednak ewakuowana. Jesteśmy zbyt blisko potencjalnego nieprzyjaciela. Bezpieczniej jest ludzi wywieźć niż trzymać ich w schronach.

eprasa.pl 8934b91818

REKLAMA 0011589039

CHCEMY BUDOWAĆ SILNĄ SIEĆ PARTNERÓW BIZNESOWYCH

Jak rozpocząć współpracę z dużym zakładem przemysłowym? Gdzie poznać jego potrzeby i wymagania? Rafineria Gdańska zaprasza przedsiębiorców na Dzień Dostawcy — spotkanie, które ma pomóc firmom przejść od zainteresowania współpracą do świadomego udziału w postępowaniach zakupowych. Wydarzenie odbędzie się 27 października w Gdańsku Wrzeszczu.

Dla firmy rozważającej współpracę z rafinerią pierwszą barierą może być brak wiedzy: od czego zacząć, jakie dokumenty przygotować, jakie kompetencje wykazać i jak rozumieć wymagania bezpieczeństwa. Dzień Dostawcy ma pomóc uporządkować te kwestie. Obecni i potencjalni partnerzy rafinerii spotkają się z osobami odpowiedzialnymi za zakupy, technikę oraz bezpieczeństwo.

Local Content zaczyna się od dostępu do informacji

Jednym z głównych tematów wydarzenia będzie Local Content, czyli udział lokalnych i krajowych przedsiębiorstw w realizacji potrzeb Rafinerii Gdańskiej. Spółka chce rozwijać otwarty dialog z rynkiem, w tym z firmami z Pomorza, i zachęcać przedsiębiorców do śledzenia postępowań oraz składania ofert odpowiadających wymaganiom zakładu.

– Chcemy budować silną sieć partnerów biznesowych wokół Rafinerii Gdańskiej. Dzień Dostawcy to okazja, aby pokazać firmom z regionu, jak wygląda współpraca z nami, jakie wartości i standardy są dla nas kluczowe oraz jak skutecznie wejść do naszego łańcucha dostaw. Wierzymy, że najlepsze efekty osiągamy tam, gdzie łączą się kompetencje, zaufanie i wspólny cel rozwoju. Dlatego zapraszamy przedsiębiorców do dialogu o możliwościach współpracy i wspólnego tworzenia wartości dla regionu i przemysłu — mówi **Anna Waszkiewicz**, dyrektor zakupów Rafinerii Gdańskiej.

Zapraszamy zarówno podmioty, które już z nami współpracują, jak i te, które dopiero rozważają złożenie pierwszej oferty — wykonawców usług technicznych, dostawców materiałów oraz przedsiębiorstwa świadczące usługi wsparcia biznesowego. Szczególnie zachęcamy do zgłoszeń firmy z doświadczeniem we współpracy z przemysłem, w tym z sektorem rafineryjnym, petrochemicznym, energetycznym i chemicznym.

Od planów technicznych do pierwszej oferty

Przedstawiciele Pionu Techniki zaprezentują plany na 2027 rok, w tym kolejny etap postoju remontowego oraz związane z nim potrzeby w zakresie prac i dostaw. Eksperci omówią wymagania BHP, prekwalifikację techniczną oraz zasady współpracy wynikające ze szczególnego znaczenia zakładu, m.in. kierowanie cudzoziemców do pracy i klauzule sankcyjne.

Część zakupowa będzie praktycznym przewodnikiem po rozpoczęciu współpracy z Rafinerią — od kwalifikacji dostawcy po udział w postępowaniach zakupowych. Uczestnicy poznają zasady tych postępowań, oparte na konkurencyjności, transparentności oraz równym dostępie do informacji. Ich poznanie ma pomóc firmom lepiej ocenić swoje możliwości i przygotować oferty. Sam udział w spotkaniu nie zastępuje procedur zakupowych ani kwalifikacji wymaganej do realizacji prac.

Miejsce na pytania i rozmowę

Dzień Dostawcy nie ograniczy się do prezentacji. Podczas przerw kawowych uczestnicy będą mogli porozmawiać z ekspertami przy stolikach konsultacyjnych poszczególnych obszarów. To przestrzeń na pytania dotyczące zakresu działalności konkretnej firmy, wymagań oraz kolejnych kroków.

Spotkanie odbędzie się **27 października 2026 r.** w godz. 9.00–13.00 w Event&Conference by Progres Gdańsk, w Gdańsku Wrzeszczu, ul. Juliusza Słowackiego 17. Udział jest bezpłatny. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc organizator zaprasza jednego przedstawiciela każdej firmy.

Zgłoszenia są przyjmowane do **9 października** przez formularz, do którego link znaleźć można na stronie rafineriagdanska.pl (w sekcji „Dla dostawców") oraz pod kodem QR na plakacie. Co ważne, przesłanie zgłoszenia nie oznacza potwierdzenia udziału — do 9 października organizator poinformuje wybrane firmy o zakwalifikowaniu do udziału w wydarzeniu.

Rafineria Gdańska



eprasa.pl 8934b91818

POWIATY MALBORSKI I NOWODWORSKI

Rolnicy jednak nie zapłacą za wjazd na pole

Radosław Konczyński

Rolników zdziwiły tablice z komunikatami od PKP PLK, które pojawiły się na przejazdach drogowo-kolejowych wzdłuż linii kolejowej nr 256 z Nowego Dworu Gdańskiego do Szymankowa. Wynikało z nich, że po rewitalizacji trasy, planowanej w przyszłym roku, za wjazd na pole trzeba będzie zapłacić.



FOT. KOONCZYNSKI

W przyszłym roku odbędzie się rewitalizacja linii nr 256, która obejmie m.in. odbudowę stacji Nowy Staw

Do naszej redakcji zgłosił się rolnik z gminy Malbork zaskoczony widokiem tablicy informacyjnej ustawionej przy przejeździe przez nieczynną obecnie linię kolejową nr 256 Szymankowo - Nowy Dwór Gdański, z którego musi korzystać, wjeżdżając na pole. Z komunikatu wynikało, że jeśli będzie chciał nadal używać przejazdu, musi po pierwsze, zgłosić się do PKP Polskie Linie Kolejowe, a po drugie, zapłacić roczną opłatę w wysokości od 800 zł do 1000 zł netto. - Opłata będzie rozdzielona pomiędzy wszystkich użytkowników drogi, którzy się zgłoszą. Jeżeli będzie ich kilkoro, roczna opłata będzie minimalna, ale gdy przez jeden przejazd będzie jeździła tylko jedna osoba, to kwota będzie około 1000 zł - wyjaśnia Bartosz Nowak z podmalborskich Stogów.

Okazuje się, że komunikaty zostały wywieszone na przejazdach kolejowo-drogowych na całej długości linii nr 256 i są zwiastunem reaktywacji tej trasy.

- Komunikaty dotyczą 23 przejazdów zlokalizowanych w ciągach niepublicznych dróg wewnętrznych. Dotąd nie pobierano opłat za użytkowanie tych przejazdów, ponieważ linia na tym odcinku nie była eksploatowana. Zmiany mają związek z planowanym na 2027 rok przywróceniem regularnego ruchu pociągów pasażerskich – wyjaśnił nam Przemysław Zieliński z Zespołu Prasowego PKP PLK.

Przypomnijmy, że pod koniec sierpnia br. narodowy zarządca infrastruktury kolejowej przekazał, iż są pieniądze na rewitalizację linii kolejowej nr 256. PKP PLK przygotowują się do przetargu na budowę trasy, peronów i innej infrastruktury stacyjnej. Z kolei władze województwa pomorskiego, jako organizator kolejowego transportu publicznego, zapowiadają, że w grudniu 2027 roku mają być uruchomione połączenia zapewniające dojazd z Nowego Dworu Gdańskiego przez Nowy Staw do Szymankowa, a stamtąd w kierunkach Trójmiasta i Malborka.

W związku z inwestycją Zakład Linii Kolejowych w Gdyni (PKP PLK) planował przekwalifikować przejazdy do kategorii „F". Ta litera oznacza właśnie przejazd w ciągu drogi niepublicznej, zabezpieczany stale zamkniętymi rogatkami, otwieranymi w razie potrzeby przez użytkownika na podstawie zawartej umowy pomiędzy PLK SA a użytkownikiem przejazdu.

- Rogatki na przejeździe kategorii F muszą być stale zamknięte i otwierane przez użytkownika przejazdu wyłącznie w celu przekroczenia toru kolejowego. Każdorazowe otwarcie musi być poprzedzone telefonicznym skontaktowaniem się z dyżurnym ruchu, który przekazuje najemcy informację o przewidywanym czasie przejazdu najbliższego pociągu. Do najemcy przejazdu należy ocena, czy jest możliwość bezpiecznego przejścia, przejechania przez torowisko. Przed wjazdem na przejazd najemca ma obowiązek upewnić się wzrokowo, patrząc w obu kierunkach, czy nie zbliża się pociąg. Nie wolno zatrzymywać się na torach. Po każdorazowym przejechaniu przez przejazd należy bez zbędnej zwłoki zamknąć rogatki i zgłosić ten fakt telefonicznie dyżurnemu ruchu – tłumaczy Przemysław Zieliński.

Nade wszystko chodzi więc o bezpieczeństwo. Dlatego też PKP PLK muszą uporządkować sprawy związane z przejazdami.

- Musimy ustalić, czy każda droga prowadząca do przejazdu ma swojego zarządcę. Jeżeli przejazd w ciągu drogi niepublicznej jest użytkowany, to drogę do niego może przejąć gmina – będzie miała wówczas status drogi publicznej i zarządcę, który zadba o bezpieczeństwo i właściwe oznakowanie. W przypadku, gdy nie będzie decyzji o nadaniu drodze statusu drogi publicznej lub nie będzie zainteresowanych, by przejąć przejazd w użytkowanie na podstawie umowy z PLK SA, uzasadnione jest wyłączenie przejazdu z użytku zgodnie z procedurą – wyjaśnia Przemysław Zieliński.

Rolnicy zastanawiali się, czy nie można by ich zwolnić z opłat, a także już wybiegali myślami do żniw w przyszłym roku.

- Ciekawe, jak na przykład zostanie rozwiązana sprawa dzwonienia w żniwa, gdy ruch na polach jest bardzo duży - mówi Bartosz Nowak.

Jaksię okazuje, dylemat już nieaktualny. Rolnicy nie muszą się niczym martwić.

- Gminy przejmą te przejazdy jako drogi publiczne. Rolnicy będą mogli korzystać bezpłatnie - przekazał nam wczoraj Bartosz Nowak.

Czyli szlabany będą opuszczane i podnoszone automatycznie. Ten element technologiczny „peelka" będzie musiała uwzględnić w zakresie inwestycji .

GDAŃSK

W październiku kolejne remonty. Uwaga, znowu zmiany w ruchu

Andrzej Kowalski

Na początku października kierowcy i pasażerowie komunikacji miejskiej w rejonie Wrzeszcza i al. Hallera muszą przygotować się na utrudnienia



FOT. UM GDAŃSK

2 października przy tzw. zawrotce przy Pałacu Ślubów wprowadzona zostanie tymczasowa organizacja ruchu

W dwóch ważnych punktach Gdańska rozpoczną się prace związane z infrastrukturą drogową, torową i kanalizacyjną. Zmiany będą obowiązywać od 2 i 3 października.

W sobotę, 3 października, rozpocznie się remont komory jednego z głównych kolektorów kanalizacji sanitarnej na skrzyżowaniu al. Hallera i ul. Klinicznej. Prace prowadzone przez miejską spółkę GIWK potrwają do końca grudnia. Ich koszt wyniesie około 2 mln zł.

- Roboty będą prowadzone w wykopie, przy działającym kolektorze. Wymieniona zostanie konstrukcja komory, co będzie wymagało zajęcia części torowiska i jednego z pasów ruchu. Przejazd samochodów we wszystkich kierunkach pozostanie jednak zachowany - podają miejscy urzędnicy.

Kierowcy muszą liczyć się z czasowymi zwężeniami. Na al. Hallera w obu kierunkach dostępny będzie jeden pas ruchu dla pojazdów jadących na wprost oraz wykonujących określone skręty w ul. Kliniczną. Jeden pas pozostanie również dla samochodów jadących ul. Kliniczną z Nowego Portu w stronę Opery Bałtyckiej.

Zmiany odczują także pasażerowie tramwajów. Linie 2 i 3 będą kursować objazdem przez ul. Jana z Kolna, natomiast linia 4 zostanie czasowo zawieszona. Jej kursy przejmie linia 2. Tramwaje linii 5 między przystankami Wyspiańskiego i Politechnika pojadą wydłużoną trasą przez pętlę Węzeł Kliniczna. Linia 10 będzie kursować przez al. Zwycięstwa, umożliwiając przesiadki m.in. na przystanku Politechnika SKM. Dzień wcześniej, 2 października, rozpocznie się modernizacja przejazdu drogowo-torowego przy al. Grunwaldzkiej i al. Zwycięstwa, w rejonie tzw. zawrotki przy Pałacu Ślubów. Prace potrwają do 17 października. W tym miejscu wymienione zostaną zużyte płyty gumowe na prefabrykowane płyty torowe, a także odnowionych zostanie około 150 metrów torowiska. Wymieniona zostanie również podbudowa torowiska podsypkowego.

Na czas robót przejazd drogowo-torowy zostanie całkowicie zamknięty dla samochodów. Ruch tramwajowy przez większość czasu będzie natomiast utrzymany wahadłowo. Dodatkowe utrudnienia pojawią się w piątkowe wieczory, 2 i 9 października. Wówczas tramwaje nie będą kursować na odcinku Opera Bałtycka -Strzyża PKM. W zamian zostanie uruchomiona autobusowa komunikacja zastępcza T6 na trasie Jelitkowo – Oliwa – Strzyża PKM – Opera Bałtycka – Węzeł Kliniczna.

eprasa.pl 8934b91818

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Monika Madej-Markiewicz,** Dom Medyczny Kilińskiego, Gdańsk
2. **Alicja Szczerbiak,** NZOZ Eskulap, Przechlewo
3. **Ewa Miklińska-Lipka,** NZOZ Klinika Zdrowia Piotr Pelcer, Luzino

PEDIATRA ROKU
1. **Katarzyna Swiniarska,** Przychodnia Kaletnicza MEDiART, Gdańsk
2. **Jakub Matys,** Szpital Powiatu Bytowskiego Sp. z o.o., Bytów
3. **Agnieszka Bronk-Stopieńska,** Szpitale Tczewskie SA, Tczew

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Dorota Koziura,** SP ZOZ MSWiA, Gdańsk
2. **Aleksandra Sukalowska,** Dom Pomocy Społecznej, Gdynia
3. **Anetta Szczepaniak,** Szpital Specjalistyczny im. Floriana Ceynowy, Wejherowo

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Jan Łoś,** Happy Smile, Gdańsk oraz Potokowa Centrum Implantologii i Chirurgii Twarzy, Gdańsk
2. **Maria Czubak,** Estetica Gdynia, Gdynia
3. **Krzysztof Krasnowski,** 7K Clinic, Nowy Dwór Gdański

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Monika Gąsecka,** Powiatowe Centrum Zdrowia, Kartuzy
2. **Barbara Krasnodębska,** Szpital Specjalistyczny im. F. Ceynowy, Wejherowo
3. **Roksana Sadowska,** Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej, Słupsk

GINEKOLOG ROKU
1. **Maciej Boćkowski,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
2. **Adam Grzeczka,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Marek Korożan,** Centrum Medyczne Tartaczna 2, Gdańsk

CHIRURG ROKU
1. **Zbigniew Ciosek,** Szpital w Sztumie, Grupa American Heart of Poland, Sztum
2. **Wojciech Serwatka,** Oddział Chirurgiczny Ogólny, Oddział Chirurgii Onkologicznej - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, Słupsk
3. **Lidia Kodłubańska,** Centra Medyczne Dr Kubik sp z oo. w Gdyni i Radiologica, Rumia

ORTOPEDA ROKU
1. **Krystian Gryglewski,** Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk
2. **Krzysztof Klawonn,** Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Gdańsk
3. **Tomasz Grudniewski,** 7 Szpital Marynarki Wojennej, Gdańsk

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Tomasz Klin,** Gabinet Rehabilitacji Tomasz Klin, Słupsk
2. **Paweł Gołaszewski,** Rehafun, Gdynia
3. **Marcin Kaszyński,** MK Fizjoterapia, Rumia

KARDIOLOG ROKU
1. **Przemysław Wilczewski,** Medical Medycyna, Tczew
2. **Antoni Toruński,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Przemysław Arasimowicz,** Evi-Med, Gdynia

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **James Weli-Wegbe,** Gabinet Urologiczny, Słupsk
2. **Anna Kranz,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Dariusz Kwiatkowski,** NZOZ im. św. Łukasza, Kwidzyn

OKULISTA ROKU
1. **dr n. med. Magda Drężek-Nojowicz,** Lekarze dla Ciebie, Gdynia
2. **Agnieszka Jaszczuk,** AJ Clinic, Gdańsk
3. **Lucyna Łuksza,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Reda

DERMATOLOG ROKU
1. **Beata Imko-Walczuk,** Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk
2. **Anna Putynkowska,** Centrum Medyczne Sopmed, Sopot
3. **Karolina Świątek-Polec,** O'CLINIC, Gdańsk

LARYNGOLOG ROKU
1. **Halina Żóraw,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdynia
2. **Kinga Cyra,** Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS, Gdańsk
3. **dr n. med. Bogusław Mikaszewski,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Sopot

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Edyta Kamieniecka,** SPS ZOZ, Lębork
2. **Monika Bluj-Bruderek,** 7 Szpital Marynarki Wojennej, Gdańsk
3. **Piotr Pajewski,** American Heart of Poland, Sztum

NEUROLOG ROKU
1. **Magdalena Kociszewska,** Szpital Miejski im. św. Wincentego a Paulo, Gdynia
2. **Filip Przytuła,** NeuroVitalis - Klinika Schorzeń Neurologicznych, Gdańsk
3. **Krzysztof Dziewiatowski,** 7 Szpital Marynarki Wojennej, Rehika, Gdańsk

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Krystian Klimkiewicz,** Powiatowe Centrum Zdrowia, Kartuzy
2. **Adrian Młocicki,** Adimed Adrian Młocicki, Kobylnica
3. **Filip Przybylski,** Szpital Specjalistyczny J.K Łukowicza, Chojnice

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Maciej Szewczuk,** Apteka Dbam O Zdrowie - Euro-Apteka, Słupsk
2. **Adrianna Węgrzyn,** Apteka Wałowa II, Gdańsk
3. **Anna Leśnik,** DOZ Apteka Dbam o Zdrowie, Słupsk

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Agnieszka Kubera,** Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej, Gdynia
2. **dr n. med. Andrzej Rykaczewski,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdańsk
3. **Tomasz Klimek,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdynia

ONKOLOG ROKU
1. **Janusz Wojtacki,** Invicta, Gdańsk
2. **Joanna Kufel-Grabowska,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Monika Nowaczyk,** Wojewódzkie Centrum Onkologii, Gdańsk

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Borys Kossakowski,** Gabinet prywatny, Gdańsk
2. **Dominika Kusztal,** Tu się leczy, Malbork
3. **Anna Mackiewicz,** Psychoterapia i rozwój Anna Mackiewicz, Kosakowo

Z nami w najtrudniejszych momentach życia

Cztery tygodnie głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 za nami. A przed nami kolejni jego uczestnicy - wspaniali ludzie, którzy tworzą polską ochronę zdrowia. Są wśród nich między innymi ratownicy medyczni. Ich praca zaczyna się często wtedy, gdy ktoś z nas przeżywa jeden z najtrudniejszych momentów życia. Muszą działać szybko, podejmować decyzje i zachować spokój nawet wtedy, gdy komuś wokół wali się cały świat.

- Ale za służbowym strojem, karetką i kolejnymi wyjazdami są konkretni ludzie. Z własną historią, emocjami i życiem poza pracą. O tym także opowiadają nam osoby biorące udział w Plebiscycie Medycznym Hipokrates. To właśnie te historie pokazują, że za nazwami zawodów stoją bardzo różni ludzie - mówi Ewelina Żuberek, która opiekuje się wielkim plebiscytem medycznym od strony redakcyjnej.

Więcej takich ciekawych, ludzkich historii przeczytacie na naszej stronie internetowej. Znajdziecie tam również aktualne wyniki głosowania.

Szczegółów szukajcie na: dziennikbaltycki.pl/hipokrates

Wypadek z przeszłości spowodował, że postanowił poamgać

- Jeszcze w klasie maturalnej, jadąc do domu, auto przede mną uderzyło w drzewo. Byłem kompletnie bezradny, nie wiedząc, jak pomóc kierowcy, który nieprzytomny był zakleszczony w pojeździe. Niestety zmarł na miejscu. Przybyłe na miejsce pogotowie stwierdziło zgon. Pomyślałem wtedy: czy mógłbym zrobić coś więcej przed przyjazdem karetki? Tak wpadłem na pomysł podjęcia studiów wyższych na kierunku ratownictwo medyczne. Już po pierwszym roku, wiedziałem, że to jest to, co chcę robić w życiu. Praca daje mi ogromną satysfakcję - wspomina Krystian Klimkiewicz (Powiatowe Centrum Zdrowia, Kartuzy). Zapytany o to, czego nauczyło go ratownictwo, odpowiada, że przede wszystkim tego, że nie mamy wpływu na zdarzenia losowe. Choćbyśmy żyli według określonych wytycznych, kierując się zasadami zdrowego żywienia i przestrzegając wszelkich reguł, nie mamy wpływu na wypadki. - Dlatego tak ważne jest znać zasady pierwszej pomocy. Nie wiemy, kiedy możemy znaleźć się w sytuacji, w której nasza pomoc może być nieoceniona i decyzyjna dla życia własnego bądź drugiego człowieka - mówi.

W wolnych chwilach żegluje. Jest też szczęśliwym ojcem Basi i Jasia oraz mężem Anny. To rodzina jest najważniejsza.



To praca to ciągły rozwój i stawianie sobie poprzeczki coraz wyżej

Filip Przybylski (Szpital Specjalistyczny J.K Łukowicza, Chojnice) w zawodzie ratownika medycznego pracuje 11 lat. Swoją ścieżkę zawodową zaczynał w 2015 roku, w latach 2015-2018 pracował na szpitalnym oddziale ratunkowym w szpitalu J.K. Łukowicza w Chojnicach, w latach 2018-2021 duże doświadczenie zdobywał już na zespołach ratownictwa medycznego w Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy, następnie w latach 2021 do chwili obecnej pracuje w zespołach ratownictwa wspomnianego już medycznego Szpitala J.K Łukowicza w Chojnicach. Według naszego nominowanego do tytułu Ratownika Medycznego/ Ratownika Przedmedycznego Roku zawód ten wymaga ciągłej samoedukacji i stawiania sobie coraz to wyższych poprzeczek. Nigdy nie można spocząć, uznając, że zdobyło się już potrzebną wiedzę i umiejętności. Cały czas należy się doskonalić i poznawać nowości w świecie medycyny, która, jak wiemy, z każdym dniem idzie do przodu. Stawką jest bowiem ludzkie życie i zdrowie. Doskonale zdaje sobie z tego sprawę Filip Przybylski, który wciąż się rozwija, aby w ten sposób lepiej i skuteczniej pomagać.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Grzegorz Kuczyński,** Penta Hospitals - Badania Kliniczne, Gdańsk
2. **Zuzanna Jucewicz,** Centrum Psychoterapii Łukasz Zielonka, Kowale
3. **Jacek Żebrowski,** Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza, Gdańsk

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Dominika Hardel,** Centrum Zdrowia MAM, Gdańsk
2. **Piotr Adamkiewicz,** Przychodnia Lekarze dla Ciebie, Gdynia
3. **Joanna Pliszka,** Nadmorskie Centrum Medyczne Dom Medyczny Gdyńska, Gdańsk

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 8934b91818

GDAŃSK

Prom Bursztyn Unity na morskich próbach



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Prom Bursztyn Unity w Stoczni Remontowa

Mateusz Tkarski

Bursztyn Unity jest drugą z serii nowoczesnych jednostek budowanych w Gdańskiej Stoczni Remontowa dla polskiej floty promowej. Po zakończeniu prób morskich prom zostanie przekazany armatorowi i przygotowany do rozpoczęcia regularnej eksploatacji.

Prom Bursztyn Unity rozpoczął próby morskie, podczas których sprawdzone zostaną wszystkie kluczowe systemy oraz parametry techniczne statku w rzeczywistych warunkach na morzu.

– Rozpoczęcie prób morskich to ważny moment dla całego projektu. Za nami etap budowy i wyposażania jednostki, a przed nami weryfikacja jej możliwości w warunkach rzeczywistej eksploatacji. To również kolejny krok w konsekwentnie realizowanej strategii rozwoju nowoczesnej floty promowej, która będzie obsługiwać połączenia na Bałtyku przez wiele kolejnych lat – mówi Paweł Pluto-Prądzyński, prezes zarządu Polsca SA.

W trakcie prób na morzu specjaliści ze stoczni, przedstawiciele armatora oraz inspektorzy nadzoru technicznego sprawdzają, czy wszystkie systemy działają zgodnie z założeniami projektowymi.

Pierwszym etapem jest weryfikacja podstawowych parametrów pracy jednostki oraz działania systemów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo żeglugi. Następnie sprawdzane są silniki główne, układy napędowe oraz urządzenia manewrowe. Oceniana jest m.in. maksymalna prędkość promu, jego zwrotność, stabilność oraz zachowanie w różnych warunkach eksploatacyjnych.

Testom poddawane są także urządzenia odpowiedzialne za obsługę pasażerów i przewóz pojazdów, tak aby przed rozpoczęciem regularnych rejsów wszystkie elementy funkcjonowały zgodnie z wymaganiami.

Próby morskie są obowiązkowym etapem procesu budowy każdej nowoczesnej jednostki. To właśnie wtedy prom musi potwierdzić, że spełnia wszystkie wymagania techniczne, bezpieczeństwa oraz normy określone przez towarzystwa klasyfikacyjne.

Dopiero pozytywne zakończenie testów otwiera drogę do formalnego odbioru jednostki przez armatora. W przypadku wykrycia drobnych nieprawidłowości wykonywane są niezbędne regulacje lub korekty, które są standardowym elementem procesu budowy statków.

Bursztyn Unity jest bliźniaczym statkiem promu Jantar Unity, który od początku roku obsługuje już połączenia na Bałtyku. W kolejnych latach flotę uzupełni również trzeci prom z tej serii - Amber Unity, którego wejście do eksploatacji planowane jest na 2029 rok.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011587943

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W GDYNI

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399)

informuje, że

na tablicy ogłoszeń w siedzibie OReg. AMW w Gdyni (tablica ogłoszeń na I piętrze) został wywieszony oraz opublikowany na stronie Agencji www.amw.com.pl **WYKAZ** dotyczący nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem w trybie ustnego przetargu nieograniczonego, obejmujący: **lokal użytkowy nr 288 o pow. 323,17 m²** położony w Pruszczu Gdańskim przy ul. Żwirki i Wigury 2. Struktura techniczno-użytkowa lokalu – działalność handlowa. KW GD1G/00052485/5.

Wykaz wywieszono na okres od dnia 30.09.2026 r. do dnia 21.10.2026 r.

Osobom, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości – zgodnie z przepisami art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy o gosp. nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399) termin do złożenia wniosku upływa z dniem 11.11.2026 r.

Informacje na temat nieruchomości można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Gdyni przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 19 (pok. 130), tel. (58) 690-87-74.

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikbaltycki.pl

REKLAMA 0011589396

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U.2024 r. poz. 311 ze zm.),

Starosta Gdański z siedzibą w Pruszczu Gdańskim

podaje do publicznej wiadomości

że w związku ze złożonym przez Burmistrza Gminy Miejskiej Pruszcz Gdański w dniu 1 lipca 2026 r. wnioskiem (nr rejestru L.dz.33994.2026), poprawionym w dniu 9 września 2026 r. (nr rejestru L.dz.48411.2026), wszczęto postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa ul. Słonecznej w Pruszczu Gdańskim wraz z oświetleniem ulicznym, kanalizacją deszczową, zbiornikiem, siecią gazową, kanalizacją sanitarną i kanałem technologicznym"

A. Wykaz działek w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego drogi gminnej:
- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Miasto Pruszcz Gdański, jednostka ewidencyjna 220401_1 Miasto Pruszcz Gdański, obręb ewidencyjny 0016 Obręb 16: dz. nr 12/2, 35, 45/16 (45/1), 45/18 (45/11), 45/20 (45/13), 45/22 (45/14), 48/27 (48/20), 48/22, 48/24, 49/1, 58/28 (58/7), 58/23, 63/2, 76/198 (76/196), 333/1,

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

B. Określenie nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:
- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Miasto Pruszcz Gdański, jednostka ewidencyjna 220401_1 Miasto Pruszcz Gdański, obręb ewidencyjny 0016 Obręb 16: dz. nr 76/199 (76/196), 45/19 (45/13), 48/25, 58/26, 59, 340/1

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

C. Oznaczenie nieruchomości lub ich części, które planowane są do przejęcia na rzecz Skarbu Państwa lub jednostki samorządu terytorialnego:
- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Miasto Pruszcz Gdański, jednostka ewidencyjna 220401_1 Miasto Pruszcz Gdański, obręb ewidencyjny 0016 Obręb 16: dz. nr 45/16 (45/1), 45/18 (45/11), 45/22 (45/14)

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

W związku z powyższym informuje się wnioskodawcę, właścicieli lub użytkowników wieczystych nieruchomości objętych wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej oraz zawiadamia się pozostałe strony postępowania w drodze obwieszczeń. Wnioski, uwagi lub zastrzeżenia można składać w Starostwie Powiatowym w Pruszczu Gdańskim w terminie 7 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia lub od dnia doręczenia, w rozumieniu art. 49 k.p.a., obwieszczenia. Z aktami sprawy można zapoznać się w tut. urzędzie po wcześniejszym kontakcie telefonicznym pod numerem tel. 58/773-12-39, w godzinach: poniedziałek 7.30-15.30, środa 8.00-16.30, piątek 7.30-15.00. Pozostałe dni (wtorki i czwartki) to dni pracy wewnętrznej – nieczynne dla interesantów.

Po upływie wskazanego powyżej terminu sprawa zostanie rozpatrzona w oparciu o dowody i materiały znajdujące się w posiadanych aktach.

KURSY WALUT

29.09.2026

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

EUR	434/440 (-)
USD	380/387 (-)
GBP	505/512 (-)
CHF	459/468 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	434/440 (-)
USD	380/387 (-)
GBP	505/512 (-)
CHF	459/468 (-)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap piątku

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn

dziennikbaltycki.pl

eprasa.pl 8934b91818

FOKUS

• **Ponad 2,6 mld złotych** przekazali podatnicy organizacjom pożytku publicznego z tytułu 1,5 proc. podatku za ubiegły rok

POLITYKA

Wyższy próg podatkowy i nowa stawka PIT. Rząd przyjął projekt budżetu

Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 rok. W projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc. Na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB

oprac. Agnieszka Kamińska

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 r. Jak powiedział w trakcie konferencji prasowej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański, w projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc.

– Ten wzrost staje się wzrostem coraz bardziej zrównoważonym, bo opiera się już nie tylko na silnym konsumencie, ale coraz wyraźniej widzimy przyspieszenie, jeśli idzie o inwestycje – powiedział minister Domański.

Jak podano na stronach kancelarii premiera, dochody budżetu państwa w 2027 r. mają wynieść 696,4 mld zł, wydatki powinny ukształtować się na poziomie 977,6 mld zł, a deficyt budżetu państwa ma wynieść 281,2 mld zł.

Minister Domański przekazał, że na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB. Na ochronę zdrowia zaplanowano 274 mld zł, a 46 mld zł na naukę i szkolnictwo wyższe.

Zmiany w stawkach PIT

Rząd przyjął też propozycję zmian podatkowych. Chodzi m.in. o podniesienie pierwszego progu podatkowego ze 120 tys. do 130 tys. zł oraz wprowadzenie nowej, 24-proc. stawki PIT dla osób zarabiających od 130 do 150 tys. zł.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański przekazał, że na wtorkowym posiedzeniu rząd przyjął projekt budżetu państwa

– Podczas dzisiejszego posiedzenia rządu przyjęliśmy cały pakiet projektów podatkowych, m.in. zmiany w stawkach podatku PIT. Podwyższamy pierwszy próg do 130 tys. zł, wprowadzamy stawkę pośrednią w wysokości 24 proc. do kwoty 150 tys. zł, co oznacza, że najwyższa stawka podatkowa 32 proc. będzie obowiązywała po przekroczeniu 150 tys. zł – powiedział na wtorkowej konferencji Domański.

Podkreślił, że na tym rozwiązaniu skorzysta co najmniej 3,5 mln podatników. Zmiany w skali podatku dochodowego od osób fizycznych w połowie sierpnia zapowiedział premier Donald Tusk.

Projekt zakłada podwyższenie pierwszego progu podatkowego ze 120 do 130 tys. zł. Stawka w tym progu pozostanie na poziomie 12 proc. Ponadto proponuje się wprowadzenie nowego progu obejmującego dochody w przedziale od ponad 130 do 150 tys. zł ze stawką 24 proc. Dochody powyżej 150 tys. zł zostaną objęte stawką 32 proc.

Potrzebny podpis prezydenta

Premier Donald Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że liczy na podpis prezydenta pod pakietem ustaw towarzyszących budżetowi na 2027 rok.

– Na końcu potrzebny jest podpis prezydenta. Słyszę też sygnały, że nie wszystkim tam podoba się idea, aby ludzie płacili trochę niższe podatki. Bardzo bym chciał, żeby decyzje prezydenta jednak służyły ludziom. Nie muszą służyć rządowi – powiedział Tusk.

W celu sfinansowania powyższej propozycji rząd planuje również podwyżki niektórych podatków, w tym zwiększenie stawki CIT płaconego przez podatników, których przychody z poprzedniego roku przekroczyły 50 mln euro, z 19 do 22 proc. Poza tym projekt zakłada podwyższenie daniny solidarnościowej (z 4 do 5 proc.) oraz zmiany w zasadach stosowania ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych.

Ministerstwo Finansów prognozuje, że w ciągu 10 lat po wejściu w życie proponowanych zmian budżet państwa straci na nich niemal 57,7 mld zł. Jednocześnie całościowe dochody państwa wzrosną o prawie 26,5 mld zł, głównie dzięki większym wpływom do NFZ (31,3 mld zł), do JST (29,6 mld zł) oraz do Funduszu Solidarnościowego (23,2 mld zł).

PODKARPACKIE

Ostatnie pożegnanie zabitego kapłana

oprac. Karolina Wrońska

W Grzęsce na Podkarpaciu pożegnano we wtorek księdza Stanisława Zbojnowicza, który zginął w ataku w jarosławskim opactwie.

W pogrzebie uczestniczyli bliscy duchownego, mieszkańcy rodzinnej miejscowości i około stu księży. Mszy pogrzebowej przewodniczył biskup pomocniczy przemyski Stanisław Jamrozek. Homilię wygłosił ks. prałat Marcin Bocho. Przypomniał, że w kościele w Grzęsce ks. Zbojnowicz został ochrzczony, a przed 40 laty odprawił tam mszę prymicyjną.

– Chcemy podziękować za dobro, które przez cztery dekady ksiądz Stanisław uczynił z miłości do Boga i z miłości do ludzi – mówił ks. Bocho.

Podczas uroczystości odczytano list prezydenta Karola Nawrockiego, który przysłał również wieniec. Prezydent napisał, że tragiczne okoliczności śmierci ks. Zbojnowicza nie powinny przesłonić pamięci o jego życiu i czterech dekadach służby.

PROKURATURA

Zatrzymania ws. Collegium Humanum

oprac. Karolina Wrońska

Na polecenie prokuratora ze śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej funkcjonariusze CBA i straży granicznej zatrzymali we wtorek 11 osób w śledztwie dotyczącym Collegium Humanum.

Zatrzymani to osoby, które pełnią obecnie lub pełniły wysokie funkcje na dwóch prywatnych uczelniach. – Ich role określi prokurator. Zatrzymane na terenie województwa mazowieckiego i wielkopolskiego osoby zostaną dowiezione do Prokuratury Krajowej w Katowicach i tam prokurator zadecyduje, jakie i komu zarzuty przedstawi – powiedział rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński.

Dotychczas w całym śledztwie przedstawiono łącznie 407 zarzutów 84 podejrzanym. Wobec 13 podejrzanych stosowano tymczasowe aresztowanie. Wartość zabezpieczonego w postępowaniu mienia przekracza 176 mln zł.

PAP

KRÓTKO

Społeczeństwo

Zmienia się model rodziny. Wolimy partnerstwo

Maleje popularność tradycyjnego, patriarchalnego modelu rodziny, w którym tylko mężczyzna pracuje, a kobieta zajmuje się domem. 13 lat temu za takim rozwiązaniem optowało 23 procent Polaków, obecnie 7 proc. – wynika z danych CBOS. Preferowana przez większość Polaków formuła wspólnego życia z drugą osobą to układ partnerski – taki, w którym oboje małżonkowie czy partnerzy pracują zawodowo i równo dzielą się obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi (64 proc.).

Unia Europejska

TSUE odrzucił wniosek Polski w sprawie Mercosur

Trybunał Sprawiedliwości UE odrzucił we wtorek wniosek Polski o tymczasowe zawieszenie stosowania umowy handlowej UE z blokiem państw południowoamerykańskich Mercosur. Wniosek ten był częścią skargi Polski na to porozumienie. W ocenie TSUE Polska nie wykazała dostatecznie, że wykonanie decyzji państw członkowskich w Radzie UE, dopuszczającej tymczasowe stosowanie umowy handlowej z Mercosurem, może spowodować poważną i nieodwracalną szkodę. TSUE wyda wyrok w późniejszym terminie.

Pomorskie

Skazany za jazdę traktorem po pijaku

33-latek spod Lęborka jechał traktorem bez uprawnień. Miał ponad 3 promile alkoholu. Sąd Rejonowy w Lęborku orzekł wobec niego 5-letni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, 15 tys. zł grzywny i świadczenie pieniężne na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Każdej doby wielokrotnie musimy podrywać nasze lotnictwo, ponieważ ataki Rosji w pobliżu polskiej granicy nabrały już charakteru permanentnego

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 8934b91818

MALI

Palili żywcem i podrzynali gardła. Raport o zbrodniach Rosjan na cywilach w Mali

Grzegorz Kuczyński

Żołnierze malijskich sił zbrojnych oraz paramilitarna rosyjska Grupa Wagnera dopuściły się zbrodni wojennych na cywilach, w tym zabójstw i tortur, podczas wspólnych operacji w Mali w latach 2023-2025 – podała organizacja Amnesty International w opublikowanym we wtorek raporcie.

Junta, która rządzi w Mali od zamachów stanu w 2020 i 2021 r., zwróciła się do Rosji o wsparcie w walce z dżihadystami i korzysta z usług podlegającej rosyjskiemu ministerstwu obrony Grupy Wagnera, która w 2025 roku przekształciła się w Korpus Afrykański.

Najemnicy rosyjscy i armia rządowa walczą z islamistyczną organizacją JNIM i z separatystami tuareskimi z ruchu Azawad. Nieznana jest dokładna liczba Rosjan w Mali, ale szacuje się ją na 2-3 tysiące.

W raporcie Amnesty International udokumentowała śmierć co najmniej 34 cywilów od czerwca 2023 do grudnia 2025 r. w siedmiu miastach regionów Segou i Mopti w środkowym Mali oraz Timbuktu na północy kraju.

Żadna z tych ofiar „w chwili śmierci nie uczestniczyła bezpośrednio w działaniach zbrojnych". Niektóre zostały zabite, „gdy próbowały uciec, lub po zatrzymaniu". Inne miały podcięte gardła lub zostały spalone „żywcem lub już po śmierci".

Amnesty przytacza przypadek osady Tin Adanda w regionie Timbuktu, gdzie 12 lutego 2025 r. cztery osoby zostały zabite „podczas wspólnego patrolu armii malijskiej i Grupy Wagnera". Organizacja uzyskała również świadectwa 15 mężczyzn, którzy byli torturowani podczas wspólnych patroli lub w bazach wojskowych.

W kwietniu br. trzy organizacje, w tym Międzynarodowa Federacja Praw Człowieka (FIDH), złożyły w Afrykańskim Trybunale Praw Człowieka skargę dotyczącą aktów przemocy w Mali z udziałem armii malijskiej i Grupy Wagnera.



FOT. X

Kilka tysięcy rosyjskich najemników pomaga juncie wojskowej w Mali

ROSJA

Putin po raz czwarty w tym roku zwiększył liczebność armii

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Rosji podpisał dekret zwiększający liczebność Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej o 15,5 tysiąca osób: do 2 441 630 osób, w tym 1 550 500 żołnierzy.

W ciągu ostatnich siedmiu miesięcy jest to już czwarte zwiększenie liczebności armii. Poprzednie miały miejsce w marcu, czerwcu i lipcu, a łącznie dodano 52 500 osób.

Armia większa na papierze

Analityk Saratoga Foundation, Paweł Łuzin, w rozmowie z serwisem The Insider nazwał to zwiększenie liczebności armii „fikcyjnym" i stwierdził, że nie oznacza to, iż w armii rzeczywiście pojawiło się dodatkowe 15,5 tysiąca żołnierzy.

– Jednostki etatowe oznaczają przede wszystkim finansowanie, a wcale nie obecność rzeczywistych osób. Wojskowi to postanawiają reaktywować bataliony budowlane, to tworzą jakieś inne struktury – właśnie w tym celu dodaje się tysiące nowych jednostek etatowych – powiedział.

Wojsko chce pieniędzy

Według niego nowy dekret „dotyczy pieniędzy i stanowisk w perspektywie długoterminowej, a nie rzeczywistych osób". Ekspert przypuszcza, że wojsko „stara się zagwarantować sobie zwiększone finansowanie w perspektywie długoterminowej, niezależnie od wojny".

Powiększenie liczebności wojsk ogłoszone w poniedziałek to siódmy taki dekret wydany przez Władimira Putina od pełnoskalowej napaści na Ukrainę w lutym 2022 roku.

BLISKI WSCHÓD

Eksport ropy z Zatoki rośnie, ceny nie chcą jednak spadać

Grzegorz Kuczyński

„The Wall Street Journal", powołując się na dane firmy Kpler, informuje, że eksport ropy z Zatoki Perskiej osiągnął już 80 proc. przedwojennego poziomu. Oznacza to, że irańska blokada cieśniny Ormuz słabnie, co jednak zwiększa ryzyko, że Teheran zdecyduje się na eskalację militarną.

Zapewne z powodu obaw przed eskalacją wojny przez Iran i w związku z odrzuceniem przez Donalda Trumpa ostatniej propozycji Teheranu, ceny ropy Brent rosły we wtorek od rana, w pewnym momencie przekraczając 107,5 USD za baryłkę. Nie pomogły optymistyczne dane z cieśniny Ormuz.



FOT. BAKR ALKASEM/AFP/EAST NEWS

Coraz więcej tankowców bezpiecznie przepływa cieśninę Ormuz. Dla Teheranu oznacza to drastyczny spadek dochodów

Wzrost eksportu z Zatoki

W bieżącym miesiącu eksport ropy od głównych producentów bliskowschodnich – Arabii Saudyjskiej, Iraku, ZEA i innych państw – realizowany był zarówno przez cieśninę Ormuz, jak i trasy alternatywne, i sięgnął niemal 13 mln baryłek dziennie.

Arabia Saudyjska rozpoczęła również tłoczenie ropy przez uszkodzony rurociąg Wschód–Zachód i załadunek na tankowce na Morzu Czerwonym, choć – jak podają przedstawiciele władz zaznajomieni z operacją – wielkość dostaw pozostaje ograniczona.

USA blokują Iran

Z kolei Iran nie jest w stanie transportować ropy przez cieśninę Ormuz, odkąd w lipcu USA przywróciły blokadę morską. Według szacunków firmy Kpler zapasy ropy zgromadzone przez Iran poza strefą objętą blokadą mogą wyczerpać się do połowy października, co odetnie kluczowe źródło dochodów w momencie, gdy gospodarka kraju już ugina się pod ciężarem sankcji i skutków wojny.

Sytuacja ta ogranicza zdolność Teheranu do wymuszania ustępstw przez groźbę zakłócenia globalnych dostaw energii, co tym samym osłabia jeden z najsilniejszych atutów negocjacyjnych w rozmowach na temat zakończenia konfliktu – skomentował „WSJ".

Iran pod ścianą

Według gazety stwarza to jednak również niebezpieczny bodziec. W obliczu kurczących się wpływów z eksportu ropy i obchodzenia sankcji przez arabskich sąsiadów Iran może uznać wznowienie ataków za najlepszy dostępny sposób wywierania presji, nawet za cenę ryzyka amerykańskiego odwetu.

– Świadczy to o malejącej skuteczności irańskiej strategii – oceniła Sanam Vakil, dyrektor programu ds. Bliskiego Wschodu w londyńskim ośrodku analitycznym Chatham House. – Może to spowodować, że Iran, chcąc wyjść z impasu, będzie zmuszony do wzniecenia konfliktu na większą skalę – dodała.

Co zrobi Teheran?

Zdaniem przedstawicieli władz państw regionu Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej szybko zmienia taktykę i może nasilić ataki na porty, rafinerie oraz rurociągi.

Iran już wcześniej zareagował na rosnącą presję gospodarczą rozszerzeniem operacji militarnych na obszar Morza Czerwonego za pośrednictwem wspieranych przez siebie jemeńskich Huti, którzy atakowali saudyjskie statki i infrastrukturę – zaznaczył „WSJ".

USA

12 godzin walczyli o życie u wybrzeży Portoryko

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 40 osób uratowanych po wywróceniu się prowizorycznej łodzi kilka kilometrów od niezamieszkanej wyspy Mona na zachód od Portoryko.

Jak podaje AP, odnaleziono ciała dwóch osób. Ocalali ocenili, że na pokładzie było około 60 osób. Rozbitkowie spędzili w wodzie ponad 12 godzin, zanim około południa zauważyła ich przepływająca w pobliżu jednostka, która zaalarmowała służby.

Według straży przybrzeżnej łódź wywróciła się późnym wieczorem w niedzielę po bójce na pokładzie. W jej trakcie kilka osób odniosło poważne obrażenia zadane maczetą. Wielu pasażerów łodzi skoczyło do wody bez kamizelek ratunkowych. Nie podano, skąd pochodzili podróżujący.

AP przypomina, że migranci od lat podejmują niebezpieczne próby przedostania się z Haiti do Portoryko i innych karaibskich wysp, pokonując cieśninę Mona na prowizorycznych jednostkach pływających, które często nie wytrzymują trudnych warunków na morzu.

W czerwcu w Portoryko pochowano 11 Haitanek, które zginęły po wywróceniu się przeciążonej łodzi. W minionym tygodniu na wyspach Turks i Caicos zatrzymano łódź z 60 migrantami z Haiti, a w czerwcu w pobliżu archipelagu przechwycono kolejnych 240.

Przemoc gangów na Haiti doprowadziła do przesiedlenia rekordowych 1,5 miliona osób. **PAP**

eprasa.pl 8934b91818

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Kto nie powinien jeść mięsa? Niektóre osoby muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

DIETA

Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

Większość z nas co najmniej raz dziennie pije kawę. Znamy już wiele korzystnych właściwości małej czarnej dla zdrowia. Kawa pobudza, usprawnia procesy myślenia, dodaje energii, odmładza i wspomaga trawienie

Monika Góralska

Kawa znana jest ze swoich właściwości korzystnie wpływających na stan zdrowia. Zawarta w niej kofeina dodaje energii, pobudza, poprawia pamięć i koncentrację. Kawa bogata jest też w przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i tym samym spowalniają procesy starzenia się organizmu. Wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, pomaga spalać tłuszcz i chudnąć, a także oczyszcza organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Kawa zmniejsza także ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i układu krążenia, a nawet nowotwory takie jak rak wątroby.

Jednak wiele osób zastanawia się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Czy ma to wpływ na jej smak i właściwości? Tak właściwie kawa mielona to po prostu zmielone ziarna kawy ziarnistej. Czym te dwa rodzaje kawy się różnią?



FOT. SENIVPETRO/FREEPIK.COM

Zastanawiasz się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Zobacz, jakie są zalety i wady obu rodzajów i wybierz najlepszą dla siebie

Kawa mielona jest tańsza, a ziarnista droższa

Przede wszystkim to co pierwsze rzuca się w oczy patrząc na sklepowe półki to różnica w cenie obu rodzajów kawy. Kawa mielona może być bowiem nawet o kilkanaście procent tańsza od kawy ziarnistej. Sprawdź cenę za kilogram produktu, która jest zwykle umieszczona drobnym druczkiem pod ceną pojedynczego opakowania.

Kawa ziarnista wyróżnia się lepszą jakością produktu

Różnica w cenie przekłada się jednak na jakość obu rodzajów kawy. Kawa mielona zwykle jest gorszej jakości, nie wiemy dokładnie jakie ziarna się w niej znajdują, bo są drobno zmielone. Natomiast w kawie ziarnistej po otwarciu opakowania gołym okiem można ocenić czy mamy do czynienia z produktem dobrej jakości, gdy ziarna mają jednolity kolor, są podobnej wielkości i nie są pokruszone.

Kawa w ziarnach ma intensywniejszy smak i silniejszy aromat niż mielona

Smak i aromat to wskaźnik, który odnosi się także do jakości produktu. Kawa mielona bowiem traci na jakości, ponieważ po zmieleniu szybko traci smak i aromat.

Najlepiej spożyć ją do 1 miesiąca od daty mielenia. Dzieje się tak dlatego, że ziarna kawy zawierają olejki eteryczne, które po zmieleniu szybko wietrzeją, a im dłużej jest przechowywana, tym ma słabszy smak i zapach. Jeśli do wyprodukowania kawy mielonej użyto ziaren gorszej jakości, kawa jeszcze szybciej straci swój kuszący, silny aromat, a tym samy jej smak będzie słabszy i mniej wyrazisty niż świeżo zmielonej kawy w ziarnach.

Kawa ziarnista posiada więcej cennych dla zdrowia właściwości

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna, ma więcej wartości odżywczych i bardziej intensywne działanie prozdrowotne.

Kawę mieloną można szybciej i łatwiej przygotować

Kawa mielona jest łatwiejsza w użyciu, bo wystarczy ją tylko wsypać do kubka i zalać gorącą wodą. Sprawdzi się więc wtedy, gdy nie masz zbyt wiele czasu na jej przygotowywanie. Natomiast do przyrządzenia kawy ziarnistej potrzebujesz więcej czasu i specjalnego sprzętu takiego jak ekspres do kawy z młynkiem czy sam młynek elektryczny lub ręczny do jej zmielenia.

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna

Czy kawa mielona jest zdrowa?

Kawa mielona to po prostu wcześniej zmielone ziarna kawy. Jednak ma to duży wpływ na jej wartości odżywcze i właściwości zdrowotne. Najzdrowsza jest świeżo mielona kawa ziarnista dobrej jakości. Im dłużej taka kawa po zmieleniu jest przechowywana, tym bardziej się utlenia i wietrzeje pod wpływem dostępu do niej powietrza. Proces ten ma wpływ nie tylko na intensywność jej smaku i zapachu, ale też na jej właściwości. Utlenianiu bowiem podlegają znajdujące się w niej związki lotne.

Kawa mielona ma więc słabsze właściwości pobudzające, mniej wartości odżywczych, mniejszą ilość antyoksydantów oraz słabiej wpływa na ogólny stan zdrowia i samopoczucie niż kawa ziarnista. Jednak wybór kawy zależy od ciebie. Możesz też sięgnąć po kawę rozpuszczalną uważaną za niektórych kawoszy za najgorszą wersję kawy, a raczej za napój kawopodobny. Jednak i taki rodzaj kawy ma swoje zalety i nie jest zupełnie pozbawiony wartości.

Kawa rozpuszczalna – czym różni się od tradycyjnej kawy

Kawa rozpuszczalna powstaje z takich samych ziaren kawowca co tradycyjna. Ziarna te zostają poddane procesowi palenia i mielenia. Następnie przechodzą wieloetapową obróbkę termiczną polegającą na zaparzaniu kawy wodą pod ciśnieniem, w temperaturze wynoszącej od 60 do 180 stopni C. Wysokie ciśnienie w tym procesie potrzebne jest po to, żeby nie dochodziło do wrzenia wody. Po zaparzeniu kawa zostaje wysuszona i zagęszczona tak, aby pozostał sam ekstrakt.

Kawa instant zawiera największą ilość polifenoli wśród napojów kawowych. Jest ich więcej niż w tradycyjnej kawie, ponieważ kawa rozpuszczalna jest bardziej skoncentrowana.

Kawa rozpuszczalna jest koncentratem kawy mielonej i wykazuje bardzo podobne korzyści dla zdrowia, co jej pierwotny odpowiednik.

Kawa rozpuszczalna ma mniej kofeiny od tradycyjnej. W 100 g kawy instant znajduje się 26 mg kofeiny. Taka sama ilość kawy tradycyjnej zawiera natomiast 40 mg kofeiny. Pod tym względem u osób wrażliwych na działanie kofeiny lepszy wydaje się wybór zamiast kolejnej filiżanki kawy parzonej, kawy rozpuszczalnej. Dodatkowo kawy instant dostępne są także w wersji bezkofeinowej.

Na ilość kofeiny w kawie wpływa rodzaj botaniczny kawy, sposób jej uprawy, zbioru i przetwarzania, proces palenia oraz stopień zmielenia.

Przekonanie o szkodliwości kawy rozpuszczalnej ma związek ze sposobem jej produkcji, a konkretnie z procesem obróbki termicznej, w czasie której podczas długiego podgrzewania w wysokiej temperaturze wydzielany jest szkodliwy związek chemiczny – akrylamid.

Okazuje się, że kawa rozpuszczalna zawiera dwa razy więcej tej substancji niż kawa palona. Jednak mimo to dawka szkodliwej substancji jest zbyt mała, aby mogła wykazywać toksyczne działanie na organizm.

eprasa.pl 8934b91818

SANATORIA

Przyjechał do sanatorium, zapłacił 1365 zł za parking. To tylko jeden z kosztów

W sanatoriach na pacjentów, poza kosztami pobytu, czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Choć leczenie uzdrowiskowe finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia jest dużym wsparciem dla pacjentów, pobyt w sanatorium wiąże się z określonymi wydatkami.

Kuracjusze pokrywają część kosztów zakwaterowania i wyżywienia, a obowiązujące stawki zależą od standardu pokoju oraz sezonu rozliczeniowego.

W sanatoriach na pacjentów czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem i mogą wyraźnie podnieść końcowy rachunek za pobyt. Szczególnie dotkliwe są opłaty za parking.

1365 złotych za parking w nadmorskim sanatorium

Planując wyjazd do sanatorium, kuracjusze skrupulatnie liczą koszty dojazdu, dopłat do pokoju czy opłaty uzdrowiskowej.

Tymczasem jest jeszcze jedna pozycja, która potrafi skutecznie uszczuplić portfel, choć rzadko trafia na pierwsze miejsce listy wydatków. Chodzi o parking.

Kuracjusze przebywający w Sanatorium ZNP w Ciechocinku powinni pamiętać, że korzystanie z parkingu oraz wynajem garażu są usługami dodatkowo płatnymi. Opłata za parking wynosi 30 zł za dobę, 200 zł za 7 dni, 250 zł za 14 dni oraz 300 zł za 21 dni.

Dodatkowo sanatorium oferuje możliwość wynajęcia garażu. Koszt tej usługi wynosi 40 zł za dobę, 235 zł za 7 dni, 280 zł za 14 dni oraz 330 zł za 21 dni.

Z nieco większymi kosztami muszą liczyć się kuracjusze wybierający Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Sopocie. Opłata za miejsce parkingowe wynosi 35 zł za dobę, natomiast za cały 21-dniowy turnus trzeba zapłacić 550 zł.

Oznacza to, że średni koszt parkowania jednego dnia pobytu wynosi 26,19 zł.

Prawdziwe zaskoczenie czeka jednak na osoby planujące pobyt w Sanatorium Uzdrowiskowym Bałtyk w Kołobrzegu. Za miejsce parkingowe z rezerwacją trzeba tam zapłacić 65 zł za dobę. W przypadku standardowego, 21-dniowego pobytu daje to 1365 zł. Trudno więc traktować tę opłatę jako drobny dodatek do kosztów leczenia.



FOT. GETTY IMAGES

Kuracjusze przecierają oczy ze zdumienia. Parking za 1365 zł podczas turnusu

Opłata uzdrowiskowa. Kuracjusze muszą liczyć się z takimi stawkami

Kilka złotych dziennie nie brzmi groźnie, ale po 21 dniach pobytu rachunek robi się już całkiem odczuwalny.

W Busku-Zdroju opłata uzdrowiskowa wynosi 6,00 zł za każdą rozpoczętą dobę pobytu.

Oznacza to, że podczas standardowego, trzytygodniowego turnusu kuracjusz zapłaci z tego tytułu 126 zł.

Taką samą stawkę stosują także Duszniki-Zdrój, gdzie obowiązkowa opłata za 21 dni pobytu również wynosi 126 zł.

Nieco więcej kosztuje pobyt w Nałęczowie. Tam opłata uzdrowiskowa została ustalona na poziomie 6,20 zł za dobę, co przy 21-dniowym turnusie daje już 130,20 zł.

W Kołobrzegu każdy dzień pobytu będzie od przyszłego roku kosztował odrobinę więcej.

Nie chodzi jednak o noclegi czy ceny w restauracjach, lecz o opłatę uzdrowiskową. Od 1 stycznia 2027 r. wyniesie ona 6,86 zł za dobę od osoby (wzrośnie z 6,67 zł).

Zapłaci ją zarówno kuracjusz przyjeżdżający podreperować zdrowie, jak i turysta, który po prostu chce przez kilka dni pooddychać morskim powietrzem.

Za oglądanie telewizji w swoim pokoju w sanatorium również musisz zapłacić

Nie wyobrażasz sobie pobytu bez ulubionego serialu lub wieczornych wiadomości?

W wielu sanatoriach korzystanie z telewizora jest dodatkowo płatne.

Przykładowo, w SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowym MSWiA „ORION" w Ciechocinku wypożyczenie telewizora kosztuje 50 zł za 7 dni lub 90 zł za 21 dni.

W Sanatorium Uzdrowiskowym ZNP Nałęczów za telewizor w pokoju trzeba zapłacić 5 zł za dobę, a w Sanatorium Uzdrowiskowym „Malwa" w Ustroniu opłata wynosi 4 zł dziennie.



FOT. GETTY IMAGES

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością są olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu i klonazepam

LEKI

Tych ważnych leków brakuje w aptekach. Na jeden pacjenci poczekają bardzo długo

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Tych dwóch leków pacjenci mogą obecnie nie znaleźć w aptece. Główny Inspektorat Farmaceutyczny potwierdza utrzymujące się ograniczenia w dostępności preparatów zawierających olanzapinę i klonazepam oraz podaje prognozowane terminy poprawy sytuacji.

Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał niepokojące informacje.

Pacjenci poczekają na olanzapinę. Powrót leku najwcześniej pod koniec roku

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością pozostaje olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu w dawce 210 mg.

Lek stosowany w postaci zawiesiny do wstrzykiwań nie jest obecnie dostępny w obrocie hurtowym.

– W hurtowniach farmaceutycznych brak zapasu przedmiotowego leku, a dostaw spodziewamy się dopiero pod koniec bieżącego roku lub na początku przyszłego roku – ujawnia GIF.

Jak wynika z informacji Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego, leki w dawkach 300 mg oraz 405 mg są aktualnie dostępne na rynku.

Olanzapina jest lekiem przeciwpsychotycznym, wykorzystywanym przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

Pomaga kontrolować objawy psychotyczne, takie jak urojenia czy omamy, a także zmniejsza ryzyko występowania epizodów maniakalnych. Olanzapina jest także powszechnie stosowana w terapii podtrzymującej, aby zapobiegać nawrotom zaburzeń nastroju.

Klonazepam w deficycie. Kiedy sytuacja wróci do normy?

Kolejnym preparatem dotkniętym ograniczoną dostępnością jest klonazepam (Clonazepamum) w postaci roztworu do wstrzykiwań o stężeniu 1 mg/ml.

Problemy dotyczą opakowań zawierających 10 ampułek po 1 ml.

Jak przekonuje Główny Inspektorat Farmaceutyczny, poprawy dostępności tego preparatu można spodziewać się w listopadzie bieżącego roku.

Klonazepam to lek z grupy benzodiazepin. Wykorzystuje się go przede wszystkim w leczeniu niektórych postaci padaczki oraz stanów przebiegających z napadami drgawkowymi. Stosowany jest również w terapii zaburzeń lękowych.

Jest też dobra wiadomość: dostępność kwetiapiny się ustabilizowała

Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał również dobre wiadomości dla pacjentów stosujących kwetiapinę (quetiapinum).

– Wznowiony został obrót jednego z produktów leczniczych z substancją quetiapinum, w dawce 200 mg, 60 tabletek o przedłużonym uwalnianiu, dzięki czemu dostępność leku się ustabilizowała – ujawnił Główny Inspektorat Farmaceutyczny.

Kwetiapina jest stosowana przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

eprasa.pl 8934b91818

PROGRAMOWO



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Detektywi badają sprawę śmierci 75-letniego Henryka. Sąsiadka denata znalazła jego zwłoki na kanapie u niego w domu. Wychodzi na jaw, że zabójca próbował upozorować, że staruszek zmarł we śnie. Policjanci ustalają też, że doszło do grabieży. Głównym podejrzanym jest bratanek Henryka, który wyłudził od wuja pieniądze, przez co został wykreślony z testamentu. Aneta żegna się ze współpracownikami. Ponieważ jest w ciąży, nie będzie jej co najmniej kilkanaście miesięcy. Razem z Natalią zastanawiają się, kto przejmie jej obowiązki.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Asia Wrońska mówi Łukaszowi o planach wyjazdu na stałe do Kanady. Kaja jest wzburzona ultimatum Wrońskiego. Mówi o wszystkim Wiktorowi, który chce zrezygnować ze stażu. Dr Orłowicz przyjmuje głuchą pacjentkę. Zyta odwiedza Tadeusza, który jest na badaniach, mających pokazać zaawansowanie choroby. Przy okazji Zyta poznaje bliżej Zuzannę. Kaja zwołuje spotkanie przyjaciółek w szpitalnym barku. Przeżywa sytuację z Wiktorem.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Jolka widzi Kingę i Janka w czułym uścisku. Przyłapana Kinga prosi ją, żeby nikomu o tym nie wspominała. Jolka składa jej przysięgę, że nie puści pary. Obietnicę złożyć łatwo, gorzej z jej dotrzymaniem! Jak długo wytrzyma z takim sekretem – oto jest pytanie! Natomiast Bartek ma spędzić dzień z Norbertem. W związku z tym postanawia zabrać ze sobą Ilonę.Zapytana o zgodę Emilka nie robi problemów. Jednak w Wadlewie już nie wszystko idzie tak gładko. Zaczynają się problemy i różne wyzwania. Z kolei Ewa i Reterska spotykają się na kawę. Rozmowa obu kobiet zupełnie się nie klei. W dodatku Łucja odbiera dziwny telefon z Niemiec i wychodzi w środku spotkania. Krystian, zapytany o interesy narzeczonej, nie potrafi zbyt wiele powiedzieć. Ewa zaczyna więc podejrzewać, że Reterska coś ukrywa...



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Mariusza pomagając Jance zaniedbuje domowe obowiązki, co irytuje Kasię. Dodatkowo Ksawery odmawia udziału w konsultacji psychiatrycznej. Aldona sądzi, że za internetowym hejtem wymierzonym w Grzelaków stoi pan Bogumił. W obliczu narastających trudności Romeo wpada na pomysł. Hubert, upewniwszy się o nieszczerości Lucyny, potajemnie przeszukujejej sypialnię, ignorując sprzeciw Asi.

G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Do Leśnej Góry trafiają ofiary wypadku motocyklowego – dziewczyna z poważnymi urazami miednicy i pękniętą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzeniem aorty. O ich życie walczą wspólnie podczas kolejnych operacji Falkowicz i Wilczewski. Poza pracą profesora coraz bardziej niepokoi związek Matyldy z ratownikiem Darkiem i w końcu lekarz postanawia otwarcie porozmawiać z wybrankiem córki. Spotkanie nie uspokaja go. Przeciwnie – po spotkaniu z nim znów jest bliski paniki! W dodatku podejrzewa, że Matylda... jest w ciąży! Tymczasem Blanka po zniknięciu Niny szaleje z niepokoju. Decyduje się, wbrew radom policji, nagłośnić sprawę. Niedługo później do Maria dzwoni obcy mężczyzna. Tajemniczy rozmówca podaje się za porywacza i żąda sporego okupu. Pytanie brzmi: mówi prawdę czy kłamie?



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Samotna emerytka, Antonina Madej, zostaje znaleziona martwa w splądrowanym mieszkaniu. Wszystko wskazuje na kolejne z serii włamań. Gutek i Kowalski trafiają na trop szajki włamywaczy. Nabierają przekonania, że ktoś celowo próbuje skierować śledztwo na fałszywy trop. Czy zabójstwo emerytki aby na pewno było skutkiem nieudanego rabunku? Kowalski próbuje wykorzystać Weronikę, by dotrzeć do Mitręgi. Nie zdaje sobie sprawy, że jego przeciwnik jest o krok przed nim.

G. 17:55

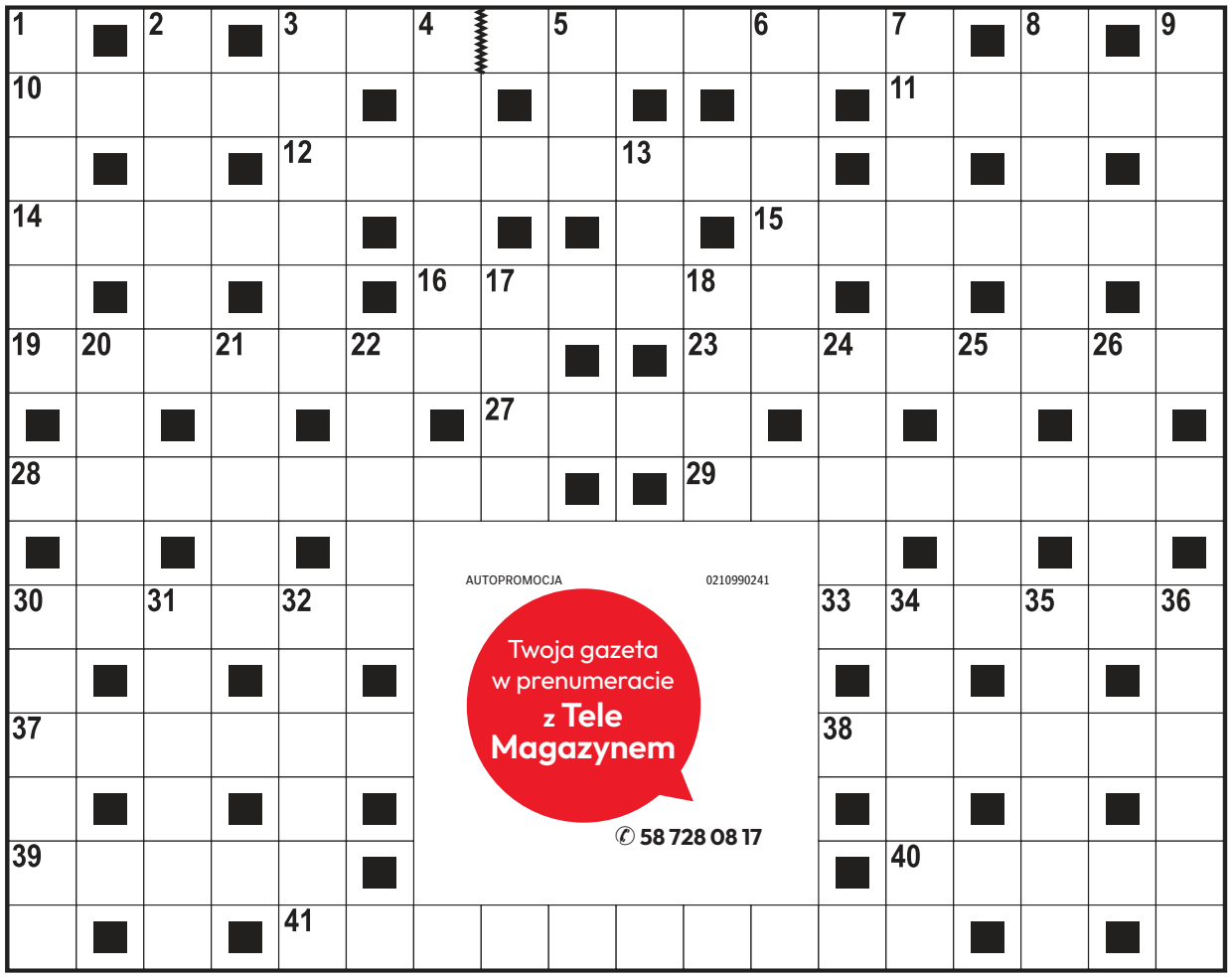
Detektywi

TVN

Dwaj bracia wraz z kolegą postanawiają obejrzeć opuszczony dom. Nieruchomośc ma ponurą historię – zaledwie rok wcześniej doszło tam do brutalnego morderstwa. Kilka godzin później okazuje się, że bracia zaginęli. Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki sprawdzają dom, w którym byli chłopcy. Detektyw zostaje zaatakowany przez mężczyznę, który twierdzi, że jest agentem nieruchomości. Podczas przeszukania strychu Jakub Nowacki znajduje ludzki ząb.

eprasa.pl 8934b91818

KRZYŻÓWKA NR 151



Poziomo:

3) najludniejsze miasto Kaliforni,
10) musical z Madonną w roli głównej,
11) szeroka ulica włoskich miast,
12) Isadora Duncan lub Loda Halama,
14) przepływa przez gród Przemysława,
15) pozbawienie wolności przez wroga,
16) futerał na pistolet przy siodle,
19) niewielka publikacja w oprawie zeszytowej,
23) wiadukt nad autostradą,
27) gatunek tłustego śledzia,
28) np. Stefan Karwowski z „Czterdziestolatka”,
29) odbywa praktykę w zakładzie pracy,
30) dom Jana Kiepury w Krynicy,
33) rodzaj wyrobu poligraficznego zaliczany do akcydensów,
37) podstawa aparatu fotograficznego,
38) mityczny myśliwy rozszarpany przez psy,
39) zbiór głównych zasad wiary,
40) filmowy przeciwnik Batmana,
41) skórzana torba na dokumenty noszona przez wojskowych.

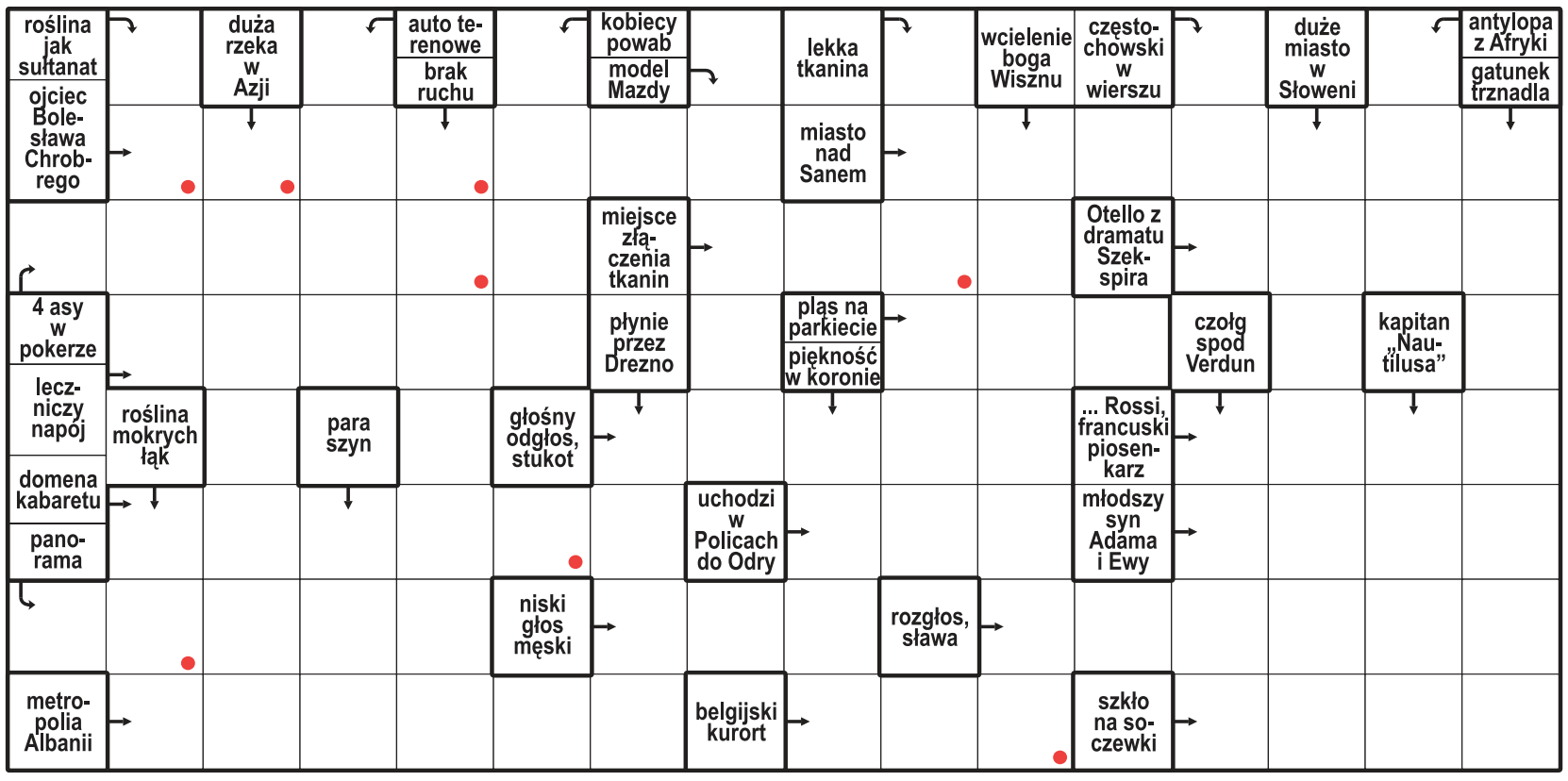
Pionowo:

1) delikatna tkanina na apaszki,
2) katolicki program dla młodzieży w TVP,
3) trójkątny żagiel przedni,
4) Irena, wykonawczyni przeboju „Tych lat nie odda nikt”,
5) „…: Wybrany przez Boga”,
6) trawiasta formacja roślina w Ameryce Południowej,
7) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
8) drzewo liściaste o białej korze,
9) podniosły nastrój, majestat,
13) rysunek wykonany rylcem,
17) wieńczy skronie zwycięzcy,
18) rasa królików futerkowych,
20) stopień służbowy w armii,
21) łamany przez kryptologów,
22) Krakowskie Przedmieście w stolicy,
24) lubi wędrówki po kraju,
25) łódź rzeczna o płaskim dnie,
26) chroniona przez oponę,
30) brak zajęć lub niemożność działania,
31) myśliwy z lasów Ameryki Północnej,
32) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
34) w szkole trwa 45 minut,
35) potocznie o kobiecej sukience,
36) arktyczna formacja roślinna.

ROZWIĄZANIE NR 150

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: MISTERIA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa wiele wyjaśni.

Ryby (19.02 - 20.03)
Czeka Cię spokojny dzień i dobra wiadomość. Horoskop na dziś radzi zaufać intuicji, ale trzymać się planu.

Baran (21.03 - 19.04)
Spotkanie może przynieść ciekawy pomysł. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać i pytać bez obaw.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś zadbaj o swoje granice. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa poprawi relację i przyniesie Ci ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją twórczo i unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sprawy mogą wymagać uwagi. Horoskop dzienny na środę sugeruje uporządkować je krok po kroku.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny mówi, że bliska osoba poprawi Ci humor.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie zdradzaj wszystkich planów. Horoskop na dziś wróży, że cierpliwość pomoże Ci dostrzec właściwy moment.

Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja nauce. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by odważyć się spróbować czegoś nowego.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi nie przejmować się opóźnieniami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Ciekawy pomysł może otworzyć nowe drzwi. Horoskop na dziś sugeruje zapisać go i wrócić do niego wieczorem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny na środę radzi poszukiwać ciszy.

eprasa.pl 8934b91818

PIŁKA NOŻNA

Bolesna porażka ze Szwecją

Adam Godlewski

Po przegranej 1:3 ze Szwecją zrobiło się naprawdę smutno. Wnioski są bardzo przykre, bo od marca Skandynawowie zrobili zauważalny postęp, natomiast Biało-Czerwoni zanotowali wyraźny regres.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

W spotkaniu ze Szwecją, zwłaszcza na początku i w całej 2. połowie, reprezentanci Polski sprawiali wrażenie mocno zdezorientowanych...

Niestety, nie tylko nie wzięliśmy rewanżu na Szwedach za przegrany baraż o mundial, ale dystans między Skandynawami a reprezentacją Polski jeszcze wzrósł. Gospodarze dzięki występowi w finałach mistrzostw świata zwiększyli pewność siebie i rozwinęli praktycznie wszystkie aspekty gry. Natomiast Biało-Czerwonych stać jedynie na dobre momenty. A to zdecydowanie za mało, aby rzucić rękawicę nawet takiemu solidnemu europejskiemu średniakowi.

Owszem, długimi fragmentami – przez ponad 20 minut – w drugiej części pierwszej połowy drużyna Jana Urbana dawała koncert gry, ale efektem był tylko jeden gol. Potem (wcześniej zresztą też) brakowało stabilizacji na porównywalnym poziomie, zabrakło powtarzalności. A prezentując nawet satysfakcjonujący styl zaledwie przez ćwierć meczu, trudno choćby marzyć o dobrych wynikach.

Realnie patrząc, o wygraniu grupy w Dywizji B Ligi Narodów trzeba już zapomnieć. Bo nie tylko reprezentacja Polski musiałaby się wznieść na poziom, który prezentuje jedynie chwilami, ale z tonu wyraźnie musieliby spuścić Szwedzi. A na jedno i drugie zwyczajnie się nie zanosi.

Skandynawowie będą teraz w spokoju szlifować grę w obronie i czekać na powrót do zdrowia napastnika Liverpoolu Alexandra Isaka, natomiast polskich kibiców czeka nerwówka w dwóch październikowych spotkaniach Ligi Narodów. I niepewność, czy Urban zdecyduje się na ustawienie z trzema, czy może z czterema obrońcami. Niezależnie jednak od tego, który schemat selekcjoner wybierze – i tak nie unikniemy chaosu, ponieważ grę w jednym i drugim ustawieniu mamy przećwiczoną niedostatecznie. Ba, defensorzy mają problemy nawet z komunikacją...

Naszym reprezentantom brakuje pewności siebie, pod własną bramką podejmują dziwne, częst niezrozumiałe decyzje. W efekcie po indywidualnych błędach straciliśmy w Solnie aż trzy gole. Wszystkie brzemienne w skutki pomyłki mają konkretnych autorów, w przypadku goli numer dwa i trzy dla Szwedów – co najmniej po dwóch.

O utratę pierwszej bramki pretensje można mieć do łamiącego linię spalonego Jakuba Kiwiora, przy drugiej nie popisali się Sebastian Szymański i Mateusz Żukowski, trzecia to efekt braku porozumienia między Przemkiem Wiśniewskim i Mattym Cashem.

Cóż, za nieobecność na mundialu i brak kontaktu ze światową czołówką płacimy teraz bardzo wysoką cenę. Czy posadą za niemoc naszego zespołu posadą zapłaci trener Urban? O tym przekonamy się po meczach z Rumunią (2.10 w Warszawie) i Bośnią (5.10 w Zenicy).

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

SZWECJA - POLSKA 3:1
Bramki: Nyrgren 8, Ayari 63, Gyökeres 72 - Szymański 43

Szwecja: Johansson - Svensson, Starfelt, Lindelof, Gudmundsson - Walemark (80 Bernhardsson), Bergvall, Ayari, Zeneli (62 Nanasi) - Nygren (80 Larsson), Gyökeres (89 Karlström).
Polska: Bułka - Wiśniewski (88 Lewandowski), Bednarek, Kiwior - Cash (76 Skóraś), Zieliński (76 Urbański), Nowak, Puchacz (65 Frankowski) - Szymański (76 Świderski), Zalewski - Żukowski.
Żółte kartki: Svensson - Puchacz, Zieliński, Lewandowski.
Sędziował: Rojas (Hiszpania). **Widzów:** 24 637.

PIŁKA NOŻNA

Młodzieżówka zagra w Katowicach ze Szwecją

Bartosz Głąb

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest na finiszu eliminacji mistrzostw Europy do lat 21. Zespół prowadzony przez selekcjonera Jerzego Brzęczka zmierzy się w środowy wieczór na „Arena Katowice" ze Szwecją. Zwycięstwo może nawet przypieczętować już awans na przyszłoroczny turniej.



FOT. SYLWESTER SZYMCZAK

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest liderem swojej grupy eliminacji mistrzostw Europy, ale przed nią dwa trudne mecze

„Biało-Czerwoni" idą, jak burza w eliminacjach do młodzieżowego Euro 2027, które odbędzie się w Albanii i Serbii. Reprezentacja Polski z kompletem ośmiu zwycięstw przewodzi w tabeli swojej grupy, ale wielce prawdopodobne, że kwestia bezpośredniego awansu rozstrzygnie się za kilka dni w wyjazdowym meczu z Włochami.

Jednak zanim to, już w środę o godz. 18.00 podopieczni Jerzego Brzeczka zmierzą się ze Szwecją, która szans na awans już nie ma, ale potrafi być nieprzyjemna i ciężka do ograna. Co prawda jesienią ubiegłego roku Polacy rozbili Szwedów na wyjeździe aż 6:0, ale wynik nie odzwierciedla tego, co działo się na boisku.

Ponadto selekcjoner Jerzy Brzęczek stracił m.in. bramkarza Sławomira Abramowicza i pomocnika Marcela Regułę, którzy zostali dowołani do seniorskiej kadry narodowej.

Jeśli Polacy ograją reprezentację Szwecji, a Włosi dzień później sensacyjnie potkną się na wyjeździe z Armenią, „Biało-Czerwoni" już teraz będą mogli świętować awans na przyszłoroczny turniej, który równocześnie jest kwalifikacjami na Igrzyska XXXIV Olimpiady w Los Angeles w 2028 roku.

Wszystko wskazuje jednak na to, że o awansie na młodzieżowe mistrzostwa Europy zdecyduje bezpośredni mecz Polski z Włochami, który zostanie rozegrany w poniedziałek, 5 października w Pescarze.

Transmisję z meczu Polska – Szwecja będzie można oglądać na kanale TVP Sport. Stream w interencie również będzie dostępny bez opłat na stronie sport.tvp.pl.

PIŁKA NOŻNA

Rumuńskie media po klęsce z Bośnią i Hercegowiną: Wstyd i hańba!

Paweł Wiśniewski

W meczu 2. kolejki grupy 4 dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów, który odbył się na Arena Nationala w Bukareszcie, Rumunia uległa reprezentacji Bośni i Hercegowiny 2:4 (1:3).

W najbliższy piątek, 2 października br. (godz. 20.45), podopieczni trenera Gheorghe Hagiego zmierzą się w Warszawie na PGE Narodowym z naszą drużyną narodową.

W Bukareszcie bramki strzelali dla Rumunii: Daniel Birligea (28. minuta) i Alexandru Cicaldau (62), a dla Bośni i Hercegowiny: Armin Gigović (12), Tarik Muharemović (19), Haris Tabaković (40) oraz Ermin Mahmić (55).

Według bukareszteńskiej telewizji Antena 1 „haniebna" porażka w sercu Rumunii z uważaną za europejskiego średniaka drużyną Bośni i Hercegowiny stawia w bardzo złym świetle zespół kierowany przez „Maradonę Karpat".

Media odnotowują i cytują krytykę ze strony byłych graczy reprezentacji oraz kilku trenerów piłkarskich.

– Dla zespołu Hagiego to jednak jeszcze nie koniec. Decydujący dla dalszej sytuacji kadry w Lidze Narodów będzie piątkowy pojedynek w Warszawie. Polacy są tuż przed nami i mają zaledwie 1 punkt – napisał portal telewizji „Digi Sport".

Odnotował, że goście mogli w Bukareszcie wygrać znacznie wyżej, gdyż zaprzepaścili kilka dogodnych okazji do strzelenia bramek.

– Drużyna, która strzeliła nam cztery gole i zmarnowała kilka dodatkowych okazji do zdobycia bramek, była zdecydowanie lepiej przygotowana do meczu niż my – kontynuował „Digi Sport".

„Musimy wyciągnąć wnioski z tej porażki. Błędów było zbyt wiele, m.in. to, że w ofensywie graliśmy bez klasycznych skrzydłowych, zaś wszyscy nasi atakujący bramkę rywala zawodnicy tłoczyli się w środku pola" – napisała z kolei bukareszteńska „Gazeta Sporturilor". „Byliśmy całkowicie zdani na łaskę dominującego rywala...".

Rumuńkie media radzą zapomnieć o tej porażce i podnieść głowę przed piątkowym meczem z Polską.

LIGA NARODÓW 2026-2027

Dywizja B, grupa 4: Polska – Bośnia i Hercegowina 0:0, Szwecja – Rumunia 2:1, Szwecja – Polska 3:1, Rumunia – Bośnia i Hercegowina 2:4.

1. Szwecja	2	6	5-2
2. BiH	2	4	4-2
3. Polska	2	1	1-3
4. Rumunia	2	0	3-6

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

DZIAŁKA 0,5 ha w Człuchowie wraz z udziałem w domu

Cena - 720 000,00 zł. Więcej informacji - Tel. 58 558 80 09, biuro@grantfinance.pl

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ udział w nieruchomości, cała Polska 518-503-404

AUTOREKLAMA

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ dozorcę emeryta/rencistę do firmy w Sopocie, nr telefonu 58 551 40 53

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

USŁUGI brukarskie, budowlane, prace ziemne, remonty. Tel. 607-524-983.

eprasa.pl 8934b91818

SPORT

3 października o godz. 19:00 Arka zmierzy się z IFK Göteborg. To mecz z okazji stulecia miasta

BIEGI TRAILOWE

Bieganie w TPK i królewskie medale

Na tegorocznych finisherów Garmin Ultra Race 2026 w Gdańsku czekają wyjątkowe, królewskie medale, nawiązujące do haseł #królGUR i #królowaGUR. Szczególną uwagę przyciąga medal przygotowany dla uczestników najdłuższego dystansu. 101 kilometrów trasy oznacza bowiem 101 milimetrów medalu



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

Medal ma być nie tylko pamiątką z zawodów, ale i symbolem osiągnięcia, na które zawodnicy zapracują każdym kilometrem

Ryszard Pawłowski

Cykl Garmin Ultra Race 2026 zakończy się w Gdańsku - ale tym razem finał potrwa aż dwa dni. 4 i 5 grudnia zawodnicy zmierzą się z trasami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, w tym z najdłuższym dystansem liczącym 101 kilometrów.

Gdański etap od początku swojego istnienia ma wyjątkowy charakter. Rozgrywany w grudniu, tradycyjnie określany jest mianem edycji mikołajkowej. W tym roku organizatorzy postanowili jednak jeszcze bardziej rozbudować finał cyklu.

Dwa dni rywalizacji i pięć dystansów

Biegowy weekend rozpocznie się w piątek, 4 grudnia, od nocnego biegu na dystansie 6 km. Zawodnicy ruszą na trasę po zmroku, a leśne ścieżki Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego nabiorą zupełnie innego charakteru. Sobota, 5 grudnia, będzie należała do pozostałych dystansów - 101, 53, 27 i 12 km. Najdłuższa trasa to wymagające 101 kilometrów i +/- 1800 metrów przewyższeń.

Choć Gdańsk kojarzy się przede wszystkim z morzem, uczestnicy Garmin Ultra Race doskonale wiedzą, że Trójmiejski Park Krajobrazowy potrafi mocno zaskoczyć. Leśne ścieżki, liczne podbiegi i zbiegi sprawiają, że będzie to nie lada wyzwanie.

Królewskie medale na mecie

Na tegorocznych finisherów czekają wyjątkowe, królewskie medale, nawiązujące do haseł #królGUR i #królowaGUR. Szczególną uwagę przyciąga medal przygotowany dla uczestników najdłuższego dystansu. 101 kilometrów trasy oznacza 101 milimetrów medalu. Został zaprojektowany właśnie w taki sposób, aby jego rozmiar był bezpośrednim odniesieniem do pokonanego dystansu.

- 101 kilometrów to ogromne wyzwanie, dlatego chcieliśmy, żeby medal również to podkreślał. 101 mm nie jest przypadkiem - to celowe połączenie wielkości medalu z dystansem, który zawodnicy mają do pokonania. Chcemy, żeby ten królewski medal był symbolem wysiłku, determinacji i satysfakcji z ukończenia ponad 100 kilometrów - mówi Marcin Florek, organizator zawodów z Labosport Polska. Medal ma być nie tylko pamiątką z zawodów, ale przede wszystkim symbolem osiągnięcia, na które zawodnicy zapracują każdym kilometrem trasy.

Mikołajkowy finał sezonu

- Poza sportową rywalizacją na uczestników czekać będzie charakterystyczna dla gdańskiej edycji atmosfera. Świąteczne dekoracje, muzyka, Święty Mikołaj na mecie, a po zawodach integracyjne ognisko i świąteczny namiot będą okazją do spotkania z innymi biegaczami i wspólnego zakończenia sezonu - podają organizatorzy gdańskiego wydarzenia.

KOSZYKÓWKA

Energa Trefl Sopot wraca do gry. Pierwszy mecz z Dzikami Warszawa

OPR.: Ryszard Pawłowski

Koszykarze Energi Trefla Sopot rozpoczną nowy sezon Polskiej Ligi Koszykówki. Szykuje się wiele emocji. Bilety są już dostępne.

W piątek, 2 października 2026 r. o godz. 20.15, w pierwszym spotkaniu żółto-czarni zmierzą się z Dzikami Warszawa. Mecz zostanie rozegrany w Hali 100-lecia Sopotu. Bilety są dostępne na www.sercesopotu.pl. Kasa przy wejściu głównym będzie działać od godz. 18.15.

Drużyna wznowiła treningi 17 sierpnia. W trakcie okresu przygotowawczego podopieczni Krzysztofa Roszyka rozegrali sześć meczów sparingowych, w czasie których testowali nowe ustawienia i zagrywki. W sezonie 2026/2027 w żółto-czarnych barwach zobaczymy kilku nowych zawodników oraz tych, którzy są świetnie znani sopockiej publiczności. W klubie zostali reprezentanci Polski Jakub Schenk i Szymon Zapała, a dodatkowo dołączył do nich znany w naszym mieście Michał Michalak. Obwodowy grał dla Trefla w latach 2012-2015 i świętował wówczas brązowy medal Polskiej Ligi Koszykówki, Puchar Polski oraz dwa Superpuchary Polski.

W nowym składzie znajdziemy też zawodników, którzy regularnie występują w innych reprezentacjach narodowych. Nowymi graczami Energi Trefla Sopot zostali m.in. Fin Perttu Blomgren oraz Bośniak Stefan Simanić. Ponadto profesjonalne umowy z Energą Treflem Sopot podpisali utalentowani Filip Łącz oraz David Twigg. Mierzący 214 cm David koszykówkę ma we krwi - jest synem śp. Małgorzaty Dydek-Twigg, najlepszej polskiej koszykarki w historii.

Cały skład publiczność zobaczy 2 października 2026 r. w Hali 100-lecia Sopotu, ale już teraz można zarezerwować swoje miejsce na wszystkie spotkania domowe w sezonie 2026/2027.

Na stronie www.sercesopotu.pl trwa także sprzedaż karnetów na całe rozgrywki, a na ich posiadaczy czekają dodatkowe benefity, takie jak m.in. stały rabat w sklepie kibica, dodatkowy bilet na pierwszy mecz sezonu czy udział w dedykowanym dla karnetowiczów spotkaniu z przedstawicielami sopockiej drużyny.



FOT. ENERGA TREFL SOPOT

Cały skład publiczność zobaczy 2 października 2026 r. w Hali 100-lecia Sopotu

eprasa.pl 8934b91818