

Czy wójt gminy Chojnice ruszył na wojnę
przez interes swojego syna?

STRONA 3

Malbork bez budżetu na rok 2026, czyli
przeżyliśmy samorządowe deja vu

STRONA 4

Będzie za co budować schrony
w miastach i gminach

STRONA 6

Dziennik Bałtycki



Środa-czwartek 31.12.2025-1.0.12026 | Nr 301 (24 662) | Rok 80 |
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.dziennikbaltycki.pl |
Nr ISSN 2353-660 | Nr indeksu 350-028



Lpszego roku



Już w piątek Magazyn Puls i Rejsy

● O tym, jaki będzie rok 2026 mówi Łukasz Wyszyński z Akademii Marynarki Wojennej ● Rok 2025 w obiektywach naszych fotoreporterów

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 31 GRUDNIA

KRAJ

1953: Zaprezentowano pierwszy, przedprototypowy egzemplarz Syreny.

FSO Syrena to rodzina polskich samochodów osobowych i dostawczych produkowanych w latach 1957-1972 przez Fabrykę Samochodów Osobowych w Warszawie, a od 1972 do 1983 przez Fabrykę Samochodów Małolitrażowych w Bielsku-Białej pod marką FSM Syrena. Wyprodukowano 521 311 egzemplarzy. Decyzja o rozpoczęciu prac projektowych nad nowym polskim samochodem małolitrażowym została podjęta w maju 1953 roku przez ówczesne Prezydium Rządu. Miał on uzupełniać większy samochód FSO Warszawa.

krj

KRAJ

1989: Prezydent Wojciech Jaruzelski podpisał pakiet ustaw składających się na tzw. plan Balcerowicza.

Plan Balcerowicza, to program reform gospodarczo-ustrojowych, mających na celu odejście od gospodarki scentralizowanej i przejście do gospodarki rynkowej. Nazwę tę utworzono od nazwiska głównego realizatora tych reform, Leszka Balcerowicza, ówczesnego wicepremiera i ministra finansów w rządzie Tadeusza Mazowieckiego. Na skutek planu nastąpiło obniżenie inflacji i deficytu budżetowego, z jednoczesnym zwiększeniem się bezrobocia i pogorszeniem się sytuacji materialnej biedniejszej części społeczeństwa.

krj

To już nie wygląda jak szpital. W Kościerzynie zaszły spore zmiany

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Oddział Położniczy Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie przeszedł kolejną ważną zmianę. Przed kilkoma dniami oficjalnie otwarto nową, wyremontowaną salę poporodową.

Spore zmiany zaszły na Oddziale Położniczym Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. Ich celem jest jeden - komfort matki, dziecka i...osoby bliskiej, towarzyszącej podczas porodu. Jak podkreślają eksperci, pierwsze chwile po przyjściu na świat dziecka to szczególnie ważny moment. Dlatego też przed kilkoma dniami oddano do użytku nową, wyremontowaną salę poporodową. Teraz przypomina ona bardziej pokój w luksusowym hotelu, niż szpitalne wnętrza.

Nowa sala to kolejny krok w stronę jeszcze bardziej rodzinnej opieki okołoporodowej.

- To dla nas ważny i jednocześnie symboliczny prezent dla mam oraz ich partnerów - mówi Marzena Mrozek, prezes zarządu Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. - Nowa sala to przestrzeń stworzona z myślą o bliskości, komforcie i spokojnym przeżywaniu pierwszych chwil rodzicielstwa. Narodziny dziecka to jedno z najważniejszych i najbardziej wzruszających wydarzeń w życiu rodziny.

Poród rodzinny? Mnóstwo korzyści

Coraz więcej przyszłych rodziców decyduje się dziś na poród rodzinny. Obecność partnera lub innej bliskiej osoby podczas narodzin dziecka daje rodzącej kobiecie poczucie bezpieczeństwa, wsparcie emocjonalne i spokój, co często sprzyja lepszemu przebiegowi porodu. Dla ojców to natomiast możliwość aktywnego uczestnictwa w jednym z najważniejszych momentów w życiu i budowania więzi z dzieckiem od pierwszych chwil.

W kościerskim szpitalu postanowiono pójść o krok dalej i umożliwić wspólne przeżywanie tych momentów także



Nowa sala poporodowa stała się przyjazna dla matki, dziecka i osoby towarzyszącej

po porodzie. Nowa sala poporodowa łączy w sobie standardy bezpieczeństwa medycznego z ciepłą, niemal domową atmosferą. To jasne, nowoczesne i funkcjonalne wnętrza, w którym mama może odpocząć po porodzie, a noworodek przebywać tuż obok niej. W sali znajduje się wygodne łóżko dla mamy, łóżeczko dla dziecka oraz komfortowe miejsce do odpoczynku dla partnera. Dzięki temu rodzina może być razem od pierwszych godzin życia maluszka.

Luksus i to za darmo

Jak podkreślają specjaliści, takie rozwiązanie sprzyja budowaniu więzi rodzinnej, daje poczucie bliskości i bezpieczeństwa, a także pozwala partnerowi aktywnie uczestniczyć w opiece nad noworodkiem i wspierać mamę w pierwszych chwilach macierzyństwa. Co istotne, pobyt osoby towarzyszącej w nowej sali jest bezpłatny, a możliwość skorzystania z niej zależy od dostępności.

Szpital podkreśla, że bliskość rodziny powinna być naturalnym elementem opieki okołoporodowej. Jednocześnie niezmiennie zapewnione jest pełne wsparcie doświadczonego zespołu lekarzy, położnych i pielęgniarek, którzy dbają nie tylko o bezpieczeństwo medyczne mamy i dziecka, ale również o ich komfort i dobre samopoczucie. - Oddanie nowej sali poporodowej to

dopiero początek zmian, jakie planujemy na naszym Oddziale Położniczym - informuje Marta Lorek, rzeczniczka prasowa Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. - Zależy nam, aby każda mama czuła się u nas bezpiecznie, zaopiekowana i otoczona życzliwością, a narodziny dziecka były doświadczeniem pełnym bliskości, radości i pięknych wspomnień.

Wyjątkowe porody w Malborku

Wyjątkowa porodówka funkcjonuje także w Malborku. Co więcej, padają tam rekordy. Spółka należąca do samorządu powiatu malborskiego przekazała, że 12 grudnia na Oddziale Położniczo-Ginekologicznym Szpitala im. dr Jadwigi Jadwigi-Obodzińskiej w Malborku urodziło się osiemsetne dziecko w 2025 roku. To oznacza, że Powiatowe Centrum Zdrowia idzie na rekord pod tym względem.

- Mieliśmy ostatnimi laty pobitych kilka rekordów, zwłaszcza rekordów inwestycji. Ten rok będzie rekordowy co do liczby wykonanych świadczeń. Bardzo się cieszymy, że mamy okazję zanotować rekordową liczbę porodów, których spółka jeszcze nie miała. Będzie to według szacunków 830-840 porodów. Jest to o 200 porodów więcej niż rok wcześniej, więc przeskok jest bardzo znaczący - mówi Paweł Chodyniak, prezes PCZ w Malborku, które zarządza m.in. szpitalami

w Malborku i Nowym Dworze Gdańskim oraz poradniami w obu powiatach.

W 2024 roku w malborskim szpitalu urodziło się dokładnie 640 dzieci, trochę mniej niż w roku wcześniejszym. Natomiast rok 2025 faktycznie jest wyjątkowy.

- Nałożyły się różne czynniki. Tak naprawdę w tej chwili nawet nie potrafimy dokładnie powiedzieć, co szczególnie zdecydowało i dlaczego aż tak wzrosła liczba porodów, oprócz tego oczywiście, że nasza porodówka jest bardzo dobrze oceniana przez rodziców i zajmuje wysokie miejsce w ogólnopolskim rankingu - tłumaczy Paweł Chodyniak.

PCZ stara się przyciągać mamy spoza powiatu, zarówno poprzez „odszpitalnianie” porodówki, wykonując adaptację Oddziału Położniczo-Ginekologicznego w kierunku warunków bardziej domowych, ale przede wszystkim przykładając wagę do kwalifikacji personelu medycznego oraz wprowadzanych rozwiązań około porodowych, które osiągnęły duże spektrum na każdym z etapów - przed porodem, w trakcie i po nim.

Dodajmy, że kolejny rok z rzędu szpital w Malborku jest w czołówce ogólnopolskiego rankingu Fundacji „Rodzić po Ludzku”, tworzonego na podstawie anonimowych ankiet wypełnianych przez kobiety po porodach. **Wsp. Radosław Konczyński**

Pożar w Gdyni

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Groźne w skutkach zdarzenie miało miejsce we wtorek, tuż po północy w Gdyni.

Przy ulicy Dembińskiego doszło do pożaru mieszkania w budynku wielorodzinnym na parterze. Ewakuowano około 35 mieszkańców. Dwóch z nich przetransportowano do szpitala.

Do pożaru doszło we wtorek piętnaście minut po północy strażacy otrzymali zgłoszenie na temat zdarzenia w Gdyni.

Sytuacja miała miejsce przy ulicy Dembińskiego.

Doszło tam do pożaru mieszkania umiejscowionego na parterze w jednym z bloków. W celu zlikwidowania zagrożenia, ewakuowano łącznie około 35 mieszkańców domu wielorodzinnego.

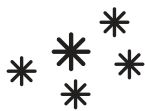
Jak podaje dyżurny WSKR, dwie osoby ewakuowano w stanie nieprzytomności. Następnie przetransportowano je do szpitala.

Na miejscu działały cztery zastępy straży pożarnej. Okoliczności pożaru ustala policja.

POGODA NA POMORZU

Środa

0°C
0°C



Wiatr płn.
45 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, niewielkie opady

Czwartek

1°C
-5°C



Wiatr pld.-zach
45 km/h

Uwaga!

Niebo niewidoczne, niewielki śnieg

Czy wójt gminy Chojnice ruszył na wojnę przez interes swojego syna?

Maria Sowisło
maria.sowislo@polskapress.pl

Wójt gminy Chojnice zapowiedział walkę z nielegalnie postawionymi przy drogach reklamami o dużych powierzchniach. Zbiegło się w to czasie, kiedy jego syn chciał ustawić na uproszczonych zasadach billboard. Chciał, bo dostał sprzeciw. Czy zatem walka z reklamami to prywatna wojna wójta?

Władze gminy Chojnice w czerwcu tego roku zapowiedziały walkę z nielegalnie ustawionymi przy drogach reklamami. Na pierwszy ogień poszły dwa miejsca, w których - jak mówił wójt Zbigniew Szczepański - jest tam istna staloza i brzydota.

Pod lupą nadzoru budowlanego

Pierwsze z miejsc to dojazd do letniskowej wsi gminy - Charzyków. Drugie to trasa wojewódzka nr 240 od granic miasta Chojnice do ronda im. Jana Pawła II w Pawłowie. Tutaj, na odcinku ok. 1,5 km, znajduje się około 30 reklam na słupkach, przyczepach i stelażach. Najwięcej jest ich na samym rondzie ze względu na bliskość galerii handlowej.

- Mamy rondo ku czci wielkiego Polaka Jana Pawła II za-



FOT. MARIA SOWISŁO

Czy walka wójta gminy Chojnice Zbigniewa Szczepańskiego (na zdjęciu) z reklamami przy drogach to efekt prywatnej wojny?

stawione reklamami. Tam jest istna dżungla stalowych, brzydkich reklam - mówił wójt Zbigniew Szczepański na konferencji prasowej 26 czerwca 2025 r. - Z mojej wiedzy wynika, że tylko 10 proc. tych reklam ma uporządkowany stan prawny. Reszta stoi na dziko. Zgodnie z prawem przy drogach wojewódzkich w terenie zabudowanym reklamy można stawiać w odległości większej niż 10 metrów. Przy gminnych jest to osiem metrów. W Pawłowie jest wiele reklam, które

stoją dużo bliżej, więc to znaczy, że już nie mają pozwolenia - zaznaczył wójt.

Po kilku dniach do powiatowego inspektora nadzoru budowlanego wysłał stosowny wniosek, w którym były wskazane numery 29 działek z reklamami, w tym 27 w Pawłowie i dwie w Charzykowach.

Wójt prosił syna o... legalną budowę

Wójt drogę wojewódzką 240 do Chojnic zna jak własną kieszeń. Pokonuje ją codzien-

nie, jadąc do pracy od prawie 36 lat. Co się wydarzyło, że akurat pod koniec czerwca 2025 r. zdecydował się na walkę z przydrożnymi reklamami? Odpowiedzią na to pytanie może być fakt, że nieopodal ronda im. Jana Pawła II syn wójta prowadzi działalność gospodarczą. Wybudował myjnię bezdotykową dla samochodów.

Wiosną 2025 roku chciał postawić też billboard reklamowy, więc zgłosił ten fakt w Wydziale Budownictwa i Architektury

Starostwa Powiatowego w Chojnicach. Dokładnie 13 czerwca 2025 roku, czyli 13 dni przed konferencją prasową wójta, jego syn otrzymał ze starostwa sprzeciw, bo taka budowla nie podlega zgłoszeniu. Trzeba się starać o pozwolenie na budowę. Czy zatem walka z reklamami przy drogach to efekt prywatnej wojny wójta? Zbigniew Szczepański zarzeka się, że nie.

- To nie ma związku z moim synem. To totalnie bzdurne myślenie - kwituje dziś wójt gminy Chojnice Zbigniew Szczepański. - Mój syn, tak jak każdy obywatel gminy, jest zobowiązany do przestrzegania prawa. Kiedy syn z synową budowali myjnię, pięć lat temu była tam reklama i prosiłem syna, żeby robił wszystko zgodnie z prawem - dodaje Szczepański. - Gdybym wsłuchiwał się we wszystkie głosy, to jestem chyba największym łapówkarzem i układowcem w tej gminie. To jest niestety cena bycia osobą publiczną - stwierdza Szczepański.

Wójt zablokował McDonald'sa

Odparciem zarzutu o prywatną wojnę ma być - według wójta - sprawa toczącego się sporu o półwysep Miechurz w Małych Swornegaciach pomiędzy jeziorami Długim i Karśńskim. Na mocy prawa - otu-

lina Parku Narodowego Bory Tucholskie i na terenie Zaborzkiego Parku Krajobrazowego - funkcjonuje tu całkowity zakaz budowania czy stawiania płotów.

- Gościłem u mnie niedawno właścicieli działek na półwyspie i muszę powiedzieć, że są to często moi przyjaciele, moi koledzy. Powiedziałem im jasno, że dopóki będę wójtem tej gminy, żaden kubaturowy obiekt na półwyspie nie powstanie - zaznaczył Zbigniew Szczepański.

Wójt gminy Chojnice stara się też przekonać, że temat nielegalnych reklam podjął ze względu na planowane w pobliżu ronda w Pawłowie budowy stacji paliw i restauracji McDonald's oraz sygnały z otoczenia tego miejsca o zbyt dużej liczbie reklam.

Obecnie powiatowy inspektorat nadzoru budowlanego sprawdza kto jest właścicielem zgłoszonych przez wójta działek, na których reklamy są ustawione. Na tej, na której ma być budowana restauracja i stacja paliw, także stoją billboardy. Wójt swoim zgłoszeniem nielegalnych reklam zablokował więc cały proces inwestycyjny, bo zgodnie z prawem nie jest możliwe wydanie pozwolenia na budowę w miejscu nierozstrzygniętej sprawy nielegalnych budowli, czyli billboardów.

Rolnicy protestowali na drogach Pomorza

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Po raz kolejny rolnicy w całej Polsce protestują w związku z planami podpisania umowy handlowej UE-Mercosur. Także na drogach Pomorza pojawiły się ciągniki i transparenty, którymi wyrażają swój sprzeciw wobec unijnej polityki.

„STOP Mercosur” zabrzmiało na ulicach w całej Polsce w grudniu, a we wtorek także na Pomorzu. Rolnicy zebrali się, aby zaprotestować na odcinkach w powiatach kościerskim, tczewskim, słupskim oraz gdańskim. Wśród lokalizacji była droga ekspresowa S7 w Nowym Dworze Gdańskim oraz DK 22 w Czarlinie.

Tutaj można było zobaczyć tłumy składające się z kilkudziesięciu protestujących z ba-



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

Protestujący przy drodze ekspresowej S7 w Nowym Dworze Gdańskim



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

Rolnicy w Czarlinie w powiecie tczewskim blokowali rondo

nerami i transparentami jasno wyrażającymi sprzeciw wobec planów podpisania umowy handlowej UE-Mercosur. Wśród haseł można było przeczytać, że „Umowa Mercosur to dla rolników na szyję sznur” czy też hasła pod tytułem „bez nas nie będzie Żuław”.

Rolnicy są zdania, że umowa handlowa będzie nieść ze sobą zagrożenia dla polskiej wsi i bezpieczeństwa żywnościowego. W ramach protestów organizatorzy zachęcali do udziału rolników, którzy mają pola w pobliżu dróg szybkiego ruchu lub tras o dużym natężeniu ruchu. Utrudnienia na DK22, DK 20, DK 6, E75 czy też S7 mogą trwać do godziny 15:00.

Organizatorzy podkreślali jednak, że celem akcji nie jest wcale blokowanie dróg, a pokazanie jednoci i siły środowiska rolniczego.

Malbork bez budżetu na rok 2026, czyli przeżyliśmy samorządowe deja vu

Radosław Konczyński
r.konczynski@prasa.gda.pl

Rada Miasta Malborka nie przyjęła budżetu samorządu na 2026 rok. Czyżby rodzi się taka malborska tradycja? To już drugi rok z rzędu.

Ciekawe, czy mieszkańcy Malborka w przedostatni dzień roku wzięli popcorn i zasiedli przed monitorami, żeby śledzić z zapartym tchem sesję nie tyle jaką, nie jakąś tam sobie, tylko budżetową. Na pierwszy plan wysunęła się jednak debata nad poprawką, którą zgłosił radny Dariusz Kowalczyk. Chciał przesunąć 100 tys. zł z miejskich inwestycji związanych z budową osiedla Społecznej Inicjatywy Mieszkańców (miasto zbuduje infrastrukturę do trzech bloków) na uporządkowanie parku przy ulicy Ciepłej. I faktycznie zrobiło się nie tylko, ale nawet gorąco. Głosowanie nad tą poprawką trwało, gdy wiceburmistrz Maciej Rusek tłumaczył radnemu, że ten skwer będzie częścią większego projektu dotyczącego zieleni, a który ma być realizowany w 2027 roku. Być może, wysłuchawszy tych wyjaśnień, część radnych zagłosowała inaczej. Dlatego pojawiły się wnioski o reasumpcję, a w końcu i nowy wniosek z inną poprawką budżetową, która miała „odkryć” wniosek radnego Kowalczyka. Sam ten rozdział sesji po-



Marek Charzewski, burmistrz Malborka, drugi rok z rzędu przeżywa nieuchwalenie budżetu miasta w pierwszym terminie

święcony poprawce razem z koniecznymi przerwami na analizy prawne trwał około 2,5 godziny. Ostatecznie stanęło na tym, że będzie głosowany budżet z prze-głosowaną zmianą zaproponowaną przez Dariusza Kowalczyka, wbrew obawom, że jest niezgodna z wcześniej przegłosowaną Wieloletnią Prognozą Finansową. A przecież oba dokumenty - i projekt WPF, i projekt budżetu był zaopiniowane przez Regionalną Izbę Obrachunkową w Gdańsku.

- Może być pan spokojny, RIO z moją poprawką nie uchyli tego budżetu - uspokajał Dariusz Kowalczyk radnego Pawłowi Dzi-

wosza, który - między innymi - miał wątpliwości.

Wynik 8 głosów za, 10 przeciw, 3 wstrzymujące się oznacza, że budżet miasta Malborka na 2026 rok nie został przyjęty. Po części dały jednak o sobie znać wątpliwości prawne, ale na pewno także, w przypadku części radnych, negatywne opinie o budżecie. Ten był określony całą paletą określeń. Praktycznie ze skrajności w skrajność. Ale najpierw najważniejsze liczby. Dochody ogółem na rok 2026 zostały zaplanowane na poziomie 240,92 mln zł, wydatki ogółem - 242,57 mln zł, w tym inwestycyjne - 24,75 mln

zł. Zadłużenie miasta na koniec 2026 r. ma wynieść 56,8 mln zł, co stanowi 23,58 proc. w stosunku do dochodów.

Najważniejsze zadania inwestycyjne to kontynuacja przebudowy ulicy Stare Miasto i Piłsudskiego, budowa drogi do planowanych budynków komunalnych przy ulicy Zakopiańskiej, budowa infrastruktury do osiedla Społecznej Inicjatywy Mieszkańców, kontynuacja modernizacji Ratusza Staromiejskiego, rozpoczęcie modernizacji Traktu Jana Pawła II. Według opozycji, szala nie ma.

- To, co zostało zabezpieczone w budżecie miasta, myślę, że

pozwole funkcjonować i realizować zadania gminy na poziomie przetrwania. Oczywiście, w 2026 roku w budżecie są ważne inwestycje, ale one wiele lat temu powinny być zrealizowane. Także to nie jest tak, że teraz będzie tutaj wielki hurraoptymizm - mówiła radna Marta Dorobek, przewodnicząca Komisji Finansów i Rozwoju Miasta Rady Miasta. - Obserwując to, co wydarza się przez ostatnie dwadzieścia lat rządzenia naszym miastem, czyli za kadencji obecnego burmistrza, myślę, że można, choć to przykre, zacytować świętej pamięci już Joannę Kołaczkową z kabaretu Hrabi, która mówiła: „Tańcz, tańcz, ale tutaj już nic się nie wydarzy”.

Umiarkowany optymizm towarzyszy Pawłowi Dziwoszowi.

- To nie jest budżet naszych, moich marzeń, ale jest to budżet realny do wykonania. Na dzisiaj lepszego nie dało się stworzyć. Oczywiście, ja się zgadzam z tym, że wydatków bieżących jest bardzo dużo. Wielokrotnie to powtarzałem, że rosnące wydatki bieżące są niepokojące, tutaj należałoby zrobić więcej w tym zakresie. To są trudne decyzje, niepokojące, często wywołujące niepokój społeczny. Ale jeżeli myślimy strategicznie, to należy to zmniejszać - mówi Paweł Dziwosz, szef swojego klubu radnych.

Burmistrz Marek Charzewski, odnosząc się do zarzutu, że za-

planował za mało inwestycji, od-pierał, że zapisy w budżecie to nie wszystko, bo są jeszcze spółki komunalne (notabene opozycja przypominała, że oczekuje fuzji, a tym samym oszczędności). A to oznacza zakup autobusów elektrycznych dla MZK, modernizacja przepompowni ścieków przez Nogat, inwestycje „wodo-ciągów”.

- Więc tych inwestycji wbrew pozorom będzie kilka razy więcej niż tylko te, które są zawarte w budżecie miasta - mówił Marek Charzewski.

Skoro budżet nie został uchwalony, to radny Tomasz Klonowski dopytywał „Quo vadis?”. Wielkiej tragedii na razie nie ma. Czas na uchwalenie budżetu jest do końca stycznia. Malborscy radni przerabiali to rok temu. Wtedy za pierwszym razem nie uchwalili budżetu na 2025 r., ale spotkali się kilka dni później i załatwili sprawę.

- Ze smutkiem przyjmuję, że nie udało się uchwalić najważniejszej uchwały w roku. To nie jest nasz budżet, nasz budżet, to jest budżet naszego samorządu. Co prawda, jest wariant, że wojewoda może nas wyręczyć, ale to byłaby kompromitacja - mówił Jan Tadeusz Wilk, wiceburmistrz Malborka.

- Chciałem uspokoić mieszkańców. Prowizorium budżetowe pozwala nam działać. W styczniu damy radę - dodał Marek Charzewski.

Wybrano przebieg pierwszego odcinka Drogi Czerwonej

Oprac. Marian Tkaczyk
redakcja@prasa.gda.pl

GDDKiA poinformowała o wyborze przebiegu pierwszego odcinka Drogi Czerwonej.

Dla trasy od węzła Gdynia Chylonia do węzła Kwiatkowskiego II wskazano wariant z trzema węzłami drogowymi - podała dyrekcja.

Droga Czerwona to nazwa trasy, która w przyszłości ma połączyć nabrzeże gdyńskiego

portu z siecią dróg krajowych, w tym z drogami ekspresowymi S6 i S7. Według zapowiedzi GDDKiA nowy, dwujezdniowy odcinek poprowadzi od Portu Gdynia do węzła Gdynia Chylonia w miejscu dzisiejszego skrzyżowania ul. Morskiej z Obwodnicą Trójmiasta.

W poniedziałek 29 grudnia gdański oddział GDDKiA poinformował o wyborze przebiegu pierwszego odcinka trasy.

- Dla trasy od węzła Gdynia Chylonia do węzła Kwiatkowskiego II wskazaliśmy wariant

W1D i w I kwartale 2026 r. złożymy wniosek o wydanie decyzji środowiskowej - podano w komunikacie.

5 kilometrów i 3 węzły drogowe

W informacji wskazano, że wariant W1D, uwzględniający przebudowę Obwodnicy Trójmiasta w niezbędnym zakresie, ma długość ponad 5 km. W jego ciągu zaplanowano trzy węzły drogowe: Gdynia Chylonia - zapewniający połączenie z ul. Morską, Dolina Logistyczna - zapew-

nijający możliwość podłączenia planowanych inwestycji (np. Obszaru Funkcjonalnego „Dolina Logistyczna”, trasy Via Maris, Drogi Trzech Powiatów) i uwzględniający rozwiązania planowanej Pomorskiej Kolei Aglomeracyjnej oraz węzeł Kwiatkowskiego II - zapewniający połączenie z Estakadą Kwiatkowskiego oraz ul. Energetyków i Janka Wiśniewskiego.

GDDKiA podała, że został już podpisany protokół, który stanowi podsumowanie posiedzenia z udziałem oddziału i centrali

dyrekcji, Ministerstwa Infrastruktury, biura projektowego oraz lokalnych samorządowców.

„W protokole KOPI zarekomendowany został wariant przebiegu inwestycji do kolejnych etapów jej przygotowania, w tym m.in. do złożenia wniosku o decyzję środowiskową, co zaplanowaliśmy na I kwartał 2026 r. Zostanie ona wydana w postępowaniu administracyjnym prowadzonym przez Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska (RDOŚ) w Gdańsku” - poinformowała GDDKiA.

Droga Czerwona ma powstać w standardzie wymaganym dla drogowej sieci TEN-T. Przewidziana została jako droga klasy GP (główna ruchu przyspieszonego), a z pozostałą siecią będzie skomunikowana w sumie poprzez pięć węzłów drogowych.

W ramach przedsięwzięcia przewidziano również realizację infrastruktury dla pieszych i rowerzystów w postaci kładek oraz tuneli. Inwestycja składać się będzie z trzech odcinków o łącznej długości ok. 9 km.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434825



Polska poza Unią?

To byłby największy błąd w dziejach Polski - brutalne hamowanie naszego rozwoju i utrata wpływu na przyszłość Europy

Rozmowa z **Magdaleną Adamowicz**, posłanką do Parlamentu Europejskiego z Pomorza

Co Polska straciłaby w dniu wyjścia z Unii Europejskiej?

Najbardziej spektakularną konsekwencją byłby natychmiastowy koniec dostępu do unijnych funduszy. Z dnia na dzień przestałyby płynąć środki na drogi, kolej, szkoły, szpitale, inwestycje przedsiębiorstw. I bardzo ważne – to byłby koniec dopłat dla rolników. Stracilibyśmy też swobodę pracy, nauki i podróżowania w całej Europie bez wiz i pozwoleń.

Ale największy cios dostałaby nasza gospodarka – stracilibyśmy dostęp bez ceł i barier do rynku 450 milionów konsumentów! Inwestorzy zagraniczni wycofali by część inwestycji, bo stracilibyśmy stabilność prawną i bezcłowy europejski rynek. Kurs złotówki gwałtownie by spadł, a ceny w sklepach mocno wzrosły. Skutek? Wiele firm musiałoby ograniczyć produkcję i wróciłoby do Polski bezrobocie.

Nie musimy zgadywać – skutki opuszczenia UE obserwowaliśmy już w przypadku Wielkiej Brytanii. Mówi się, że brexit pożera sporą część brytyjskiego rozwoju. Nie dziwi więc, że dziś 62 procent Brytyjczyków uważa brexit za porażkę – co pokazuje, jak kosztowna jest taka decyzja.

Co Polska zyskała od momentu przystąpienia do UE w 2004 roku?

Przed wszystkim odnotowaliśmy ogromny, wręcz niewyobrażalny rozwój cywilizacyjny. Dzięki funduszom europejskim

zbudowaliśmy jedną z najlepszych infrastruktur w Europie – tysiące kilometrów dróg, mosty, szpitale, żłobki, zmodernizowaliśmy linie kolejowe i transport miejski. Polskie miasta i miasteczka niesamowicie wypiękniały. Polskie firmy zyskały dostęp bez żadnych barier i opłat do największego rynku na świecie, rolnicy korzystają z dopłat, a setki tysięcy młodych ludzi studiowały w ramach programu Erasmus. Wzrost gospodarczy Polski od momentu przystąpienia do UE był najwyższy w Europie i drugi po Chinach na świecie, co pokazuje gigantyczną skalę naszego rozwoju gospodarczego.

Co Polska zyskuje teraz – jakie nowe programy są aktualnie wprowadzane?

Obecnie korzystamy ze środków z Krajowego Planu Odbudowy, które mają wspierać cyfryzację, innowacje i transformację energetyczną. Ruszają też duże programy dotyczące bezpieczeństwa energetycznego, modernizacji sieci elektroenergetycznych, inwestycji w naukę oraz transformacji regionów węglowych. To także pieniądze na ochronę zdrowia i rozwój lokalnych społeczności.

Ważnym, nowym instrumentem jest **SAFE** – to wielkie pieniądze na zakupy sprzętu wojskowego i inwestycje w zdolności obronne oraz technologie bezpieczeństwa. Polska uzyskała z tego programu **43,7 mld euro**, co pozwala nam finansować modernizację



Wojska Polskiego, zakup systemów obrony powietrznej, dronów, cyber-rozwiązań czy projektów przemysłowych. Bez członkostwa w UE tych pieniędzy by nie było.

Czy Polska realnie współdecyduje o kierunku, w jakim idzie Europa?

Udowodniliśmy, że mamy realną siłę prze-

bicia w UE. Skutecznie przekonaliśmy całą Unię, aby uruchomić program SAFE o wartości 150 mld euro, wprowadzić projekt „Tarcza Wschód”, wzmocnić współpracę UE-NATO, nałożyć sankcje na Rosję i Białoruś oraz upraszczać regulacje i wzmocnić bezpieczeństwo energetyczne. To pokazuje, że nie jesteśmy biernym

obserwatorem, lecz nawet możemy nadawać kierunek rozwoju naszej Unii. **Nigdy wcześniej Polska nie miała takiego wpływu na całą Europę.**

Spośród 27 krajów, mamy 5. miejsce pod względem liczby przedstawicieli w Parlamencie Europejskim, a system głosowania w Radzie Europejskiej sprawia, że nasz głos jest

bardzo ważny. Współtworzymy unijne przepisy a bez naszego głosu polityka europejska byłaby znacznie mniej korzystna dla Polski w wielu ważnych dla nas kwestiach – np. wsparcia dla Ukrainy czy wzmocnienia wschodniej flanki.

Czy Polska mogłaby zdecydować o Europie, będąc poza UE?

Nie. Bylibyśmy jak widzi na widowni, nie uczestnik przy stole. Przykłady Norwegii, Szwajcarii i Wielkiej Brytanii pokazują, że kraje poza Unią muszą dostosowywać się do wielu unijnych regulacji i wносить opłaty za dostęp do wspólnego rynku, ale nie mają żadnego wpływu na tworzenie tych przepisów. Polska, będąc wewnątrz UE, współtworzy decyzje i kierunek rozwoju Europy – spoza Unii nie mielibyśmy tej możliwości. Norwegię stać, bo ma ropę i gaz, Szwajcarię, bo jest globalnym centrum finansowym, a Wielka Brytania już boleśnie odczuwa skutki brexitu.

Na koniec – co powiedziałby Pani wszystkim wahającym się?

Unia to nie „oni” – to „my”. Polska nie jest pasażerem, lecz współkierującym Europą. Wyjście z UE byłoby jak rezygnacja z miejsca w drużynie, która walczy o przyszłość Europy. Byłoby to tak, jakby ważny zawodnik w finałowym meczu Mistrzostw Europy zszedł na trybunę na własne życzenie. Trudno sobie wyobrazić większy błąd.

Będzie za co budować schrony

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Budowa schronów, miejsc schronienia, studni, budynków chroniących ludność na wypadek kryzysu, a także modernizacja dróg, mostów, tuneli plus wsparcie cyberbezpieczeństwa - niebawem samorządy będą mogły starać się o środki w ramach Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności. Do wydania będą 22 mld zł. Prawie co dziesiąta złotówka z KPO dla Polski zasili ten fundusz.

W 2026 roku samorządy zyskają spore środki na inwestycje infrastrukturalne w ramach Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności. Skorzystają z niego innowacyjne firmy technologiczne z sektora obronnego oraz samorządy. Pierwsze nabory ruszą w połowie nowego roku, a inwestycje będą mogły być realizowane do lat 30.

Na inwestycje w odporność państwa, Polska przeznaczy 22 mld zł, z czego połowa będzie do dyspozycji samorządów. Będą mogły je wydać na budowę i modernizację schronów oraz infrastrukturę drogową. Dofinansowanie obejmie zarówno obiekty ochronne zlokalizowane w istniejących budynkach, jak i w nowo powstających obiektach, których zarządcami są jednostki samorządu terytorialnego.

Co będzie można zbudować?

Zaznaczmy, cały FBiO obejmować będzie cztery priority-



Schrony w Gdańsku. Dzięki środkom z Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności samorządy będą mogły zbudować m.in. nowe tego typu obiekty

tety. Pierwszym jest infrastruktura chroniąca ludność w czasie kryzysów. Chodzi m.in. o budowę nowych schronów, o których braku mówiło się głośno w ostatnich miesiącach. Fundusz pokryć ma także inwestycje w miejsca schronienia, studnie, ujęcia wody oraz infrastrukturę telekomunikacyjną związaną z zarządzaniem kryzysowym. Na rozwój budynków ochronnych oraz infrastruktury ochrony ludności przeznaczonych będzie w sumie 9,5 mld zł.

Kolejny priorytet będzie równie ważny, z punktu widzenia samorządów i mieszkańców. Chodzi o budowę i modernizację infrastruktury podwójnego zastosowania (dual-use) - do celów wojskowych jak i cy-

wilnych. Na budowę, modernizację dróg, mostów i tuneli należących do samorządów oraz infrastruktury kolejowej (odcinków do 20 km) przeznaczonych będzie ok. 6,26 mld zł. Jako przykłady potencjalnych inwestycji na Pomorzu tego typu można wymienić np. modernizację linii kolejowej Korybie - Lipusz - Bytów lub drogi powiatowej Dworek - Miłoszewo prowadzącej do przekopu Mierzei Wiślanej.

Przemysł i odporność na ataki

Inwestycje w cyberbezpieczeństwo to kolejny priorytet FBiO - ok. 2,46 mld zł zostanie przeznaczonych na zwiększenie poziomu bezpieczeństwa i niezawodności infrastruktury

cyfrowej gromadzącej dane i wspierającej zarządzanie otoczeniem. Chodzi o to, by systemy informatyczne zarządzające ujęciami wody, instalacje kanalizacyjne, komunikacja publiczna, sieci energetyczne i paliwowe były chronione przeciw atakom hakerskim.

Na środkach z FBiO skorzystać ma także rodzimy, nowoczesny przemysł. To kolejny priorytet funduszu. Ok. 4 mld zł zostanie przeznaczonych na zwiększenie mocy produkcyjnych w polskim sektorze zbrojeniowym i nowe miejsca pracy w regionach; wsparcie m.in. budowy i modernizacji infrastruktury produkcyjnej, zakup oprogramowania oraz usług IT; maszyn i urządzeń przydatnych w sytuacjach kry-

zysowych, a także maszyn i urządzeń niezbędnych do prowadzenia działalności, w szczególności w badaniach przemysłowych i pracach rozwojowych.

- Inwestujemy w rozwój budynków ochronnych i infrastrukturę ochrony ludności, w budowę i modernizację infrastruktury podwójnego zastosowania, infrastrukturę kolejową oraz cyberbezpieczeństwo. Wzmocnimy też polskie start-upy i firmy z sektora bezpieczeństwa i obronności, które dzięki temu będą mogły rozwijać innowacyjne technologie i tworzyć nowe miejsca pracy - przekazało centrum informacyjne rządu.

Obronność priorytetem

Zaznaczmy, ustawa o utworzeniu Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności zacznie obowiązywać w styczniu 2026 roku. Polska - jako pierwsze i jak dotąd jedyne państwo członkowskie UE - wydzieliła z KPO pieniądze na wzmocnienie bezpieczeństwa i obronności kraju oraz naszej gotowości na sytuację kryzysową (środki przesunięto m.in. z programu zielonej transformacji miast).

Finansowanie celów FBiO będzie realizowane w formie pożyczek i inwestycji kapitałowych. Pożyczki dla jednostek samorządu terytorialnego będą nieoprocentowane i rozłożone na wiele lat. Przewidziana jest też możliwość częściowego umorzenia pożyczek. Przedsiębiorstwa będą mogły korzystać

z maksymalnie preferencyjnych warunków finansowania, zgodnych z przepisami dotyczącymi pomocy publicznej. Całość będzie przechodziła przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Z kolei Komitet Sterujący FBiO będzie koordynował realizację zadań. W jego skład wejdą m.in. minister funduszy i polityki regionalnej, minister obrony narodowej, minister spraw wewnętrznych i administracji, minister aktywów państwowych oraz minister finansów i gospodarki. Jak przyznaje Maciej Samsonowicz, doradca szefa MON, to resort obrony będzie miał ostateczne zdanie w kwestii wyboru danego projektu do finansowania w ramach FBiO.

Dodajmy, przyjęcie strategii inwestycyjnej FBiO, określającej priorytety, ramy operacyjne i zasady podziału środków w przyszłych naborach, planowane jest na przełomie pierwszego i drugiego kwartału 2026 roku.

- Dla samorządów FBiO będzie kolejnym źródłem finansowania pewnych inwestycji. Co jednak istotne, samorządy muszą już teraz przygotowywać się do składania wniosków. Powinny zostać już teraz wytypowane potencjalne inwestycje, poziom finansowania, rozpocząć przygotowania dokumentacji, a jeśli jest gotowa to sprawdzić jej aktualność. Proces składania wniosków i weryfikacji w ramach FBiO będzie szybki - podkreśla Maciej Samsonowicz.

© P

Firmy muszą się przygotować na lawinę terminów

Barbara Wesola
redakcja@prasa.gda.pl

Początek 2026 r. przyniesie mikro i małym firmom istotne zmiany podatkowe i organizacyjne. Od 1 stycznia wzrośnie limit zwolnienia z VAT, a już od lutego rozpocznie się wdrażanie obowiązkowego Krajowego Systemu e-Faktur.

Przełomowym momentem dla wielu firm będzie 1 stycznia 2026 r. Tego dnia wejdzie w życie

podwyższony limit zwolnienia z VAT, który wzrośnie do 240 tys. zł rocznego obrotu. Część przedsiębiorców będzie mogła wrócić do zwolnienia z VAT, jeśli w 2025 r. nie przekroczyła nowego limitu.

Od początku roku zmienią się również limity kosztów uzyskania przychodów dla samochodów. W przypadku aut spalinowych i klasycznych hybryd limit amortyzacji spadnie z 150 tys. zł do 100 tys. zł.

Rozszerzony zostanie także obowiązek raportowania

JPK_CIT. Obejmie on kolejne firmy - nie tylko największe podmioty - i będzie dotyczył m.in. struktur JPK_KR_PD oraz JPK_ST_KR, co oznacza dodatkowe obowiązki księgowe i raportowe. Jednocześnie zniknie obowiązek corocznego składania formularza CIT-15J w spółkach jawnych, o ile nie zmienił się skład wspólników. To zmiana, która - jak podkreślają eksperci - realnie ograniczy biurokrację.

Od 1 lutego 2026 r. ruszy pierwszy etap obowiązkowego

Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Obejmie on największe podmioty - firmy, których wartość sprzedaży wraz z VAT przekroczyła w 2024 r. 200 mln zł.

Do 31 marca część firm będzie musiała złożyć deklarację CIT-8 za 2025 r. To także moment rozpoczęcia praktycznego wdrażania JPK_CIT w podmiotach objętych nowym obowiązkiem.

1 kwietnia 2026 r. to jedna z kluczowych dat dla sektora MŚP. Tego dnia KSeF stanie się obowiązkowy dla najmniej-

szych firm, w tym mikroprzedsiębiorców i jednoosobowych działalności gospodarczych działających w usługach, wolnych zawodach i małym handlu. Do kwietnia system obejmie łącznie blisko 2 mln mikroprzedsiębiorców i JDG.

- Wdrożenie Krajowego Systemu e-Faktur w 2026 r. zapowiada się jako jedno z największych wyzwań organizacyjnych dla sektora MŚP. Znaczna część firm wciąż nie jest gotowa na zmianę - podkreśla Kamil Fac, wiceprezes Faktura.pl.

KURSY WALUT

30.12.2025

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

EUR	416/425(+)
USD	356/363 (-)
GBP	478/487 (+)
CHF	448/457 (-)
Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska	
EUR	416/425(+)
USD	356/363 (-)
GBP	478/487 (+)
CHF	448/457 (-)

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

AKCJA CHARYTATYWNA

0011437634



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

- Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP - poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpięły przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). - Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę

- powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące.

PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odnowiona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającego bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili na relikty

wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

GÓRNICtwo

Z należącej do spółki Węgłokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znulizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. - Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału - mówił prezes Węgłokoksu Kraj Grzegorz Wacławek.

„

Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił» może pan mnie wreszcie wpuścić«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

- Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie - powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. - Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku - powiedział Tusk.

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że ko-



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

nieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty

z prezydentem, w Europie rząd jest oczywiście uznawany za głównego partnera”.

- Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precyzyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem - podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia - jak dodał - niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie mia-

łoby służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

- Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmować decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy - powiedział Tusk.

PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0211437635



Był czy nie był? Rosja nie przedstawiła dowodów ataku na rezydencję Putina

Oprac. Anna Nagel
Moskwa, Kijów

Moskwa nie przedstawiła dotąd żadnych dowodów, które potwierdziłyby rzekomy atak Ukrainy na rezydencję przywódcy Rosji Władimira Putina - oświadczył szef ukraińskiej dyplomacji.

Minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow oświadczył w poniedziałek, że Ukraina próbowała zaatakować dronami państwową rezydencję rosyjskiego przywódcy Władimira Putina w obwodzie nowogrodzkim - podała Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategorycznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezzałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe na atak.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minął prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedstawiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia o rzekomy atak na rezydencję

Putina ze strony Ukrainy. I nie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma. Żaden taki atak nie miał miejsca” - napisał minister na platformie X.

Sybiha zaznaczył, że Kijów z rozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które - jak napisał - wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca”. „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że żadne z tych trzech państw nie wydało oficjalnego oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu” - podkreślił. PAP



Szef ukraińskiego MSZ Andrij Sybiha ocenił, że fałszywe oskarżenia są sztandarową taktyką Rosji

Prezydent Tajwanu potępił chińskie manewry wojenne

Oprac. Anna Nagel
Tajpej

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te zdecydowanie potępił we wtorek trwające chińskie manewry wokół wyspy.

„Chiny lekceważą oczekiwania społeczności międzynarodowej w zakresie pokoju i celowo podważają stabilność regionu poprzez zastraszanie militarnie. Jest to rażąca prowokacja w odniesieniu do bezpieczeństwa regionalnego i porządku międzynarodowego, którą zdecydowanie potępiam” - napisał na Facebooku Lai Ching-te.

Tajwańskie ministerstwo obrony poinformowało tymczasem, że we wtorek, w drugim dniu manewrów, do godziny 15 czasu miejscowego w pobliżu wyspy zaobserwowano 71 chiń-

skich samolotów oraz 24 okręty marynarki wojennej lub jednostki straży przybrzeżnej. 35 samolotów przekroczyło linię mediany Cieśniny Tajwańskiej, czyli umowną linię rozgraniczenia między ChRL a Tajwanem, a 13 okrętów wpłynęło do tajwańskiej strefy przyległej.

Ministerstwo przekazało też, że Chińska Armia Ludowo-Wyzwoleńcza wystrzeliła we wtorek w kierunku Tajwanu 27 pocisków, z czego część spadła do morza w strefie przyległej - bliżej niż w czasie poprzednich manewrów. Tajwański Urząd Lotnictwa Cywilnego poinformował z kolei, że we wtorek z powodu chińskich manewrów odwołanych zostało 11 lotów, a lenie było wśród nich żadnego międzynarodowego, lecz jedynie te na wyspy Matsu i Kinmen, należące do Tajwanu. PAP

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela

Aleksandra Jaros
Floryda

Prezydent USA Donald Trump powiedział w poniedziałek, że poprze atak Izraela na Iran, jeśli reżim w Teheranie będzie kontynuował prace w ramach programu rakietowego i jądrowego.

Donald Trump odpowiedział twierdząco na pytania izraelskiego dziennikarza, czy wesprze ewentualny atak Izraela przeciwko Iranowi, jeśli ten będzie kontynuował prace nad rozwojem rakiet i broni jądrowej.

- Jeśli będzie kontynuował prace nad pociskami: tak. Jeśli nad nuklearnymi, to zrobimy to natychmiast - dodał Trump. Sugerował później, że USA same ponowią atak na irańskie instalacje nuklearne. - Słyszę, że Iran znów próbuje budować i jeśli tak jest, zburzymy je, zburzymy je w cholerę - zagroził.

Prezydent USA odmówił jednocześnie deklaracji, czy popiera obalenie irańskiego reżimu, choć zaznaczył, że mie-



Spotkanie Donalda Trumpa z Benjaminem Netanjahu w Mar-a-Lago na Florydzie. Prezydent USA stanowczo poparł działania Izraela w Strefie Gazy

rzy się on z potężnymi problemami.

Sprawa zagrożenia z powodu dalszych działań Teheranu na rzecz budowy broni jądrowej była jednym z głównych

tematów poniedziałkowego spotkania Trumpa z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Inny to sprawa planu pokojowego w Strefie Gazy.

Naciski Trumpa w sprawie Strefy Gazy

Według informacji ze źródeł zbliżonych do Białego Domu Trump naciska na Izrael, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego w Gazie pod nad-

Trump naciska, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Biełousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i dorocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Putin nie ma żadnych planów pokojowych

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma planów pokojowych, a armia szykuje się do długotrwałej wojny. Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Mediazona



W 2025 roku zginęło ćwierć miliona rosyjskich żołnierzy

podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku przeciągnie się o wiele lat”, dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej”.

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Międzynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich

żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę ofiar, wliczając rannych, na 950 000.

Ukraińcy również ponoszą poważne straty

Według CSIS zginęło od 60 000 do 100 000 ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 000.

Według Mediazony potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych.

Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 000 ofiar miesięcznie - zabitych i rannych. To więcej niż cała so-

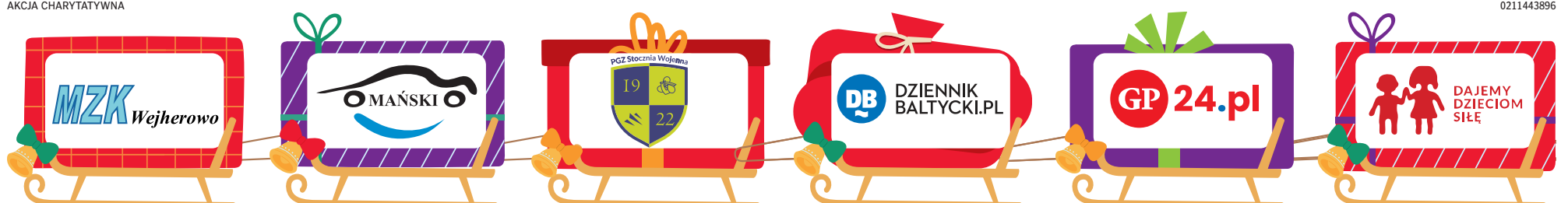
zorem międzynarodowej Rady Pokoju na czele z Trumpem.

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizować ten plan, najpierw konieczne jest rozbrojenie Hamasu.

Mimo doniesień o frustracji Donalda Trumpa wobec Netanjahu w związku z atakami na członków Hamasu i podważaniem zawieszenia broni, amerykański prezydent pochlebnie wyrażał się na temat izraelskiego premiera, twierdząc, że gdyby na czele rządu stał ktoś inny, „Izraela by już nie było”.

Powiedział też, że rozmawiał z izraelskim prezydentem Icchakiem Hercogiem na temat swojego wniosku o ułaskawienie Netanjahu w związku z ciążącymi na nim zarzutami korupcyjnymi i że Hercog wkrótce wyda akt łaski.

Jednak biuro izraelskiego prezydenta zaprzeczyło, by taka rozmowa miała miejsce po złożeniu przez Trumpa próśby o ułaskawienie Netanjahu. Rzecznik Hercoga powiedział, że prezydent podejmie działania zgodnie z procedurami. PAP



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po za-

przestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie Cię kaca, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać
- Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?



FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznych świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagle, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzątko



FOT. PRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzątko w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra,

ponieważ nagle, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzątko nie uciekło.

Upewnij się również, że twój zwierzątko ma mikroczip i obrozę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzysz w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzątka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacerki i znajdź czas na zabawę i pieszożyty.

Dzięki temu twój zwierzątko może poczuć się swobodnie podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzątko, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać

niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasłoń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwłękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedyne zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

- Są to m.in.:
- czekolada;
 - wypieki zawierające ksylitol;
 - winogrona;
 - cebula;
 - czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzątko poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

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

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie Cię kac?

Gdy dopadnie Cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwiobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do alde-



Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

hydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w głównej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju alkoholu octowego potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty

z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje” alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity - sód, chlor i potas - odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowej roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Do-

starczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga złagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewnią cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdź się stara babina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosółu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach - gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną - zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pospać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie - wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznica.

Dotleniający spacer

Podejmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym po-

wietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki”, które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je - przed i w trakcie zabawy - oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzi w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywać alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnej, ale nie ciężkostrawnej potrawy, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ściśnięcia naczyń, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie

Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, mały humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?



Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrolę zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzeczniczych poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzeczniczych przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji

będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 - utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów),
- przedłużanie choroby - strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu,

przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania”. Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpi-

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby

Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

sanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowca w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia - w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołącza do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński będzie najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie - większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja - przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje

realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę uzdrowską posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowską. Mamy np. zewnętrzną tętnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka - symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebadać się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tętnia solankowa i grot solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowską Leśnym Parku Uzdrowskim Doliny Symfony. Jego malownicze serpentyne można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowskiej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowski będzie dysponował ponad 220 łózkami dla pacjentów. Jednorazowo zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.



Od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stanie się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA
Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego,

a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy – mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu

najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
- wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
- stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
- unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
- stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
- korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).

Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia. Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiście

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

– Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceutci, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja – dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek to po prostu suszone winogrona, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu



FOT. JIRKA/GETTY IMAGES.COM

WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynekowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

Przepis na wodę rodzynekową:

Przygotowanie wody rodzynekowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczy dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynekową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę. Wodę rodzynekową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynekowej?

- Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynekowej można wymienić:
- alergię na rodzynek,
 - zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
 - przewlekłe migreny.

symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalczanie problemu bezsenności.

Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antibakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 199

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?

Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?



Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda

Planete+ HD, 18:40
Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernej materii archiwalnej poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedys to było

TVP 1, 18:25
Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarnek – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa

Moc Przebojów 2025
TVP 2, 19:50
Polsat, 19:45

Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszemy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszki i Alicji Majewskiej.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić

Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy” jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem” – stwierdził.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Poziomo:

- narzędzie rolnicze do orki,
- pieszczotliwie o małym dziecku,
- potrawa z ryżu zapiekane-go z mięsem,
- kolekcja znaczków lub obrazów,
- rosyjska zupa rybna,
- często trzymane na wodzy,
- elektryczny lub z gwizdkiem,
- despota u władzy, satrapa,
- bokerskie pole walki,
- fryzura z drobnych loczków,
- dawniej brednie, androny,
- pismo zawierające powództwo,
- pracują w cylindrach,
- sztuka teatralna Agathy Christie,
- deszczowa pogoda, szaruga,
- służą do kierowania koniem, lejce,
- skrajna deska okrągłaka,
- związek małżeński, ożenek,
- wiosenny grzyb jadalny,
- ... Pansa, giermek Don Kichota,
- otręby dla trzody chlewnej,
- ptak drapieżny z rodziny sokołów,
- arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:

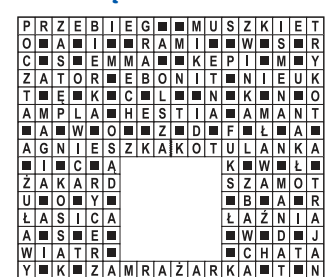
- smolny kawałek drewna,
- ręczne narzędzie rolnicze,
- odprawiana przy ołtarzu,
- Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
- jesienna odmiana gruszy,
- ciepła, zimowa czapa,
- pionowe wyrobisko górnicze,



- brytyjski zespół rockowy („The Wall”),
- dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
- ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
- wąż dusiciel jak szal,
- pula w grze hazardowej,
- urzędowe zawiadomienie,
- nie przyniosło szczęścia Midasowi,

- film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
- dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
- napój ze sfermentowanego mleka kłaczy,
- kapilara jak ciastko z kremem,
- „... Zorro”, film z rolą Antonio Banderasa,
- centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa wzmocni relacje z ludźmi. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przeczuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablone myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

FC Koeln to najbardziej śląski klub w Niemczech. I polski też

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed Bożym Narodzeniem głośno zrobiło się o trenerze Kolonii. Urodzony w Gliwicach Lukas Kwasniok zaprezentował się w świątecznym swetrze.

FC Koeln można już chyba nazwać najbardziej śląskim klubem w Niemczech. Wszak legendą „Kozłów” jest pochodzący z gliwickiej Sośnicy Lukas Podolski, a teraz występuje tam ruzdzianin Jakub Kamiński. Wcześniej też nie brakowało tam Ślązaków.

Kwasniok wyjechał z Gliwic

Urodzony 12 czerwca 1981 roku Lukas Kwasniok pochodzi z Gliwic, skąd jako siedmiolatek wyjechał do Niemiec.

- W 1988 roku wyprowadziłem się z rodzicami z Gliwic do Karlsruhe. Cała rodzina już teraz mieszka w Niemczech, oprócz jednego wujka, to brat od mojego taty z rodziną, dlatego coraz to gorzej u mnie z językiem, z jednej strony, a z drugiej do Polski już długo nie wracałem. Chyba 14-15 lat temu ostatni raz tam byłem na mistrzostwach Europy U-21 - wspominał dwa miesiące temu Lukas Kwasniok (może lepiej: Łukasz Kwaśniok) w rozmowie na antenie Eleven Sports.pl, po-



Lukas Kwasniok w meczu z Unionem Berlin w swetrze z klubową maskotką kozłem Hennessem

śluguąc się bardzo dobrą polszczyzną.

Kwasniok grał w piłkę, był nawet kapitanem reprezentacji Niemiec do lat 16. Między innymi przez kontuzję (ale też pochopną decyzję, aby w młodym wieku przenieść się do Arminii Bielefeld) skończył grać, gdy miał 18 lat. Zaczynał w Karlsruher SC, potem była właśnie Arminia, następnie SV Sandhausen (wypożyczenie), FC Rastatt 04 i Germania Friedrichstal.

Miała być przerwa, jest Koeln

Za trenowanie wziął się ze względu na to, że zaczynało mu brakować pieniędzy, a miał już żonę i dwoje dzieci. Kwasniok był 25-latkim, gdy został trenerem w klubie Oberschlesische Sportverein Rastatt. Następnie były TSV Reichenbach, Karlsruhe U-17, Karlsruhe U-19 (również w pierwszej drużynie Karlsruhe na dwa mecze jako tymczasowy trener), Carl Zeiss Jena (w tym klubie był też dyrekto-

rem sportowym), 1. FC Saarbrücken i SC Paderborn. Od czerwca 2025 roku pracuje w beniaminku Bundesligi FC Koeln, gdzie ma kontrakt do czerwca 2028 r.

- Powiem szczerze, że chciałem zrobić sobie przerwę po czterech latach w Paderborn. Przez 19 lat pracy jako trener nie miałem przerwy, dlatego o tym myślałem, ale jak do mnie zadzwonili z Kolonii, nie musiałem się dwa razy zastanawiać - przyznał polsko-niemiecko-śląski trener FC Koeln.

Kamiński u Kwasnioka

Urodzony w Rudzie Śląskiej, wychowanek Szombierek Bytom Jakub Kamiński, od lipca 2025 roku jest zawodnikiem FC Koeln, w którym świetnie sobie radzi praktycznie od początku.

- Dlaczego Kuba jest tak istotnym piłkarzem naszej drużyny? Bo z nim po polsku rozmawiam albo on ze mną - śmieje się Kwasniok. - Może lepiej mnie rozumie, niż to było w poprzednim klubie, w Wolfsburgu... To żart. Myślę, że on gra na swojej pozycji, może pokazać co umie. Ostatnie dwa lata, niestety grał jako obrońca, od czasu do czasu na prawej stronie, na lewej stronie. U mnie może grać na lewym skrzydle. Obiecałem mu to, jak rozmawialiśmy. Przez to teraz coraz lepiej mu idzie. Dobrze się też czuje w Kolonii i to dla niego jest ważna sprawa - ocenił trener.

Podolski, Zdebel. Kto jeszcze?

Obecnie w klubie z Kolonii mamy dwóch Ślązaków, ale wcześniej też nie brakowało zawodników z naszego regionu. Oczywiście legendą „Kozłów” jest Lukas Podolski, który teraz gra w Górniku Zabrze i przymierza się do zakupu klubu z Rosevelta. „Poldi” pochodzi z dzielnicy Gliwic - Sośnicy, też jako dziecko wyjechał do Niemiec. Profesjonalną karierę rozpoczął właśnie w barwach FC Koeln, do którego przeniósł się w 1995 roku z FC 07 Bergheim. W pierwszym zespole zadebiutował w 2003, jako osiemnastolatek i w ciągu trzech sezonów rozegrał dla klubu 85 meczów. W 2006 trafił do Bayernu Monachium. W 2009 powrócił do FC Koeln, w którym w sumie rozegrał 181 meczów (86 goli).

Również urodzony w Gliwicach Adam Matuszczyk już w wieku juniora trafił do klubu z Kolonii. W seniorskiej drużynie FC Koeln rozegrał łącznie 102 mecze (lata 2008-2015, z przerwą na wypożyczenie do Fortuny Duesseldorf w 2012).

W Kolonii grali też: urodzony w Katowicach, wychowanek Rozwoju, Tomasz Zdebel (57 meczów w latach 1992-1997), urodzony w Rudzie Śląskiej Thomas Cichon (1995-2004, 212 meczów), urodzony w Tychach Lukas Sinkiewicz (lata 1996-2003 drużyny juniorskie, pierw-

sza drużyna 2003-2007 i 78 meczów) i urodzony w Knurowie Janosch/Janusz Dziwior (lata 1994-1997, 33 mecze oraz 1999-2002, 60 meczów).

Polsko-śląska kolonia

Zawodnikiem Górnika Zabrze jest Paweł Olkowski, który grał u nas też w GKS-ie Katowice, a piłki nożnej uczył się w Gwarku Zabrze. Zaczynał w klubie Małapanew Ozimek, bo stamtąd pochodzi. Ozimek jest w województwie opolskim, ale historycznie na Górnym Śląsku, więc Olkowskiego też zaliczamy do Ślązaków w FC Koeln, gdzie grał w latach 2014-2018 (65 meczów; jest też wersja 77).

No i jest jeszcze Sebastian Schindzielorz, urodzony w Krapkowicach (też województwo opolskie i też historycznie Górny Śląsk). Był zawodnikiem FC Koeln w latach 2003-2005 (50 meczów).

Ogólnie klub z Kolonii jest lubiany przez Polaków. Byli tam Sławomir Peszko, Tomasz Kłos, Andrzej Rudy, Andrzej Kobylański, Dariusz Dziekanowski czy Kacper Przybyłko. Rudy urodził się w Ścinawie (województwo dolnośląskie), grał m.in. w GieKSie, więc też jest trochę nasz, czyli... śląski.

Po nielegalnym wyjeździe do Niemiec w FC Koeln trenował Jan Banaś, ale nie mógł zagrać, bo był zawieszony przez FIFA.

©P

REKLAMA

0211246076

dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

○ drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl

○ poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

○ w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim

- PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73

- ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl

- Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17
i zapłać kartą kredytową

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń - Gdańsk, Połęża 3,
tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ nieruchomość za gotówkę,
518-503-404

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE 501979520

GENERALNE Remonty 888-988-912

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w malowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przynosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.

Właśnie jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee” i wielkich emocjach związanych z tym zawodami.

W uzdrowiskowym Oberstdorfie bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 metrów i 140 metrów. Początkowo jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany – ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem – na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Zajca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. miejsce).

- Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfie – stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. - Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu tej skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki.

A warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

- Cieszy również występ Kamila – dodał Maciusiak. - Nie miał szczęścia do warunków. Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfie często nam nie



FOT. PAP/EP

W tym sezonie 18-letni Kacper Tomasiak stanowi o sile i jakości polskich skoków narciarskich. I tak może zostać

szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej...

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słowencem, który triumfował na „Schattenbergschanze” w Oberstdorfie.

- To brzmi niewiarygodnie – podkreślił rewelacyjny Prevc. - Bardzo się cieszę, że ściągnąłem kłótnię z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw). Ostatnim Słowencem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc – starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze” w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia” to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie – organizatorzy zadbały nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfie (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma... data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ... Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów – ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©©

Co nas czeka?

Środa, 31 grudnia 2025

godz. 11.00 – oficjalny trening,
godz. 16.00 – kwalifikacje.

Czwartek, 1 stycznia 2026

godz. 12.30 – seria próbna;
godz. 14.00 – pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą – w komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszyscy wskazywani jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria – te pięć drużyn typowano jako ekipy, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi drużyna) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie najlepszego piłkarza Afryki (Achraf Hakimi). W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to nie-wygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zde-

cydowanym faworytem, mając zapewniony awans do dalszych gier w ostatnim meczu selekcyjnym Hossam Hassan wystawił jednak rezerwową skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach, w 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek; wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagania w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17.00 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia. ©©



FOT. PAUL ELLIS/AP/EAST NEWS

Maroko zapewniło sobie awans do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem

Co nas czeka w 2026 roku? Najważniejsze piłkarskie wydarzenia

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kulminacyjnym momentem będą MŚ 2026 w Ameryce Północnej, ale piłkarskie emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.

Rok 2025 dobiega końca, dlatego postanowiliśmy przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących wydarzeń nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane 2 ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Natomiast fazy pucharowe wystartują już w lutym. W play-off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkroczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych

rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zostanie rozegrany 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy zaplanowano na 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu na-

leży zakreślić 3 konkretne terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynk zwycięzcy Euro 2024 z triumfator Copa America 2024. Tym razem zagrają ze sobą Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na

„MetLife Stadium” w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które organizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfator Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek zainauguruje w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Tutaj fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Hiszpański napastnik Gdyni nie zwojował, więc odchodzi

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Miał pokazać się z dobrej strony na boiskach PKO Ekstraklasy w barwach Arki Gdynia. Hiszpan Diego Percan z początkiem roku 2026 przestanie być zawodnikiem żółto-niebieskich.

Dla obu stron to rozstanie powinno przynieść pozytywne skutki.

Nie każdy Hiszpan potrafi zwojować polską ligę. Przekonać się o tym można było na przykładzie Diego Percana, który trafił do beniaminka PKO Ekstraklasy z zadaniem zdobywania bramek. 24-latek nie został ważnym ogniwem w talii trenera Dawida Szwargi.

Hiszpan rozegrał w lidze 9 występów, ale bardziej miarodajne jest to, że na boisku spędził 280 minut. W żadnego z meczów nie zaczął bowiem i nie skończył. Jego ofensywny dorobek to tylko jedna asysta w wygranym 2:1 spotkaniu z Pogonią Szczecin. Na listę strzelców nie zdołał się wpisać, a to statystyka obiektywna dla każdego środkowego napastnika.

- 24-letni środkowy napastnik Diego Percan z początkiem stycznia odejdzie z Arki Gdynia. Umowa została rozwiązana za porozumieniem stron. Dziękujemy za grę dla Arki i życzymy powodzenia w dalszej karierze - przekazała Arka Gdynia w oficjalnym komunikacie.



Napastnik Diego Percan rozstaje się z Arką Gdynia

Koszykarze Nowy Rok przywitają w hotelu, bo czeka ich wyjazdowy mecz

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Gra w topowym klubie koszykarskim w Polsce to nie tylko uśmiechy na zdjęciach z kibicami i rozdawanie autografów. Czasem Nowy Rok trzeba powitać w... hotelu w Kaliszu.

Kiedy myślimy o sylwestrowej zabawie, to najczęściej kojarzymy ją zupełnie naturalnie z imprezą w ciekawym miejscu w kraju lub poza nim, a także z czasem spędzonym z bliskimi nam osobami. Takie scenariusze biorą jednak w łeb, kiedy jest się profesjonalnym sportowcem.

„Szczęśliwcami” są na przykład koszykarze Energi Trefla Sopot. Rok 2024 witali w Szczecinie, bo tam rozpakowali nowe kalendarze, rozgrywając mecz ligowy. Rok 2026 przywitają w Kaliszu.

- Dwa lata temu graliśmy w Nowy Rok w Szczecinie. Jeśli mam szukać plusów, to w dużym mieście jest duża baza hotelowa. Nie szukałem więc



Trener Mikko Larkas i Mikołaj Witliński obmyślają plany na Sylwestra w Kaliszu

długo. Znaleźliśmy miejsce, gdzie wypoczęliśmy, a na dodatek byliśmy blisko hali Kinga. Teraz w Nowy Rok zagramy w Ostrowie Wielkopolskim, który ma ograniczoną bazę hotelową. Miejsca na nocleg dla drużyny zacząłem szukać już w sierpniu, jak tylko poznaliśmy terminarz rozgrywek.

Udało się znaleźć hotel, ale oddalony jest od hali o 20 km i znajduje się w Kaliszu - zdradza nam kulisy logistyki wyjazdowej Kacper Polaczyk, kierownik Energi Trefla Sopot.

Żółto-czarni wyjazdowe spotkanie z Tasomiksem Rościem Stałą Ostrów Wielkopolski rozegrają w Nowy Rok

o godz. 17.30. Zgodnie z przyjętymi zasadami na mecz wyjadą dzień wcześniej. Oznacza to, że Sylwestra spędzą w kaliskim hotelu.

- Z tym się wiąże nasza praca. Śląsk Wrocław z Anwillem Włocławek zagrałi w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. Stoimy za rozrywką dla lu-

PIŁKA NOŻNA
„Świetliki” przy Traugutta
Tradycji stanie się zadość i w Sylwestra o godz. 12 na bocznym boisku przy Traugutta zagrają byli pracownicy Spółdzielni Pracy Usług Wysokościowych „Świetlik”. (raf)



FOT. DAWID WYGAS

dzi i musimy się na to przygotować. Możemy trochę ponarzekać, ale trzeba zaciśnąć zęby i robić swoje. Jak zobaczyliśmy terminarz, to nie byliśmy najszczęśliwsi z tego powodu. Nie możemy narzekać na rzeczy, na które nie mamy wpływu. Mieliśmy małą przerwę świąteczną. Nasi Amerykanie nie polecili na święta, ale zawodnicy, członkowie sztabu z Europy mieli szansę zobaczyć się z rodziną. A że trafiliśmy na mecz w Nowy Rok, to wypadkowa naszej pracy - wyjaśnia kierownik sopockiej drużyny.

Jaki jest plan na tegoroczny Sylwestra w Enerdze Treflu?

- Wtedy w Szczecinie wypiliśmy po lampce szampana i trochę opóźniliśmy kolację. Nie składaliśmy sobie życzeń, a każdy w swoim gronie tę zmianę roku przeżył. W tym roku też nie planujemy niewiadomo czego. Ktoś pewnie zadzwoni do rodziny, ktoś dłużej posiedzi z kolegami. Może trener będzie miał na to jakiś pomysł - dodaje Polaczyk.

Utalentowany obrońca może zamienić Chojnice na Gdańsk

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Jakub Goliński ma na koncie 50 występów na II-ligowych boiskach w barwach Chojniczanki Chojnice. Młodym środkowym obrońcą interesuje się Lechia Gdańsk.

Wychowanek Chojniczanki Chojnice w rundzie jesiennej Betcliku 2 Ligi rozegrał 14 meczów, w których pięć razy ogłądał żółte kartki, a dwukrotnie nawet czerwone. Jakub Goliński ma za sobą także trzy występy w rozgrywkach STS-u Pucharu Polski. Nie wiadomo, czy ten licznik występów w „Chojnie” wzrośnie w najbliższym czasie, ponieważ według doniesień medialnych środkowy obrońca może przenieść się do Lechii Gdańsk.

Polityka transferowa prezesa Paolo Urfera jest niezmieniona od początku jego rzą-



Jakub Goliński jest związany z Chojniczanką Chojnice kontraktem do 30 czerwca 2026 roku. Być może jeszcze tej zimy zmieni jednak otoczenie

dów w Lechii. Gdański klub stawia na młodość, która - w dużym uproszczeniu - pozwala na rozsądne ceny transferów przychodzących, a po wypromowaniu na boiskach ekstraklasy na dużo większe transfery wychodzące.

Jakub Goliński ma z Chojniczanką kontrakt ważny do końca sezonu 2025/2026. Jeśli oba kluby dojdą do porozumienia, to czekać go będzie bardzo duży przeskok sportowy. Czołową postacią formacji obrony w Lechii jest 29-

letni Chorwat Matej Rodin. To między innymi jego pojawienie się w Gdańsku sprawiło, że pozycję zaczął tracić Elias Olsson. 22-letni Szwed może nawet wyjechać z Pomorza. Łączony jest z walczącą o awans do PKO Ekstraklasy

Wieczystą Kraków. Na południe kraju miałyby się przenieść w ramach wypożyczenia, które zawierać będzie opcję wykupu.

Lechia Gdańsk przygotowania do drugiej części rozgrywek 2025/2026 rozpocznie w poniedziałek, 5 stycznia. W idealnym scenariuszu podczas pierwszych dni przeznaczonych na testy motoryczne i badania medyczne pojawią się nowi zawodnicy. Czas będzie naglił, bo od 8 do 23 stycznia piłkarze Johna Carvera przebywać będą na zgrupowaniu w tureckim Belek.

Biało-zieloni nastawili się na południu Europy na cztery mecze kontrolne. Ich rywalami w sparingach będą kolejno: serbski FK Železničar Pančevo (14 stycznia), bułgarski Łokomotiw Sofia (17 stycznia), czeski FC Hradec Králové (20 stycznia) oraz serbski Mladost Lučani (22 stycznia).