DZIŚ STRONA ZDROWIA

ANDROPAUZA U MĘŻCZYZN – OBJAWY

JAK PRZEBIEGA, WIEK WYSTĘPOWANIA I MOŻLIWE WYZWANIA

Nr ISSN 2353-6160
Nr indeksu 350-028

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 251 (24 913) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 28.10.2026

81 *lat*

Dziennik Bałtycki

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Sztum

Rusza budowa wyczekiwanej od 20 lat obwodnicy

W miejscowym magistracie podpisano umowę na budowę wschodniej obwodnicy Sztumu, która wyprowadzi ruch tranzytowy z centrum.
– Str. 3

Gdańsk

Zarząd Dzielnicy Oliwa chce zablokować Doraco

Zarząd Dzielnicy Gdańsk-Oliwa (nie tylko on) kolejny raz próbował zablokować deweloperską inwestycję
– Str. 6

„Energia z Polski - Local First"
- piąta edycja forum odbędzie się już w grudniu w Gdańsku
– Str. 8

Jak oswoić lęk przed badaniem?
- Nie warto odkładać troski o siebie na później - mówi Izabela Malicki, psycholog i psychoonkolog, ekspertka akcji „KobieTy to siła" **– Str. 14**



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

Powiat kartuski

Miał być wiadukt, jest objazd przez las. Mieszkańcy Rębiechowa mają dość!

Edyta Okoniewska, Joanna Surażyńska

Mieli jeździć przez wiadukt, a wciąż przedzierają się przez leśne objazdy. Dzieci grzęzną w błocie w drodze do szkoły, samochody niszczą się na dziurach, a termin otwarcia wiaduktu w Rębiechowie znów przesunięto. Mieszkańcom puszczają nerwy. – To tak, jakby ktoś śmiał nam się w twarz – mówi jeden z nich.

Miał być październik, teraz mówi się o listopadzie, a mieszkańcy Rębiechowa w pow. kartuskim wciąż muszą nadrabiać drogę, by dotrzeć do własnych domów. Przebudowa wiaduktu w ciągu ul. Piaskowej przeciąga się, a kolejne terminy jego otwarcia są przesuwane. Mieszkańcy skarżą się na fatalny stan objazdu, błoto na wyznaczonej ścieżce dla dzieci i brak skutecznej reakcji na zgłaszane problemy. Szczególnie trudna jest sytuacja najmłodszych dojeżdżających do szkoły. Tymczasem PKP Polskie Linie Kolejowe tłumaczą opóźnienia problemami z dostawami materiałów budowlanych.

Mieszkańcy Rębiechowa tracą cierpliwość. „Całkowicie olewają sprawę"

Przebudowa wiaduktu w Rębiechowie, prowadzona w ramach modernizacji linii kolejowej nr 201, stała się źródłem coraz większego niezadowolenia okolicznych mieszkańców. Choć inwestycja ma w przyszłości usprawnić połączenia kolejowe na Pomorzu, dla osób mieszkających w jej bezpośrednim sąsiedztwie oznacza długotrwałe utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu.



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

Mieszkańcy skarżą się na uciążliwości związane z inwestycją

Największe emocje budzą kolejne zmiany terminów przywrócenia ruchu samochodowego. Jak relacjonuje pan Arkadiusz, mieszkaniec ul. Piaskowej, pierwotne zapowiedzi dotyczące zakończenia utrudnień nie zostały dotrzymane.

– Całkowicie lekceważą sprawę, termin już był kilkakrotnie przesunięty. Najpierw tłumaczyli, że otworzą wiadukt w połowie października, później, że pod koniec października, a kolejne zapytanie z naszej strony zakończyło się odpowiedzią, że otworzą most w połowie listopada – mówi Arkadiusz. – Naprawdę mamy już dość tej sytuacji. Utrudnienia odbijają się na naszym codziennym funkcjonowaniu. Wszyscy tracimy cierpliwość.

Mieszkańcy przekonują, że tempo prac w rejonie obiektu budzi poważne wątpliwości. Według ich obserwacji na budowie niewiele się dzieje, a pracowników można zobaczyć raczej sporadycznie. Zwracają również uwagę, że podobne problemy mają występować w innych miejscach objętych modernizacją linii kolejowej.

Przedłużający się remont jest tym bardziej frustrujący, że mieszkańcy nie wiedzą, czy kolejny podawany termin rzeczywiście zostanie dotrzymany. Powoli tracą już nadzieję.

Zamknięcie przejazdu wymusiło zmianę codziennych tras. Jak opowiada pan Arkadiusz, mieszkańcy muszą korzystać z objazdu prowadzącego przez las. Droga jest w złym stanie, a jazda po nierównościach oznacza dodatkowe utrudnienia i obawy o uszkodzenie samochodów.

– Ten wiadukt jest dojazdem do naszych domów, teraz musimy jeździć dookoła przez las, taki objazd nam przygotowano – relacjonuje mieszkaniec.

Jak tłumaczy, korzystając z wiaduktu, niektórzy mieszkańcy mieliby do pokonania do swoich posesji zaledwie około 500 metrów. Obecnie muszą nadrabiać kilka kilometrów, korzystając z wyznaczonego objazdu. To wymaga zarówno więcej czasu, a także dostosowania codziennych planów do tymczasowej organizacji ruchu. Dotyczy to zarówno dojazdów do pracy, jak i załatwiania zwykłych spraw.

– Same niedogodności związane z objazdami byłyby łatwiejsze do zaakceptowania, gdybyśmy mieli poczucie, że nasze uwagi są traktowane poważnie, a informacje o postępie prac są przekazywane w sposób przejrzysty – mówi jedna z mieszkanek Rębiechowa.

Osoby codziennie dojeżdżające już odczuwają konsekwencje złego stanu drogi.

– Auta się niszczą, bo jeździmy po dziurach, nadrabiamy kilometrów, ale to jeszcze nie byłoby takim problemem, gdyby nas tak nie ignorowano – podkreśla pan Arkadiusz.

W tej sprawie zwróciliśmy się do PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., które realizuje inwestycję. Jak się okazuje, sytuacja nie jest prosta, a na opóźnienia wpłynęło kilka czynników.
– Str. 4

eprasa.pl c3e930afe4

POLECAMY

JUTRO: Emerytura lub renta po śmierci bliskiego. Kiedy można zatrzymać pieniądze

28.10.2026
Środa

Dziś imieniny: Szymon, Tadeusz, Anastazja, Ksymena
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK BAŁTYCKI

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

www.dziennikbaltycki.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

KALENDARIUM

Gdańsk

1900: oddano do użytku dworzec kolejowy Gdańsk Główny.

Reprezentacyjny Dworzec Główny został wybudowany w latach 1894–1900 w stylu tzw. gdańskiego neorenesansu. Projektantami kompleksu dworcowego byli Alexander Rüdell, Paul Thömer, mistrz budowlany Georg Cuny oraz kolejowy inspektor budowlany Glasewald. Gmach dworca i wieżę zbudowano z cegły i bogato ozdobiono piaskowcem z Wartowic. 28 października 1900 r. oddano do użytku część główną, tzw. Empfangsgebäude (budynek powitalny); uroczyste otwarcie całości nastąpiło 30 października 1900. Wieża o wysokości 50 m (z zegarami), zbudowana w latach 1898–1899, nawiązywała do architektury staromiejskiego kościoła św. Katarzyny. Do czasu zelektryfikowania kolei spełniała ona również funkcję ukrytej, wkomponowanej w zabudowę wieży ciśnień. Tarcze zegarowe (o średnicy 3,25 m) umieszczone zostały na wysokości 25,6 m. Stary dworzec „Brama Wyżynna" zamknięto 30 października 1896 i rozebrano w czasie budowy nowego dworca.

Gdynia

1956: odbyło się zebranie założycielskie Zrzeszenia Kaszubskiego.

Powstanie organizacji kaszubskiej stało się możliwe dopiero po przełomie październikowym 1956 r., w klimacie głębokiej nieufności władz wobec Kaszubów. Komitet Założycielski Zrzeszenia Kaszubskiego utworzyło 32 działaczy kaszubskich, którzy spotkali się 28 października 1956 r. w Gdyni. Na jego czele stanął Lech Bądkowski, wiceprzewodniczącymi zostali Aleksander Arendt i Henryk Łukowicz, sekretarzem został Robert Komkowski. I Walny Zjazd Delegatów Zrzeszenia Kaszubskiego odbył się w Gdańsku 2 grudnia 1956 r. Uchwalono tam statut organizacji i deklarację programową oraz wybrano władze Zrzeszenia. Pierwszym prezesem został Aleksander Arendt. W 1957 r. Zrzeszenie Kaszubskie miało już 10 oddziałów i 51 kół, które liczyły łącznie 2928 członków. W 1964 r., po wchłonięciu cierpiącego na uwiąd organizacyjny Zrzeszenia Kociewskiego, organizacja poszerzyła formułę i zakres terytorialny działania, co znalazło odzwierciedlenie w nowej nazwie Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Bałtycki"

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

POGODA

dziś
6°C/12°C

jutro
8°C/13°C

PODATKI

Po 25 latach zakupy do 3 tys. zł bez podatku

Adam Willma

Używany komputer, rower czy komplet mebli kupiony od osoby prywatnej może oznaczać obowiązek rozliczenia z fiskusem. Wystarczy, że wartość zakupu przekroczy tysiąc złotych. Absurdalnie niski próg nie zmienił się od 2001 roku. Teraz wzrośnie trzykrotnie, bo ustawę podpisał już prezydent.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Limit dotyczy osób prywatnych, które sprzedają swój majątek

Jeśli kupiłeś od osoby prywatnej używany telefon za 1500 zł, miałeś obowiązek zapłacić 30 zł podatku od czynności cywilnoprawnych. Przy komputerze wartym 2500 zł było to 50 zł. Do tego dochodzi obowiązek złożenia deklaracji PCC-3. Na rozliczenie kupujący ma 14 dni od zawarcia umowy. Te same zasady dotyczą zakupów przez internet i transakcji zawieranych osobiście. Po podwyższeniu limitu oba zakupy będą zwolnione z podatku. Nie trzeba będzie również składać deklaracji.

Długo zapowiada ustawa, która podnosi próg zwolnienia z tysiąca do trzech tysięcy złotych, właśnie wchodzi w życie - prezydent podpisał ją 15 października.

Dotychczasowy limit obowiązuje od 1 stycznia 2001, czyli od wejścia w życie ustawy o PCC. Przez 25 lat nie został podniesiony ani razu. Miał chronić przed opodatkowaniem prywatne zakupy o niewielkiej wartości. W tym czasie rosły ceny i wynagrodzenia, a kwota zwolnienia pozostawała taka sama.

Przeważyły koszty obsługi podatku. Przy transakcjach nieznacznie przekraczających tysiąc złotych należność dla fiskusa wynosi niewiele ponad 20 zł. Koszty rozliczenia, korespondencji i pracy urzędników związanej z dochodzeniem niezapłaconego podatku mogą zbliżać się do tej kwoty albo ją przewyższać. Podwyższenie limitu ma ograniczyć takie postępowania i obowiązki przy drobnych zakupach.

Nowe zwolnienie obejmie sprzedaż rzeczy ruchomych, których wartość rynkowa nie przekracza 3 tys. Może więc dotyczyć telefonu, sprzętu AGD, narzędzi, mebli, a także samochodu. Przepisy nie uzależniają zwolnienia od tego, czy rzecz była wcześniej używana.

Stawka podatku pozostanie na poziomie 2 proc. Po przekroczeniu progu będzie naliczana od całej wartości rynkowej rzeczy. Przy zakupie wartym 3500 zł podatek wyniesie zatem 70 zł (nie odlicza się najpierw trzech tysięcy objętych zwolnieniem). Znaczenie ma wartość rynkowa, a nie wyłącznie cena zapisana w umowie. Uwzględniany jest przy tym stan przedmiotu i jego zużycie. A zatem wpisanie niższej kwoty nie przesądza o prawie do zwolnienia.

Przepis podnoszący zwolnienie zacznie obowiązywać po upływie 14 dni od ogłoszenia ustawy w Dzienniku Ustaw. Do umów zawartych wcześniej stosuje się dotychczasowe zasady.

Należy pamiętać, że sprzedaż rzeczy ruchomej opodatkowana VAT, także w procedurze VAT marża, nie podlega podatkowi PCC. Nowy limit ma znaczenie przede wszystkim dla zakupów od osób prywatnych, które sprzedają swój majątek poza działalnością gospodarczą.

STREFA PORAD

Prawo pracy. W czwartek dyżur prawnika

Kamila Kubik

Warto skorzystać z konsultacji z dr Ewą Podgórską-Rakiel, radczynią prawną specjalizującą się w prawie pracy.

Na telefony czekamy w czwartek, w godz. 12-13 pod numerem 514 800 977. To dobra okazja, by uzyskać fachową odpowiedź i rozwiać wątpliwości związane z prawami pracownika oraz obowiązkami pracodawcy.

Można też wysłać mejla na adres: porady@dziennikbaltycki.pl



FOT. AUTOR

eprasa.pl c3e930afe4

SZTUM

Rusza budowa wyczekiwanej obwodnicy

Radosław Konczyński

Na ten dzień wielu Sztumian czekało od dawna. To jedna z najważniejszych inwestycji drogowych w historii miasta. Wczoraj w miejscowym magistracie podpisano umowę na budowę wschodniej obwodnicy Sztumu, która wyprowadzi ruch tranzytowy z centrum i poprawi bezpieczeństwo mieszkańców.



FOT. RADOSŁAW KONCZYŃSKI

Zgodnie z najnowszymi danymi przez Sztum przejeżdża średnio 15 tysięcy pojazdów na dobę

Wczoraj, niespełna cztery miesiące po rozstrzygnięciu przetargu, uroczyście w Urzędzie Miasta i Gminy w Sztumie została podpisana przez inwestora, czyli Generalną Dyrekcję Dróg Krajowych i Autostrad, umowa z wykonawcą na budowę sztumskiej obwodnicy. To był przetarg, który cieszył się dużym zainteresowaniem, bo wpłynęło aż 13 ofert. Komisja przetargowa wybrała spółkę Trakcja z ofertą 218,38 mln zł – znacznie niższą od kwoty zaplanowanej przez zamawiającego, która wynosiła 257,35 mln zł.

Podpisanie umowy w sztumskim magistracie odbyło się w obecności Stanisława Bukowca, wiceministra infrastruktury, oraz burmistrza Bartosza Mazerskiego i lokalnych samorządowców. – Uważam, że bez wątpienia jest to szczególny, nawet historyczny moment dla naszego miasta, bo o obwodnicy mówi się od wielu, wielu lat. To podpisanie umowy jest jak prezent na 610. urodziny, które nasze miasto obchodzi w tym roku – mówi nam Bartosz Mazerski, burmistrz Sztumu.

Warianty były różne. Ostatecznie gdański oddział GDDKiA wybrał prawie 10-kilometrową trasę, która będzie omijała Sztum od wschodu. Rozpoczyna się na DK 55 na północ od miasta w sąsiedztwie Parku Technologicznego i kończy włączeniem w istniejącą DK 55 tuż za Sztumską Wsią. W ramach inwestycji powstanie 6 skrzyżowań wraz z infrastrukturą towarzyszącą, 15 obiektów mostowych, 13 przejść dla zwierząt, urządzenia ochrony środowiska, system odwodnienia wraz ze zbiornikami retencyjnymi. Nawierzchnia drogi zostanie dostosowana do ruchu pojazdów o nacisku 11,5 tony na oś.

Na realizację robót GDDKiA przewidziała 22 miesiące, z wyłączeniem okresów zimowych od 16 grudnia do 15 marca. Jeśli wszystko pójdzie sprawnie, droga powinna być gotowa w drugim kwartale 2029 roku.

– To jest oczywiście inwestycja rządowa, ale jest ona też efektem dobrej współpracy instytucji rządowych, jak Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad oraz Ministerstwo Infrastruktury, z samorządem. Należą się podziękowania ministrowi Bukowcowi i Karolowi Markowskiemu, dyrektorowi gdańskiego oddziału GDDKiA, za to, że teraz inwestycja staje się faktem. Na pewno trzeba też docenić rolę parlamentarzystów tej i poprzedniej kadencji za umieszczenie jej na liście „Programu budowy 100 obwodnic". Dziękuję radnym i mieszkańcom, którzy wspierali starania o budowę obwodnicy. Na pewno nie da się pominąć roli mojego poprzednika na urzędzie, byłego długoletniego burmistrza Leszka Tabora, który od dawna lobbował w tej sprawie – mówi Bartosz Mazerski.

Burmistrz jest rodowitym Sztumianinem. Przez wiele lat przechodził więc przez „55", a potem – już jako dorosły – jeździł tą trasą, więc doskonale wie, jak kiedyś wyglądał, a jaki dzisiaj jest ruch na tej drodze.

– Na pewno obwodnica poprawi bezpieczeństwo w związku z tym, że wyprowadzi ruch tranzytowy poza miasto. Najgorszy jest okres letni – mówi Bartosz Mazerski.

Dla Sztumu to kolejna dobra wiadomość w ostatnim czasie. Dopiero co GDDKiA poinformowała o ogłoszeniu przetargu na budowę ciągu pieszo-rowerowego wzdłuż DK 55, który połączy to miasto z Malborkiem.

MATERIAŁ INFORMACYJNY STENA RECYCLING

0011604140

Twój stary telefon to mała kopalnia złota. Polskie firmy pokazują że odpady mogą dostać drugie życie

Czy wiesz, że z jednej tony zużytych telefonów komórkowych można odzyskać nawet 340 gramów złota, 3,5 kilograma srebra i ponad 100 kilogramów miedzi? To właśnie dlatego eksperci coraz częściej mówią o urban mining, czyli „miejskim górnictwie". Zamiast szukać nowych złóż głęboko pod ziemią, coraz częściej cenne surowce odzyskiwane są z urządzeń, które od lat leżą w naszych szufladach.

Jeszcze do niedawna stary telefon, zużyta kurtka czy plastikowa butelka kończyły swój żywot na wysypisku. Dziś coraz częściej dostają drugie życie. Plastikowe opakowania zamieniają się w granulat do produkcji nowych przedmiotów, metal ze starych puszek czy sprzętu AGD trafia do ponownego przetopienia, a zużyte laptopy i telefony stają się źródłem cennej miedzi, kobaltu i metali rzadkich. Nawet tekstylia mogą wrócić do obiegu jako nowe tkaniny. Tak właśnie działa gospodarka obiegu zamkniętego. Jej idea jest prosta - zamiast produkować, zużywać i wyrzucać, warto projektować produkty tak, aby można było je naprawiać, odnawiać, wypożyczać lub ponownie wykorzystać. Dzięki temu mniej surowców trafia na wysypiska, a więcej pozostaje w obiegu, przynosząc korzyści zarówno środowisku, jak i gospodarce.

„Mądre wykorzystywanie materiałów z drugiego obiegu po prostu się opłaca. Zamiast ciągle kupować i wyrzucać, powoli na nowo uczymy się naprawiać sprzęt, jak również odzyskiwać cenne surowce. Dla firm to szansa na ogromne oszczędności, a dla nas wszystkich – prosty sposób na dbanie o planetę", podkreśla Aleksandra Surdykowska, Head of Marketing, Communications & ESG w Stena Recycling.

Według danych Eurostatu tylko około 12 proc. materiałów wykorzystywanych w Unii Europejskiej pochodzi dziś z recyklingu. Oznacza to, że aż 88 proc. nadal stanowią nowe zasoby wydobywane z natury, mimo że wiele z nich moglibyśmy odzyskać z produktów już znajdujących się w obiegu.

Mniej marnowania, więcej w portfelu

Co ciekawe, firmy coraz częściej wdrażają rozwiązania cyrkularne nie tylko z myślą o środowisku. Raport „Skalowalność rozwiązań gospodarki obiegu zamkniętego w polskich firmach" (badanie przeprowadzone wśród 328 przedsiębiorstw) pokazuje, że dla 166 z nich najważniejszą motywacją są... oszczędności. Z kolei 114 firm stawia na ograniczanie liczby wykorzystywanych materiałów już na etapie projektowania produktów, a 110 koncentruje się na zwiększaniu wydajności procesów i zmniejszaniu materiałochłonności. To pokazuje, że gospodarka obiegu zamkniętego coraz częściej staje się po prostu dobrym sposobem na prowadzenie biznesu.

Drugie życie rzeczy w praktyce

Takie rozwiązania od dziewięciu lat promuje konkurs Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego, który pokazuje, że gospodarka cyrkularna nie jest teorią, lecz praktyką. W zakończonej IX edycji konkursu, spośród blisko 80 zgłoszeń, nagrodzono projekty, które pokazują, jak pomysłowość łączy się z dbałością o środowisko:

◆ używany sprzęt sportowy: firma Decathlon zdobyła tytuł Lidera za rozwijanie naprawy sprzętu sportowego, jego wypożyczanie oraz odkup i sprzedaż produktów z drugiej ręki,

◆ drugie życie sprzętów biurowych: start-up Rebench wygrał w swojej kategorii za rozwiązanie, które wspiera firmy w wydłużeniu cyklu życia wyposażenia biurowego. Dzięki cyfrowej inwentaryzacji, renowacji oraz redystrybucji, sprzęty mogą być ponownie wykorzystane,



◆ odzysk wody w domu: student Mateusz Rembowski zdobył główną nagrodę za projekt „Aqua-Loop" - innowacyjny system ponownego wykorzystania wody w gospodarstwie domowym.

Wśród wyróżnionych znalazły się też znicze i lampiony wykonane z ziemi (TerraLight), pomysł na kubki produkowane z fusów po kawie (Julia Agata Czyż) oraz kosmetyki wykorzystujące wytłoki z winogron (Marcelina Reminger), kompostowalne wkłady absorpcyjne (Enverde) oraz przyjazne środowisku polityki sieci handlowych (Żabka Polska).

Choć jeszcze kilka lat temu gospodarka obiegu zamkniętego kojarzyła się głównie z recyklingiem, dziś oznacza znacznie więcej - mądre projektowanie produktów, oszczędniejsze gospodarowanie zasobami i szukanie wartości tam, gdzie kiedyś widzieliśmy wyłącznie odpady. Sukces tegorocznych laureatów pokazuje, że takie podejście staje się w Polsce nowym standardem. Niebawem jubileuszowa, X edycja konkursu Stena Circular Economy Award, do której będą mogły zgłaszać się przedsiębiorstwa, start-upy i studenci rozwijający rozwiązania dla gospodarki obiegu zamkniętego.

To tylko część pomysłów pokazujących, jak w praktyce działa gospodarka obiegu zamkniętego. Opisy wszystkich nagrodzonych projektów w IX edycjach konkursu Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego dostępne są pod adresem:

www.stenarecycling.com/pl/o-nas/stena-circular-economy-award

eprasa.pl c3e930afe4

POWIAT KARTUSKI

Do szkoły przez błoto. Mieszkańcy nie kryją oburzenia

J. Surażyńska, E. Okoniewska

Miał być koniec utrudnień, są kolejne obietnice i coraz większa złość mieszkańców. W Rębiechowie cierpliwość się skończyła, a PKP PLK tłumaczy, dlaczego wiadukt nadal nie został otwarty.



FOT. NADESŁANE

Codzienne przedzieranie się przez piasek i błoto jest uciążliwe dla mieszkańców

Zamknięty wiadukt przy ul. Piaskowej w Rębiechowie to nie tylko problem kierowców zmuszonych do korzystania z objazdów. Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci, które w drodze do szkolnego autobusu muszą pokonywać błotniste przejście. Mieszkańcy od miesięcy zgłaszają swoje uwagi, a kolejne przesunięcia terminu otwarcia wiaduktu tylko potęgują ich frustrację.

Osobnym problemem pozostaje sytuacja uczniów. Przed rozpoczęciem przebudowy dzieci mogły przechodzić przez wiadukt na drugą stronę, gdzie odbierał je autobus szkolny. Po zamknięciu obiektu taka możliwość została czasowo wyłączona.

Jak relacjonuje przedstawiciel mieszkańców, dopiero po licznych interwencjach we wrześniu przywrócono możliwość przechodzenia pieszo. Nie oznaczało to jednak końca problemów.

- Po wielu naszych skargach, udostępniono most we wrześniu. Wchodząc na wiadukt i z niego schodząc grzęźniemy w piasku - opisuje mieszkaniec.

Opady deszczu dodatkowo pogarszają sytuację. Przygotowane dojście staje się bardzo błotniste, co szczególnie utrudnia poruszanie się najmłodszym mieszkańcom. Dzieci korzystające z hulajnóg nie są w stanie przejechać przez takie podłoże.

- Teraz jak popadało, jesteśmy po kostki w błocie - mówi jeden z mieszkańców.

Rodzice zwracają uwagę nie tylko na dyskomfort, lecz także na praktyczne problemy związane z codzienną drogą do szkoły. Pokonanie błotnistego przejścia sprawia, że dzieci mogą dotrzeć na zajęcia z zabrudzonym obuwiem i ubraniami.

Skargi nie przynoszą efektów

Pan Arkadiusz podkreśla, że problemy związane z inwestycją trwają już bardzo długo.

- Utrudnienia odczuwamy już od około dwóch lat, tymczasem wcześniej słyszeliśmy zapowiedzi, że ich koniec nastąpi w lipcu - mówi mieszkaniec.

Kolejne przesunięcia terminów sprawiają, że lokalna społeczność coraz ostrożniej podchodzi do deklaracji inwestora.

- To tak jakby ktoś śmiał nam się w twarz - komentują mieszkańcy.

Jak podkreślają, regularnie kierują skargi i zapytania do PKP PLK, ale ich zdaniem dotychczasowe działania nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Dlatego zdecydowali zwrócić się o pomoc do redakcji „Dziennika Bałtyckiego".

Problemem pozostaje również brak jednoznacznych informacji pozwalających zaplanować codzienne dojazdy w kolejnych tygodniach. Dla osób mieszkających przy zamkniętym przejeździe każdy nowy termin oznacza nadzieję na powrót do normalności, która dotychczas nie została spełniona.

Dlaczego otwarcie wiaduktu się opóźnia? PKP PLK wyjaśnia

O przyczyny kolejnych przesunięć oraz aktualny harmonogram zapytaliśmy PKP Polskie Linie Kolejowe. Spółka potwierdza, że termin udostępnienia wiaduktu dla samochodów uległ przesunięciu.

- Zmiana harmonogramu udostępnienia wiaduktu dla ruchu pojazdów była spowodowana przede wszystkim wydłużonym terminem oczekiwania na materiały budowlane - wyjaśnia Przemysław Zieliński z zespołu pra-

AUTOREKLAMA 0011603950

Forum Seniora
w Kinie Helios

W programie:
- Strefa aktywności
- Prelekcje
- **Pokaz filmu „Lalka"**
- Gość specjalny – **Urszula Flisek**, uczestniczka Sanatorium Miłości



4 listopada
w godz. 9.00–14.00
Kino Helios
w Forum Gdańsk
ul. Targ Sienny 7

*Udział w Forum Seniora jest **bezpłatny**, ale wymaga wcześniejszej rejestracji. Liczba miejsc ograniczona!*

Zarejestruj się na:
dziennikbaltycki.pl/forumkino

ORGANIZATOR
DZIENNIK BAŁTYCKI

PARTNERZY
HELIOS
SALON Kultury HELIOS
Gemini Polska
CityMotors Gdańsk
FUNDACJA NA RZECZ PACJENTÓW OPIEKA FARMACEUTYCZNA W CENTRUM UWAGI
NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia Pomorski Oddział Wojewódzki w Gdańsku
u Okulistek centrum optyczno - okulistyczne

eprasa.pl c3e930afe4

sowego PKP Polskich Linii Kolejowych.

Jak tłumaczy przedstawiciel biura prasowego spółki, budowa nowego wiaduktu to przedsięwzięcie wymagające odpowiedniego skoordynowania poszczególnych etapów robót. Na tempo realizacji mogą wpływać zarówno warunki terenowe, jak i pogoda.

Inwestor zapewnia również, że ma świadomość trudności, z jakimi mierzą się mieszkańcy w rejonie modernizowanej linii.

- Zdajemy sobie sprawę z zasadniczych zmian w codziennej komunikacji mieszkańców, które były konieczne ze względu na zakres modernizacji linii kolejowej nr 201 - zaznacza Przemysław Zieliński.

Spółka wskazuje, że zakres prowadzonych robót wymaga wprowadzenia czasowych zmian w organizacji ruchu. Z perspektywy mieszkańców najważniejsza pozostaje jednak kwestia tego, jak długo ograniczenia będą jeszcze obowiązywać.

Według informacji, którą otrzymał „Dziennik Bałtycki" od PKP PLK, udostępnienie wiaduktu w ciągu ul. Piaskowej dla ruchu samochodowego planowane jest w drugiej połowie listopada 2026 roku. Nie jest to jednak termin bezwarunkowy. Otwarcie obiektu uzależniono od uzyskania pozwolenia na użytkowanie.

Aby skrócić czas oczekiwania, wykonawca zamierza złożyć odpowiedni wniosek, który umożliwiłby prowadzenie ruchu samochodowego na wiadukcie jeszcze przed zakończeniem wszystkich prac budowlanych.

Takie rozwiązanie pozwoliłoby przywrócić przejazd, nawet jeśli część robót pozostanie jeszcze do wykonania. Wymaga to jednak uzyskania stosownej decyzji administracyjnej.

Na razie PKP PLK nie podaje konkretnej daty dziennej. Wiadomo jedynie, że zgodnie z obecnymi planami samochody mają pojawić się na wiadukcie w drugiej połowie listopada.

Warunki dla pieszych zależą od pogody

W odpowiedzi na pytania dotyczące sytuacji pieszych przedstawiciel PKP PLK potwierdza, że możliwość przechodzenia w obrębie wiaduktu została przywrócona w połowie września. Spółka nie zaprzecza, że poruszanie się w tym miejscu może być utrudnione. Wskazuje przede wszystkim na nieutwardzoną nawierzchnię i opady deszczu, które wpływają na warunki przejścia.

Według przekazanych informacji wykonawca podejmuje działania, aby w miarę możliwości zapewnić pieszym odpowiedni komfort i bezpieczeństwo.

Zmiana harmonogramu była spowodowana głównie wydłużonym terminem oczekiwania na materiały budowlane

PRZEMYSŁAW ZIELIŃSKI
zespół prasowy PKP PLK

- Pamiętajmy natomiast, że przede wszystkim nadal jest to plac budowy - mówi Przemysław Zieliński.

Oznacza to, że korzystanie z udostępnionego przejścia odbywa się w warunkach trwających robót. Dla mieszkańców samo umożliwienie przejścia nie rozwiązuje jednak wszystkich problemów. Szczególnie w okresie jesiennych opadów brak odpowiednio przygotowanej nawierzchni może nadal utrudniać codzienną drogę na przystanek.

Wielka modernizacja linii kolejowej nr 201 na Pomorzu

Przebudowa wiaduktu w Rębiechowie jest elementem jednej z największych inwestycji kolejowych realizowanych w regionie. Modernizacja linii nr 201 ma poprawić połączenia kolejowe między Kaszubami a Trójmiastem oraz zwiększyć możliwości przewozu towarów w kierunku portu w Gdyni.

Na odcinku Somonino - Gdańsk Osowa przebudowywanych jest około 28 kilometrów linii. Zakres przedsięwzięcia obejmuje między innymi budowę drugiego toru, elektryfikację trasy, modernizację infrastruktury pasażerskiej oraz prace przy 54 mostach, wiaduktach i przepustach. Po zakończeniu inwestycji pociągi pasażerskie mają rozwijać prędkość do 140 km/h.

REKLAMA 0011604080

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY W PRUSZCZU GDAŃSKIM

ogłasza
przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż następującej nieruchomości:

1. Nieruchomość położona w obrębie ewidencyjnym **Dankowo** gmina Kwidzyn, posiadająca księgę wieczystą nr KW GD1I/00024320/8, oznaczona jako działka nr **6/7** o powierzchni 0,2236 ha. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego nieruchomość leży w terenie oznaczonym symbolem 25MN opisanym jako tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Cena wywoławcza brutto nieruchomości wynosi – 180 300 zł. **Przetarg odbędzie się w dniu 12.11.26 r. godz. 10.00.**

2. Nieruchomość położona w obrębie ewidencyjnym **Dankowo** gmina Kwidzyn, posiadająca księgę wieczystą nr KW GD1I/00024320/8, oznaczona jako działka nr **6/8** o powierzchni 0,2119 ha. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego nieruchomość leży w terenie oznaczonym symbolem 25MN opisanym jako tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Cena wywoławcza brutto nieruchomości wynosi – 170 900 zł. **Przetarg odbędzie się w dniu 12.11.26 r. godz. 10.30.**

3. Nieruchomość położona w obrębie ewidencyjnym **Dankowo** gmina Kwidzyn, posiadająca księgę wieczystą nr KW GD1I/00024320/8, oznaczona jako działka nr **6/12** o powierzchni 0,3828 ha. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego nieruchomość leży w terenie oznaczonym symbolem 27MN opisanym jako tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Cena wywoławcza brutto nieruchomości wynosi – 308 100 zł. **Przetarg odbędzie się w dniu 12.11.26 r. godz. 11.00.**

4. Nieruchomość położona w obrębie ewidencyjnym **Dankowo** gmina Kwidzyn, posiadająca księgę wieczystą nr KW GD1I/00024320/8, oznaczona jako działka nr **6/13** o powierzchni 0,3270 ha. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego nieruchomość leży w terenie oznaczonym symbolem 25MN opisanym jako tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Cena wywoławcza brutto nieruchomości wynosi – 263 300 zł. **Przetarg odbędzie się w dniu 12.11.26 r. godz. 11.30.**

Szczegółowy opis nieruchomości i warunki przetargu zawierają ogłoszenia z dnia 19.10.26 r. opublikowane w miejscach zwyczajowo przyjętych oraz na stronie: www.nieruchomoscikowr.gov.pl
Szczegółowych informacji udziela KOWR OT Pruszcz Gdański Sekcja Zamiejscowa w Malborku ul. Wołyńska 19, tel. (055) 272-23-82.

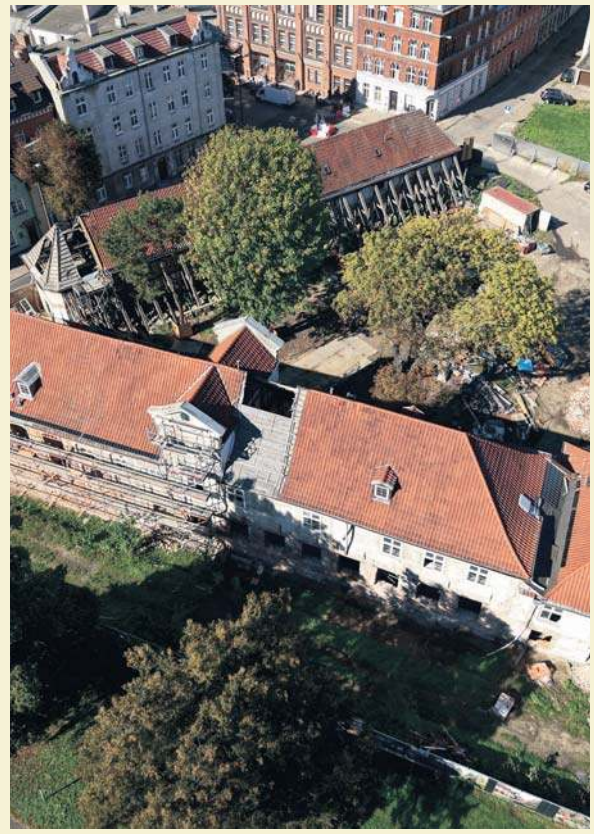
REKLAMA 0011604178

Powstaje nowa siedziba *Domu Literatury w Gdańsku*

Trwa rewitalizacja zabytkowego Zespołu Sierocińca, który w przyszłości stanie się nową siedzibą Domu Literatury w Gdańsku. To miejska instytucja kultury, której misją jest wspieranie i promowanie twórczości pisarskiej, rozwijanie czytelnictwa oraz pielęgnowanie literackiego dziedzictwa Gdańska i regionu.

W odrestaurowanych przestrzeniach powstaną m.in. wystawa poświęcona literackiemu Gdańskowi, sala wielofunkcyjna umożliwiająca organizację wydarzeń i festiwali, przestrzeń edukacyjno-warsztatowa, czytelnia oraz Międzynarodowe Centrum Rezydencji Literackich im. Güntera Grassa.

Zobacz, jak powstaje nowoczesne centrum życia literackiego



Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SIEROCA 6–8

eprasa.pl c3e930afe4

GDAŃSK

Zarząd Dzielnicy Oliwa chce zablokować Doraco

Andrzej Gurba

Zarząd Dzielnicy Gdańsk-Oliwa (nie tylko on) kolejny raz próbował zablokować deweloperską inwestycję na bazie historycznej, zabytkowej zajezdni tramwajów konnych. Uwag-wniosków do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego rejonu ul. Piastowskiej i Pomorskiej było łącznie 40. Odniosła się do nich prezydent Aleksandra Dulkiewicz. Oto szczegóły.



FOT. ANDRZEJ GURBA

W miejscu starej zajezdni tramwajów konnych ma powstać kompleks mieszkaniowo-usługowy

Plan ma umożliwić budowę mieszkań (poza usługami i gastronomią) na terenie dawnej zajezdni tramwajów konnych przy modernizacji (zachowaniu) zabytkowej zabudowy. To także adaptacja istniejących budynków usługowych na mieszkaniowo-usługowe w rejonie ulicy Piastowskiej oraz zachowanie i ochronę parkowego charakteru terenów wokół Stawu Młyńskiego.

Rada Dzielnicy Oliwa od początku krytykowała deweloperskie plany (obecnie inwestorem jest spółka Idea-Invest z Grupy Doraco), domagając się zachowania historycznej bryły i charakteru obiektów, zamiast ich nadbudowy. Poza tym, protestowano przeciwko wysokości nowych budynków. Dodajmy, że inwestor wielokrotnie zmieniał projekty, obniżając m.in. wielkość i wysokość zabudowy.

Uwagi-wnioski do projektu planu miejscowego przyjmowano do 22 września 2026 r. (wcześniej odbyła się dyskusja publiczna). Zgłoszono ich 40. W październiku 2026 r. do uwag i wniosków odniosła się prezydent Aleksandra Dulkiewicz. Żadnego z nich nie uwzględniono.

Zarząd Dzielnicy Oliwa wnioskował o „zakaz nadbudowy, rozbudowy historycznych budynków współtworzących zajezdnię tramwajów konnych w celu zachowania ich gabarytów, kompozycji i formy". Podobne wnioski złożyły także osoby fizyczne. To kolejne próby zablokowania deweloperskiej inwestycji.

„Wprowadzenie postulowanego w uwadze bezwzględnego zakazu nadbudowy oraz nakazu zachowania dotychczasowych gabarytów i pierwotnej bryły wszystkich wskazanych budynków byłoby sprzeczne z celem podjęcia prac nad zmianą obowiązującego planu miejscowego. Dopuszczony planem kierunek przekształceń został uzgodniony z pomorskim wojewódzkim konserwatorem zabytków i będzie podlegał ścisłej kontroli konserwatorskiej na zasadach określonych przepisami odrębnymi z zakresu ochrony zabytków i opieki nad zabytkami" – to odpowiedź prezydent Aleksandry Dulkiewicz.

Gdański ratusz podkreśla, że „dla budynków zespołu dawnej zajezdni, poza ochroną wynikającą z wpisu do rejestru zabytków, w projekcie planu ustalono ochronę m.in. kompozycji północnej elewacji budynku przy Alei Grunwaldzkiej 535 oraz kompozycji północnej, zachodniej i wschodniej elewacji budynku przy Alei Grunwaldzkiej 537, rodzaju materiału elewacyjnego z użyciem pasów cegieł w dwóch kolorach, historycznej formy stolarki okiennej i drzwiowej oraz historycznego, autentycznego detalu architektonicznego".

„Dopuszczenie planem ram inwestycyjnych nie przesądza o ostatecznej formie architektonicznej obiektów, ponieważ dopiero w następnym etapie inwestor musi uzyskać indywidualne uzgodnienie projektu budowlanego z pomorskim wojewódzkim konserwatorem zabytków, organem, który ocenia zgodność projektowanego zagospodarowania i nowej zabudowy z decyzją wpisu do rejestru" – stwierdza gdański ratusz.

Wnioski dotyczyły także oddalenia zabudowy od granic działek (projekt planu dopuszcza zabudowę po obrysie albo 1,5 m od granicy). Postulat 5 metrów nie został uwzględniony. Podnoszono też kwestię nasłonecznienia/zacienienia w stosunku do zabytkowego budynku (dawny dom młynarza) przy Alei Grunwaldzkiej 533 oraz ewentualnej uciążliwości nowego ciągu pieszo-jezdnego w tym rejonie. Te sprawy mają być rozstrzygane w późniejszym czasie.

Kilka wniosków złożyła spółka Idea-Invest. Chodziło m.in. o możliwość zwiększenia maksymalnej naziemnej zabudowy – z 450 mkw. do 600 mkw. (wniosek odrzucony) oraz o budowę nowych obiektów w linii zabudowy budynków historycznych (wniosek odrzucony).

Miastu Gdańsk (takie są też uzgodnienia z konserwatorem zabytków) zależy na „zachowaniu niezabudowanej przestrzeni wewnątrz zespołu zajezdni oraz otwarć widokowych z rejonu skrzyżowania Al. Grunwaldzkiej z ul. Pomorską". Nie uwzględniono także wniosku dewelopera dotyczącego połączenia budynków zajezdni przez możliwość wykonania łącznika dla istniejących budynków zajezdni oraz części nadbudowanej, pozostawiając przejście bramne na dziedziniec.

„Założeniem projektu planu jest zapewnienie jak najmniejszej ingerencji w relacje przestrzenne między historycznymi budynkami a przyszłą współczesną zabudową" – odpowiada prezydent Aleksandra Dulkiewicz.

Teraz projekt planu miejscowego trafi na obrady sesji Rady Miasta Gdańska.

Najważniejsze zapisy z projektu planu dotyczącego dawnej zajezdni:

- nowy planowany kompleks to mieszkania, handel i usługi;
- nadbudowa historycznych obiektów to maksymalnie 16 metrów (dwie kondygnacje);
- maksymalna wysokość nowej zabudowy (dominanta) to 28 metrów (siedem pięter) – teren od strony torów;
- maksymalna wysokość zabudowy na pozostałym terenie to 10 metrów.

REKLAMA 0011604555

BURMISTRZ DEBRZNA

GP.6721.3.1A.2026.PT

Debrzno, 28.10.2026 r.

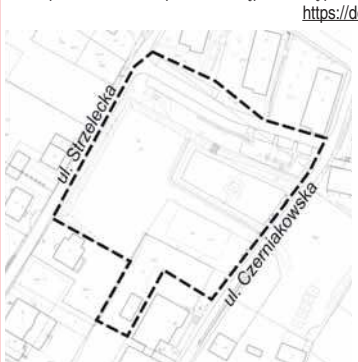
OGŁOSZENIE BURMISTRZA DEBRZNA

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Czerniakowska – Strzelecka" w Debrznie

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. *o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym* (Dz. U. z 2026 r. poz. 538, 781, 912 i 864), a także art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. *o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko* (Dz. U. z 2026 r. poz. 670, 1097 i 1157), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Debrznie Uchwały nr 7.XXXI.2026 z dnia 30 stycznia 2026 r. **o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Czerniakowska – Strzelecka" w Debrznie**. Opracowanie planu miejscowego obejmować będzie przeprowadzenie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. dokumentu.

Dane przestrzenne dla planu udostępnione są pod adresem:

https://debrzno.e-mapa.net/legislacja/mpzp/14264.html



Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu planu miejscowego do Burmistrza Debrzna.

Wnioski należy składać w terminie do dnia 20 listopada 2026 r. Składający wniosek do projektu planu miejscowego podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski należy składać za pomocą *„formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego"*.

Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Debrznie, ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno oraz na stronie: https://bip.debrzno.pl/548.html

Wnioski można składać w formie papierowej na adres Urzędu Miejskiego w Debrznie, ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno lub w formie elektronicznej za pomocą:

– poczty elektronicznej na adres: urzad@debrzno.pl

– elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. *o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne* (Dz. U. z 2026 r. poz. 1241), pod adresami **ePUAP: /9by7qi11ne/skrytka** oraz **e-Doręczeń: AE:PL-23571-37671-SRHHR-20**

Wnioski zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Debrzna w trakcie sporządzania planu miejscowego.

Burmistrz Debrzna
Marta Urbańska

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Debrzna. Klauzulę informacyjną RODO zamieszczono na stronie: https://bip.debrzno.pl/419.html oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Debrznie, ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno.

REKLAMA 0011604558

BURMISTRZ DEBRZNA

GP.6721.4.1A.2026.PT

Debrzno, 28.10.2026 r.

OGŁOSZENIE BURMISTRZA DEBRZNA

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Mury Miejskie – część północna" w Debrznie

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. *o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym* (Dz. U. z 2026 r. poz. 538, 781, 912 i 864), a także art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. *o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko* (Dz. U. z 2026 r. poz. 670, 1097 i 1157), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Debrznie Uchwały nr 14.XXXII.2026 z dnia 27 lutego 2026 r. **o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Mury Miejskie – część północna" w Debrznie**. Opracowanie planu miejscowego obejmować będzie przeprowadzenie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. dokumentu.

Dane przestrzenne dla planu udostępnione są pod adresem:

https://debrzno.e-mapa.net/legislacja/mpzp/14592.html



Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu planu miejscowego do Burmistrza Debrzna.

Wnioski należy składać w terminie do dnia 20 listopada 2026 r. Składający wniosek do projektu planu miejscowego podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski należy składać za pomocą *„formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego"*.

Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Debrznie, ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno oraz na stronie: https://bip.debrzno.pl/549.html

Wnioski można składać w formie papierowej na adres Urzędu Miejskiego w Debrznie, ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno lub w formie elektronicznej za pomocą:

- poczty elektronicznej na adres: urzad@debrzno.pl

- elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. *o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne* (Dz. U. z 2026 r. poz. 1241), pod adresami **ePUAP: /9by7qi11ne/skrytka** oraz **e-Doręczeń: AE:PL-23571-37671-SRHHR-20**

Wnioski zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Debrzna w trakcie sporządzania planu miejscowego.

Burmistrz Debrzna
Marta Urbańska

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Debrzna. Klauzulę informacyjną RODO zamieszczono na stronie: https://bip.debrzno.pl/419.html oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Debrznie, ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno.

eprasa.pl c3e930afe4

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Są z uczniami w latach, gdy są jak młode ptaki i rozwijają skrzydła

Przygotowują do matury, uczą zawodu. Pomagają odkrywać zainteresowania i podejmować decyzje, które decydują o przyszłości. Potrafią zarazić pasją do swojego przedmiotu, zachęcić do wysiłku i dodać odwagi. Dziś bliżej przedstawiamy nauczycieli szkół ponadpodstawowych.

To właśnie w liceach, technikach i szkołach branżowych młodzi ludzie zaczynają budować podwaliny pod swoją dalszą edukację i przyszłą karierę. Belfrom takiego poszukującego młodego człowieka przydają się jednak nie tylko wiedza i doświadczenie, ale też cierpliwość, poczucie humoru i zwyczajna życzliwość. Nauczyciele szkół ponadpodstawowych mają różne specjalizacje, doświadczenia i sposoby pracy, ale wszyscy na co dzień spotykają się właśnie z młodymi ludźmi, którzy powoli wkraczają w dorosłość i potrzebują jeszcze nie tylko tych, którzy tłumaczą świat, ale i czynią go łatwiejszym do zniesienia. Wielu z nas nawet po latach pamięta nauczyciela, który w ciekawy sposób prowadził lekcje, pomógł rozwinąć talent albo uwierzył w nas wtedy, gdy sami mieliśmy jeszcze wątpliwości. - Za takimi wspomnieniami stoją konkretni ludzie, którzy każdego dnia wchodzą do swoich klas z nowymi pomysłami, energią i zaangażowaniem, by rozpalić w uczniach pasję. Ale co sprawiło, że sami wybrali ten zawód? Co najbardziej lubią w swojej pracy, co daje im satysfakcję i czym zajmują się po szkolnym dzwonku? O to zapytaliśmy uczestników tegorocznego wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego -mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.
Poznajmy więc historie, zainteresowania i pasje kolejnych nauczycieli. Możecie o nich poczytać również na naszej stronie.

Więcej o akcji na:
dziennikbaltycki.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Zaledwie 24 godziny na podjęcie decyzji...



Małgorzata Januszewska (Zespół Szkół Energetycznych, Gdańsk) wspomina, że od najmłodszych lat jedną z jej ulubionych zabaw była zabawa w szkołę. - Sadzałam w rzędzie moje misie i lalki, uczyłam je literek, liczenia i tłumaczyłam im świat. Za kredę służyła mi zwinięta kartka papieru, a tablicą była chropowata szyba w drzwiach do pokoju moich rodziców. Byłam szczęśliwą posiadaczką prawdziwych, papierowych dzienników lekcyjnych. Mama przywoziła mi je z odrzutów z drukarni, w której pracowała. Spędziłam na tych zabawach kawał dzieciństwa i chyba jakoś samo weszło mi to w krew - wspomina. Pod koniec studiów otrzymała propozycję pracy w ZSE i zaledwie 24 godziny na podjęcie decyzji. Zgodziła się, choć nie była to łatwa decyzja. - Własne doświadczenia z czasów licealnych sprawiły, że szkoła nie kojarzyła mi się najlepiej, a nauczyciele budzili we mnie lęk - dodaje. Założyła, że idzie do pracy na rok. Tak się to wszystko zaczęło i trwa do dziś. Ważny jest dla niej przede wszystkim człowiek, dopiero potem uczeń. W czasie wolnym najchętniej spaceruje po lesie. Las ją koi i pomaga oderwać się od stresu oraz pędu życia.

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Bardzo kocha dzieci i są dla niej wszystkim



Alicja Hatta (Szkoła Techniczna im. Dywizjonu 303 Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego, Chojnice) mówi, że pomysł na taką drogę zawodową kiełkował w niej od lat szkolnych, kiedy jej własna polonistka pokazała jej, jak fascynujące mogą być dyskusje o książkach i świecie. - Jednak prawdziwym motorem do działania stała się moja ogromna miłość do dzieci. One są dla mnie wszystkim, ich szczerość, czyste serca i ciekawość świata codziennie mnie inspirują. Wybrałam zawód nauczyciela języka polskiego, ponieważ chcę pokazać moim uczniom, jak wielką moc ma słowo. Chcę uczyć ich miłości do ojczystego języka, ale przede wszystkim chcę otaczać ich troską i budować w nich poczucie własnej wartości, bo ich szczęście i rozwój są dla mnie najważniejsze - mówi. Największą satysfakcję w pracy nauczyciela daje jej patrzenie na to, jak jej uczniowie dorastają, rozwijają skrzydła i stają się mądrymi, wrażliwymi ludźmi. Ponieważ bardzo kocha dzieci i są one dla niej wszystkim, ich małe i duże sukcesy przeżywa tak, jakby były jej własnymi. Właśnie ta czysta, dziecięca energia sprawia, że pracuje z niezmienną pasją.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Kinga Łojko,** Przedszkole i Wczesne Wspomaganie Rozwoju dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących, Gdańsk
2. **Natalia Kowalczyk,** Przedszkole Anioła Stróża, Reda
3. **Karolina Jochim,** Niepubliczne Przedszkole Chatka Puchatka, Tczew

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Agata Frankowska,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. prof. Gerarda Labudy, Luzino
2. **Hanna Stopa,** Zespół Kształcenia i Wychowania nr 1 im. Jana Pawła II, Pelplin
3. **Ewa Jędrach,** Publiczna Szkoła Podstawowa Hevelius, Gdańsk

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Krzysztof Skalski,** II Społeczna Szkoła Podstawowa Społecznego Towarzystwa Oświatowego, Gdańsk
2. **Justyna Szyszka,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. prof. Gerarda Labudy, Luzino
3. **Agnieszka Michor,** Szkoła Podstawowa im. Lotników Morskich, Siemirowice

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Adrianna Dunajska,** Zespół Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących im. I Brygady Pancernej im. Bohaterów Westerplatte, Kartuzy
2. **Małgorzata Januszewska,** Zespół Szkół Energetycznych, Gdańsk
3. **Aurelia Bloch,** Liceum Ogólnokształcące Dla Dorosłych w Zespole Szkół, Dzierzgoń

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **prof. dr hab. Monika Karwaszewska,** Akademia Muzyczna im. Stanisława Moniuszki, Gdańsk
2. **dr Beata Kolarz,** Wyższa Szkoła Administracji i Biznesu im. Eugeniusza Kwiatkowskiego, Gdynia
3. **dr hab. Agnieszka Chylewska,** Uniwersytet Gdański, Wydział Chemii, Gdańsk

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA

1. **Elżbieta Paprocka Levano,** Zespół Szkół Specjalnych nr 1, Gdańsk
2. **Anna Bestfal,** Szkoła Podstawowa nr 50 im. Emilii Plater, Gdańsk
3. **Ewelina Szmigielska-Syska,** Publiczne Pozytywne Przedszkole, Rotmanka

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Ewa Kama,** I Liceum Ogólnokształcące im. Józefa Wybickiego, Kościerzyna
2. **Arkadiusz Daniluk,** Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego Vizja, Gdańsk
3. **Adam Mańkowski,** Niepubliczne Liceum Ogólnokształcące Mental Arts, Gdańsk

LOGOPEDA ROKU

1. **Dominika Koszałka,** Centrum Terapii i Rozwoju Dziecka Koszałkowo, Gdynia
2. **Sabina Błędzińska,** Centrum Terapeutyczne Sperare, Słupsk
3. **Nikola Walczak,** Magiczny Zakątek Centrum Edukacyjno-Terapeutyczne, Malbork

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Publiczne Pozytywne Przedszkole nr 13,** Gdańsk, Stankiewicza 8
2. **Integracyjne Prywatne Przedszkole Montessori,** Kościerzyna, Kalinowa 37
3. **ARTuś - Artystyczne Wychowanie Przedszkolne,** Juszkowo, Łąkowa 10A

SZKOŁA ROKU

1. **II Społeczna Szkoła Podstawowa STO,** Gdańsk, Kartuska 245
2. **Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II,** Przyjaźń, Szkolna 2
3. **Ekologiczna Szkoła Społeczna,** Rumia, Kujawska 8A

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **King's Language Academy,** Przodkowo
2. **KK-LINGUA,** Gdynia, Zgoda 5/18
3. **Centrum Języków Obcych Gerlang,** Gdańsk, Rzeczypospolitej 33/I piętro (Galeria Zaspa)

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.dziennikbaltycki.pl/nauczyciel

eprasa.pl c3e930afe4

KURSY WALUT

27.10.2026

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

EUR	437/445 (o)
USD	390/3918 (+)
GBP	521/529 (o)
CHF	473/481 (+)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	437/445 (o)
USD	390/3918 (+)
GBP	521/529 (o)
CHF	473/481 (+)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem"
dziennikbaltycki.pl

GDAŃSK

„Energia z Polski - Local First" - piąta edycja forum już w grudniu w Gdańsku

Jacek Klein

7 grudnia odbędzie się Forum Polskich Dostawców, odbywające się pod patronatem ministra aktywów państwowych. Wydarzenie organizuje Polska Press Grupa.

„Energia z Polski - Local First" to dziś najważniejszy cykl wydarzeń o polonizacji łańcuchów dostaw w polskiej gospodarce. Ich program obejmuje sektory gospodarki, w których państwo i spółki skarbu państwa są aktywnym zamawiającym. Dotyczy głównie inwestycji infrastrukturalnych, energetycznych, transportowych, obronnych i w sektorze cyfryzacji.

Idea wzmacniania komponentu krajowego w najważniejszych inwestycjach to priorytet obecnego rządu i jedna z ważniejszych doktryn gospodarczych. Także Główny Urząd Statystyczny rozpoczął liczenie udziału krajowego komponentu.

- Piąte forum z cyklu „Energia z Polski - Local First" pod patronatem Strefy Biznesu i Strefy Obrony zorganizujemy 7 grudnia w Gdańsku - mówi Rafał Kerger dyrektor wydawniczy serwisów tematycznych Polska Press. - Nad Bałtykiem trwają cztery gigantyczne inwestycje: budowa pierwszej w Polsce Elektrowni Jądrowej „Lubiatowo-Kopalino" oraz program Morskich Farm Wiatrowych na Bałtyku z portem instalacyjnym. Dodatkowo ruszyła budowa Głębokowodnego Terminala Kontenerowego w Świnoujściu oraz rozbudowa nowej sieci przesyłowej 400 kV (tzw. szyny północnej PSE), czyli potężnej linii energetycznej.



FOT. PRZEMYSŁAW POPOWSKI

„Energia z Polski - Local First" to najważniejszy cykl wydarzeń o polonizacji łańcuchów dostaw w gospodarce

Forum Polskich Dostawców dotyczy udziału polskich firm przy okazji tych i innych ważnych inwestycji. Mają one przede wszystkim wymiar praktyczny.

Panele eksperckie przewidziane w programie pozwalają uczestnikom otrzymać wiedzę dotyczącą norm technicznych, certyfikacji, procedur zakupowych, przygotowywania ofert, negocjowania umów oraz finansowego zabezpieczania inwestycji.

Piąta edycja forum zostanie podzielona na kilka głównych bloków tematycznych. Dotyczyć będą energetyki jądrowej i udziału polskich firm jej budowaniu, portów morskich i przemysłu morskiego w łańcuchu dostaw, innowacji i przemysłu obronnego w zapewnieniu bezpieczeństwa infrastruktury, kadr dla nowych gałęzi przemysłu oraz odnawialnych źródeł energii w aspekcie suwerenności energetycznej, a także roli samorządów.

Dla przedsiębiorców istotną częścią spotkania jest też bezpośredni networking. Rozmowa z inwestorem lub generalnym wykonawcą może pomóc firmie lepiej zrozumieć wymagania, dostosować ofertę i rozpocząć starania o zamówienie. Fora stwarzają także możliwość zaprezentowania produktów, usług i technologii oraz zdobycia informacji potrzebnych do wejścia na nowe rynki.

Agenda i rejestracja dostępne są na stronie www.energiazpolski.pl.

REKLAMA 0011603920

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY LUZINO

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026, poz. 538 z późn. zm.) w związku z uchwałami:

- Nr **XLV/640/2023 Rady Gminy Luzino z dnia 1 grudnia 2023 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Luzino (obręb geodezyjny Luzino), gm. Luzino** w zakresie działki nr 850/16
- **Nr XXIII/196/2025 Rady Gminy Luzino z dnia 18 grudnia 2025 roku w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Luzino (obręb geodezyjny Luzino), gm. Luzino,** w zakresie działki nr 1475

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących **zmiany miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wsi Luzino (obręb geodezyjny Luzino), gm. Luzino** w zakresie działki nr 850/16 i w zakresie działki nr 1475

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 28 października 2026 r. do 25 listopada 2026 r.**

Zgodnie z art. 8e, 8h, 8i oraz 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, zapewnia się partycypację społeczną poprzez umożliwienie udziału interesariuszom w przygotowaniu aktów planowania przestrzennego.

Projekty planów udostępnione będą do publicznego wglądu, w terminie trwania konsultacji społecznych, **w Urzędzie Gminy Luzino, 84-242 Luzino, ul. 10 Marca 11, wejście nr VII, od godz. 11^{00} do godz. 15^{00}** oraz w wersji elektronicznej w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Luzino pod adresem **https://bip.luzino.eu** oraz w Rejestrze Urbanistycznym pod adresem **https://rejestr-urbanistyczny.gov.pl/published.**

Spotkanie otwarte nad rozwiązaniami przyjętymi w projektach planów miejscowych odbędzie się

5 listopada 2026 r. od godz. 15.35 do godz. 16.35 w Biurze Rady Gminy w Urzędzie Gminy Luzino, 84-242 Luzino, ul. 10 Marca 11, wejście nr II (parter budynku). Pomieszczenia te są przystosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Zainteresowani mogą składać uwagi zgodnie z art. 8g. ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym do ww. projektów planów miejscowych w terminie trwania konsultacji społecznych **od 28 października 2026 r. do 25 listopada 2026 r.**

Uwagi mogą być wnoszone:

- **w formie papierowej**: przesłane pocztą lub doręczone osobiście do **Urzędu Gminy Luzino na adres: ul. Ofiar Stuttfofu 11, 84-242 Luzino,**
- **lub w formie elektronicznej**: poprzez skrzynkę eDoręczenia lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej na adres e-mail: **sekretariat@luzino.pl**

Wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, o którym mowa powyżej, dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Luzino - **https://bip.luzino.eu/api/files/11762**

Wnoszący uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Dyżur projektantki planów odbędzie się w terminie konsultacji społecznych:

- **w formie telefonicznej w dniu 19 listopada 2026 r.** w godz. 16.00 – 17.00 pod numerem telefonu +48 603 930 603.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r., poz. 670 z późn. zm.), w miejscu i czasie konsultacji społecznych ww. projektów planów miejscowych można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy tj. projektami miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego i wykonaną prognozą oddziaływania na środowisko.

Ponadto informuję, że zgodnie z art. 48 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r., poz. 670 z późn. zm.), Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Gdańsku oraz Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wejherowie odstąpili od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla **zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Luzino (obręb geodezyjny Luzino), gm. Luzino,** w zakresie działki nr 1475.

Zainteresowani udziałem w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania projektów planów na środowisko mogą składać do ww. dokumentacji uwagi i wnioski, które mogą być wnoszone: w formie pisemnej do Wójta Gminy Luzino, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem, na adres mailowy **sekretariat@luzino.pl** w nieprzekraczalnym terminie do dnia **25 listopada 2026 r.**

Klauzula informacyjna

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z opracowaniem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego jest Gmina Luzino z siedzibą w Luzinie przy ul. Ofiar Stutthofu 11. Przedstawicielem administratora danych osobowych jest Wójt Gminy Luzino.

Inspektor Ochrony Danych w Gminie Luzino jest dostępny pod adresem e-mail: iod@fioi.org.

Dane osobowe, przetwarzane są w celu realizacji obowiązku prawnego ciążącego na administratorze danych.

Podstawę prawną przetwarzania danych osobowych przez Urząd Gminy w Luzinie stanowią w szczególności zapisy niżej wymienionych aktów prawnych:

- art. 6 ust 1 lit. c i e Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016r w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. Urz. UE L Nr 119 z 4.05.2016 r. Str. 1 z późn. zm.) (RODO),
- ustawa z dnia 27 marca 2003 r o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tj. Dz. U. z 2026 r., poz. 538 z późn. zm.).

Dane osobowe mogą być przekazywane innym podmiotom administracji publicznej oraz w niezbędnym zakresie podmiotom realizującym zadania na rzecz i zlecenie administratora danych osobowych.

Osobie, której dane dotyczą przysługuje prawo uzyskania informacji o źródle pochodzenia zebranych danych, o ile nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Więcej informacji o prawach przysługujących osobom których dane dotyczą znajduje się na tablicy ogłoszeń w siedzibie administratora danych osobowych oraz na stronie internetowej https://bip.luzino.eu/

eprasa.pl c3e930afe4

FOKUS

• **Ponad 60 proc. Polaków** opowiada się za złagodzeniem obowiązujących ograniczeń handlu w niedziele

POLITYKA

Trzy scenariusze dla TK. Jednym z nich jest reset konstytucyjny. Na czym polega?

Czy reset konstytucyjny, czyli zmiana ustawy zasadniczej, która umożliwiłaby wygaszenie kadencji obecnych sędziów i wybór nowych, może rozwiązać spór o TK? Zdania są podzielone

oprac. Alina Mazurska

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa, bo prezes Bogdan Święczkowski nie dopuszcza do orzekania pięciu sędziów, którzy zostali wybrani przez Sejm, ale od których ślubowania nie przyjął prezydent. Oni zaś (a także trójka, którą Karol Nawrocki zaprzysiągł) uważają, że są pełnoprawnymi sędziami i domagają się od prezesa Święczkowskiego zwołania Zgromadzenia Ogólnego sędziów TK ze swoim udziałem.

Jakie są możliwe scenariusze dalszego rozwoju wydarzeń wokół TK?

Pierwszy zakłada stopniowe uspokojenie sytuacji. Byłoby to możliwe, gdyby np. prezydent przyjął ślubowanie od sędziów, którzy złożyli je dotychczas jedynie przed Sejmem, a Bogdan Święczkowski zwołał Zgromadzenie Ogólne Sędziów TK i podporządkował się jego rozstrzygnięciom. Zdaniem polityków i komentatorów taki scenariusz jest jednak mało realny.

Najbardziej prawdopodobny jest scenariusz siłowy, o którym powiedział pragnący zachować anonimowość poseł KO. Przyznał, że chodzi o doprowadzenie do zwołania Zgromadzenia Ogólnego z udziałem wszystkich sędziów wybranych przez Sejm, odsunięcia Bogdana Święczkowskiego od kierowania TK i rozpoczęcia orzekania przez nowych sędziów, także tych, którzy złożyli ślubowanie jedynie przed Sejmem. Wówczas orzeczenia Trybunału zaczęłyby być publikowane, co – zdaniem posła – pozwoliłoby uznać, że sytuacja w TK została uzdrowiona. Jak przekonuje, fakt, że orzeczeń tych nie uznawałby np. prezydent, „nie miałby większego znaczenia".



FOT. ADAM JANKOWSKI

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa. Prezes Bogdan Święczkowski sam nie może nic zrobić

Trzeci scenariusz to proponowany przez niektórych prawników oraz polityków tzw. reset konstytucyjny.

Jedną z koncepcji takiego resetu przedstawił niedawno ekspert Fundacji Batorego dr Tomasz Zalasiński, wskazując na jej przewagę nad scenariuszami stopniowego przekształcania TK oraz siłowego przejęcia Trybunału. Pierwszy z nich jest, jego zdaniem, nierealny ze względu na zwłokę Sejmu w wyborze sędziów TK po 2023 r. oraz niekonstytucyjną – w ocenie eksperta – odmowę przyjęcia przez prezydenta ślubowania od pięciu sędziów. Drugi natomiast grozi kwestionowaniem orzeczeń przejętego w ten sposób Trybunału przez europejskie trybunały, a także ponownym siłowym przejęciem TK w razie zwycięstwa obecnej opozycji w wyborach w 2027 r. Zalasiński rekomenduje zatem reset konstytucyjny, zakładający zmianę ustawy zasadniczej, wygaszenie kadencji obecnych sędziów TK i wybór nowych. Zgodnie z jego propozycją sędziów wybierałby nie tylko Sejm, jak obecnie, lecz także Senat i prezydent. Sejm wybierałby siedmiu sędziów, Senat – pięciu, a prezydent – trzech.

Propozycja przewiduje również rozwiązania przejściowe, które miałyby zapobiec jednoczesnemu wyborowi całego składu TK w przyszłości. W tym celu kadencje sędziów wybranych po raz pierwszy na nowych zasadach byłyby zróżnicowane – część trwałaby dziewięć lat, a część pięć. Spośród siedmiu sędziów wybieranych przez Sejm czterech miałoby zostać wybranych na dziewięć lat, a trzech na pięć. W przypadku Senatu trzech sędziów miałoby pełnić funkcję przez pięć lat, a dwóch przez dziewięć. Z kolei spośród trzech sędziów wybieranych przez prezydenta dwóch miałoby otrzymać dziewięcioletnią kadencję, a jeden pięcioletnią.

Autor koncepcji przypomina, że podobne rozwiązanie zastosowano przy wyborze pierwszego składu TK w 1985 r., jeszcze w czasach PRL. Dodaje, że sędziowie, których kadencje zostałyby wygaszone, przeszliby w stan spoczynku z zachowaniem pełni uprawnień socjalnych.

POLITYKA

Na jednej uroczystości będą dwa powołania

oprac. Alina Mazurska

Powołanie Andrzeja Domańskiego na stanowisko wicepremiera oraz powołanie nowego ministra funduszy i polityki regionalnej odbędzie się podczas jednej uroczystości.

Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz został zapytany wczoraj w Polsat News, kiedy prezydent wręczy Domańskiemu akt powołania na wicepremiera. – Kiedy pan premier Donald Tusk skieruje do prezydenta wniosek w sprawie kolejnej zmiany w rządzie, wówczas w ramach jednej uroczystości dojdzie do aktu powołania wicepremiera Andrzeja Domańskiego i nowego ministra funduszy i polityki regionalnej zastępującego panią Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz (premier zaproponował Agnieszkę Bartol – przyp red.) – powiedział Leśkiewicz.

Zapytany, kiedy może do tego dojść, rzecznik stwierdził, że „to na pewno nie będzie trwało długo". Jak przekazał, teraz „ruch jest po stronie premiera Donalda Tuska". **PAP**

PLAN WSPÓŁPRACY OBRONNEJ

Polska i Wielka Brytania razem o obronności

oprac. Alina Mazurska

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował po spotkaniu ze swoim brytyjskim odpowiednikiem Wesem Streetingiem o podpisaniu 3-letniego Planu Współpracy Obronnej.

Szef MON zwrócił uwagę, że sojusz Polski i Wielkiej Brytanii nigdy nie był silniejszy. – Ten Plan Współpracy pokazuje nasze wspólne zaangażowanie, wspólne ćwiczenia, rozwój zdolności obronnych – powiedział.

Jak przekazał, pierwszym tematem rozmowy z ministrem obrony Wielkiej Brytanii było wsparcie obu krajów dla Ukrainy. Spotkanie dotyczyło też relacji ze Stanami Zjednoczonymi. – Pan sekretarz podczas spotkania w cztery oczy zaproponował bardzo ważne przesłanie – w obliczu różnych formatów, naszych żelaznych sojuszy mamy podobne patrzenie na sojusz ze Stanami Zjednoczonymi. Polska i Wielka Brytania są za umacnianiem tego sojuszu i za budowaniem własnych zdolności. **PAP**

KRÓTKO

Gdańsk

Znęcał się nad psem. Grożą mu trzy lata więzienia

Policjanci z Przymorza zatrzymali 52-latka, który ciągnął psa po ziemi, podnosił go za pomocą smyczy do góry i uderzał nim o ziemię. Jak się okazało, mężczyzna był partnerem właścicielki psa, która nie wiedziała o zdarzeniu. Policjanci otrzymali od właścicielki czworonoga zaświadczenie lekarsko-weterynaryjne, z którego wynikało, że zwierzę jest w dobrej kondycji i ma aktualne szczepienia. Pies został przekazany opiekunce, a 52-latek usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności. PAP

Województwo podkarpackie

Policjant aresztowany za kradzieże z włamaniem

43-letni policjant z komisariatu w Boguchwale k. Rzeszowa z 13-letnim stażem służby jest podejrzany o dokonanie i usiłowanie kradzieży z włamaniem do domów jednorodzinnych. Decyzją sądu został aresztowany na trzy miesiące. Policja podała, że mężczyzna został zawieszony; będzie postępowanie dyscyplinarne oraz administracyjne w sprawie zwolnienia go ze służby. PAP

Tatry

Pierwszy stopień zagrożenia lawinowego

W Tatrach przybyło śniegu po ostatnich opadach. Od wysokości 1800 m n.p.m. obowiązuje pierwszy, niski stopień zagrożenia lawinowego. Wczoraj rano na Kasprowym Wierchu pokrywa śnieżna wynosiła 24 cm, a temperatura spadła do minus 4 st. C. W Dolinie Pięciu Stawów Polskich spadło 16 cm śniegu, a na Hali Gąsienicowej jest 14 cm białego puchu. PAP



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Rozmowy ws. centrum serwisowego dla baterii Patriot zmierzają do finału. Wiele wskazuje na to, że Polska została wybrana jako partner tego projektu

DONALD TUSK, premier

eprasa.pl c3e930afe4

ROSJA – UKRAINA

Zawieszenie broni w okupowanych Ołeszkach. Szansa na pomoc dla ludzi

oprac. Anna Nagel

W nocy z poniedziałku na wtorek o godz. 3 nad ranem (2 czasu polskiego) w okupowanych przez Rosję Ołeszkach w obwodzie chersońskim Ukraina wprowadza zawieszenie broni w celu przeprowadzenia operacji humanitarnej. Potrwa do 1 listopada.

Rosyjskie ministerstwo obrony poinformowało wczoraj, że w związku z rozpoczęciem obowiązywania zawieszenia broni w ukraińskiej miejscowości Ołeszki wstrzymało ataki na Chersoń.

Rzecznik praw człowieka Ukrainy Dmytro Łubinec potwierdził, że strona ukraińska wywiązuje się z ustaleń o zawieszeniu broni na wyznaczonych obszarach okupowanego przez Rosję miasta Ołeszki w obwodzie chersońskim.

Wyjaśnił, że misja humanitarna to wynik działań prowadzonych przez stronę ukraińską wspólnie z rzeczniczką praw człowieka Federacji Rosyjskiej Janą Łantratową oraz za pośrednictwem i przy koordynacji pierwszej damy USA Melanii Trump.

– Będę nadal informował opinię publiczną o rozwoju sytuacji, mając na uwadze przede wszystkim bezpieczeństwo ludności cywilnej w Ołeszkach oraz realizację przyjętych ustaleń – dodał Łubiniec.

W piątek Biały Dom poinformował, że Rosja i Ukraina zgodziły się tymczasowo wstrzymać od 29 października walki w Ołeszkach, by umożliwić dostarczenie tam pomocy humanitarnej i przygotować ewakuację ludności cywilnej. Biały Dom dodał, że doprowadziła do tego pierwsza dama USA Melania Trump.

Według władz w Kijowie sytuacja ludzi, którzy pozostali w Ołeszkach, jest dramatyczna. W mieście bez dostępu do żywności i wody pitnej przebywa około 2 tysięcy osób, w tym 50 dzieci. Ołeszki zostały zalane po zniszczeniu pobliskiej tamy w Nowej Kachowce.

Ołeszki leżą około 4 km od Chersonia na lewym, okupowanym przez Rosję brzegu Dniepru. **PAP**



FOT. EAST NEWS

Do zawieszenia broni doprowadziła pierwsza dama USA Melania Trump

IZRAEL

Kto wygra w wyborach: Netanjahu czy Eisenkot?

Grzegorz Kuczyński

Wczoraj w Izraelu odbyły się wybory parlamentarne. W tych wyborach Izraelczycy głosowali przede wszystkim na osobę, która nie tylko zaproponuje nową strategię bezpieczeństwa, ale także odpowie na wiele pytań, które nagromadziły się w społeczeństwie.



FOT. EAST NEWS

Kto będzie premierem Izraela po wyborach: Benjamin Netanjahu czy Gadi Eisenkot?

O 120 mandatów w Knesecie walczyło 37 partii. Oczekuje się, że jedynie około 11 z nich przekroczy próg wyborczy wynoszący 3,25% i wejdzie do parlamentu, po czym jeden z kandydatów będzie musiał utworzyć zdolną do funkcjonowania koalicję rządzącą. Aby uzyskać większość w parlamencie, partia lub blok musi zdobyć 61 mandatów.

Formalnie premierem może zostać lider dowolnej partii, która przekroczyła próg wyborczy, o ile jest w stanie utworzyć koalicję cieszącą się poparciem większości posłów Knesetu. Niemniej jednak zazwyczaj prawo do podjęcia pierwszej próby utworzenia rządu otrzymuje lider partii, która zdobyła największą liczbę mandatów. Ponadto, w oparciu o określone porozumienia, rozważany może być system rotacji szefa rządu.

Benjamin Netanjahu przystępuje do tych wyborów, stosując sprawdzoną taktykę, która przez dziesięciolecia pomagała mu wygrywać, ale tym razem, zdaniem wielu ekspertów, może to nie wystarczyć. Niedawno stwierdził, że alternatywa jest następująca: albo ponownie prawicowy rząd, albo państwo palestyńskie, które z pewnością powstanie przy każdym innym rządzie.

Głównym rywalem Netanjahu i jego prawicowej koalicji jest lider partii Yashar („Naprzód") Gadi Eisenkot. W koalicję z nim są już gotowe wejść partie o bardzo zróżnicowanych poglądach – prawicowe, lewicowe i centrystyczne – zjednoczone chęcią odsunięcia Netanjahu od władzy.

W opinii wielu osób Eisenkot jest najpoważniejszym przeciwnikiem Netanjahu w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Jest centrystą z prawicowymi poglądami w kwestiach bezpieczeństwa i może przejąć tę część tradycyjnego elektoratu Netanjahu, która od dawna pragnęła alternatywy w ramach własnego obozu ideologicznego.

Eisenkot, opowiadający się za pociągnięciem winnych do odpowiedzialności, reformami politycznymi i jednością narodową, ostro krytykuje kierownictwo Netanjahu za jego działania zarówno przed, jak i po ataku Hamasu. Popierając izraelskie operacje wojskowe, twierdzi jednocześnie, że rząd nie ma jasnej strategii działania i wzywa do przeprowadzenia niezależnego śledztwa w sprawie niepowodzeń związanych z atakiem z 7 października 2023 roku, w którym zginęło blisko 1200 osób.

W kwestiach o największym znaczeniu dla społeczności międzynarodowej, takich jak polityka wobec Iranu, Palestyńczyków czy Libanu, stanowiska głównych rywali są zbliżone. Wszyscy opowiadają się za zakończeniem rządów Hamasu w Strefie Gazy i rozbrojeniem tej organizacji, również przy użyciu siły militarnej.

Polityków łączy także dążenie do osłabienia militarnego Iranu i uniemożliwienia mu zdobycia broni jądrowej. Główni kandydaci sprzeciwiają się również powstaniu niepodległego państwa palestyńskiego.

WOJNA

Prezydent Finlandii i premier Norwegii rozmawiali z Putinem

oprac. Anna Nagel

Wołodymir Zełenski rozmawiał z prezydentem Finlandii i premierem Norwegii po ich telefonie do Putina.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował wczoraj, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z prezydentem Finlandii Alexandrem Stubbem i premierem Norwegii Jonasem Gahrem Stoere po ich telefonie do przywódcy Rosji Władimira Putina.

„Rozmawiałem z prezydentem Finlandii Alexandrem Stubbem i premierem Norwegii Jonasem Gahrem Stoere w związku z ich dzisiejszą rozmową telefoniczną z rosyjskim przywódcą oraz w ramach kontynuacji naszych dyskusji w Oslo z przedstawicielami Ameryki, Europy i NATO. Jestem wdzięczny za szczegółowe informacje i działania na rzecz wsparcia naszej dyplomacji oraz wspólnych ze wszystkimi partnerami wysiłków pokojowych" – napisał Zełenski w serwisach społecznościowych.

Jak przekazał, Stubb i Store poinformowali go, że jasno powiedzieli Putinowi, że potrzebne są realne kroki na rzecz deeskalacji wobec ukraińskiej energetyki i infrastruktury.

„Omówiliśmy przygotowania do trójstronnego spotkania, zaplanowanego na listopad na szczeblu zespołów – ukraińskiego, amerykańskiego i rosyjskiego. Finlandia i Norwegia, jako kraje graniczące z Rosją, są szczególnie zainteresowane właściwymi i niezawodnymi rozwiązaniami w dziedzinie bezpieczeństwa" – podkreślił Zełenski. **PAP**

KONGO

Wirus ebola nie odpuszcza. Ponad 10 tys. zakażeń

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 10 tys. zakażeń wirusem ebola potwierdzono dotychczas w Demokratycznej Republice Konga (DRK). Od początku epidemii odnotowano 4887 zgonów.

Wirus rozprzestrzenił się także poza granice DRK. W Ugandzie odnotowano 20 zakażeń i dwa zgony. W sierpniu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała kraj za wolny od eboli, ale władze w Kampali utrzymują środki ostrożności i od niedzieli osoby powracające do kraju z DRK są kierowane na 21-dniową kwarantannę. Na początku października Kenia poinformowała o pierwszym przypadku zakażenia wirusem; mężczyzny, który podróżował z DRK przez Ugandę, zmarł w Nairobi. Później władze odnotowały jeszcze osiem zakażeń. W ubiegłym tygodniu Nigeria stała się czwartym państwem afrykańskim, w którym wykryto ebolę.

Niepokój wzbudziło też zakażenie tym niebezpiecznym wirusem, wykryte u żony szwajcarskiego dyplomaty. Kobieta nie podróżowała do DRK; według władz Szwajcarii do zakażenia mogło dojść w Ugandzie. Dyplomata wraz z żoną zostali w poniedziałek przetransportowani do szpitali w Szwajcarii.

WHO uznała obecną, wykrytą w maju falę zakażeń za największą epidemię eboli w historii DRK. Jest ona jednak nadal mniejsza niż epidemia w Afryce Zachodniej z lat 2014-2016, która objęła Gwineę, Liberię i Sierra Leone, powodując ponad 28 tys. zakażeń i przeszło 11 tys. zgonów. **PAP**

eprasa.pl c3e930afe4

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka jądra • Tego sanatorium nie trzeba się bać! Urocza miejscowość to wspaniała miejscówka!

MĘŻCZYZNA

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych, podczas gdy u kobiet jest efektem naturalnego procesu biologicznego.

Ewa Zwolak,
Marta Siesicka-Osiak



FOT. STYLEPHOTOGRAPHS/123F

Objawy andropauzy można złagodzić naturalnymi sposobami. Warto również udać się do androloga, który pomoże dobrać odpowiednie leczenie

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

• zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

• zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

• obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

• zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Leczenie andropauzy podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8–12 nmol/l (2,3–3,46 ng/m). Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesięcy.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

• olej z siemienia lnianego, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty,

• witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego,

• mangan, który sprzyja utrzymywaniu funkcji seksualnych,

• selen, który poprawia ruchliwość plemników,

• ashwagandhę, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń, sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn,

• kurkumę, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

eprasa.pl c3e930afe4

SANATORIA

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych miejscach pozbędziesz się bólu

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe

Emil Hoff

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze.

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różnorodne formy:

• Hydroterapia i balneoterapia: w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych.

• Fizykoterapia: zabiegi takie jak krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami, wykonywane z użyciem specjalistycznego sprzętu i pod nadzorem rehabilitantów, często w specjalnych sanatoryjnych szpitalach reumatologicznych.

• Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Celem leczenia jest jednak zawsze ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Które sanatoria w Polsce mogą pomóc uwolnić cię od nieprzyjemnych dolegliwości reumatycznych? Porównałem 11 sanatoriów reumatologicznych z całej Polski.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na NFZ.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyłem ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Mój ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm:

Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

• Średnia ocen: 4,9
• Liczba recenzji: 85
• Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt



FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA

Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze

Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

• Średnia ocen: 3,8
• Liczba recenzji: 389
• Punktacja: 1478,2 – 500 = 978,2 pkt

Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju

• Średnia ocen: 4,5
• Liczba recenzji: 158
• Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

• Średnia ocen: 4,0
• Liczba recenzji: 435
• Punktacja: 1740 – 500 = 1240 pkt

Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku

• Średnia ocen: 4,3
• Liczba recenzji: 291
• Punktacja: 1251,3 pkt

Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 357
• Punktacja: 1463,7 pkt

Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460
Punktacja: 2024 pkt

Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 811
• Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA

• Średnia ocen: 4,6
• Liczba recenzji: 693
• Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w swoich recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

• Średnia ocen: 4,2
• Liczba recenzji: 942
• Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy. Według moich wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

BADANIA

Te badania wykonasz bez skierowania i opłat

Katarzyna Wąś-Zaniuk

20 października obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. To dobra okazja, by przypomnieć, że osoby starsze mogą korzystać z szeregu bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez państwo. Które badania i szczepienia są dostępne dla seniorów za darmo?

• RSV, znany również jako syncytialny wirus oddechowy, stanowi szczególne zagrożenie dla małych dzieci i osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na choroby przewlekłe, są po przeszczepach, mają wady serca, lub przyjmują leki immunosupresyjne. RSV może wywołać zapalenie płuc, niewydolność serca lub niewydolność oddechową. W naszym kraju dla seniorów dostępne są refundowane szczepienia przeciwko wirusowi RSV. Osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionki Abrysvo i Arexvy całkowicie za darmo. Z kolei pacjenci w wieku 60-64 lata mają prawo do 50 proc. refundacji, dzięki czemu płacą wyłącznie połowę ceny preparatu. W każdym z tych przypadków konieczne jest uzyskanie recepty na szczepionkę refundowaną.

• Wraz z nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni rozpoczyna się sezon zachorowań na grypę. To doskonały moment, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i skorzystać ze szczepienia na grypę. Dla seniorów po 65. roku życia taki preparat jest bezpłatny, a samo szczepienie można wykonać zarówno w przychodni POZ, jak i w wielu polskich aptekach. 100 proc. refundacją objęte są preparaty Vaxigrip Tetra i Influvac Tetra.

• Mammografia to proste, nieinwazyjne badanie, które w ramach programu profilaktyki raka piersi przysługuje kobietom w wieku 45-74 lat. Metoda ta cechuje się bardzo wysoką skutecznością w uwidacznianiu mikrozwapnień i drobnych zmian w piersiach o budowie tłuszczowej. Kobiety, które nie miały wcześniej zdiagnozowanej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi, mogą zgłosić się na mammografię co 24 miesiące.

• Dzięki kolonoskopii możemy wykryć nie tylko rozwijający się nowotwór, ale również polipy czy zmiany przednowotworowe, które mogą zostać usunięte, zanim jeszcze przekształcą się w raka. To właśnie z tego powodu badanie stanowi podstawę programu badań przesiewowych raka jelita grubego. Bezpłatne badanie w programu profilaktycznego przysługuje osobom w wieku od 50 do 65 lat.

eprasa.pl c3e930afe4

ALKOHOL I NOWOTWORY



FOT. PSODAZ, 123RF.COM

Okazuje się, że lekarze bardzo często ignorują kluczowy czynnik odpowiedzialny za powstawanie raka piersi, czyli alkohol. Jest szansa, że dzięki nowym narzędziom to się zmieni

Alarm WHO: lekarze ignorują bardzo ważny czynnik powstawania raka piersi

Picie alkoholu jest uznanym czynnikiem ryzyka raka piersi, ale lekarze rzadko pytają pacjentki o to, czy go spożywają – alarmuje Światowa Organizacji Zdrowia (WHO).

Emil Hoff

WHO uruchomiła specjalną nową platformę cyfrową z wbudowanym asystentem opartym na AI. Narzędzie to dostarcza pracownikom ochrony zdrowia niezbędnego wsparcia do prowadzenia z pacjentami rozmów na temat związku między spożywaniem alkoholu a ryzykiem zachorowania na nowotwory.

Alkohol karmi nowotwory, ale pacjenci o tym nie wiedzą

Alkohol przyczynia się do powstania co najmniej siedmiu rodzajów nowotworów, w tym raka piersi, a także chorób układu krążenia i wątroby. Mimo to wiele osób w regionie europejskim WHO wciąż nie zdaje sobie sprawy z tych zagrożeń.

Brak wiedzy jest szczególnie widoczny w przypadku raka piersi. W 14 krajach, w których WHO Europa przeprowadziła badania, zaledwie 15 procent respondentów wiedziało, że alkohol może przyczyniać się do rozwoju raka piersi. Wśród kobiet świadomość ta wynosiła jedynie 21 procent.

– Szkody wyrządzane przez alkohol nie są abstrakcyjne. Mogą to być choroby serca i wątroby. Może to być dziecko narażone na alkohol przed urodzeniem. Może to być lęk i depresja. A może to być kobieta, u której rozwinie się rak piersi, a która nigdy nie została poinformowana o ryzyku związanym z alkoholem – mówi dr Carina Ferreira-Borges, regionalna doradczyni WHO Europa ds. alkoholu. Jak przypomniała, badania przesiewowe i krótkie interwencje stanowią dla specjalistów praktyczne narzędzie pozwalające zidentyfikować ryzyko związane ze spożywaniem alkoholu, zanim pojawią się poważniejsze problemy.

Dlaczego lekarze nie pytają o alkohol?

Niestety, spożywanie alkoholu jest często tym modyfikowalnym czynnikiem ryzyka dla zdrowia, o którym pracownicy ochrony zdrowia rozmawiają z pacjentami najrzadziej – znacznie rzadziej niż o paleniu tytoniu, aktywności fizycznej czy sposobie odżywiania.

Specjalistom może brakować czasu, odpowiedniego przeszkolenia lub pewności siebie. Mogą nie wiedzieć, w jaki sposób poruszyć kwestię spożycia alkoholu, aby rozmówcy nie poczuli się oceniani.

Uruchomione przez WHO centrum ds. badań przesiewowych i krótkich interwencji w zakresie spożycia alkoholu (WHO Alcohol Screening and Brief Interventions Hub) gromadzi w jednym miejscu wiarygodne dane i praktyczne narzędzia, które są potrzebne do przeprowadzenia takiej rozmowy.

Dwa cenne narzędzia

1/Pracownicy ochrony zdrowia mogą korzystać z kwestionariusza AUDIT – 10-punktowego narzędzia przesiewowego – aby ocenić poziom ryzyka związanego z piciem alkoholu u danej osoby.

2/ SBI Assistant, narzędzie oparte na sztucznej inteligencji, pomaga użytkownikom ustalić, jak rozpocząć rozmowę lub znaleźć odpowiednie materiały.

Stworzony przez WHO asystent udziela odpowiedzi wyłącznie na podstawie określonego zestawu dowodów naukowych oraz materiałów opracowanych przez organizację. Przy każdej odpowiedzi wskazuje źródło informacji i podpowiada, z jakiego narzędzia można skorzystać np. podczas konsultacji lekarskiej.

Źródło: PAP

Tragiczna statystyka, ale jest i szansa

W 2020 roku w Europie alkohol był przyczyną ponad 39 tysięcy przypadków zachorowań na raka piersi. Badania przesiewowe i krótkie interwencje stanowią praktyczne narzędzie pozwalające zidentyfikować ryzyko związane ze spożywaniem alkoholu.

PRZEPISY

Dobra wiadomość dla niepełnosprawnych. Ten obowiązek ma wreszcie zniknąć

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Otrzymanie karty parkingowej od lat wiąże się z formalnościami, które dla osób z niepełnosprawnościami są szczególnie uciążliwe. Jednym z największych problemów jest obowiązek osobistego złożenia wniosku. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zapowiada jednak zmiany, które mają uprościć całą procedurę.

Jak przekazała Monika Sikora, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych, prowadzone są prace nad zmianą przepisów, które mają zlikwidować obowiązek osobistego składania wniosków o wydanie karty parkingowej. W przyszłości dokument będzie można uzyskać także po przesłaniu wniosku pocztą lub przez upoważnioną osobę.

Osobiście trzeba złożyć wniosek, ale są wyjątki

Obecnie przepisy nie pozostawiają w tej kwestii dużej swobody. Osoba ubiegająca się o kartę parkingową musi co do zasady osobiście złożyć wniosek i podpisać go w obecności przewodniczącego powiatowego lub miejskiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności albo osoby przez niego upoważnionej. Nie ma możliwości, by formalności w jej imieniu załatwił pełnomocnik.

Od tej zasady przewidziano jedynie nieliczne wyjątki. W przypadku osób poniżej 18. roku życia lub całkowicie ubezwłasnowolnionych wniosek mogą złożyć rodzice albo opiekunowie prawni.

Z kolei osoby częściowo ubezwłasnowolnione mogą być reprezentowane przez ustanowionego przez sąd kuratora. Dla wszystkich pozostałych osób osobiste stawiennictwo pozostaje obowiązkowe.

O kartę parkingową mogą wnioskować osoby:

- u których stwierdzono znaczne ograniczone możliwości samodzielnego poruszania,
- posiadają odpowiednie wskazanie do wydania karty parkingowej uwzględnione w orzeczeniu o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności lub o ulgach i uprawnieniach.

Osoby z niepełnosprawnością, które nie ukończyły 16 lat, a występują u nich znaczne ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się również mogą ubiegać się o taki dokument.

Samo orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności nie jest wystarczające. Musi zawierać ono także odpowiedni symbol, oznaczający przyczynę niepełnosprawności, np. 04-O (schorzenia dotyczące narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu), 10-N (schorzenie neurologiczne). Brak wskazania do otrzymania karty parkingowe w orzeczeniu wyklucza uzyskanie dokumentu, który pozwala parkować na tzw. kopertach.

Karta parkingowa umożliwia nie tylko pozostawianie samochodu na tzw. kopertach, czyli specjalnie wyznaczonych miejscach postojowych dla osób z niepełnosprawnościami. Jej posiadacze mogą również, pod warunkiem zachowania szczególnej ostrożności, nie stosować się do wybranych znaków drogowych. Dotyczy to m.in. zakazu ruchu w obu kierunkach (B-1), zakazu wjazdu pojazdów silnikowych z wyjątkiem motocykli jednośladowych (B-3).



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Niepełnosprawnych czekają duże zmiany. Otrzymanie karty parkingowej ma być zdecydowanie łatwiejsze

eprasa.pl c3e930afe4

NASZA AKCJA

Jak oswoić lęk przed badaniem

„KobieTy to siła” to nie tylko historie bohaterek i wyjątkowe fotografie, ale także rozmowy o zdrowiu i profilaktyce. O tym, jak oswoić lęk przed badaniami i dlaczego nie warto odkładać troski o siebie na później, mówi Izabela Malicki, psycholog i psychoonkolog, ekspertka akcji.

Kamila Kubik

Wiele kobiet odkłada badania profilaktyczne, bo zwyczajnie się boi. Jak oswoić ten lęk?

Lęk jest naturalną reakcją. Kiedy myślimy o badaniach profilaktycznych czy diagnostyce, pojawia się obawa przed tym, co możemy usłyszeć. Warto jednak pamiętać, że lęk nie zawsze jest naszym wrogiem. W pewnym stopniu pełni funkcję ochronną. Przypomina nam, że zdrowie jest ważne i motywuje do działania.

Problem pojawia się wtedy, gdy lęk staje się tak silny, że zaczyna nas paraliżować. Zamiast umówić wizytę, odkładamy ją na później, unikamy badań albo ignorujemy zalecenia lekarzy. W takich sytuacjach warto poszukać wsparcia.

Kto może pomóc?

Najbliżsi często odgrywają ogromną rolę. Czasem wystarczy rozmowa, wysłuchanie czy wspólne pójście na badanie. Takie wsparcie daje poczucie bezpieczeństwa. Nie każdy jednak ma wokół siebie osoby, na które może liczyć. Dlatego zachęcam, by korzystać także z pomocy specjalistów.

Rozmowa z lekarzem, psychoonkologiem czy innym ekspertom pozwala uporządkować myśli, rozwiać wątpliwości i uzyskać odpowiedzi na pytania, które budzą największy niepokój. Wiedza pomaga oswajać lęk.

Czy większa świadomość zdrowotna rzeczywiście ułatwia podejmowanie decyzji o badaniach?

Zdecydowanie tak. Osoby, które mają większą świadomość onkologiczną, częściej podejmują działania profilaktyczne. Często za nimi stoją również życiowe doświadczenia, które nauczyły je szukania rozwiązań zamiast unikania problemów.

Co ważne, takie osoby mogą być też wsparciem dla innych. Dzieląc się swoim doświadczeniem, pokazują, że warto się badać i że nawet trudna diagnoza nie oznacza utraty nadziei.

A jeśli badania wykryją coś niepokojącego?

Wtedy bardzo ważne jest, aby nie zostawać z tą informacją samemu. Możemy skonsultować się z onkologiem, chirurgiem onkologicznym czy psychoonkologiem i krok po kroku planować dalsze działania. Dziś medycyna daje wiele możliwości leczenia, dlatego najważniejsze jest podjęcie kolejnych decyzji wspólnie ze specjalistami.



FOT. KAROLINA MISZTAL

Izabela Malicki (w środku) w naszej Strefie Zdrowia w Centrum Handlowym Auchan w Gdańsku. Wciąż można tam oglądać wystawę

Jaką rolę odgrywają emocje podczas diagnostyki i leczenia?

Emocje towarzyszą nam na każdym etapie: podczas profilaktyki, diagnozy, leczenia i po jego zakończeniu. Pojawia się lęk, smutek, złość, bezradność, ale także nadzieja. To wszystko jest naturalne i nie ma w tym nic złego.

Niekorzystne jest natomiast tłumienie emocji i pozostawanie z nimi sam na sam. Zdrowym sposobem radzenia sobie z nimi jest rozmowa, możliwość bycia wysłuchanym, zdobywanie rzetelnej wiedzy czy korzystanie ze wsparcia psychologicznego.

Dlaczego tak ważne jest zaufanie do lekarza?

To jeden z najważniejszych elementów procesu leczenia. Pacjent, który ufa lekarzowi, łatwiej podejmuje kolejne kroki, stosuje się do zaleceń i czuje, że nie jest sam. Współpraca oparta na zaufaniu daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga przejść przez nawet bardzo trudny czas.

Akcja „KobieTy to siła” pokazuje, że profilaktyka może mieć wiele wymiarów...

Takie wydarzenia nie są tylko okazją do wykonania badań. To także przestrzeń do zdobywania wiedzy, rozmów ze specjalistami i wymiany doświadczeń. Nawet jeśli ktoś sam nie korzysta z badań, może przyjść, wesprzeć bliską osobę, dowiedzieć się czegoś nowego czy zadać pytania ekspertom.

Profilaktyka to nie tylko badania onkologiczne. To również kontrola ciśnienia, poziomu cukru we krwi czy dbanie o codzienne nawyki zdrowotne. Każde działanie, które pomaga lepiej zadbać o siebie, ma znaczenie.

Co chciałaby pani powiedzieć kobietom, które wciąż odkładają badania profilaktyczne?

Żeby nie pozwoliły, by lęk podejmował za nie decyzje. Strach jest naturalny, ale nie powinien być silniejszy od troski o własne zdrowie. Warto prosić o wsparcie, zadawać pytania i korzystać z wiedzy specjalistów. Im wcześniej zadbamy o siebie, tym większa szansa, że zachowamy zdrowie i spokój na długie lata.

AUTOREKLMA Q605054052A

PARTNER GŁÓWNY

PARTNER REGIONALNY

ORGANIZATOR

PARTNER MERYTORYCZNY

PARTNERZY LOKALIZACYJNI

PARTNERZY

eprasa.pl c3e930afe4

REKLAMA 0311597929

SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

POMORSKIE INWESTUJE W PACJENTÓW I NOWOCZESNĄ OPIEKĘ

144 mln zł
rozbudowa i doposażenie Gdyńskiego Centrum Onkologii w Szpitalu Morskim im. PCK

14 mln zł
Poradnia dla dzieci i młodzieży oraz Oddział dzienny w „Kocborowie"



25 mln zł
Pomorskie dla zdrowia. Wsparcie pomorskiej psychiatrii

26 mln zł
utworzenie Kaszubskiego Centrum Senioralnego w Dzierżążnie

104 mln zł
powstanie nowoczesnego budynku z Ambulatoryjną Opieką Specjalistyczną oraz Zakładem Rehabilitacji przy szpitalu „Kopernika"

40 mln zł
budowa Centrum Kompleksowej Opieki nad dziećmi z Chorobami Reumatycznymi w Sopocie

50 mln zł
budowa Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży przy szpitalu „na Srebrzysku"

68 mln zł
budowa Centrum Zaawansowanej Diagnostyki Nowotworów przy szpitalu na Zaspie

razem **471 mln zł**



Na Pomorzu inwestujemy w zdrowie mieszkańców, bo to po prostu inwestycja w lepsze życie nas wszystkich. Modernizujemy szpitale i poprawiamy warunki leczenia, żeby pacjenci mogli korzystać z nowocześniejszej i bardziej przyjaznej opieki. Dużą część środków kierujemy na onkologię i opiekę psychiatryczną, bo to obszary, w których szczególnie ważne są szybka pomoc, dobre zaplecze i wysoki standard leczenia. Chcemy, by mieszkańcy Pomorza mieli poczucie, że w trudnych chwilach mogą liczyć na coraz lepszą opiekę blisko domu.

Mieczysław Struk
Marszałek Województwa Pomorskiego

*Grafika zawiera elementy wygenerowane przez AI

eprasa.pl c3e930afe4

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Monika Madej-Markiewicz,** Dom Medyczny Kilińskiego, Gdańsk
2. **Alicja Szczerbiak,** NZOZ Eskulap, Przechlewo
3. **Marek Koc,** NZOZ Familia, Pruszcz Gdański

PEDIATRA ROKU
1. **Iryna Buno,** Sim-Med Przychodnia, Bolszewo
2. **Anna Lamczyk-Niedbała,** Gabinet Pediatryczny lek. Anna Lamczyk-Niedbała, Nowy Dwór Gdański
3. **Ewa Woś-Wasilewska,** MEDIVEC Przychodnia Specjalistyczna, Pruszcz Gdański

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Justyna Szczepańska,** Szpital i Ambulatorium Zakładu Karnego, Chojnice
2. **Małgorzata Kluza,** Centrum Chorób Płuc i Pneumonologii Interwencyjnej z Pododdziałem Rehabilitacji Pulmonologicznej, Wejherowo
3. **Urszula Chyrc,** Powiatowe Centrum Zdrowia POWMED, Pruszcz Gdański

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Jan Łoś,** Happy Smile, Gdańsk oraz Potokowa Centrum Implantologii i Chirurgii Twarzy, Gdańsk
2. **Maria Czubak,** Estetica Gdynia, Gdynia
3. **Joanna Dunaj,** D-Dent Clinic, Sopot

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

GINEKOLOG ROKU
1. **Maciej Bończkowski,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
2. **Adam Grzeczka,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Sylwia Korszlak,** CM Enel-Med, Gdańsk

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

ORTOPEDA ROKU
1. **Krystian Gryglewski,** Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk
2. **Marcin Mikulicz,** Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk
3. **Tomasz Strzemecki,** Szpital Specjalistyczny im. Floriana Ceynowy, Wejherowo

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Tomasz Klin,** Gabinet Rehabilitacji Tomasz Klin, Słupsk
2. **Paulina Poszytek,** Paulina Poszytek - Fizjoterapia i Chiropraktyka, Gdańsk
3. **Marcin Kaszyński,** MK Fizjoterapia, Rumia

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

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Jakub Kłącz,** Centrum Medyczne Polmed, Starogard Gdański
2. **James Weli-Wegbe,** Gabinet Urologiczny, Słupsk
3. **Agnieszka Nieradka,** Med Expert Przychodnia Specjalistyczna, Pruszcz Gdański

OKULISTA ROKU
1. **Piotr Lasota,** Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, Słupsk
2. **Agnieszka Jaszczuk,** AJ Clinic, Gdańsk
3. **dr n. med. Magda Drężek-Nojowicz,** Lekarze dla Ciebie, Gdynia

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

LARYNGOLOG ROKU
1. **Halina Żóraw,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdynia
2. **Adam Sobieraj,** Lekarzowo Centrum Medyczne, Gdańsk
3. **Kinga Cyra,** Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS, Gdańsk

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Marzena Ławicka,** Szpital Specjalistyczny im. Floriana Ceynowy, Wejherowo
2. **Monika Bluj-Bruderek,** 7 Szpital Marynarki Wojennej, Gdańsk
3. **Kinga Witkowska,** Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. - Szpital Morski im. PCK, Gdynia

NEUROLOG ROKU
1. **Magdalena Kociszewska,** Szpital Miejski im. św. Wincentego a Paulo, Gdynia
2. **Filip Przytuła,** NeuroVitalis - Klinika Schorzeń Neurologicznych, Gdańsk
3. **Janusz Szewczuk,** Gabinet neurologiczny, Słupsk

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

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

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

ONKOLOG ROKU
1. **Joanna Pikiel,** Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. - Szpital Morski im. PCK, Gdynia
2. **Joanna Kufel-Grabowska,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Janusz Wojtacki,** Invicta, Gdańsk

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Borys Kossakowski,** Gabinet prywatny, Gdańsk
2. **Urszula Zabielska,** Dico Gabinety, Liniewo
3. **Anna Mackiewicz,** Psychoterapia i rozwój Anna Mackiewicz, Kosakowo

Pamiętasz z wizyty nie plombę, a człowieka

Stomatolodzy dbają o zdrowie naszej jamy ustnej, leczą zęby, wykonują zabiegi, pomagają... Stop, przecież to jest jasne! I tak z ręką na sercu: po latach pamiętasz z wizyty u dentysty plombę czy człowieka po drugiej stronie fotela? Specjalistę, którego cechuje nie tylko profesjonalizm, ale też cierpliwość i życzliwość. Lekarza, który pomaga pokonać lęk przed fotelem dentystycznym i wyjaśnia, co będzie robione, uśmierza strach dziecka. To wiedza specjalistów, ale także ich empatia i zaangażowanie mogą zmienić nie tylko przebieg leczenia, ale także całe nasze podejście do zdrowego i pięknego uśmiechu. Właśnie takich lekarzy, w tym dentystów, nominowaliście do wielkiego plebiscytu Medycznego Hipokrates 2026. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci. To oni wiedzą, komu zawdzięczają poczucie bezpieczeństwa i opiekę na najwyższym poziomie. Dlatego dziś kolejny raz możemy poznać bliżej lekarzy nominowanych do akcji - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk.

Szczegóły na dziennikbaltycki.pl/hipokrates

Cieszy go to, że może odczarowywać obraz „złego dentysty"

- Zainteresowanie stomatologią zaszczepili we mnie rodzice i rodzina. Dzięki nim ten zawód był mi bliski, nawet czasami aż bardzo, ale z czasem pojawiła się też własna motywacja - chciałem pomagać ludziom i robić coś, co ma realny wpływ na ich życie. W stomatologii spodobało mi się połączenie wiedzy medycznej, precyzji i pracy rękami. Szczególnie odnalazłem się w chirurgii i implantologii, gdzie każdy przypadek wymaga myślenia, dobrego planowania, indywidualnego podejścia, a także często nieszablonowego myślenia. Dziś widzę, jak wiele może zmienić dobrze przeprowadzone leczenie - mówi Jan Łoś (Happy Smile, Gdańsk oraz Potokowa Centrum Implantologii i Chirurgii Twarzy, Gdańsk). Najwięcej satysfakcji daje mu szczęście pacjentów. Szczególnie lubi obserwować, jak zmieniają się podczas kolejnych wizyt. Cieszy go również to, że może odczarowywać obraz „złego dentysty". Wiele osób trafia do gabinetu z trudnymi wspomnieniami, dlatego stara się budować zaufanie do leczenia. Leczenie implantoprotetyczne jest złożonym procesem, który wymaga dużej wiedzy, doświadczenia i zaangażowania całego zespołu. Za sprawnie przeprowadzoną wizytą stoją godziny nauki, diagnostyki, analizy badań, planowania i uzgadniania kolejnych etapów.



Satysfakcję ma gdy pacjenci wracają i wszystko jest w porządku

W jej rodzinie nikt nie był związany z medycyną, ale chęć pomagania innym to jedna z wartości, które wpajano jej od dzieciństwa. Dlatego chciała wybrać zawód, w którym mogłaby pomagać ludziom. Poza tym zawsze lubiła robić coś własnymi rękami. Jako dziecko tworzyła na przykład sztuczne kwiaty i najróżniejsze ozdoby. Stomatologia połączyła te dwa zainteresowania. W tym zawodzie liczą się przecież nie tylko wiedza, ale też sprawne ręce, precyzja i dobra koordynacja ruchów.

- Ogromną satysfakcję daje mi oczywiście możliwość pomocy komuś, kto przychodzi z silnym bólem, i uwolnienia go od tego cierpienia. Ale równie cieszą mnie spotkania z pacjentami, z którymi przeszliśmy długą drogę leczenia. Szczególnie miło jest, gdy wracają po roku, potem po dwóch latach na wizyty kontrolne, a wszystko jest w porządku i nie ma nic do leczenia. Dla stomatologa to chyba jeden z najlepszych rezultatów pracy: pacjent wraca na kontrolę, a ja już nie mam nic do roboty! - podkreśla Aliaksandra Kurachkina (Kodental Gabinet Stomatologiczny, Słupsk).

W pracy stara się pomagać jak najlepiej, jak umie, skupia się także na tłumaczeniu i przekazywaniu wiedzy pacjentom.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Jan Puchowski,** Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Gdańsk
2. **Grzegorz Kuczyński,** Penta Hospitals - Badania Kliniczne, Gdańsk
3. **Zuzanna Jucewicz,** Centrum Psychoterapii Łukasz Zielonka, Kowale

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

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl c3e930afe4

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Krystyna martwi się o Tomka. Daria i Krzysztof zamieszkali razem i obojgu jest dobrze. Jedna z pielęgniarek zgłasza Gośce, że Sara ją okradła. Monitoring nie pozostawia wątpliwości. Gośka zmierza oddać pieniądze za nią, ale coś w niej pęka. Tego dnia ma odbyć się komisja mobbingowa, Rogowski nieopatrznie mówi o tym Krzysztofowi i Darii, którzy nie mieli o tym pojęcia. Na SOR trafia kobieta w 36 tygodniu ciąży, która zemdlała w domu. Wymaga intubacji, jest nieprzytomna. Dochodzi do zatrzymania krążenia, stan pacjentki jest krytyczny. Dr Bursztyn wykonuje cesarskie cięcie. Krzysztof chce porozmawiać z synem, uwierzył w oskarżenia wobec niego. Adrian daje znać matce, że urodził jej się wnuk. Chce spotkać się z Sabiną.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Pod wiaduktem kolejowym został brutalnie zamordowany 16-letni kieszonkowiec. Gutek i Kowalski rozpoczynają śledztwo, które prowadzi ich do rodzinnej szajki złodziei na terenie Chorzowa. Głównym podejrzanym staje się ojciec ofiary – recydywista. Okazuje się jednak, że chłopak prowadził podwójne życie, a jego śmierć może mieć związek z nieudanym skokiem, zemstą i romansem z dziewczyną z bogatego domu. Finał śledztwa przynosi tragiczne konsekwencje. Równolegle Gutek dotrzymuje obietnicy i pomaga Kowalskiemu w polowaniu na Mitręgę. Jednocześnie Gutek próbuje poradzić sobie z narastającym konfliktem z synem Dawidem, który po wyroku sądu wciąż nie potrafi zaakceptować konsekwencji własnych decyzji.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Hubert w kompletnej tajemnicy przed Pauliną szykuje wypasioną podróż poślubną – oczywiście na możliwości swojego budżetu. Tymczasem Paulinę odwiedza była żona Huberta. Czy to, z czym przychodzi, pokrzyżuje plany nowożeńców? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna... Z kolei Kacper składa Julce propozycję na wspólny wypad. To, czego nie wie, to że to samo popołudnie zaplanował już dla niej Paweł... Gdy panowie orientują się w sytuacji, żaden z nich nie chce być kulturalnym dżentelmenem i odpuścić. Przeciwnie, zaczyna się „walka kogutów" o pierwszeństwo! Tego Julka jednak ma dość i każe im się wreszcie dogadać. Czy to się uda? Emilka zapewnia Bartka, że cieszy się jego szczęściem. Prawda jest zgoła inna: wciąż nie może się pogodzić z utratą. Gdy Ilona próbuje nawiązać z nią relację, traci cierpliwość i wygarnia rywalce, co o niej myśli.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew spotyka w szpitalu Grega – Kalski zamierza wykorzystać urlop i... wrócić do pracy! Nalepa nie wytrzymuje... W tym czasie Roztocka jedzie do Eweliny, która wróciła do męża-potwora. Błaga ją, żeby ratowała siebie i córkę! Kobiety nakrywa wracający Greg. Siłą odciąga Weronikę od żony i grozi Roztockiej... śmiercią! Z kolei Judyta spędza kolejną noc z Fabianem – szczęśliwa oznajmia mu, że zarząd telewizji właśnie zatwierdził jej program! Gdy Bradecka idzie pod prysznic, Krawiec widzi w jej telefonie powiadomienie o terminie chemioterapii jej synka. Fabian alarmuje szefa – Judyta nie da rady uciągnąć nowego projektu, bo jej syn ma białaczkę! Gwiazdor jako prowadzącego proponuje siebie – w duecie z... Martą! Kajtek martwi się o sąsiadkę, którą wczoraj napadł „czyściciel" mieszkań – ale obiecał pani Janinie, że nikomu o tym nie powie. Chłopak sprytnie podpytuje rodziców, czy można kupić połowę mieszkania, w którymś ktoś żyje... Jakiś czas później Monika widzi jak sąsiadka przegania jakiegoś mężczyznę – nie wie, że ten zaproponował Janinie odkupienie jej połowy mieszkania za jakieś grosze!



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gloria z Begerem wciąż ukrywają przed wszystkimi z pracy, że na nowo są parą. Łatwo nie jest... Z kolei Maria jedzie do Krakowa, gdzie spotyka się z dawną koleżanką ze szpitala – pielęgniarką Teresą. Kobieta może jej pomóc w walce z Jakubem Dobrym. Na kolejnym dyżurze pacjentem Julki zostaje młody sprinter – nastolatek, który zemdlał podczas treningu. Gdy chłopiec przechodzi w szpitalu badania, jego serce nagle staje, a jego matka, będąca w zaawansowanej ciąży, traci w dodatku wody płodowe. Gdy doktor Zawada stawia w końcu diagnozę, okazuje się, że medycznej pomocy wymaga także ojciec młodego pacjenta. Tymczasem Blanka wciąż rozpacza po zniknięciu córki, a szalona porywaczka – Zuza – gromadzi pieniądze na ucieczkę z kraju, gotowa do wyjazdu. Mała Nina zaczyna jednak nagle poważnie chorować...

eprasa.pl c3e930afe4

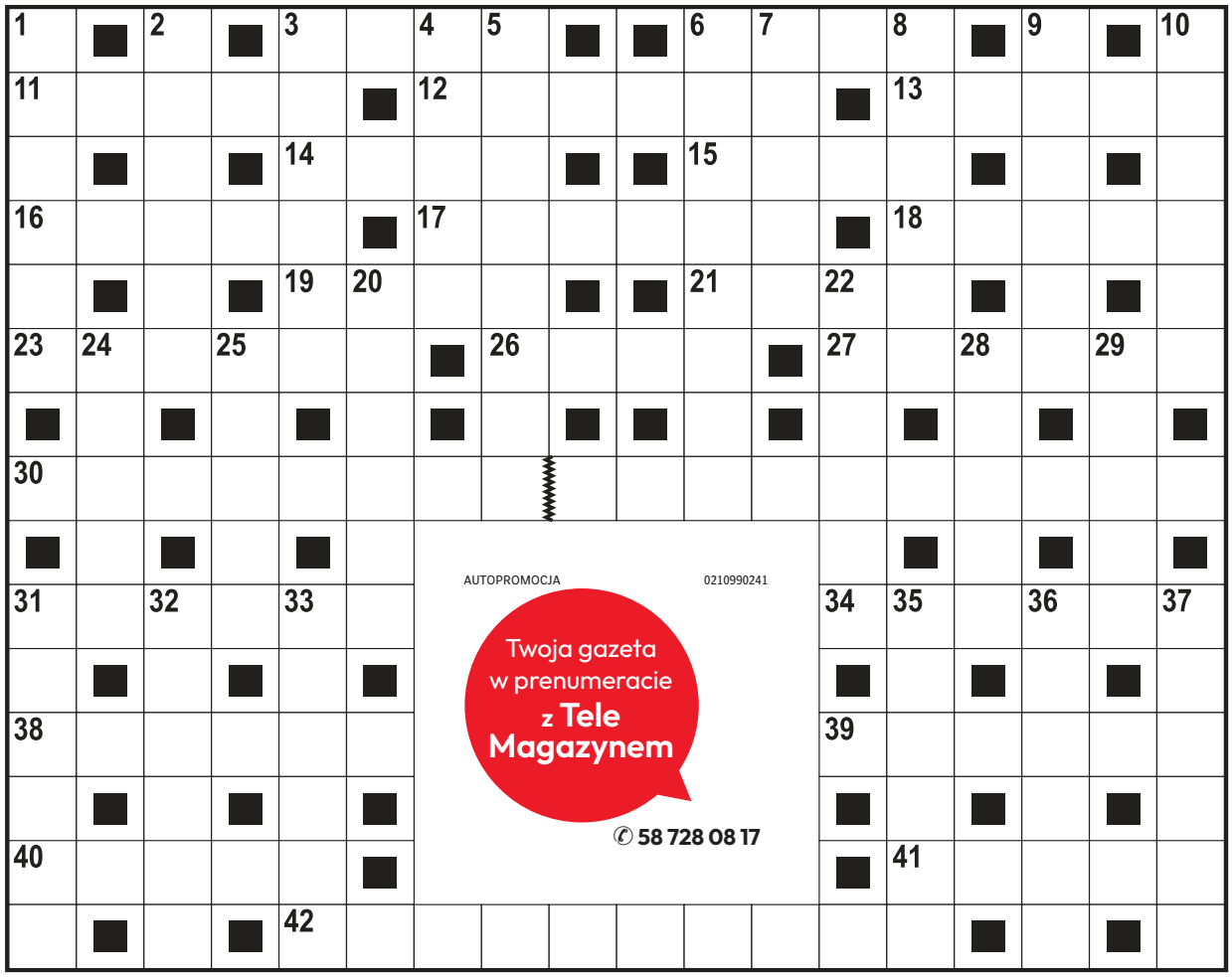
KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

3) rysunkowy lub mieszkalny,
6) informacje w komputerze,
11) przemawia pięknym językiem,
12) mocne, ciemne piwo,
13) paraliżuje przed publicznym występem,
14) kobiecy powab i wdzięk,
15) krzykliwy ptak nadmorski,
16) dawna złota moneta wenecka,
17) jednostka administracyjna w Szwajcarii,
18) solenizantka z 25 sierpnia,
19) cieplny lub słoneczny,
21) wojskowy traktat północnoatlantycki,
23) David, aktor z serialu „Kryminalne zagadki Miami”,
26) Salvador, hiszpański malarz, surrealista,
27) Gall, autor „Kroniki polskiej”,
30) prezenterka programu „Nasz nowy dom”,
31) pieszczotliwie o małym burku,
34) Nicole, zagrała główną rolę w filmie „Australia”,
38) tajne sprzysiężenie, zmowa,
39) poręczyciel pożyczki, gwarant,
40) oficerska w polskiej armii,
41) … Cyms, polski piosenkarz i autor tekstów,
42) element elektroniczny z trzema elektrodami.

Pionowo:

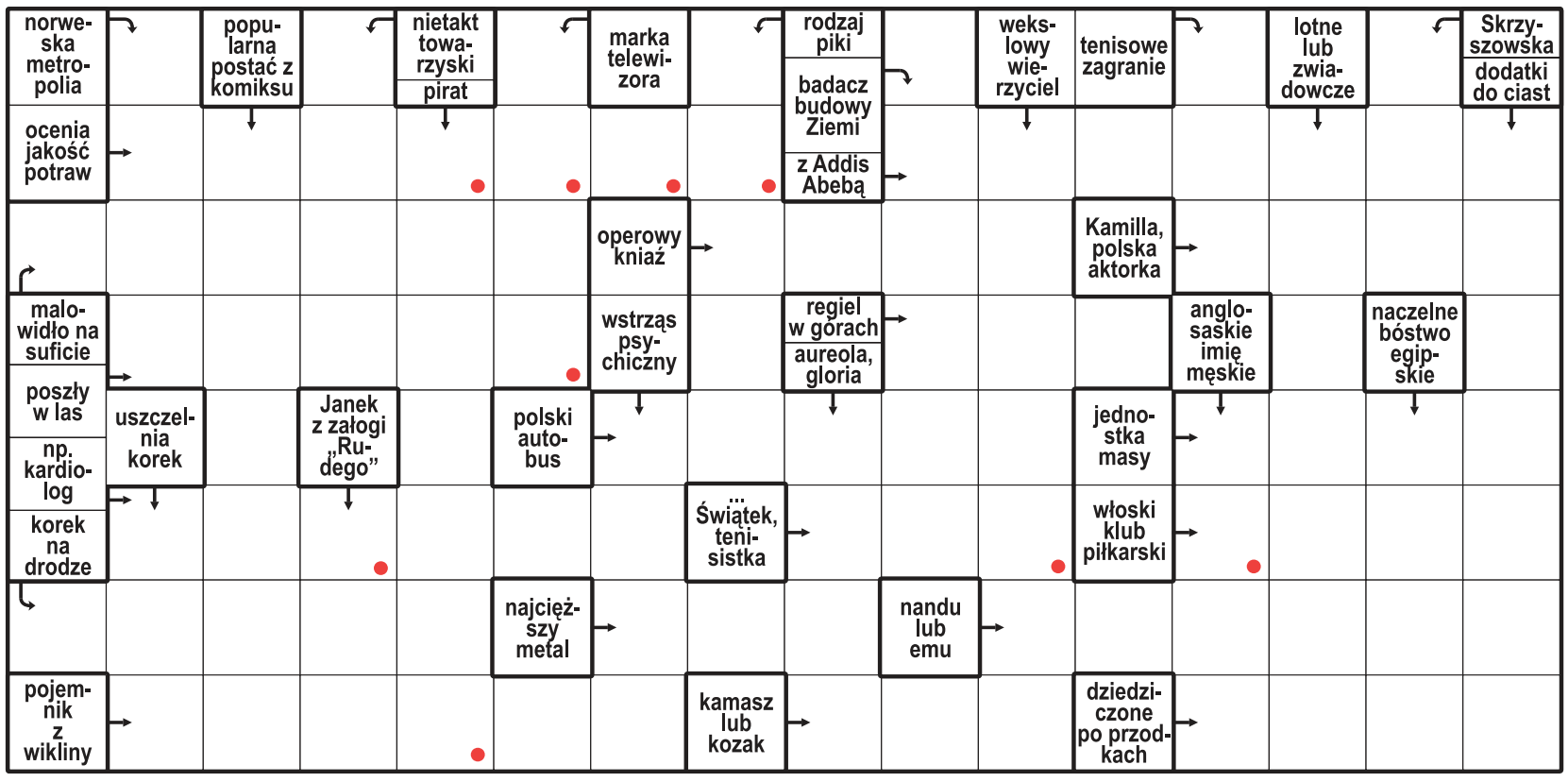
1) mały chłopiec, szkrab,
2) rzadkie imię męskie,
3) przeciwnik Juliusza Cezara,
4) twarda podstawa, fundament,
5) wpleciona w warkoczyk,
6) wiara w złe duchy, diabliczność,
7) scena dla iluzjonisty i klauna,
8) wzorzec jednostki miary,
9) jednostka wojskowa w starożytnym Rzymie,
10) stan odrętwienia, zobojętnienie,
20) zakres działania, dziedzina,
22) pilnik o grubych nacięciach,
24) przyrząd do wykonywania ćwiczeń siłowych,
25) Jan, trener polskiej reprezentacji w piłce nożnej,
28) wyborczy lub elektryczny,
29) niewielka przyczyna pożaru,
31) film w reżyserii Krystyny Jandy,
32) epos Homera o wojnie trojańskiej,
33) ciężka praca, harówka,
35) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
36) Karol, śląski działacz narodowy,
37) przyroda oraz zachodzące w niej zjawiska i procesy.



ROZWIĄZANIE NR 166

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOSZYKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie pod wpływem emocji. Horoskop dzienny mówi, że ktoś miło Cię zaskoczy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja rozmowom i planom. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość i nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o odpoczynek i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa rozwieje wątpliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi pamiętać o potrzebach innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny na środę mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do Twoich relacji. Horoskop dzienny podpowiada, by nie bać się wyrażać uczuć.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś ważnego. Horoskop na dziś sugeruje nie zdradzać jednak wszystkich swoich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja przygodom i nowym znajomościom. Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć też chwilę dla siebie i bliskich.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Uda Ci się zrealizować wszystkie zaplanowane zadania. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop dzienny na środę zapowiada udany dzień.

eprasa.pl c3e930afe4

PIŁKA NOŻNA

Złota Piłka dla Anglika. Wielki sukces także Polki

– Pracuj ciężko w ciszy. Niech sukces będzie twoim hałasem – napisał Harry Kane po zdobyciu debiutanckiej Złotej Piłki. Wśród kobiet o najbardziej prestiżową nagrodę otarła się Ewa Pajor. Nasza rodaczka zajęła drugie miejsce

Jacek Czaplewski



FOT. PAP/EPA

Alexia Puttellas i Harry Kane zdobywcami Złotych Piłek. Gala w tym roku odbyła się w Londynie

Za nami jubileuszowa gala Złotej Piłki. Pierwszy raz trofeum przyznano w 1956 roku. Triumfował wówczas Anglik Stanley Matthews. Właśnie z tego powodu tegoroczna ceremonia odbyła się nie w Paryżu – jak w ostatnich latach – lecz w Londynie. Czyli tam, gdzie wszystko się zaczęło. I wygrał też Anglik, który był faworytem bukmacherów; choć nie ekspertów mocno tym razem podzielonych.

Organizatorzy zaliczyli zresztą wizerunkową wpadkę, obwieszczając na stronie trzech laureatów. Teksty z Kylianem Mbappe i Laminem Yamalem zniknęły. Ten z Harrym Kane'em wrócił tuż po oficjalnym werdykcie, który legendarny brazylijski Ronaldo ogłosił tuż przed północą polskiego czasu. Gdyż tak długo zajęło bowiem wręczenie wszystkich trzynastu nagród. Kane odebrał w sumie dwie statuetki, bo uznano go także najlepszym napastnikiem.

W przypadku Złotej Piłki, organizowanej przez francuski magazyn „France Football" i europejską federację UEFA, zdecydowały głosy dziennikarzy z całego świata. Polskę reprezentował Maciej Iwański z redakcji TVP Sport. On i pozostałych 99 jurorów musiało zagłosować na dziesięciu spośród trzydziestu nominowanych. Ocenianych nie za rok kalendarzowy, ale do czerwcowych mistrzostw świata włącznie. Szczegółową punktację, czyli kto jak na kogo głosował, poznamy w weekend.

Wiemy zatem, że wygrał Harry Kane, ale nie wiem, z jaką przewagą. 33-latek grający dla niemieckiego Bayernu Monachium na podium wyprzedził Kyliana Mbappe i trzeciego Lamine'a Yamala. Dopiero siódme miejsce zajął triumfator ubiegłej edycji, Ousmane Dembele. Piąty był Leo Messi, który z ośmioma zwycięstwami pozostaje rekordzistą tej nagrody. Poza trzydziestką nominowanych znaleźli się natomiast Robert Lewandowski i Cristiano Ronaldo. – Brakuje mi słów. Dziękuję wszystkim, którzy na mnie głosowali. Domyślam się, że w tym roku wybór nie był łatwy – wyznał Kane, dziękując bliskim z rodziny i drużyny, w tym przebywającemu w szpitalu trenerowi Vincentowi Kompany'emu, który kilka dni wcześniej zasłabł podczas treningu.

Za co doceniono Kane'a? Złośliwi stwierdzą, że za sezon w Bayernie, a przecież podobnych Lewandowski zaliczył tam co najmniej kilka. Anglikowi nie udało się zdobyć Ligi Mistrzów ani tytułu mistrza świata, ale indywidualnie był nie do zatrzymania, o czym świadczą aż 73 strzelone gole w 65 występach dla klubu i kadry. To pierwszy „angielski" triumf w Złotej Piłce od 2001 roku, gdy wyróżniono Michaela Owena. Jeszcze dłużej czekał Bayern, bo od 1981 roku, kiedy Karl-Heinz Rummenigge zwyciężył trzeci raz z rzędu. Dla Kane'a, w dowód uznania, na złoto podświetlono w poniedziałek Allianz Arenę.

My też mieliśmy podczas ostatniej gali wielki powód do dumy. 29-letnia Ewa Pajor pierwszy raz w karierze zajęła drugie miejsce, dorównując sukcesowi Lewandowskiego z 2021 roku. On wtedy przegrał z Messim, ona teraz tylko ze swoją niedawną koleżanką z Barcelony Alexią Puttellas. Wspólnie świętowały mistrzostwo Hiszpanii, puchar kraju i Superpuchar, a także wygranie Ligi Mistrzyń, w której nasza rodaczka została królową strzelczyń i najlepszą zawodniczką samego finału. Wkrótce przed nią kolejne wyzwanie – 1 grudnia zagra z reprezentacją Polski w II rundzie baraży o mistrzostwa świata.

Podczas tegorocznej gali Złotej Piłki wręczono także nagrody w innych kategoriach. Najlepszym bramkarzem uznano Unaia Simona z Athletic Bilbao. Najlepszym młodym piłkarzem został ponownie Lamine Yamal z FC Barcelony. Tytuł najlepszego trenera powędrował natomiast do selekcjonera reprezentacji Hiszpanii Luisa de la Fuente w dowód uznania za zdobycie mistrzostwa świata od razu po mistrzostwie Europy. Najlepszym klubem okazało się PSG.

REKLAMA 0111562220

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



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E Sławno transport krajowy (CHŁODNIA) tel 502066767,504255395

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi
nasze komunikaty.pl

0011604085

Z głębokim żalem żegnamy

Pana

Romana Reinhardta

wieloletniego Pracownika
Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej,
Człowieka, który współtworzył historię naszej Spółki
i na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd i Pracownicy
Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej sp. z o.o.

eprasa.pl c3e930afe4

SPORT

• **Lotto Superliga piłki ręcznej mężczyzn.** Śląsk Wrocław pokonał we własnej hali MMTS Kwidzyn 30:27 (15:11)

PIŁKA NOŻNA

Lechia przed wyzwaniem, ale chce zaskoczyć

Lechia Gdańsk stanie przed prawdziwym wyzwaniem w STS Pucharze Polski, bowiem o awans do 1/8 finału powalczy z jedną z najlepszych drużyn w kraju. Dziś mecz z Jagiellonią Białystok na Polsacie Plus Arenie

Paweł Stankiewicz

Jagiellonia to z pewnością rywal z najwyższej półki, choć w tym sezonie w PKO Ekstraklasie nie zachwyca. Nie można jednak zapomnieć o potencjale piłkarskim, jaki jest w zespole z Białegostoku i że to trzeci zespół poprzedniego sezonu. To oznacza, że dla biało-zielonych poprzeczka będzie zawieszona wysoko.

- Nie można dzielić meczów na ważny i nieważny. Będziemy walczyć o jak najlepszy wynik. W tym meczu możemy tylko wygrać. Nasi piłkarze też muszą to zrozumieć, że nie mają nic do stracenia, a dużo do zdobycia. Bo zagramy z jedną z najlepszych drużyn w kraju - powiedział Władysław Łupaszko, trener Lechii.

Zapewne szkoleniowiec zespołu z Gdańska zrobi pewne zmiany w składzie, ale wystawi taką drużynę, która będzie w stanie podjąć walkę o sprawienie niespodzianki i awans do 1/8 finału STS Pucharu Polski. Będzie jednak zależny od sytuacji zdrowotnej w zespole, bo już w spotkaniu z Puszczą Niepołomice nie mógł skorzystać ze wszystkich zawodników. Lechia będzie jednak musiała rozegrać naprawdę bardzo dobre spotkanie, żeby mieć szansę na wyeliminowanie Jagiellonii z tych rozgrywek.

- Sytuacja jest trochę lepsza. Nie mogę jeszcze powiedzieć, kto na sto procent będzie gotowy do gry, ponieważ mamy pewne znaki zapytania. Tak samo w kwestii tego, kto będzie bronić. Decyzję podejmiemy w dniu meczu. Tak, jak powiedziałem wcześniej, będziemy dawać czas młodym zawodnikom, którzy mniej grali. Dobrze, żeby kibice przyszli na mecz i dali pozytywne emocje naszym piłkarzom - powiedział Łupaszko.

Szkoleniowiec biało-zielonych ma jak najlepsze zdanie o drużynie z Białegostoku. Jagiellonia ma swoje problemy w PKO Ekstraklasie, więc w Gdańsku na pewno zagra bardzo zmobilizowana i poprzez zdobycie Pucharu Polski będzie chciała sobie wywalczyć grę w europejskich pucharach. Lechia postara się jednak postawić rywalowi.

- Oni grają piłkę intensywną i techniczną. To będzie bardzo interesujące wyzwanie. Jagiellonia ma teraz pewne problemy z wynikami, ale to przez to, że gra też w pucharach - uważa trener zespołu z Gdańska.

Jagiellonia będzie faworytem meczu i z pewnością przyjdzie do Gdańska po awans, ale z szacunkiem podchodzi do Lechii.

- Chcemy powalczyć o Puchar Polski, tym bardziej że wiele zespołów z Ekstraklasy odpadło już w pierwszej rundzie. Dzięki temu nasze szanse na zdobycie trofeum na pewno rosną, co nas cieszy. Przed nami wymagający rywal, który jest rozpędzony i nieźle gra w piłkę. Tym bardziej że zagra u siebie. Na pewno nie będzie to łatwe spotkanie - uważa Taras Romanczuk, piłkarz Jagiellonii.

Trener Lechii wypowiedział się także na temat zmian w składzie i stawianiu na młodszych piłkarzy biorąc pod uwagę fakt, że wówczas spada piłkarska jakość zespołu. To było widać w spotkaniu z zespołem Puszczy.



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Drużyna Lechii Gdańsk będzie chciała pokazać swoją piłkarską jakość w starciu z zespołem Jagiellonii Białystok

- To naturalne. Każdy robiąc dużo zmian straci na jakości gry. To nie jest sekret. Jestem przeciwny dużej rotacji, a najwyżej chciałbym robić drobne korekty. W poprzednim meczu nie mieliśmy innego wyjścia. Powinniśmy zrobić jeszcze więcej zmian, bo niektórzy z naszych graczy, którzy zagrali, byli chorzy. Z jednej strony chcę dać szansę młodym piłkarzom, ale też jestem do tego zmuszony, ponieważ mamy dwa mecze w trzy dni - podsumował trener Władysław Łupaszko.

Mecz Lechii z Jagiellonią na Polsacie Plus Arenie odbędzie się dziś o godz. 20.30. Transmisja w TVP Sport.

TENIS

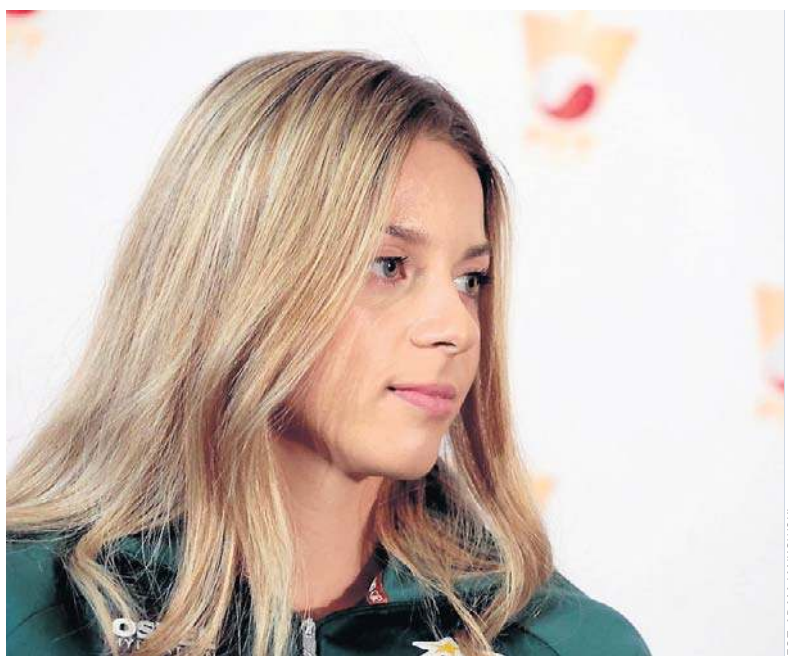
Chwalińska „największą niespodzianką" 2026 – zdaniem Navratilovej

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska wycofała się z turnieju WTA 500 Pacific Open w Tokio z powodu kontuzji lewego uda, ale została pochwalona przez legendę kobiecego tenisa – Amerykankę czeskiego pochodzenia Martinę Navratilovą.

Maja Chwalińska na początku roku plasowała się na 146. miejscu w światowym rankingu i nie miała żadnych znaczących osiągnięć w WTA Tour. Ale później 25-letnia Polka przeszła kwalifikacje do French Open i zaskoczyła tenisowy świat, docierając do finału Rolanda Garrosa, gdzie przegrała z Rosjanką Mirrą Andriejewą.

Niestety, Maja podczas pierwszego meczu na Wimbledonie doznała kontuzji kostki i w kolejnych pięciu turniejach miała bilans 1-5.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Maja Chwalińska została uznana za „największą niespodziankę" sezonu 2026 – według legendarnej Martiny Navratilovej

Jednak podczas azjatyckiego swinga Chwalińska całkowicie odwróciła losy swojej kariery, najpierw docierając do półfinału w WTA 500 w Singapurze, a następnie dochodząc do finału turnieju WTA 1000 w Wuhan i zdobywając swój pierwszy tytuł WTA.

Triumf w Wuhan pozwolił Mai awansować na 11. miejsce w rankingu, co jest jej najwyższą pozycją w karierze.

Legendarna amerykańska tenisistka czeskiego pochodzenia, Martina Navratilova, zapytana o największą niespodziankę sezonu 2026, przyznała, że nie spodziewała się tak wielkiej kariery Chwalińskiej, a także doceniła wyjątkowy styl gry Polki.

– Dla mnie awans Mai Chwalińskiej do finału French Open był niespodzianką. Teraz znajdzie się w pierwszej dwudziestce na świecie i gra w tenisa w starym stylu. Dla mnie to największa niespodzianka. Maja Chwalińska, chapeau bas – powiedziała 18-krotna mistrzyni Wielkiego Szlema w Tennis Channel.

Przed tym rokiem Chwalińska nigdy nie dotarła do finału WTA i przez większość swojej kariery rywalizowała na poziomie niższym niż główny tour.

Występująca w Kantonie Magda Linette w pierwszej rundzie WTA 250 Guangzhou International Women's Open pokonała zajmującą 105. miejsce w światowym rankingu Rosjankę Anastasję Zacharową 7:6 (8-6), 6:4 i w drugiej zagra z rozstawioną z numerem 4 Austriaczką Lilli Tagger, która wyeliminowała słynną Amerykankę Venus Williams 6:2, 6:2.

Hubert Hurkacz w piewszej rundzie ATP 500 Swiss Indoors Basel w Bazylei zwyciężył Belga Zizou Bergsa 3:6, 6:3, 6:4 i w 1/8 finału zmierzy się z Duńczykiem Holgerem Rune.

eprasa.pl c3e930afe4