

Lyten kupuje zakład Northvolt 2 w Gdańsku.
Lyten i Northvolt zamierzają zamknąć transakcję
w trzecim kw. 2025 roku **str. 6**



FOT. MAT. PRASOWE

Od 1 lipca nowe zasady wyjazdów
do sanatoriów. Krótsze kolejki,
nowe uprawnienia lekarzy
– **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

80
LAT

Środa
2.07.2025

www.dziennikbaaltycki.pl

Nr 151 (24 512) // Rok 80
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

**Rozpoczął się
remont torów**
na linii kolejowej
z Malborka
do Elbląga **str. 4**



FOT. UG. Tczew

**Mevo
przyplęnęło z Chin.**
Czas na zasilenie
gdańskiego taboru
str. 5

**Portal do innego
wymiaru**
geograficznego
powstanie
w Gdańsku? **str. 5**



FOT. ANDRZEJ GURBA



FOT. ECAUDIOVISUAL SERVICE

ŚWIAT

**Sąd Apelacyjny w Helsinkach uznał, że
dwaj dziennikarze największego fińskiego
dziennika „Helsingin Sanomat” dopuścili się
przestępstwa zdrady stanu **str. 8****

Polska przywraca kontrolę na granicy z Litwą i Niemcami

Premier Tusk poinformował we wtorek, że
czasowo zostaną przywrócone kontrole
na granicach z Niemcami i Litwą. Mają one
rozpocząć się od poniedziałku, 7 lipca **str. 7**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



9 772353 616030

Rozmowa
z prezydentem
Tczewą Łukaszem
Brządkowskim **str. 2**

22. OPEN'ER GDYŃSKI FESTIWAL POTRWA DO SOBOTY

Jest lipiec, jest Open'er Festival

Maja Czech
Gdynia

**Dziś pierwszy dzień 22. edycji naj-
większego wydarzenia muzycz-
nego w Polsce. W Gdyni startuje
Open'er Festival!**

Przez cztery kolejne dni Gdynia sta-
nie się muzyczną i rozrywkową sto-
licą Polski. Do Trójmiasta tradycyjnie
zjadą się tysiące festiwalowiczów
z całej Europy, co cieszy miejscowych
przedsiębiorców i zapewne martwi
większość kierowców. Bo Open'er to
znacznie więcej niż koncerty. To
część trójmiejskiego DNA, z którym
uczmy się żyć już od dwóch dekad.

Do największych międzynarod-
owych gwiazd tegorocznej edycji na-

leżą m.in.: Massive Attack, Muse,
Nine Inch Nails czy Linkin Park. Nie
zabraknie też przedstawicieli polskiej
sceny muzycznej. W Gdyni wystąpią
Chivas, Bambi, Pezet, Wiktor Dyduła,
Kaśka Sochacka czy Mela Koteluk.

Wciąż można kupić bilety na festi-
wal, jednak na chwilę przed rozpo-
częciem ceny wstępu są najwyższe
(tzw. Final Call) i prezentują się nastę-
pująco: karnet na cztery dni – 1139 zł
na osobę; karnet na cztery dni plus
pole namiotowe na ten okres – 1409
zł na osobę; karnet weekendowy
(piątek, sobota) kosztuje 839 zł
na osobę; karnet weekendowy (pią-
tek, sobota) plus pole namiotowe
na ten okres to koszt 1019 zł na osobę.
Bilety jednodniowe są dostępne w ce-
nie 555 zł.

Open'er to czas, w którym miesz-
kańcy Gdyni muszą liczyć się
z utrudnieniami, głównie w obsza-
rze komunikacji i poruszania się
po mieście. By ułatwić im życie, poli-
cjanci będą kierować ruchem na klu-
czowych skrzyżowaniach, zapew-
niając płynność przejazdu w Gdyni
i Kosakowie. Będą też przeprowa-
dzać kontrole trzeźwości kierowców
wjeżdżających i wyjeżdżających z te-
renu festiwalu. Podczas najbliższych
dni należy spodziewać się wzmożo-
nego ruchu na ulicach Derdowskiego
i Wiejskiej. Pucy policjanci zalecają
objazd na Suchy Dwór, by sprawnie
poruszać się w czasie trwania im-
prezy.

Czytaj str. 3



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

Jedną z gwiazd poprzednich edycji Open'er Festival był zespół Foo Fighters

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Od czynu Stanisławy Umińskiej rozpoczęła się w Europie dyskusja nad eutanazją. Czy morderstwo chorego w imię miłości można usprawiedliwić?

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 2 LIPCA

GDAŃSK

1969: Aktor Bogumił Kobielę został ciężko ranny w wypadku samochodowym pod Koronowem. Zmarł 10 lipca w szpitalu w Gdańsku.

Popularność zyskał grając w filmach najwybitniejszych polskich reżyserów, m.in. Andrzeja Munka i Andrzeja Wajdy, tworząc role tragicomiczne, oddające złożoność sytuacji, w jakiej znalazła się jednostka pośród wydarzeń historycznych XX wieku w Polsce. Zapamiętany głównie z roli Jana Piszczyka w filmie pt. „Zezowate szczęście” w reżyserii Andrzeja Munka. Aktor Teatru Wybrzeże w Gdańsku, Teatru Ate-neum w Warszawie, kaba-retów Dudek i Wagabunda. (AT)

GDAŃSK

1186: Księżę pomorski Sambor I ufundował klasztor cystersów w Oliwie.

Wydarzenie to było okazją do pierwszego wzmiankowania pisemnego o Oliwie. Przez wieki Oliwa była wsią klasztorną opactwa cystersów. Zakonnicy uzyskali wtedy od pomorskiego księcia Sambora I (akt nadania z 18 marca 1188) kilka osad – w tym Oliwę, która na długie wieki stała się wsią klasztorną, a jej historia związana się bezpośrednio z historią opactwa cysterskiego. Pierwotny konwent liczył zaledwie 12 zakonników. Od 1874 r. Oliwa była miastem, a od 1926 r. jest dzielnicą Gdańska. (AT)

Sztuka wyboru, czyli jak zarządzać miastem skutecznie i sprawnie



Łukasz Brządkowski, prezydent Tczewa. To jego pierwsza kadencja na fotelu wóldarza miasta

Darmowy ekoparking

Jacek Wierciński
Sopot

Oferujący ponad 700 miejsc, uruchomiony z początkiem wakacji 28 czerwca 2025 r., „Eko parking” przy ERGO ARENIE jest bezpłatny, a warunkiem skorzystania jest pobranie bezpłatnego biletu i umieszczenie go w widocznym miejscu w samochodzie.

ViTaki bilet do 31 sierpnia daje możliwość parkowania bez opłat przez 7 kolejnych dni,

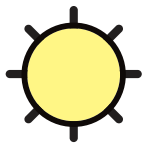
a wyjątkiem od reguły są dni, podczas których w ERGO ARENIE odbywać się będą imprezy masowe. Wówczas opłata za pozostawienie auta będzie obowiązywała, jednak nie będzie dotyczyła kierowców, którzy zaparkują wcześniej. Warto jednak pamiętać, że opłata za parkowanie bez pobrania biletu przy hali wynosi 240 zł.

Wprost z parkingu kursują tzw. eko-busy, czyli pojazdy elektryczne, którymi wygodnie można dojechać do plaży, centrum miasta, a także Opery Leśnej. ©©

POGODA NA POMORZU

Środa

32°C
19°C



Wiatr pld.-wsch.
9 km/h

Uwaga!
Słonecznie

Czwartek

26°C
12°C



Wiatr zach.
30 km/h

Uwaga!
Zachmurzenie
duże

Kinga Furtak
Tczew

- Samorząd dzisiaj musi się mierzyć z wieloma istotnymi wyzwaniami. Od infrastruktury, poprzez ochronę środowiska, aż po aspekty społeczne czy cyfrowe - mówi Łukasz Brządkowski, prezydent Tczewa, który zarządza miastem w swojej pierwszej kadencji. Przez lata był społecznikiem i działaczem pozarządowym. Pełnił też funkcję radnego.

- Zarządzanie miastem to często sztuka wyboru - zaznacza Łukasz Brządkowski, prezydent Tczewa. - Ograniczone środki finansowe nie pozwalają

na zaspokojenie w krótkim czasie oczekiwań i potrzeb różnych środowisk, nawet jeśli są one obiektywnie uzasadnione. Istotne, aby mimo zmiany władz lokalnych, ale też zmieniających się warunków zewnętrznych, ekonomicznych, legislacyjnych, zachowana została płynność działań samorządu, aby mieszkańcy znali zasadnicze kierunki rozwoju miasta, identyfikowali się ze swoim miastem, ale też aby władza reagowała, jeśli te potrzeby się zmieniają.

Ekologia, bezpieczeństwo, aktywizacja
Życie Tczewa zmienia się. Mieszkańcy mogą korzystać

z darmowej komunikacji miejskiej. Opcja darmowego transportu spotkała się z aprobatą lokalnej społeczności. Pokazują to badania, których wynik wskazuje na wzrost liczby pasażerów. Inne modernizacje widoczne są w tkance miejskiej.

- Działania, na których się koncentrujemy obecnie, to modernizacja przestrzeni miejskiej, z naciskiem na ekologię, zieleni, estetykę, a także na proekologiczny transport - realizujemy umowę na zakup 10 elektrycznych autobusów i jako jedno z niewielu miast możemy się poszczycić bezpłatną komunikacją miejską. Dużą wagę przykładamy do bezpieczeństwa, stąd rozwój systemu monitoringu. Dbamy o aktywizację mieszkańców w życie społeczne poprzez budżet obywatelski, spotkania, rozmowy, współpracę z organizacjami pozarządowymi - podkreśla prezydent.

Budżet obywatelski poprawia komfort życia

W bieżącym roku miasto kontynuuje wiele inwestycji rozpoczętych w 2024 roku ze względu na pozyskane wcześniejszej dotacje, zawarte umowy, a także rozmiar zadań, które wymagają dłuższego czasu realizacji niż rok budżetowy.

Przykładem jest budowa pływalni przy Szkole Podstawowej nr 12, termomoderniza-

cja Centrum Kultury i Sztuki, przebudowa ul. Kossaka, remont zabytkowego XIX-wiecznego wiatraka typu holenderskiego, znajdującego się przy ulicy Wojska Polskiego, który jest jednym ze znaków rozpoznawczych Tczewa, budowa tzw. Zielonej Strefy, czyli nowo wykreowanej przestrzeni do rekreacji oraz działań edukacyjnych i artystycznych, znajdującej się pomiędzy ul. Podgórną a Bulwarem Nadwiślańskim. Modernizowany jest parking przy ul. Saperskiej, na finiszu jest realizacja wodnego placu zabaw. Przed miastem są duże „zielone” inwestycje: rewitalizacja Parku Miejskiego oraz Parku Kopernika i parku przy wieży ciśnień.

- Jest też mnóstwo mniejszych zadań realizowanych m.in. w ramach Budżetu Obywatelskiego Tczewa, a poprawiających komfort życia w naszym mieście. Mam nadzieję, że mieszkańcy dostrzegają te pozytywne zmiany i korzystają z nich na co dzień - podsumowuje Łukasz Brządkowski. ©©



W Tczewie przeprowadzono remont zabytkowego XIX-wiecznego wiatraka typu holenderskiego

3VF Wolne Samorządy

35 lat wolnych wyborów samorządowych

„Kombajn” pracuje, pociągi jeżdżą

Radosław Konczyński
Malbork

Rozpoczął się, i ma potrwać do grudnia, remont torów na linii kolejowej nr 204 z Malborka do Elbląga. PKP PLK zapewniają, że prace nie spowodują żadnych utrudnień w ruchu pociągów.

Rozpoczęły się prace remontowe na 28-kilometrowym odcinku linii kolejowej nr 204 między Malborkiem a Elblągiem.

- Wymienimy nawierzchnię obu torów. Będą nowe, bezстыkowe szyny i podkłady strunobetonowe, co przełoży się na ograniczenie hałasu i lepszy komfort jazdy. Oczyszczona i uzupełniona zostanie podsyпка tłuczniowa, a sieć trakcyjna zostanie wyregulowana. Dodatkowo, kierowcy przejadą sprawniej przez tory dzięki wymianieniu nawierzchni na 17 przejazdach kolejowo-drogowych m.in. w Fiszewie, Oleśnie i Karczowiskach Górnych - informuje Przemysław Zieliński z zespołu prasowego PKP PLK S.A.

Zakończenie prac planowane jest w grudniu br. i choć



Linia kolejowa nr 204 w Starym Polu

może to brzmieć nieprawdopodobnie, zarządca trasy zapewnia, że remont nie będzie mieć wpływu na rozkład jazdy pociągów, dlatego też zastępcza komunikacja autobusowa nie jest planowana. To dobra wiadomość, zwłaszcza że ruch na tej linii jest spory. Zwłaszcza w dni powszednie, gdy w ciągu doby w obu kierunkach kursują łącznie 42 skład, w tym 12 dalekobieżnych. Prace jednak będą się odbywały odcinkowo na jednym torze. Obecnie pro-

wadzone są między Gronowem Elbląskim a Starym Poliem. Cała tajemnica braku utrudnień tkwi - jak wyjaśniają PKP PLK - w stosowanej technologii.

- Do prac wykorzystamy maszynę do potokowej wymiany nawierzchni PUN (nazwaną też „kombajnem kolejowym” - dop. red.), umożliwiającą szybkie i zautomatyzowane prowadzenie robót torowych, z jednoczesnym usuwaniem zużytych elementów i układaniem nowych. Taka

technologia znacząco skraca czas realizacji i minimalizuje wpływ robót na ruch kolejowy - tłumaczy Przemysław Zieliński.

Linia kolejowa nr 204 to ważna trasa łącząca województwa pomorskie i warmińsko-mazurskie.

- W województwie warmińsko-mazurskim prowadzimy inwestycje zapewniające wygodne, szybsze, a przede wszystkim bezpieczne podróże koleją. Nie tylko te największe,

jak zakończone modernizacje stacji Olsztyn Główny i Elk czy prace na trasie Elk - Giżycko - Korsze, ale także zapewniające coraz lepsze przejazdy pociągami w regionie. Taki jest też cel prac na trasie z Malborka do Elbląga - wyjaśnia Krzysztof Wałdowski, dyrektor Zakładu Linii Kolejowych w Olsztynie.

Koszt remontu wykonywanego przez Pomorskie Przedsiębiorstwo Mechaniczno-Torowe w Gdańsku Sp. z o.o. wynosi 112,5 mln zł netto (137,5 mln zł brutto) ze środków PLK SA.

Rozpoczęte prace to pierwszy etap remontu, natomiast w 2026 r., po zabezpieczeniu środków finansowych, planowana jest kontynuacja robót między Malborkiem a Elblągiem. Drugi etap obejmie montaż aktywnych urządzeń zabezpieczenia ruchu na pięciu przejazdach kolejowo-drogowych (Fiszewo, droga Dworów - Rozgart, Oleśno, droga Gajewiec - Szopy, Karczowiska Górne), a przede wszystkim modernizację sieci trakcyjnej, co pozwoli na podniesienie prędkości pociągów pasażerskich do 160 km/h

(obecnie 100-120 km/h), a pociągów towarowych do 120 km/h (obecnie 80-100 km/h).

Tym samym czas podróży koleją między Malborkiem a Elblągiem skróci się o około 5 minut. Obecnie podróż pociągiem osobowym, który zatrzymuje się po drodze na przystankach Królewo Malborskie, Stare Pole, Fiszewo i Gronowo Elbląskie, trwa 30 minut. Pociąg dalekobieżny bez zatrzymania jedzie około 35 minut.

Warto przypomnieć, że jeszcze kilka lat temu PKP PLK zapowiadały wielki projekt modernizacji linii kolejowej z Malborka do Braniewa. Wybrały nawet firmę do opracowania studium wykonalności. Wykonawca miał dokonać kompleksowej analizy, określić możliwości techniczne oraz szczegółowe rozwiązania i zakres niezbędnych prac, a także szacowane koszty inwestycji.

Zapytaliśmy w PKP PLK, na jakim etapie są prace nad studium i czy duża inwestycja nadal jest w planach, skoro rozpoczęła się już wymiana torów na odcinku Malbork - Elbląg. Czekamy na odpowiedź.

Policyjna akcja w klubie „Bodega”

Jacek Wierciński
Gdynia

Do zatrzymania piętnastu osób doszło wskutek akcji funkcjonariuszy Centralnego Biura Śledczego Policji w sobotni wieczór w gdynińskim klubie „Bodega”. Jak informują służby, nalożone „związane były z postępowaniem dotyczącym czerpania korzyści z cudzego nierządu”.

O policyjnych działaniach w sobotni wieczór, 28 czerwca, w klubie „Bodega” przy ulicy Morskiej w Gdyni, jako pierwsza poinformowała Trójmiejska Gazeta Wyborcza. W obiekcie miało dojść do przeszukania. Skutkiem akcji było też zatrzymanie łącznie 15 osób, w tym właścicielki lokalu oraz jej syna. Według relacji, po-

licyjne działania prowadzone były równolegle także w innych miejscach w mieście.

- W sobotę w godzinach wieczornych policjanci Centralnego Biura Śledczego Policji prowadzili czynności w jednym z lokali w Gdyni. Działania związane były z postępowaniem dotyczącym czerpania korzyści z cudzego nierządu. Ich skutkiem były zatrzymanie 15 osób - potwierdza w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” podkom. Krzysztof Wrześniowski, rzecznik prasowy Komendanta Centralnego Biura Śledczego Policji.

Jak zastrzega, zatrzymani zostali przewiezieni do Pomorskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Prześledczości Zorganizowanej i Korupcji w Gdańsku. Natomiast CBŚP nie udziela szerszej informacji na temat tej sprawy.

Robert Gębuś
Łębork

Policjanci otrzymali z rąk starosty łęborskiego nowoczesny sprzęt do wykorzystania w codziennej służbie. Wśród przekazanych urządzeń o łącznej wartości ponad 16 tysięcy złotych znalazła się kamera termowizyjna, trzy alkomaty do wstępnej analizy alkoholu w wydychanym powietrzu oraz dwanaście pacholików drogowych z zestawem do wygradzania miejsc zdarzeń drogowych.

Do Komendy Powiatowej Policji w Łęborku trafił nowoczesny sprzęt, który ułatwi funkcjonariuszom realizację zadań w codziennej służbie. Starosta łęborski Tomasz Litwin przekazał na ręce Komendanta Powiatowego Policji w Łęborku podinsp. Leszka Głuchowskiego trzy no-

woczesne alkomaty Dräger 5000, kamerę termowizyjną HIKMI-CRO Falcon FH35 oraz dwanaście pacholików drogowych Nawigator 75 cm PCV z zestawem do odgradzania miejsc zdarzeń drogowych. Wartość przekazanego przez Starostwo Powiatowe w Łęborku sprzętu wyniosła ponad 16 tysięcy złotych.

- Dzięki nowoczesnym urządzeniom łęborscy funkcjonariusze będą jeszcze skuteczniej dbać o bezpieczeństwo w naszym powiecie - mówi st. asp. Marta Szałkowska, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Łęborku.

Dräger Alcotest 5000 to profesjonalne urządzenie, które pozwala przebadac do 12 osób na minutę w celu stwierdzenia, czy spożywały one alkohol. Zastosowane zostały w nim najnowsze technologie dla zapewnienia najwyższej dokładności pomiaru. Test polega wyłącznie na wdmuchnięciu powietrza



Wartość przekazanego sprzętu to 16 tysięcy zł

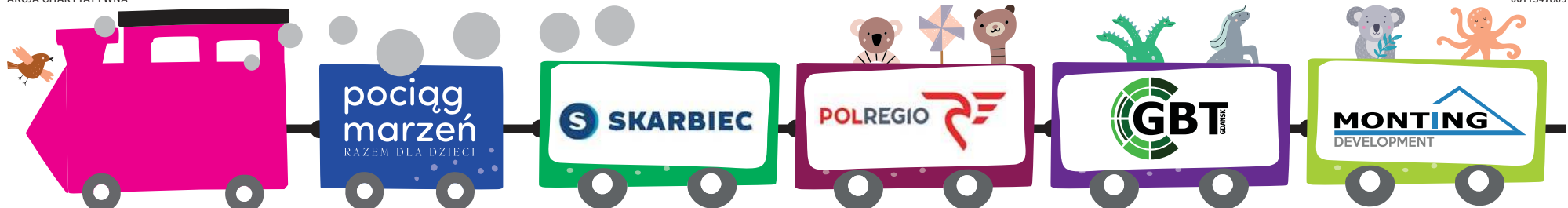
do wnętrza lejka przez badaną osobę. Specjalna konstrukcja lejka zapobiega cofaniu się wydychanego powietrza, zapobiegając ryzyku wystąpienia infekcji u kolejnych badanych osób. Z kolei kamera termowizyjna HIKMI-CRO Falcon FH35 o niezwykle wysokiej czułości termicznej - poniżej 20 mK zapewnia wysoką

jakość obrazu nie tylko w optymalnych warunkach, ale też podczas zamglenia lub opadów śniegu, umożliwiając obserwację zarówno w dzień jak i w nocy.

Podinsp. Leszek Głuchowski podziękował za współpracę i okazane wsparcie, a starosta łęborski Tomasz Litwin podkreślił, że bezpieczeństwo wszystkich mieszkańców naszego powiatu jest jednym z priorytetów przedstawicieli władz samorządowych jak i policji, dlatego wspieranie wszelkich działań mających wpływ na jego poprawę jest kwestią nadzwyczajną.

Nowoczesna kamera termowizyjna będzie wykorzystywana przez policjantów kryminalnych m.in. podczas poszukiwań, natomiast pozostały sprzęt posłuży funkcjonariuszom ruchu drogowego do skutecznego eliminowania z dróg kierowców będących pod wpływem alkoholu i zabezpieczania miejsc zdarzeń drogowych.

AKCJA CHARYTATYWNA



Mevo przyprłynęło prosto z Chin. Straty po pożarze zostaną uzupełnione

Andrzej Kowalski
Gdańsk

Do gdańskiego portu przybył kontenerowiec z Chin, którego załadunek zwiastuje dużą ulgę dla użytkowników rowerów miejskich Mevo.

Już niebawem ponad 2 tysiące jednośladów ma uzupełnić braki po lutymowym pożarze i dodatkowo zwiększyć flotę do 5,4 tys. pojazdów. Kwestie techniczne związane z wprowadzaniem pierwszych partii na ulice pomorskich miast mają zakończyć się jeszcze w lipcu.

Dwa tysiące owych „elektryków”

Elektryczne rowery marki Segway przyprłynęły do gdańskiego portu w poniedziałek, 30 czerwca. Na pokładzie kontenerowca, który przybył z Chin, znajdują się pierwsze jednoślady mające na celu zapewnić lukę po lutymowym pożarze na Przeróbce. Oprócz tego do-



FOT. DANUTA STRZELECKA

Ponad dwa tysiące „elektryków” z Chin ma uzupełnić braki po pożarze na Przeróbce

trzyć mają też dodatkowe rowery pozyskane przez Obszar Metropolitalny dzięki wykorzystaniu prawa opcji. Niebawem cała flota w systemie Mevo będzie wynosić około 5400 rowerów.

- Do portu w Gdańsku przyprłynęło 240 sztuk rowerów Mevo - poinformowała Aleksan-

dra Dulciewicz, prezydent Gdańska. - Po montażu drobnych części w lipcu wyjadą na ulice Metropolia Gdańsk-Gdynia-Sopot. Łącznie do systemu trafi ponad 2000 nowych rowerów ze wspomaganie elektrycznym i 400 rowerów klasycznych, z których będziecie mogli korzystać już na przełomie lipca i sierpnia.

Szybkie wdrożenie

To dobre wiadomości dla wszystkich użytkowników rowerów miejskich, ponieważ do tychczas od marca system działał w okrojonym stopniu. Stało się tak ze względu na lutymowy pożar na Przeróbce, jaki miał miejsce w dawnej hali ZNTK. Ze względu na to, że duża część

floty - ponad 30 procent jednośladów - spłonęła podczas tego zdarzenia, Mevo do tej pory działa w tzw. trybie zimowym. Oznacza to, że liczba rowerów dostępnych dla użytkowników jest ograniczona.

Wdrożenie dostarczonego sprzętu do systemu będzie procesem bardzo szybkim. Już w lipcu możemy spodziewać się pojawienia się nowych rowerów na ulicach. Jednoślady wizualnie są już przygotowane, teraz zostają tylko ostatnie przymiarki. Pierwsze rowery - 240 „elektryków” - mają pojawić się na stacjach już w ciągu najbliższych dni, a następne kolejnych tygodniach. Cała flota będzie dostępna tej jesieni.

Spłonęło 1500 rowerów

Przypomnijmy, że problem z w pełni sprawnym funkcjonowaniem systemu pojawił się po pożarze, który wybuchł 5 lutego przy ulicy Siennickiej. Tam swoje magazyny miało wielu przedsiębiorców z Gdańska i okolic, a w tym w jednym z po-

mieszczeń znajdowały się rowery Mevo. W momencie wybuchu pożaru w hali znajdowało się około 1500 pojazdów oraz tysięcy akumulatorów. Wszystko spłonęło.

- Te rowery, które były w hali, były wycofane na zimę. 50 procent floty od grudnia do końca lutego było magazynowane, a na ulicach była druga połowa - mówił w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” Marcin Dybuk, zastępca dyrektora ds. PR Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot.

System miał ruszyć w pełni według planu od marca, ale ze względu na brak jednośladów operator miał do dyspozycji 2800 rowerów. W związku z tym na stacjach było znacznie mniej pojazdów niż normalnie powinno być w okresie letnim. Obszar Metropolitalny wypracował plan naprawczy wraz z hiszpańskim operatorem City Bike Global oraz producentem rowerów Segway. Celem było przywrócenie 100 procent floty tak szybko, jak tylko się da. ©

Portal do innego wymiaru geograficznego powstanie w Gdańsku?

Andrzej Gurba
Gdańsk

Czy Gdańsk dołączy do Wilna, Lublina, Filadelfii i Dublina, łącząc się na żywo z wybranym miastem partnerskim za pośrednictwem nieco futurystycznego multimedialnego portalu? Jest wniosek grupy radnych, aby miasto było częścią tego niezwykle przedsięwzięcia.

Instalacja pozwala na kontakt w czasie rzeczywistym z mieszkańcami innego miasta. W Gdańsku taki portal mógłby stanąć np. przed Dworem Artusa.

Pomysłodawcą projektu PORTAL jest litewski artysta Benediktas Gylys. Pierwsza instalacja połączyła w 2021 roku Wilno i Lublin. Trzy lata później dołączył Dublin (także Międzynarodowa Stacja Kosmiczna),

a jesienią 2024 roku Filadelfia. Obecnie transmisje emitowane są z tych czterech miast.

Jak działa PORTAL? W wybranych miejskich lokalizacjach stawiane są okrągłe ekrany z wbudowanymi kamerami. Za ich pośrednictwem odbywa się transmisja na żywo z obrazem, ale bez głosu, łącząc mieszkańców różnych miast.

Benediktas Gylys wielokrotnie podkreślał, że jego projekt w prosty sposób ma zbliżać ludzi, umożliwiać wspólne doświadczenie. To są gesty, pozdrowienia, ale też np. taniec czy nawet inscenizacje. Możliwości jest wiele, ograniczać może je tylko wyobraźnia.

Obserwowaliśmy przez około godzinę PORTAL w Lublinie zlokalizowany na deptaku (Krakowskie Przedmieście). Mieszkańcy i turyści z różnych miast machali do siebie, przesyłali uśmiechy, serduszka i całusy, pozowali



FOT. ANDRZEJ GURBA

Czy Gdańsk dołączy do Wilna, Lublina, Filadelfii i Dublina, łącząc się na żywo z wybranym miastem?

do zdjęć. Zdarzył się taniec w wykonaniu młodych ludzi.

Czy Gdańsk dołączy do tego niezwykle projektu? Kilka dni temu taki wniosek do Aleksandry Dulciewicz, prezydenta Gdańska, złożyło 10 radnych z Klubu „Wszystko dla Gdańska”.

- Tego typu instalacja to nie tylko nowoczesna forma sztuki

i technologii w przestrzeni miejskiej, ale również wyjątkowy symbol partnerstwa miast, który realnie zbliża społeczności lokalne, zachęca do dialogu międzykulturowego i stanowi atrakcyjne miejsce spotkań dla mieszkańców i turystów - stwierdzają radni z Klubu „Wszystko dla Gdańska”.

Radni nie wskazali konkretnego miasta do tego projektu. Przypomnijmy, że miasta partnerskie Gdańska to: Brema (Niemcy), Cleveland (USA), Marsylia (Francja), Nicea (Francja), Rotterdam (Holandia), Sefton (Wielka Brytania), Turku (Finlandia), Astana (Kazachstan), Odessa (Ukraina), Wilno (Litwa), Kalmar (Szwecja).

Jakie lokalizacje wchodziły w grę w Gdańsku, jeśli chodzi o instalację? Radni wskazują m.in.: Głównie Miasto (np. Dwór Artusa), okolice Europejskiego Centrum Solidarności.

- Proponujemy, aby środki na ten cel zostały zabezpieczone w ramach budżetu miasta Gdańska - jako inwestycja w innowacyjną przestrzeń publiczną oraz element promocji Gdańska na arenie międzynarodowej. Jesteśmy przekonani, że taka instalacja stałaby się szybko nowym symbolem otwartości, dialogu i współ-

pracy międzynarodowej, a także miejscem, które pokochają mieszkańcy i odwiedzający Gdańsk - uważają radni. Koszty po drugiej stronie miałyby pokryć wybrane miasto partnerskie (konieczna jest umowa).

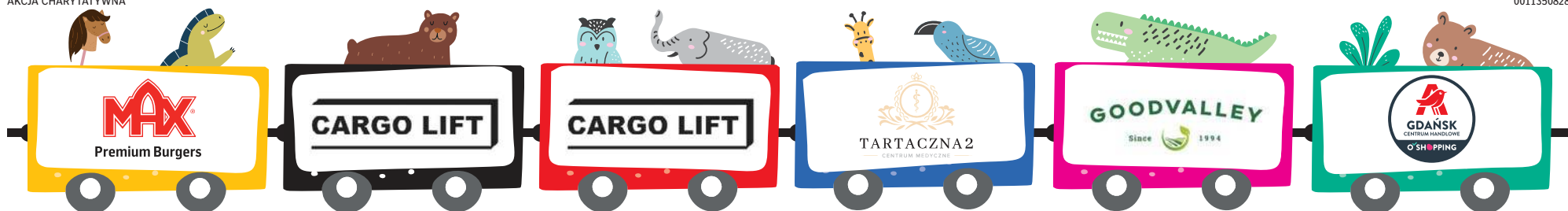
O jakich pieniądzech mówimy? Trudno to na tym etapie oszacować. Koszt pierwszego projektu wyniósł około 111 tysięcy euro. Według obecnego kursu to około 470 tysięcy złotych.

Radni z Klubu „Wszystko dla Gdańska” chcą, aby prezydent Aleksandra Dulciewicz powołała zespół projektowy, który opracuje szczegółowe założenia techniczne, artystyczne i logistyczne - we współpracy z wybranym miastem partnerskim oraz przy wsparciu lokalnych artystów i specjalistów od nowych mediów.

Decyzje w tej sprawie jeszcze nie zapadły.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011350828



Lyten kupuje zakład Northvolt 2 w Gdańsku

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Koncern Lyten kupi zakład Northvolt Dwa ESS w Gdańsku, największą w Europie fabrykę systemów magazynowania energii po szwedzkiej firmie Northvolt.

Lyten i Northvolt zamierzają zamknąć transakcję w trzecim kw. 2025 r. Obejmie ona zakup zakładu produkcyjnego i centrum badawczo-rozwojowego systemów magazynowania energii akumulatorowej (BESS) o powierzchni 25 000 metrów kwadratowych. Northvolt Dwa ESS to największy zakład produkcyjny BESS w Europie, który był częścią Northvolt Systems.

Lyten zakomunikował, że zamierza natychmiast wznowić produkcję w Gdańsku, aby

wznowić sprzedaż systemów magazynowania energii akumulatorowej i rozszerzy swoją linię produktów o pierwszy na świecie magazyn na bateriach litowo-siarkowych.

- Produkcji firmy Northvolt jest naprawdę światowej klasy i idealnie wpisuje się w strategię Lyten, ponieważ rozpoczynamy ekscytujący nowy rozdział w historii naszej firmy. Planujemy natychmiast wznowić działalność w Polsce i realizować istniejące i nowe zamówienia klientów – powiedział Dan Cook, dyrektor generalny i współzałożyciel Lyten.

Akumulatory litowo-siarkowe Lytena są używane m.in. w dronach, na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej i zostały wybrane przez Chryslera, firmę Stellantis, do swojego koncepcyjnego pojazdu elektrycznego Halcyon.



Fabryka Northvolt Dwa w Gdańsku

Zakład Dwa ESS został uruchomiony w 2023 roku. Zakład obejmuje sprzęt umożliwiający zwiększenie zdolności produkcyjnej magazynowania energii do 6 GWh, a jego powierzchnia ma zostać zwiększona do ponad 10 GWh w przyszłości. Obiekt jest zasilany energią odnawialną i ma zakontraktowane zamówienia do 2026 r.

- Europejscy klienci komunikują nam, że chcą systemów

magazynowania energii produkowanych w Europie przy użyciu lokalnych łańcuchów dostaw wolnych od ryzyka geopolitycznego. Gdańsk w Polsce jest idealną lokalizacją, aby zaspokoić tę potrzebę

Europy – dodał Lars Herlitz, prezes i współzałożyciel Lyten.

- Firma Northvolt postawiła sobie za cel przeprowadzić zrównoważonemu rozwojowi europejskiego przemysłu akumulatorowego. Lyten realizuje tę misję, produkując BESS i wprowadzając w Europie akumulatory litowo-siarkowe. Co więcej, ważne i ekscytujące jest to, że fabryka w Gdańsku, zbudowana do produkcji systemów magazynowania energii, będzie kontynuować swoją działalność - powiedział Robert Chryc-Gawrychowski, CEO Northvolt Poland.

Pod koniec 2024 r. firma Northvolt ogłosiła planowaną sprzedaż swojej jednostki biznesowej Northvolt Systems w ramach przeglądu strategicznego i procedur upadłościowych.

© P

REKLAMA 0011359860



Działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 poz. 1145 z późn. zm.)

Wójt Gminy Tczew

informuje,

że na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu, przy ul. Lecha 12, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia.

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

dziennikbaaltycki.pl

KURSY WALUT

1.07.2025

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

EUR	421/428 (-)
USD	356/365 (-)
GBP	490/499 (-)
CHF	451/458 (o)

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

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	421/428 (-)
USD	356/365 (-)
GBP	490/499 (-)
CHF	451/458 (o)

REKLAMA 0011359558



OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY KROKOWA

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 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 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Krokowa uchwały nr XIII/109/2025 z dnia 27 lutego 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi Krokowa - Południe, gmina Krokowa oraz o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektu ww. dokumentu.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym interesariusze mogą składać wnioski do projektu planu miejscowego: na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający wniosek 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.

Wniosek należy wypełnić na wzorze formularza wniosku dotyczącego aktu planowania przestrzennego, dostępnym na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Krokowa w zakładce „Zagospodarowania przestrzenne” => „Druki do pobrania”.

Zgodnie z art. 17 pkt 1 ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym wnioski do projektu planu miejscowego można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 25.07.2025 r. w siedzibie Urzędu Gminy Krokowa, ul. Żarnowiecka 29, 84-110 Krokowa w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w tym na adres poczty elektronicznej: urzed@krokowa.pl.

Granica obszaru objętego projektem planu określa załącznik do ww. uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, dostępny na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Krokowa w zakładce „Zagospodarowania przestrzenne” => „Uchwały o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego”.

Zgodnie z art. 40 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 wnioski dotyczące prognozy oddziaływania na środowisko można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 25.07.2025 r. w formie pisemnej na adres: Urząd Gminy Krokowa, ul. Żarnowiecka 29, 84-110 Krokowa lub osobiście w siedzibie Gminy Krokowa, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w tym na adres poczty elektronicznej: urzed@krokowa.pl.

Jednocześnie informuję, że wnioski złożone po upływie wyżej wymienionego terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Krokowa.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Krokowa w zakładce „Ochrona danych, cyberbezpieczeństwo”.

Wójt Gminy Krokowa
Adam Śliwicki

AUTOPROMOCJA 0011357736

ZAWODY ROWERKOWE

w Krynicy Morskiej

5 LIPCA 2025

godz. 11.00

Krynica Morska

Plac Masztowy

w Porcie Jachtowym, ul. Bojerowców

dzieci 3-9 lat

Więcej informacji i zapisy: dziennikbaaltycki.pl/rowerikrynica

ORGANIZATOR

PARTNER LOKALIZACYJNY

PARTNER

PARTNER REGIONALNY



















POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Komu najbardziej ufają Polacy

Minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski, prezydent elekt Karol Nawrocki i prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski znaleźli się na podium w sondażu zaufania przeprowadzonego przez IBRiS na zlecenie Onetu. Miejsce czwarte zdobył ustępujący prezydent Andrzej Duda, a piąte polityk Konfederacji Sławomir Mentzen. Poza „pierwszą piątką” pozostaje premier Donald Tusk, do którego zaufanie deklaruje 35,4 proc. ankietyowanych. Z kolei o braku zaufania mówi aż 52,3

proc. Polek i Polaków. Były premier Mateusz Morawiecki znalazł się na ósmym miejscu: politykowi PiS ufa 35,1 proc. respondentów. Brak zaufania wobec niego deklaruje 55,4 proc. ankietyowanych. Na miejscu dziewiątym znalazła się polityczka Lewicy Magdalena Biejat, która zdobyła zaufanie 31,6 proc. ankietyowanych. Czołową dziesiątkę zamyka Władysław Kosiniak-Kamysz: szef MON i lider PSL cieszy się zaufaniem 30,6 proc. ankietyowanych. oprac. WS|PAP

KOPENHAGA/MALMÖ

Most nad Sundem ma 25 lat

Przeprawa przez cieśninę Sund – łącząca stolicę Danii, Kopenhagę, ze szwedzkim Malmö – skończyła ćwierć wieku. Most z najwyższymi na świecie opłatami za przejazd okazał się frekwencyjnym sukcesem, przyczynił się do wzrostu gospodarczego, ale też przemytu i wzrostu przestępczości.



FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

BIELSKO-BIAŁA

Obcokrajowcy z zarzutami

Przed bielskim Sądem Okręgowym staną obcokrajowcy, których miejscowa prokuratura okręgowa oskarżyła o kradzież biżuterii i kamieni szlachetnych wartych ponad 3,5 mln euro (ponad 15 mln zł). Wciąż poszukiwani są jeszcze dwaj inni obcokrajowcy. W marcu ubiegłego roku w jednym z bielskich hoteli 36-letnia obywatelka Macedonii i jej współ-

niczka spotkały się z polskim przedsiębiorcą z branży jubilerskiej pod pozorem weryfikacji autentyczności biżuterii i kamieni szlachetnych, które miały rzekomo kupić. Oskarżona, wykorzystując nieuwagę przedsiębiorcy, podmieniła biżuterię oraz towarzyszące jej certyfikaty na bezwartościowe precjoza. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

– Prezydent elekt będzie miał jedno zadanie od prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego, czyli obalić rząd – ocenił we wtorek szef MSZ Radosław Sikorski. Jego zdaniem Karol Nawrocki swoimi działaniami pokazuje, że będzie dążył do przejęcia władzy w Polsce przez PiS i Konfederację. Sikorski podkreślił, że jako pierwszy zaproponował prezydentowi elektowi przedstawienie głównych kierunków polskiej polityki zagranicznej.

”

To nie wróży dobrze, że elekt sobie wyobraża, że będzie prowadził politykę europejską, to nie kompetencja prezydenta

Radosław Sikorski minister spraw zagranicznych RP

Polska przywraca kontrole na granicy z Litwą i Niemcami

oprac. Adam Kielar
Warszawa

Premier Donald Tusk poinformował we wtorek, że czasowo zostaną przywrócone kontrole na granicach z Niemcami i Litwą. Mają one rozpocząć się od poniedziałku, 7 lipca.

Donald Tusk ogłosił tę decyzję przed rozpoczęciem posiedzenia rządu.

„Podjęliśmy decyzję, że przywracamy czasową kontrolę na granicy Polski z Niemcami i Polski z Litwą. Decyzja zapadła dziś. Wejdzie w życie ze względów organizacyjnych w poniedziałek 7 lipca. Do tego czasu odpowiednie służby, w tym przede wszystkim Straż Graniczna, zostały zobowiązane do logistycznego przygotowania tej operacji” – powiedział Tusk.

„Mam nadzieję, że w związku z przywróceniem czasowej kontroli na granicach ewentualne negatywne konsekwencje z punktu widzenia interesów polskich obywateli zostaną zminimalizowane. Takie zadanie postawiliśmy Straży

Granicznej i innym służbom” – dodał premier.

Szef rządu zapowiedział również, że w środę sam pojedzie na granicę polsko-niemiecką. Jednocześnie zaznaczył, że decyzja jest „nieodwołalna”, niezależnie do „emocji w stolicach innych państw”.

Skrytykował też wykorzystywanie polityczne sytuacji na granicy.

„Haniebne i skandaliczne jest ze strony polityków, w tym także przyszłego prezydenta, obrażanie i dystansowanie się od służb państwowych, takich jak Straż Graniczna, i przybieranie roli patrona nad aktywistami prawicowymi pana Bąkiewicza, którzy dezorganizują pracę Straży Granicznej, łącznie z atakami na funkcjonariuszkę Straży Granicznej. To są rzeczy niedopuszczalne” – powiedział.

Jak dodał, oczekiwałby od polityków, by zawsze „twardo bronili, wspierali i pomagali Straży Granicznej, wojsku, policji wtedy, kiedy chodzi o tak ważne sprawy, jak bezpieczeństwo granicy”.

Podkreślił, że polityk, który wykorzystuje politycznie bojów-



FOT. AP/LEAST NEWS

Premier zaznaczył, że decyzja jest „nieodwołalna”, niezależnie do „emocji w stolicach innych państw”

karzy lub aktywistów, „stawia się w roli kogoś, kto przeszkadza państwu polskiemu dbać o bezpieczeństwo obywateli, granicy i naszego terytorium”.

„Niemcy mają z Polską bliską współpracę w sferze kontroli granic” – oznajmił tymczasem we wtorek kanclerz Niemiec Friedrich Merz na konferencji prasowej w Berlinie, podczas spotka-

nia z premierem Luksemburga Lukiem Friedenem.

Merz dodał, że Niemcy chcą utrzymać strefę Schengen, ale jest ona w stanie funkcjonować tylko wtedy, gdy nie jest nadużywana przez przestępców, którzy przemycają migrantów.

Prezydent elekt Karol Nawrocki zapowiedział wcześniej, że po zaprzysiężeniu na prezydenta, czyli po 6 sierpnia, zwoła Radę Gabinetową w sprawie sytuacji na zachodniej granicy z Niemcami.

Nawrocki został poproszony w poniedziałek w Polsat News o ocenę sytuacji na naszej zachodniej granicy z Niemcami.

„Oczywiście, że polska zachodnia granica dzisiaj jest niebezpieczna. Sygnalizowali mi to już w czasie kampanii wyborczej mieszkańcy zachodnich regionów Polski” – powiedział prezydent elekt.

Według niego, „nie może być sytuacji, w której my, w Polsce dowiadujemy się od niemieckiej policji czy z niemieckiej prasy o tym, jak wygląda kwestia nielegalnych migrantów, przetrzucających przez Niemców do Polski”. PAP

Spór wokół protestów wyborczych. Mimo wydanej zgody, prokuratorzy nie mieli dostępu do akt sprawy

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Zdaniem I prezesa SN Małgorzaty Manowskiej, prokuratorzy zgodę dostali, a decyzja o zamknięciu we wtorek czytelnia akt motywowana była kwestiami bezpieczeństwa.

Sąd Najwyższy zajął się kwestią ważności wyborów prezydenta RP z 18 maja i 1 czerwca br. Posiedzenie całej Izby Kontroli Nad-

zwyczajnej i Spraw Publicznych wyznaczono na godz. 13 i zakończono po zamknięciu wydania gazety.

Prokurator generalny, szef Ministerstwa Sprawiedliwości Adam Bodnar podkreślił wcześniej na portalu X, że uczestnikiem procesu związanego z wydaniem orzeczenia o ważności wyborów „jest Prokurator Generalny, który powinien złożyć swoje stanowisko”. Dodał, że aby to zrobić, powinien mieć zrealizować prawo dostępu do akt

sprawy. „Pisałem o tym w piśmie do I Prezes Sądu Najwyższego” – dodał.

„Wczoraj wieczorem Sąd Najwyższy poinformował na stronie internetowej, że prokurator generalny będzie miał dostęp do akt. Za to dziś upoważnieni prokuratorzy dowiedzieli się, że czytelnia akt jest zamknięta. Według informacji Sądu Najwyższego dostęp do akt będzie możliwy w dniach 2, 3 i 4 lipca. Tak w praktyce wygląda traktowa-

nie przez Sąd Najwyższy Konstytucji, obywateli i ich prawa do protestu” – napisał Prokurator Generalny.

Marszałek Sejmu Szymon Hołownia zapowiedział, że jeśli SN, podejmując uchwałę, nie stwierdzi nieważności wyborów prezydenta, bądź jeśli nie zajdą „żadne inne niespodziewane okoliczności”, to na 6 sierpnia zwoła Zgromadzenie Narodowe, aby nowo wybrany prezydent Karol Nawrocki złożył przysięgę i objął urząd. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0311352671



Papież będzie odpoczywał. Leon XIV wznawia zwyczaj urlopu w Castel Gandolfo

oprac. Anna Nagel
Watykan

Przerwa w papieskich wakacjach w miasteczku położonym na wzgórzu z widokiem na jezioro Albano trwała 12 lat.

Lipiec jest miesiącem odpoczynku papieża. Zwyczaj ten kontynuuje Leon XIV, który wznowi tradycję urlopu w rezydencji w Castel Gandolfo pod Rzymem. Jego poprzednik Franciszek nigdy tam nie wypoczywał – lipiec zawsze spędzał w Watykanie.

Dodatkowo zdecydował o zamienieniu Pałacu Apostolskiego na muzeum, w związku z czym Leon XIV ma zatrzymać się według mediów w odremontowanej, historycznej Villi Barberini

położonej na terenie papieskiej rezydencji. To tam będzie mógł odpocząć od bardzo dokuczliwych upałów w Rzymie i po prawie dwóch miesiącach intensywnej pracy, do której przystąpił zaraz po majowym konklawe. Dziennik „Il Messaggero” poda, że w minionych tygodniach odnowiony i przygotowany został tam częściowo przykryty i zasłonięty przez drzewa basen, w którym pływał Jan Paweł II.

Położenie rezydencji w pobliżu drogi wymaga obecnie wprowadzenia specjalnych środków bezpieczeństwa.

Watykan poinformował, że w związku z wypoczynkiem Leona XIV nie odbędą się jego audjencje generalne 2, 9, 16 i 23 lipca. Pierwszą po przerwie zapowiedziano na 30 lipca.

PAP



Leon XIV pojedzie do Castel Gandolfo w niedzielę, 6 lipca po południu, i pozostanie tam do 20 lipca

Fińscy dziennikarze skazani. Ujawniali dane wywiadowcze

oprac. Karolina Wrońska
Helsinki

Sąd Apelacyjny w Helsinkach uznał, że dwóch dziennikarzy największego fińskiego dziennika „Helsingin Sanomat” dopuściło się przestępstwa zdrady stanu.

Jeden z redaktorów usłyszał we wtorek wyrok czterech miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu, zaś druga współautorka została ukarana grzywną. Sąd drugiej instancji podwyższył wymiar kary, przychylając się do żądań prokuratora. Wcześniej sąd rejonowy nałożył tylko karę finansową na jednego z dziennikarzy.

Sąd zajmował się sprawą, która w Finlandii oraz w krajach nordyckich została uznana za wyjątkową i bezprecedensową ze względu na kolizję instytucji wolności słowa z zachowaniem poufnych informacji mających znaczenie dla bezpieczeństwa kraju.

W głośnym artykule opublikowanym pod koniec grudnia 2017 r. i zatytułowanym „Najbardziej sekretne miejsce w Finlandii”, opisano – jak wówczas podkreślono na podstawie „tajnych dokumentów” – działanie ośrodka wywiadowczego sił zbrojnych zlokalizowanego w środkowej części kraju.

„HS” pisał wtedy m.in., że do zadań wyspecjalizowanej jednostki należy kontrolowanie



Sprawa została uznana w Finlandii oraz w krajach nordyckich za wyjątkową ze względu na kolizję instytucji wolności słowa z zachowaniem poufnych informacji

różnego rodzaju sygnałów i obrazów pochodzących z różnych stron świata, ale w praktyce jej działania koncentruje się na Rosji.

„Ujawnienie zawartości dokumentów o najwyższej klauzuli tajności ma kluczowe znaczenie dla naszego bezpieczeństwa i może spowodować poważne szkody” – oświadczył ówczesny prezydent Sauli Niinistö.

Głowa państwa odnosiła się wtedy do powodów, dla których w związku z opublikowanym artykułem wszczęto postępowanie karne.

Według sądu apelacyjnego celem artykułu, a także jego wersji roboczych było „niemal wyłącznie” przedstawienie tajnych informacji, które mogły zaszkodzić bezpieczeństwu zewnętrznemu Finlandii.

Dziennikarze nie mieli prawa publikować takich infor-

Dziennikarze ujawnili, że działania wyspecjalizowanej jednostki koncentrowały się na kontroli sygnałów i obrazów z Rosji

macji, powołując się na wolność słowa oraz społeczną doniosłość sprawy – podkreślono w orzeczeniu.

Sąd nakazał również usunięcie artykułu opublikowanego w serwisie internetowym dziennika.

Ze względu na wszczęte dochodzenie, dokonane przeszukania w domach dziennikarzy i sądowy proces, Finlandia, która wcześniej plasowała się w czołówce rankingu wolności prasy (RSF’s World Press Freedom Index), obecnie klasyfikowana jest niżej, tj. na 5. miejscu. PAP

W Serbii wrze. Barykady na ulicach, masowe aresztowania. Rosja może na tym zyskać

Grzegorz Kuczyński
Belgrad

Policja w stolicy Serbii usuwa barykady w różnych punktach miasta, demonstranci stawiają kolejne. Nie gasną protesty po aresztowaniu ośmiu osób oskarżonych o próbę „obalenia państwa”.

Na początku tygodnia Ministerstwo Spraw Wewnętrznych Serbii poinformowało, że policja usunęła wszystkie blokady na trasach w Belgradzie.

Lokalne media poinformowały, że blokady ustawione w Suboticy, Cacak i Pancevie zostały rozebrane.

W międzyczasie prokuratura poinformowała, że aresztowano ponad 30 osób podejrzanych o udział w zamieszkach, które wybuchły po masowej demonstracji w Belgradzie

w sobotę wieczorem. Demonstracja na placu Slavija była ostatnią z serii protestów studenckich i okupacji budynków wydziałów uniwersyteckich w Serbii, która trwa od listopada ubiegłego roku i została wywołana katastrofą kolejową w Nowym Sadzie. Protestujący twierdzili, że tragedia była spowodowana korupcją i niekompetencją władz, a demonstracje szybko przerodziły się w ogólny gniew wobec prezydenta Aleksandra Vučića, którego pięcioletnia kadencja ma zakończyć się w 2027 roku.

Vučić sprawuje urząd od 2017 roku; wcześniej przez trzy lata pełnił funkcję premiera. Na koniec przyszłego roku w Serbii zaplanowano wybory parlamentarne.

Vučić chce zrównoważyć swoje stosunki z tradycyjnym sojusznikiem – Rosją. Ta stara się



Rosja nie chce zbliżenia Belgradu do Zachodu

zapobiec zbliżeniu Serbii do Zachodu, mając na uwadze jej ewentualne członkostwo w UE. Prezydent oskarżył nieokreślone „zagraniczne siły”, że stoją za ostatnimi protestami. Powiedział, że to, co nazywał „kolorową rewolucją”, dobiegło końca.

Tymczasem analitycy Instytutu Roberta Lansinga nie wykluczają, że rzekomy plan puczu, jak też wiele innych działań eskalujących starcie Vučića z ruchem protestu, to prowokacja rosyjskiego wywiadu.

Dlaczego Moskwa miałaby to robić, skoro obecne władze Serbii są jej przyjaciółmi? Chodzi o to, by zablokować reformy i zbliżenie Belgradu do Zachodu, wymuszając na Vučiću powrót do twardej pro-rosyjskiej linii.

Serbia znajduje się obecnie pod silną presją UE i USA, aby wyraźniej opowiedzieć się po stronie Ukrainy, znormalizować stosunki z Kosowem, zmniejszyć zależność energetyczną od Rosji. Gdyby do tego doszło, Rosja mogłaby stracić instrumenty wpływu na Belgrad. PAP

Czeskie obiekty wojskowe pod specjalnym nadzorem

oprac. Karolina Wrońska
Praga

W Czechach zaczęły obowiązywać znówelizowane przepisy o obronie, które między innymi przywracają zakaz fotografowania obiektów wojskowych oznaczonych stosownymi piktogramami.

Zabronione jest fotografowanie, filmowanie, także przy wykorzystywaniu dronów, a także sporządzanie szkiców oznaczonych obiektów.

Nowelizacja przepisów rozszerzyła uprawnienia żandarmerii wojskowej, która może interweniować wobec osób naruszających zakaz. Dotąd potrzebna była asysta policji. Jeżeli ministerstwo obrony pozytywnie odniesie się do złożonego wniosku, będzie można fotografować wskazane obiekty.

Jak argumentowano w debacie dotyczącej nowelizacji, ma ona utrudnić pracę obcym szpiegom, a wynika przede wszystkim z pogarszającej się sytuacji w dziedzinie bezpieczeństwa. Minister obrony Czech Jana Černochova mówiła, że podobne zakazy obowiązują na Słowacji, w Wielkiej Brytanii oraz w Polsce.

Media przypomniły, że podobny zakaz i podobne tablice obowiązywały od 1971 roku – od przyjęcia ustawy o ochronie tajemnicy państwowej. Zapisy dotyczące zdjęć były identyczne. Zniesiono je w 1998 roku.

Naruszenie przywróconych zakazów będzie traktowane jako wykroczenie i karane grzywną w wysokości 100 tysięcy koron, czyli około 17 tysięcy złotych. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy picie herbaty na pusty żołądek jest zdrowe?

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty. To codzienny rytuał, który dodaje

energii i wprowadza w dobry nastrój. Zielona, czarna, ziołowa – każda ma swoich wiernych fanów. Ale czy zastanawialiście się kiedyś, czy picie herbaty na pusty żołądek to na pewno dobry pomysł? Co mówią na ten temat dietetycy?

ZA TYDZIEŃ:

- Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?
- Najlepsze owoce dla cukrzyki. Które z polskich są najlepszym wyborem?



FOT. 123RF

Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić!

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrośnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości.

Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratu,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie w całym kraju.

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włó-



FOT. ANATOL CHOMICZ

Ta roślina stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, a jej toksyczne związki mogą dotrzeć do skóry nawet z wiatrem

sków znajdujących się na jej powierzchni.

Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzrostu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować oparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do oparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin. Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponie-

waż na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryn. Powodują one nie tylko bolesne oparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpośrednio po kontakcie z ro-

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwalne od razu. Rozwija się od 30 minut do nawet dwóch godzin od momentu kontaktu

śliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet dwóch godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczerwienienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.
- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

● Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

● Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabio-

nych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

Jeżeli kontakt z barszczem Sosnowskiego już nastąpił, w pierwszej kolejności należy przemyć skórę wodą z mydłem. Należy także bezwzględnie unikać słońca, by jak najbardziej zredukować żrący wpływ furanokumaryn.

Jeżeli jednak występują pierwsze objawy poparzeń (zaczerwieniona skóra, pieczenie), należy skonsultować się z lekarzem.



Dr Sławosz Uznański-Wiśniewski polecał w kosmos.
W laboratorium na orbicie spędzi dwa tygodnie

Przeprowadza w kosmosie 13 eksperymentów

Monika Górska
monika.gorska@polskajedynka.pl

Polski naukowiec dr Sławosz Uznański-Wiśniewski ma wykonać w kosmosie szereg eksperymentów dotyczących zdrowia mózgu, flory bakteryjnej jelit czy układu odpornościowego.

Rakieta Falcon 9 wystartowała 25 czerwca o godzinie 8:31 czasu polskiego. Kluczowym elementem misji jest przeprowadzenie 13 eksperymentów naukowych, opracowanych przez polskich badaczy w ramach tej inicjatywy. Eksperymenty te obejmują szeroki zakres dziedzin nauki, w tym technologię, biologię, medycynę i psychologię. Różnorodność reprezentowanych dziedzin nauki świadczy o szerokim spektrum polskich możliwości badawczych i zainteresowań w kontekście kosmosu.

Astronaucci przeprowadzą eksperymenty z różnych dziedzin. Przeprowadzone badania mają potencjał przyczynić się do postępu w eksploracji kosmosu, umożliwiając dłuższe, bezpieczniejsze i bardziej zrównoważone loty załogowe. Mogą one jednak przyczynić się także do rozwoju medycyny na Ziemi.

Zakres tych badań będzie szeroki i obejmie między innymi:

- Zdrowie astronautów - badania nad wpływem mikrogravitacji i izolacji na organizm człowieka, w tym układ odpornościowy i mikrobiom jelitowy. Wykorzystany będzie między innymi specjalny „hełm” z Lublina do analizy aktywności mózgu.
- Nowe materiały i technologie - testowanie stabilności nanomateriałów w warunkach kosmicznych oraz detektorów promieniowania kosmicznego,
- Biotechnologie - wykorzystanie mikroorganizmów, takich jak wulkaniczne glony i zmodyfikowane drożdże, do podtrzymywania

życia w kosmosie (przetwarzanie odpadów, produkcja tlenu, źródło pożywienia). Badane będą również polimerowe „osłony” dla leków.

- Sztuczna inteligencja - wykorzystanie AI w różnych eksperymentach.
- Psychologia - badanie wpływu warunków kosmicznych na stres, emocje, realizację zadań i funkcje psychomotoryczne astronautów z wykorzystaniem neurofeedbacku EEG.
- Eksperymenty edukacyjne - przeprowadzenie eksperymentu przygotowanego przez uczniów Technikum Automatyki i Robotyki w Łodzi dotyczącego zachowania cieczy i pęcherzyków powietrza w warunkach mikrogravitacji. Planowane jest nagranie pokazów, które zostaną wykorzystane w programach edukacyjnych dla szkół.

Główne badania dotyczące zdrowia człowieka przeprowadzone w kosmosie będą obejmować badanie mikrobioty jelitowej człowieka, badanie atrofi mięśniowej, badanie układu odpornościowego, EEG Neurofeedback (stymulację mózgu), zdrowie psychiczne, sterowanie komputerem za pomocą myśli, bezprzewodowy system monitorowania poziomu hałasu.

Wiele technologii i spostrzeżeń uzyskanych dzięki tym eksperymentom kosmicznym może mieć znaczący wpływ i przynieść korzyści różnym sektorom. Na przykład badania nad atrofią mięśni w kosmosie mogą dostarczyć informacji do leczenia chorób powodujących zanik mięśni na Ziemi, techniki EEG neurofeedbacku mogłyby być wykorzystywane do radzenia sobie ze stresem i poprawy funkcji poznawczych w różnych populacjach, a badania nad algami i drożdżami mogłyby przyczynić się do zrównoważonej produkcji żywności i paliwa.

Czy picie herbaty na pusty żołądek jest zdrowe? Oto, co mówi na ten temat dietetyczka

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty. Ale czy zastanawialiście się kiedyś, czy picie herbaty na pusty żołądek to na pewno dobry pomysł?

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty. To codzienny rytuał, który dodaje energii i wprowadza w dobry nastrój.

Czy można pić herbatę ziołową na pusty żołądek?

Lauren Manaker, zajmująca się wpływem żywności i żywienia na zdrowie człowieka, przekonuje, że herbaty ziołowe, takie jak rumianek czy imbir, mogą łagodzić dolegliwości żołądkowe, a nawet pomóc przygotować układ trawienny na nowy dzień. Według specjalistki napoje te są zazwyczaj delikatne i rzadziej powodują dyskomfort, gdy spożywa się je z samego rana.

Herbaty rumiankowa i imbirowa

Jednakże dyplomowana dietetyczka Jessica Strawn ma nieco odmienne zdanie na temat herbaty rumiankowej i imbirowej. Choć zgadza się, że rumianek najlepiej pić na pusty żołądek, sugeruje, że herbata imbirowa może działać skuteczniej, gdy jest spożywana wraz z posiłkiem. Ekspertka tłumaczy to w następujący sposób: „Badania wskazują, że imbir może przyspieszyć trawienie poprzez skrócenie czasu opróżniania żołądka i poprawę jego rytmu, co prowadzi do lepszego funkcjonowania układu pokarmowego”.

Herbata z hibiskusa

Herbata z hibiskusa będzie dobrym wyborem po posiłku, zwłaszcza dla tych, którzy mają problem z podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi po jedzeniu. Strawn tłumaczy, że popijanie herbaty z hibiskusa może pomóc je obniżyć.

Herbata miętowa

Herbata miętowa to najpopularniejsza forma, w jakiej stosuje się to zioło. Orzeźwiający smak i zapach herbaty miętowej odświeża, rozluźnia i uspokaja. Miętę stosuje się w ziołolecznictwie i w kuchni. Chętnie dodaje ją do potraw i napojów ta-



Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty

kich jak lemoniada, lody, ciasta, sorbety, koktajle.

Co ciekawe, herbata miętowa może być spożywana zarówno z jedzeniem, jak i bez niego. Stanowi doskonałe remedium na wzdęcia, więc bez problemu możemy sięgnąć po nią np. po sycącym obiedzie.

Jessica Strawn dodaje także, że ekstrakt z zielonego rooibosa wykazuje właściwości regulujące poziom cukru we krwi na czczo, co sugeruje, że najlepiej spożywać go bez jedzenia.

Kiedy najlepiej pić zieloną lub czarną herbatę?

Większość z nas regularnie sięga po zieloną lub czarną her-

batę. Warto zdawać sobie sprawę, że zarówno jedna, jak i druga, może powodować mdłości lub nadkwasotę, jeśli jest spożywana na czczo.

Korzystne działanie na zdrowie ciemnych herbat wynika z zawartości całego wachlarza bioaktywnych związków, które występują naturalnie w surowcu i powstają w procesie ich produkcji. Unikatowy skład i cechy organoleptyczne to wynik aktywności drobnoustrojów.

Czarna herbata to przy tym zielone liście poddane fermentacji i utlenianiu. Rzadziej spożywana, choć ceniona przez niektórych, jest specyficzna czerwona herbata pu-erh. W odróżnieniu od czarnej nie jest utleniana, a fermentacja zapewnia jej złożony, nieco ziemisty aromat i smak oraz szczególne właściwości.

Wśród bioaktywnych substancji obecnych w ciemnych herbatkach znajdują się katechiny, kwasy fenolowe, flawonole i alkaloidy. Do tych kluczowych należą polifenole o działaniu antyoksydacyjnym, przeciwzapalnym i przeciwwirusowym, czy aminokwasy takie, jak L-teanina, które wspomagają układ immunologiczny czy pamięć.

Teina, która należy do alkaloidów, wspiera natomiast układ krążenia, a związki z grupy polisacharydów poprawiają stan jelit i odporność. Bogatym ich źródłem są dobrej jakości prasowane kostki i gniazdko herbaty czerwonej. Silnym działaniem przeciwutleniającym i antyrakowym wyróżnia się także powstająca podczas fermentacji teabrownina.

Zieloną i czarną herbatę najlepiej pić przed lub po posiłku, ze względu na ich interakcje między składnikami odżywczymi.

Napoje te obfitują w związki zwane polifenolami. Substancje te są znane z tego, że hamują wchłanianie żelaza niehemowego, występującego w produktach roślinnych, takich jak fasola, orzechy, rośliny strączkowe, szpinak czy produkty zbożowe wzbogacane w żelazo.

Gdy sięgamy po czarną lub zieloną herbatę, może dojść u nas do zmniejszonego wchłaniania żelaza hemowego (występuje ono w mięsie, drobiu oraz rybach). Jeśli zależy Ci na wykorzystaniu właściwości polifenoli zawartych w tych herbatkach, takich jak działanie przeciwutleniające czy wspomagające kontrolę masy ciała, sięgnij po te herbaty w trakcie posiłku. Nie zapominaj jednak, że wówczas napoje mogą ograniczyć przyswajanie żelaza z produktów roślinnych.

Najlepsza pora na picie oolong

Jeśli zastanawiasz się, jaki wpływ ma spożywanie innych herbat na pusty żołądek, takich jak oolong, moringa czy nawet kombucha, spieszymy z odpowiedzią. Badania wskazują na korzyści płynące łączenia tego rodzaju napojów z jedzeniem. Oolong wspomaga redukcję otyłości i poprawia równowagę mikrobioty jelitowej, gdy jest spożywany z posiłkiem, natomiast moringa wspomaga wchłanianie żelaza, gdy towarzyszy pokarmom bogatym w żelazo hemowe.

Od 1 lipca nowe zasady wyjazdów do sanatoriów. Krótsze kolejki, nowe uprawnienia lekarzy



Zgodnie z przepisami nowe skierowanie do sanatorium można uzyskać po 12 miesiącach od zakończenia poprzedniego pobytu, a wyjazd może odbywać się nie częściej niż raz na 18 miesięcy

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 lipca zajdą istotne zmiany w zasadach kierowania na leczenie uzdrowskie. Nowelizacja przepisów uprości procedury i rozszerzy grono lekarzy uprawnionych do zatwierdzania skierowań.

Od 1 lipca 2025 roku zmieniają się zasady zatwierdzania skierowań na leczenie uzdrowskie - i to na korzyść pacjentów. Dotychczas decyzję w tej sprawie mogli podejmować wyłącznie lekarze z wąskim zakresem specjalizacji.

Po nowelizacji, poza specjalistami w dziedzinie balneologii lub rehabilitacji medycznej, skierowania będą mogli zatwierdzać lekarze rodzinni, interniści, reumatolodzy i ortopedzi - o ile wcześniej ukończą wymagane szkolenie z balneologii.

Nowe rozporządzenie Narodowego Funduszu Zdrowia wprowadza także ważne zmiany dotyczące leczenia uzdrowskiego pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi.

Od 1 lipca 2025 roku z terapii w sanatoriach będą mogli korzystać nie tylko dorośli po udarach czy urazach czaszkowo-mózgowych, ale także dzieci od 3. roku życia z takimi schorzeniami jak porażenie mózgowe czy inne choroby neurologiczne z grupy ICD-10 G80-G83.

Nowy zapis w rozporządzeniu nakłada obowiązek, aby

każde skierowanie jednoznacznie określało, czy leczenie uzdrowskie będzie realizowane w formie stacjonarnej, czyli z całodobowym pobytem i opieką, czy ambulatoryjnej, czyli w formie dojazdowej. Równocześnie wprowadzono nowy wzór formularza, który uprości procedury administracyjne i przyspieszy proces wypełniania dokumentów.

Warto podkreślić, że skierowania wydane przed 1 lipca 2025 roku zachowują swoją ważność i będą rozpatrywane na dotychczasowych zasadach, bez wpływu na kolejność czy ważność już złożonych wniosków. Zgodnie z nowymi regulacjami, każde skierowanie musi zawierać precyzyjną informację o formie leczenia, a placówki medyczne będą zobligowane do dostosowania zaktualizowanego formularza, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Rozszerzona grupa pacjentów uprawnionych do wyjazdu do sanatorium NFZ

Od 1 lipca 2025 roku rozszerzy się grupa pacjentów uprawnionych do skierowania na leczenie uzdrowskie w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Nowelizacja umożliwi skierowanie na uzdrowskie leczenie sanatoryjne dzieci w wieku od 3 do 6 lat, które będą leczone pod opieką dorosłych, zgodnie

z zaleceniami lekarza specjalisty.

Fundusz sfinansuje też leczenie uzdrowskie dzieci do 18. roku życia, które cierpią na mózgowo-porażenie dziecięce lub inne schorzenia neurologiczne o podobnym obrazie klinicznym, w przypadku których rozpoznaniem zasadniczym lub chorobą współistniejącą jest jednostka chorobowa według klasyfikacji

WARTO WIEDZIEĆ

Jak ubiegać się o sanatorium NFZ?

Aby wyjechać, należy udać się do lekarza, który ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Podczas wizyty lekarz ocenia, czy leczenie uzdrowskie jest zasadne, a jeśli tak, wystawia skierowanie. Bierz pod uwagę stan zdrowia oraz ewentualne przeciwwskazania. Ważne jest, aby lekarz wskazał schorzenia kwalifikujące pacjenta do pobytu w sanatorium. Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowskie. Po wystawieniu e-skierowania jest ono automatycznie przesyłane do odpowiedniego oddziału wojewódzkiego NFZ. Pacjent nie musi składać żadnych dokumentów w oddziale.

ICD-10, w tym kody G80, G81, G82, G83.

Po rozszerzeniu listy do leczenia w sanatorium NFZ kwalifikują się osoby cierpiące na choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), choroby układu nerwowego (neurologia), choroby reumatologiczne (reumatologia), choroby kardiologiczne, choroby naczyń obwodowych, choroby górnych dróg oddechowych (laryngologia), choroby dolnych dróg oddechowych (pulmonologia), choroby układu trawienia (gastroenterologia, hepatologia), cukrzyca (diabetologia), otyłość, choroby tarczycy, osteoporoza, choroby skóry, choroby kobiece (ginekologia), choroby nerek i dróg moczowych (nefrologia i urologia), choroby okulistyczne, choroby krwi i układu krwiotwórczego.

Jeśli na leczenie w sanatorium kierowane jest dziecko, należy postępować według następującego schematu. Pierwszym krokiem jest uzyskanie skierowania, które wystawia lekarz rodzinny lub specjalista mający podpisaną umowę z NFZ. Podczas wystawiania skierowania, lekarz bierze pod uwagę kilka kluczowych czynników, takich jak przebieg choroby dziecka i dotychczasowe leczenie, inne choroby współistniejące, ogólny stan zdrowia dziecka.

Dzieci w wieku od 3 do 6 lat przebywają w sanatorium pod opieką rodzica lub innego opiekuna prawnego.

Ten jeden nawyk przed snem może zrujnować serce i sen. Kardiolodzy apelują: przestań!

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Palenie papierosów, popijanie wieczorem drinków, siedzenie do późna. Jednak według kardiologów istnieje jeszcze jeden powszechny nawyk, którego należy się wystrzegać przed pójściem spać.

Kardiolodzy zwracają uwagę na pewien wieczorny nawyk, który, choć często bagatelizowany, ma bardzo negatywny wpływ na zdrowie serca.

Dla wielu osób stał się on czymś zupełnie normalnym, wręcz odruchowym. Niestety, jego regularne powtarzanie może poważnie obciążać organizm.

Najgorszy wieczorny nawyk zdaniem kardiologów

„Najbardziej szkodliwym nawykiem przed snem, który obserwuję u moich pacjentów i który wpływa na ich zdrowie serca, jest spożywanie dużych posiłków, zwłaszcza tych bogatych w rafinowane węglowodany lub przetworzoną żywność. Wiele osób robi na godzinę przed snem. Dotyczy to także wieczornego podjadania chipsów, ciastek czy jedzenia na dowóz” - mówi dr Aaron J. Feingold, MD, przewodniczący oddziału kardiologii w JFK University Hospital i prezes Raritan Bay Cardiology Group.

Dr Thomas Kim, MD, FAAC, dyrektor medyczny ds. nieinwazyjnej kardiologii w Providence St. Joseph Hospital w Orange County w Kalifornii, zgadza się z tą opinią. Wyjaśnia, że jedzenie na godzinę przed snem może prowadzić do podwyższonego poziomu cholesterolu i cukru we krwi.

Dlaczego jedzenie tuż przed snem szkodzi?

Spożywanie obfitych, ciężkostrawnych posiłków wieczorem - zwłaszcza tych bogatych

w tłuszcz i mięso - może prowadzić do kilku problemów zdrowotnych. Przede wszystkim organizm nie ma wystarczająco dużo czasu na trawienie przed snem, co może skutkować dolegliwościami trawiennymi, takimi jak refluks żołądkowo-przełykowy. Dotyczy to szczególnie osób, które już mają skłonność do zgagi.

Trawienie wymaga wzmożonej pracy układu krwionośnego - krew musi zostać skierowana do układu pokarmowego, co oznacza, że serce musi pracować intensywniej właśnie wtedy, gdy organizm powinien się wyciszać i przygotowywać do regeneracji. To dodatkowe obciążenie dla serca może z czasem przyczynić się do problemów kardiologicznych.

Dodatkowo, jedzenie tuż przed snem zakłóca naturalny rytm dobowy. Ten biologiczny zegar steruje nie tylko snem, ale także ciśnieniem krwi, gospodarką hormonalną i tempem metabolizmu. Jeśli często spożywamy późne kolacje lub przekąski, wprowadzamy organizm w stan dezorientacji, co może sprzyjać przybieraniu na wadze i hipercholesterolemii. Wszystko to razem zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Produkty, które utrudniają zasypianie

Tłuste i smażone potrawy są ciężkostrawne, co niekorzystnie wpływa na odpężenie organizmu. Przed snem lepiej też unikać kawy (kofeina działa pobudzająco na układ nerwowy), alkoholu (działa moczopędnie, obciąża wątrobę), mocnej herbaty (ma właściwości pobudzające), ostrych przypraw (pikantne potrawy nasilają wydzielanie kwasu żołądkowego, co może być powodem powstawania zgagi) i słodczy (węglowodany proste zmuszają trzustkę do większej pracy, a glukoza działa pobudzająco).



Istnieją pewne nawyki, których warto się wystrzegać przed snem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA NA NADCIŚNIENIE

Dlaczego nadciśnienie jest groźne?

Nadciśnienie tętnicze, znane również jako wysokie ciśnienie krwi, często określane jest mianem „cichego zabójcy”, ponieważ często nie daje żadnych objawów. Nielezione może prowadzić do wielu groźnych schorzeń, w tym chorób serca, udarów mózgu, uszkodzeń nerek, a nawet problemów ze wzrokiem. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie mierzyć ciśnienie krwi i podejmować działania zapobiegawcze, zanim dojdzie do poważnych problemów zdrowotnych.

Jak kontrolować nadciśnienie?

Tim Spector, profesor epidemiologii genetycznej w King's College London i twórca aplikacji Zoe, podkreśla znaczenie

zwiększenia spożycia potasu i błonnika w diecie. Potas pomaga w usuwaniu nadmiaru soli z organizmu, co jest kluczowe w walce z nadciśnieniem. Jedzenie 5 g więcej błonnika dziennie może obniżyć ciśnienie krwi dwukrotnie bardziej niż ograniczenie spożycia soli – mówi Spector. Po wszechnie wiadomo, że nadmiar soli w diecie może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi. Jednak ostatnie badania wskazują, że zwiększenie spożycia błonnika może być jeszcze bardziej skuteczne w obniżaniu ciśnienia niż ograniczenie soli. Błonnik nie tylko wspomaga trawienie, ale także pomaga w regulacji ciśnienia krwi, co czyni go nieocenionym składnikiem zdrowej diety.

Czy dietą można obniżyć ciśnienie?

Wysokie ciśnienie krwi można obniżyć za pomocą

diety, która obfituje w produkty roślinne – przede wszystkim warzywa i owoce – a ogranicza te zwierzęce oraz dawki sodu i soli (jak w diecie DASH). Jak się okazuje, niektóre pokarmy i całe ich grupy pozwalają zrobić to w naturalny sposób, podczas jedzenia codziennych posiłków. By dowiedzieć się, jakie warzywa obniżają ciśnienie tętnicze, naukowcy z Australii zbadali działanie wzbogaczonej nimi diety u grupy dorosłych osób z jego podwyższonymi wartościami. Spożywali oni cztery porcje warzyw krzyżowych dziennie, które okazały się obniżać wartości ciśnienia skurczowego. W ramach badania opisanego na łamach „BMC Medicine”



oceniono działanie warzyw kapustowatych w porównaniu do takiej samej porcji warzyw korzeniowych i dyniowatych (ziemniaki, bataty i marchew). Do badania zrekrutowano osoby w wieku 56-72 lat z łagodnie lub umiarkowanie podniesionym ciśnieniem krwi – skurczowym w granicach 120-160 mmHg (średnio 135,9 mmHg) i rozkurczowym do 100 mmHg (76,4 mmHg). Jedzenie 4 porcji dziennie warzyw krzyżowych – inaczej kapustowatych przez zaledwie 2 tygodnie pomogło zmniejszyć skurczowe ciśnienie tętnicze krwi w ciągu dnia, mierzone na ramieniu w badaniu 24-godzinym,

średnio o 2,5 mmHg. Odnotowano też znaczny spadek stężenia trójglicerydów we krwi. Ponadto w obu grupach uczestnicy stracili nieco na wadze, co także jest ważnym elementem kontroli nadciśnienia. Według szacunków taki spadek może przekładać się na zmniejszenie ryzyka poważnych zdarzeń sercowych, takich jak zawał serca i udar mózgu o 5 procent. A przecież nie są to jedyne warzywa czy produkty obniżające ciśnienie krwi. Takie potwierdzone działanie mają pomidory czy czosnek.

Jak na nadciśnienie wpływa jedzenie fasoli?

Fasola to tajna broń w walce z nadciśnieniem. Naukowcy z University of Manitoba w Kanadzie odkryli, że spożywanie fasoli, zwłaszcza ciemniejszych odmian, takich jak

fasola czerwona i czarna, może mieć korzystny wpływ na ciśnienie krwi. Badania wykazały, że spożycie czerwonej fasoli może obniżyć ciśnienie krwi w ciągu zaledwie dwóch godzin, w przeciwieństwie do spożycia ryżu. Jak podaje Surrey Live, fasola w ciemnych kolorach, taka jak fasola czerwona i czarna, wpływa korzystnie na zdrowie naczyń krwionośnych. Dietetycy podkreślają, że regularne spożywanie tych odmian fasoli może znacząco przyczynić się do poprawy zdrowia układu krążenia. Fasola jest nie tylko bogata w błonnik, ale także w inne składniki odżywcze, które wspierają zdrowie serca. Jej regularne spożycie może być prostym, ale skutecznym sposobem na poprawę stanu zdrowia i obniżenie ryzyka poważnych chorób związanych z nadciśnieniem.

Jaki preparat na kleszcze wybrać?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Nawet krótki spacer po trawie może skończyć się zebraniem kilku pajęczaków na spodniach. Koniecznie trzeba je zatrzymać, zanim dostaną się na skórę.

Kleszcze żywią się krwią ssaków, dlatego wgrzyzają się w skórę ludzi oraz zwierząt swoim aparatem gębowym. Samo ugryzienie kleszcza jest bezbolesne, ponieważ ślina tego pajęczaka zawiera substancje znieczulające. W związku z tym, zwykle nie jesteśmy w stanie poczuć, kiedy kleszcz wbija się w naszą skórę. Niezauważony może żywić się naszą krwią nawet przez kilka tygodni. Kleszcze są niebezpieczne dla ludzi głównie ze względu na to, że przenoszą groźne choroby pasożytnicze i wywołują infekcje. Są zagrożeniem zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt domowych. Ich ugryzieniem może skutkować zarażeniem się patogenami wywołującymi groźne choroby, takie jak borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu, erlichioza, babeszjoza, antaplazmoza, ropne zakażenia skóry, choroba kociego pazura.

Za najskuteczniejszy środek w preparatach na kleszcze uznawany jest DEET (N,N-dietylo-m-toluamid), który odstrasza zarówno owady, jak i roztocze, do których należą kleszcze. W sprzedaży znajdują się preparaty o różnym stężeniu DEET, a ich działanie może utrzymywać się nawet do 12 godzin po zastosowaniu.



Kleszcze obecnie atakują niemal przez cały rok, ale latem jest ich wyjątkowo dużo. Do ochrony skóry dzieci najlepiej wybierać bezpieczny preparat dedykowany najmłodszym

Stosowanie DEET jest zakażane w przypadku dzieci i kobiet w ciąży. Związek charakteryzuje się toksycznością ostrą i działa toksycznie na układ nerwowy człowieka. Niską szkodliwość można uzyskać tylko przez prawidłowe używanie, zwłaszcza na ubranie zamiast na skórę oraz niewydychanie oparów. Efekty uboczne kontaktu mogą jednak obejmować pieczenie i wysypkę skórą, a także mdłości, zawroty głowy, senność, zaburzenia rytmu serca, np. przyspieszone, zwolnione lub arytmie, nadci-

śnienie lub niedociśnienie, zmniejszona wrażliwość na bodźce lub nadmierne pobudzenie.

Jako środek przeciwkleszczowy stosuje się także permetyrynę, za pomocą której zwalczą się też wszy ludzkie, a czasem również nużeńca skórny. Związek uznaje się za bezpieczny dla ludzi i używany nawet w produktach dla dzieci, jest jednak wysoce toksyczny dla kotów. W przypadku ludzi narażenie może powodować podrażnienie skóry, oczu, nosa, gardła i płuc.

Kontakt prowadzi do wysypki, zaczerwienienia i mrowienia skóry, wdychanie może natomiast powodować bóle i zawroty głowy, zmęczenie, ślinotok, osłabienie mięśni, nudności i wymioty. Przewlekłe narażenie wpływa negatywnie na wątrobę.

Nowszym składnikiem jest ikarydyna, która wyparowuje ze skóry wolniej niż DEET, przez co może działać dłużej. Ma mniejsze działanie drażniące niż DEET i mniej nieprzyjemny zapach, ale też niestety mniejszą skuteczność przeciwko kleszczom.

W związku z tym, jak duże zagrożenie niosą za sobą ugryzienia kleszczy, warto chronić się przed nimi wszelkimi sposobami. W aptekach znaleźć można obecnie zarówno te naturalne, jak i chemiczne preparaty przeciw kleszczom, występujące w różnych formach.

Preparaty odstrasza kleszcze to najczęściej:

● Aerosole – środki przeciw kleszczom rozpylane na skórę w postaci delikatnej mgiełki to zdecydowanie najpopularniejszy rodzaj preparatów tego typu. Do tych najskuteczniejszych, należy zaliczyć te zawierające DEET. Bezpieczniejszą alternatywą, zwłaszcza dla dzieci i ciężarnych kobiet, są aerosole i spraye zawierające naturalne substancje odstrasza kleszcze, takie jak mięta i eukaliptus.

● Kremy i produkty roll-on – środki na kleszcze często mają również formę kremów oraz preparatów typu roll-on. Są one rozsmarowywane bezpośrednio na skórę, oprócz twarzy. Podobnie jak produkty w aerozolu, ich głównym składnikiem może być wspomniany już DEET, ale także ikarydyna. Część preparatów tego typu może być stosowana również u dzieci.

● Plastry – w aptekach można również znaleźć preparaty na kleszcze w postaci plasterków, które są nasączone naturalnymi olejkami eterycznymi. Można je nakleić na ubranie, plecaku czy nawet na wózek dziecięcy. Ich zaletą jest przede wszystkim zastosowanie naturalnych substancji odstrasza kleszcze. Bardzo istotne dla wielu osób jest też

to, że nie mają one bezpośredniego kontaktu z naszą skórą.

● Opaski – jeśli wolimy unikać nakładania na skórę jakichkolwiek preparatów, opaska odstraszająca kleszcze może okazać się idealnym wyborem. Produkty te są nasączone olejkami eterycznymi, na przykład olejkiem cytroneli, które skutecznie odstraszają między innymi kleszcze. Składniki te są uwalniane stopniowo, dzięki czemu, chronią one użytkownika przez dłuższy czas.

WAŻNE

Co naturalnie odstrasza kleszcze?

Kleszcze nie lubią niektórych zapachów, które występują w naturze. Niektóre olejki eteryczne po odpowiednim rozcieńczeniu mogą stanowić doskonały preparat na kleszcze. Są to m.in.:

- olejek goździkowy,
- olejek lawendowy,
- olejek cytrynowy,
- olejek z drzewa herbacianego,
- olejek tymiankowy,
- olejek szalwiowy,
- olejek z mięty pieprzowej,
- olejek paczulowy,
- olejek eukaliptusowy.

Zioła działające jak dobry środek na kleszcze to między innymi: lawenda, szalwia, rozmaryn, tymianek, geranium, mięta pieprzowa, eukaliptus, melisa lekarska.

Mam tę niewątpliwą przyjemność dozować sobie przyjemności i reglamentuję je sobie

Joanna Koroniewska w Plejadzie o swoich wyzwaniach zawodowych Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Maciej Pella nie ma złudzeń

Niedawno głośno było o tym, że Agnieszka Kaczorowska kupiła nowy dom. „Żurnalista” w wywiadzie z dawnym partnerem tancerki zapytał, co z domem, w którym para mieszkała do tej pory. – Dom zapewne będzie sprzedany. Ale wygląda na to, że droga do tego będzie bardzo długa – odpowiedział Pella.

Aneta Zając prosi o pomoc

Kiedy aktorka gościła w „Pytaniu na śniadanie”, zapytano ją, jak sobie radzi z byciem samotną mamą dwójki dzieci. Odpowiedziała wtedy, że samodzielny rodzic nie jest Zosią-Samą i nie zawsze wszystko musi robić sam: – Prośbę o pomoc w sytuacji, kiedy trzeba załatwić jakieś swoje sprawy, jest oznaką siły.

Edyta Górniak nienawidzi patrzeć

Piosenkarka obwieściła niedawno na Instagramie, że ma za sobą trudny czas. – Gdybym wam pokazała, co ten miesiąc zrobił ze mną, ilość stresu, adrenaliny, niedospania, niedojedzenia, zmartwień, to byście mnie nie poznali – zaczęła. I dodała: – Wiecie, co mnie jeszcze wkurza? Że już chyba sprawdziłam wszystkie diety i byłam taka surowa, taka restrykcyjna dla siebie i nic to nie daje. Jestem gruba, we wszystkim wyglądam grubo i już nienawidzę patrzeć na siebie na ekranie – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Drużyna AA HBO, 20:00

Czwórka alkoholików, by ocalić swój ośrodek terapeutyczny, podejmuje wyjątkowo trudną misję przemytu dwóch cystern spirytusu przez Polskę. Dla własnego bezpieczeństwa porwają terapeutę, ale podróż okazuje się bardziej ryzykowna, niż się spodziewali...

Mój syn

Ale Kino+ HD, 20:10

W górach zaginął siedmioletni chłopiec. Zrozpaczona matka prosi o pomoc byłego męża (James McAvoy). Mężczyzna angażuje się w poszukiwania syna, lecz okazuje się, że śledczy nie mogą prowadzić skutecznej akcji. I choć pozostaje sam, nie zamierza się poddać.

Nikt

Polsat Film, 21:00

Hutch jest spokojnym facetem, takim, który w przypadku napadu zrobi wszystko, by uniknąć przemocy. Niebawem jednak pokaże prawdziwą twarz, przy akompaniamencie gruchotu kości...

Eiffel

TVP 1, 21:20

Po zakończeniu pracy nad Statuą Wolności Gustave Eiffel (Romain Duris), światowej sławy inżynier, ma zaprojektować coś na zbliżającą się wystawę światową w Paryżu. Eiffel postanawia zbudować 300-metrową wieżę. Nikt nie wie, jaki wpływ na tę decyzję ma tajemnicza kobieta z przeszłości. Ich historia inspirowała go do zmiany panoramy Paryża już na zawsze.

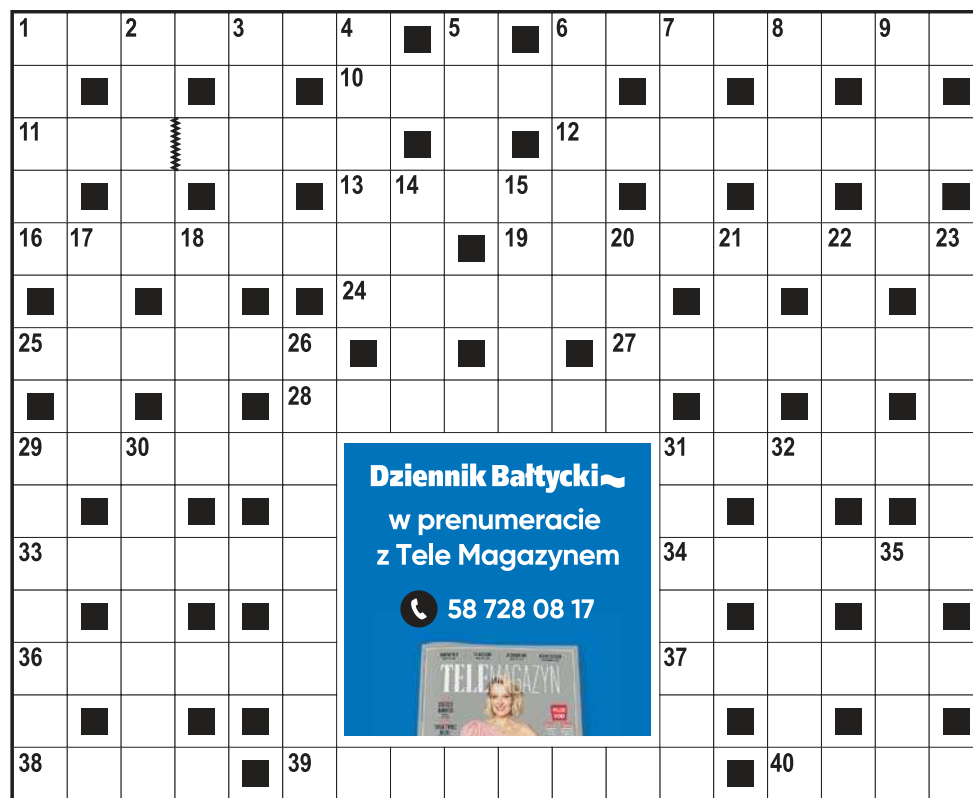
KRZYŻÓWKA NR 100

Poziomo:

- autobus produkowany w Sanoku,
- silny ostrzał artyleryjski,
- ulica w szpalersze drzew,
- żart oparty na wieloznaczności,
- siedziba Departamentu Obrony USA,
- zdobi ścianę cerkwi,
- półkryty konny pojazd podróży,
- wieczne zielone drzewo iglaste, igława,
- mężczyzna o ciemnych włosach,
- centrum tarczy strzeleckiej,
- dowództwo jednostki policyjnej,
- zachęca do kupna towaru,
- sytuacja bez wyjścia, potrzask,
- przeprowadza eksperymenty w laboratorium,
- końskie lub szewskie,
- sposób wystawiania się,
- jadalne narządy grubej zwierzyny,
- wykonywana na czarno,
- piłkarski klub z Gdyni,
- Giacomo, europejski awanturnik i literat,
- jednostka natężenia oświetlenia.

Pionowo:

- mowa środowiskowa, żargon,
- Buffo lub Ateneum w Warszawie,
- powitalne pochylenie ciała,
- znak pisarski i matematyczny,
- początkowy punkt na skali,
- paki kwiatowe na przyprawę,
- struś z Ameryki Południowej,
- afrykańskie jezioro, Malawi,
- „Polskie ...”, polski serial z Leonem Kurasem,
- ptak łowny z rodziny siewek,
- zielona część pietruszki,
- tkanina z wełny czesankowej,
- zimnokrwisty koń pociągowy,
- Paul, piosenkarz z Kanady („Diana”),
- krótka szata liturgiczna,
- świadczenie z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych,
- ozdobna chustka na szyi,
- Maorys z Nowej Zelandii,
- krzew lub drzewo z rodziny różowatych,
- tomahawk dla Indianina,
- herbata z mlekiem,
- zużyty sprzęt wojskowy,
- przeplata się z osnową.



ROZWIĄZANIE NR 99

ADRIATYK KANDYDAT
FEBRUARZ JAWOY
RÓK FEFEB MEWA K
OKTAN PERKAL KITLA
N O GŁOS RENO O O D
TORBA STATYW NORKA
K R R A A L W B U
KATARZYNA LANI EWSKA
P M A O O L
BILARD RODZAJ
A A U P A A
CHWAST KIRKOR
Z I L E E O O
KANWA KULIS
I A N A R Z E C I Z O N A A Z

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że osoba z bliskiego otoczenia zainspiruje Cię dzisiaj do rezygnacji z pewnego przyzwyczajenia. **Ryby (19.02 - 20.03)** Pewności siebie będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop na dziś wróży, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć. **Baran (21.03 - 19.04)** Intuicja będzie Twoim jedynym drogowskazem. Horoskop dzienny na środę mówi, że zdanie innych osób nie będzie miało żadnego znaczenia.

Byk (20.04 - 20.05)

Twoja aktywność wejdzie dzisiaj na bardzo wysokie obroty. Horoskop dzienny mówi, że nie wszyscy będą w stanie za Tobą nadążyć. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Dobry nastrój będzie Ci towarzyszył przez cały dzień. Horoskop na dziś mówi, że uśmiechem obdarujesz nawet osoby, za którymi nie przepadasz. **Rak (22.06 - 22.07)** Łatwo będzie Ci przychodziło mierzenie się z codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę wróży, że postanowisz to uczcić...

Lew (23.07 - 22.08)

Chętnie zaangażujesz się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Horoskop dzienny zapowiada, że przyniesie to dobre efekty. **Panna (23.08 - 22.09)** Obdarzaj ludzi większym niż zazwyczaj zaufaniem. Horoskop na dziś ostrzega, że ograniczanie ich swobody może źle się skończyć. **Waga (23.09 - 22.10)** Nie będzie dzisiaj dla Ciebie rzeczy niemożliwych. Horoskop dzienny na środę wyraźnie mówi, że ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie odkładaj niczego na później. Horoskop dzienny ostrzega, że zaległości na początku miesiąca mogą odbić się czkawką na jego końcu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Życie pisze Ci rolę koordynatora działań podejmowanych przez inne osoby. Horoskop na dziś zapowiada, że dobrze się z niej wywiążesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Trudno będzie dzisiaj nakłonić Cię do zmiany zdania. Horoskop dzienny na środę mówi, że ta sztuka nie uda się nawet Twoim najbliższym.

W Gdyni będzie święto tenisa

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

TENIS. Męska reprezentacja Polski w tenisie w dwa dni (12 i 13 września 2025 roku) postara się znaleźć sposób na faworyzowaną Wielką Brytanię w spotkaniu Pucharu Davisa.

Znamy już datę meczu Pucharu Davisa Polska - Wielka Brytania. Wiemy, że odbędzie się w hali w Gdyni. Kiedy poznamy składy obu reprezentacji?

Radosław Szymanik: Określa to regulamin i składy podają kapitanowie poprzez nasze federacje. Ten mecz jest dopiero w połowie września, więc do niego jest jeszcze trochę czasu. Na teraz mamy informację z naszego składu, że wszyscy zawodnicy są gotowi do rozgrywania spotkań, do dyspozycji kapitana. Wiem też ze źródeł brytyjskich, że rywale wszystkie siły szykują na ten mecz i uważają, że wygrać mogą tylko w najlepszym możliwym składzie. Spotkanie będzie od razu po US Open, więc znaczenie też będzie miało, jakie będą wyniki poszczególnych zawodników. Mówimy o sporcie zawodowym, więc zdarzają się różne sytuacje, aczkolwiek myślę, że zobaczymy wszystkie najlepsze nazwiska, spośród tych dostępnych.

Czyli w Gdyni znowu zapowiada się topowy mecz tenisowy?

Bardzo topowy. Myślę, że 10 lat temu ze Słowacją był awans do grupy światowej. W tym roku bezpośrednio nie gramy o awans do grupy światowej, a o baraż do grania turnieju finałowego. Jesteśmy dwa kroki od tego, czego po reformie nasza reprezentacja jeszcze nigdy nie zaznała, czyli tej finałowej ósemki ze spojów.

Faworytami będą w Gdyni Brytyjczycy, prawda?

Papierowym faworytem. W tenisa się gra piłką i rakietą, a ranking zostaje z boku. To jest mecz drużynowy i też zupełnie inne elementy w nim działają. Czasami losy jednego meczu potrafią zmienić losy całego pięciomeczowego spotkania. Myślę więc, że ten początek, ta dobra energia pierwszego dnia, kiedy rozgrywane będą dwa pojedynki singlowe, może bardzo dużo zmienić.

Czy powinniśmy kibicować Brytyjczykom na US Open, żeby byli zaangażowani mentalnie i fizycznie w wielkoszlemowy występ? To może być przewaga dla Polaków, jeśli rywale przylecą wprost z Nowego Jorku, pojawią się w Gdyni wprost z samolotu.

Wiadomo, że można tak sobie powiedzieć. Z drugiej strony, jeżeli ktoś gra do końca w turnieju to na pewno jego dyspozycja i forma jest bardzo wysoka. Jeżeli nawet któryś z zawodników zagrałby w finale, to i tak mecz w Gdyni rozegra piętego dnia. Jest czas na ada-



Radosław Szymanik prowadził Polaków w Pucharze Davisa w Gdyni w 2015 roku

ptację, na powrót i ponowne granie. Wiadomo jednak, że wiele sił się traci i bardzo ciężko znaleźć jest motywację, wewnętrzną siłę, aby tutaj rozgrywać kolejne mecze dla drużyny. Aczkolwiek to jest ten drugi aspekt. Gra dla drużyny, kiedy koledzy czekają i dopingują, kiedy twoi potencjalni rywale patrzą na ciebie, to jest coś niesamowitego. Te emocje są bardzo duże dla wszystkich i dotyczą nie tylko tych, którzy są na korcie, ale całych sztabów. Myślę, że to, czy ktoś dojdzie daleko w drabinie US Open

nie będzie miało dużego znaczenia.

Kibice będą mieli ten komfort, że we wrześniu będą mieli sucho i ciepło w hali. A jak sami tenisiści podchodzą do grania w zamkniętych obiektach?

Można powiedzieć, że granie pod dachem to takie warunki kliniczne, czyli są optymalne dla obu stron. Jest część zawodników, która lubi i preferuje grać w warunkach halowych, kiedy jest dach i nie wieje wiatr. Są też tacy, którzy się dobrze adaptują. Tutaj wa-

runki się spłaszczają, wyrównują dla wszystkich. Nie będzie więc momentów, że będzie słońce, wiatr lub jakieś przerwy. Takie pogodowe zmiany na korcie czasami się zdarzają. Będzie równo, a przez to komfortowo dla kibiców. Gdynia ma świetny obiekt. To piękna hala. Myślę, że podczas tego meczu pojawią się też inne, okołotenisowe rzeczy wokół hali. Za kilka tygodni poznamy więcej szczegółów tego, co będzie się działo z samym meczem i w jego otoczeniu. To będzie święto sportu i tenisa.

Przez lata czuł pan te turnieje od kuchni, budując ducha wśród zawodników, rozmawiając ze sportowcami. Tenis jest sportem indywidualnym, a tutaj liczy się wynik wszystkich. Czy trzeba często to podkreślać?

Tak samo jest z selekcjonerem piłkarskim, jak i z kapitanem, czy selekcjonerem w tenisie. Ma się drużynę pięć dni przed spotkaniem. Można jedynie zbudować atmosferę, pomóc taktycznie, przygotować na konkretne spotkanie. To jest to, co można zrobić. W tym przypadku nie buduje się zawodnika od zera, w ten sposób się nie pracuje. Ta dobra energia wewnętrzna jest najważniejsza. W naszym przypadku Mariusz Fyrstenberg przez wiele, wiele lat był czołowym graczem naszej reprezentacji. Czuł to samo i wie, jak to smakuje. Od paru lat jest kapitanem i ma też sukcesy. Sądzę więc, że o te aspekty nie trzeba się martwić.

Czyli wystarczy spacer Skwerem Kościuszki, gdzie morską brzyza wszystkich dobrze natchnie?

Jest dużo punktów, takich rytuałów, które zawodnicy mieli w tamtym czasie w Gdyni. Gdynia jest świetnym miastem, a wielu z nich zaczynało swoje kariery na kortach gdyńskiej Arki. Grali tutaj różne turnieje, drużynowe i indywidualne. Tenisiści czują się tutaj dobrze, dobrze w tym mieście z jego klimatem. ©©

0011361300

Panu
Maciejowi Leśko

serdeczne wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Taty

łącząc się w smutku

składają
Koleżanki i Koledzy
z firmy Terramar Sp. z o.o.

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net
i dziennikbałtycki.pl/nekrologi

REKLAMA

0011246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

**Nekrologi,
kondolencje**

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/300 32 11
- drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - **PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
 - **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**

nekrologi.net

DROBNE

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ współwłasność
w mieszkaniach, cała Polska,
518503404

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ

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

Praca

INNE

KSIĄŻKA "Jak napisać świetne CV"
Ireny Worton ułatwia rekrutację.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Listkiewicz i Lato docenieni. Nowi honorowi prezesi PZPN

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Michałem Listkiewiczem, byłym szefem PZPN, byłym międzynarodowym sędzią piłkarskim.

Delegaci na Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo-Wyborcze PZPN podjęli decyzję przez aklamację, że razem z Grzegorzem Lato otrzymał pan tytuł honorowego prezesa związku. Duża satysfakcja?
Jestem szczęśliwy i wzruszony, tym bardziej że znalazłem się w znakomitym gronie obok Grzegorza Lato i Zbigniewa Bońka. To powód do dumy, ale myślę też docenienie, że coś tam jednak dobrego zrobiłem. Przypomnę, że za mojej kadencji otrzymaliśmy prawo organizacji w Polsce i na Ukrainie Euro 2012, a nasza kadra po wielu latach przerwy zaczęła seryjnie jeździć na mistrzostwa świata, a także na mistrzostwa Europy. Miałem też nosa do wyboru trenerów: Pawła Janasa, Jerzego Engela i Leo Beenhakera.

Ale była też afera korupcyjna, która wybuchła właśnie za pana czasów.
Wziąłem za to odpowiedzialność, przepraszałem wielokrotnie.

Pełnił pan funkcję sternika polskiego futbolu w latach 1999-2008. Jak porównałyby pan funkcjonowanie PZPN w tamtych czasach do lat obecnych?
To zupełnie inna organizacja, w pełni profesjonalna, przypominająca dobrze zarządzaną korporację. Gdy byłem prezesem, w związku pracowało sześćdziesiąt osób, teraz po-



FOT. ADAM JANIKOWSKI

Listkiewicz: To nie prezes wychodzi na boisko, tylko piłkarze. Prezes wybiera trenera, a potrzeba fachowca

nad trzysta. Budżet był w okolicach 60 milionów złotych, teraz opiewa na 460.

Dobrze się stało, że Kulesza pozostał na stanowisku?
Doceniam zwłaszcza to, co dzieje się w tle. Liczne kursy, wyedukowanie ogromnej liczby profesjonalistów, dyrektorów sportowych, zarządzających. To wszystko będzie procentować. Prezes Kulesza i obecny zarząd kiedyś odejdą, a armia świetnie przygotowanych menedżerów średniego i wyższego szczebla pozostanie.

Gdy Kulesza został wybrany na pierwszą kadencję, obiecy-

wał budowę ośrodka treningowego dla reprezentacji w pobliżu Warszawy. Obietnica nie została spełniona.
Z tym problemem zmagam się już ja. W tym temacie brakuje dobrej woli politycznej. PZPN jest traktowany przez władze, nie tylko obecne, trochę nieufnie.

Niestety, w ostatnim czasie piłkarskie reprezentacje Polski, poza kobietami, nie osiągają dobrych wyników.
To jednak nie prezes wychodzi na boisko, a piłkarze; prezes tylko wybiera trenera. Przydałoby się, aby w najbliższym czasie kadre poprowadził prawdziwy fachowiec, a lep-

sze wyniki osiągały też reprezentacje juniorskie i młodzieżowe.

Niebawem poznamy nazwisko selekcjonera pierwszej reprezentacji. Kto powinien nim zostać?
Postawiłbym na Jana Urbana. Doświadczony szkoleniowiec z dużymi sukcesami w pracy w klubach, jak chociażby w Legii Warszawa czy Lechu Poznań. W Hiszpanii wciąż ma dużą markę. Ma świetny kontakt z zawodnikami, duży autorytet i jest w bardzo dobrym wieku, żeby przejąć kadre.

Robert Lewandowski powinien na powrót przejąć opaskę kapitana kadry?
Cała akcja była niepotrzebna, bezsensowna, raptowna i nieprzemyślana. Nie mam pretensji do Lewandowskiego, że nie przyjechał na zgrupowanie, ale mam żal. Nowy selekcjoner powinien wytypować trzyosobową radę drużyny z Robertem na czele i jestem przekonany, że rada wybierze go ponownie na kapitana. ©©

NOWE WŁADZE PZPN:

Prezesem PZPN na kolejną kadencję wybrany został Cezary Kulesza.
● **PIĘCIU WICEPREZESÓW:** Adam Kaźmierczak - ds. organizacyjno-finansowych, Sławomir Kopczewski - ds. szkoleniowych, Dariusz Mioduski - ds. zagranicznych, Tomasz Garbowski ds. piłkarstwa amatorskiego, Marcin Animucki - ds. piłkarstwa profesjonalnego.
● **POZOSTALI CZŁONKOWIE ZARZĄDU:** Karol Klimczak (przedstawiciel klubów Ekstraklasy), Marcin Janicki (przedstawiciel klubów 1. ligi), Bartosz Ryt, Łukasz Czajkowski, Paweł Wojtala, Wojciech Cygan, Radosław Michalski, Tomasz Lisiński, Henryk Kula, Wojciech Pertkiewicz, Seweryn Siemianowski, Sławomir Pietrzyk.
● **KOMISJA REWIZYJNA:** Mirosław Malinowski, Tomasz Salski, Andrzej Padewski, Bartłomiej Dryl, Agnieszka Matuszewska, Jarosław Bryś, Marcin Szeliga.

Polska zorganizuje Euro 2036? Oto plan specjalny Cezarego Kuleszy

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jaka będzie druga kadencja Cezarego Kuleszy? W kuluarach podczas zjazdu PZPN można było usłyszeć, że prezes związku chciałby zrobić coś spektakularnego.

W trakcie rozpoczętej w poniedziałek kadencji Kulesza zamierza zgłosić kandydaturę Polski do organizacji Euro w 2036 roku. Chęć walki o zorganizowanie tak wielkiego turnieju międzynarodowego ma na celu zapisanie się w historii polskiego sportu.

W 2012 roku mistrzostwa Europy zostały zorganizowane w Polsce i w Ukrainie. Co prawda sukcesu sportowego nie było, ale nasz kraj odwiedziły setki tysięcy fanów z całego kontynentu, a wybudowana infrastruktura służy do dzisiaj.

- Wiemy o tym, że Polska myśli o Euro 2036. Wydaje mi się, że to jest plan Kuleszy

na pozostawienie po sobie dziedzictwa. Chciałby być zapamiętany nie jako ten, który zagruzował naszą reprezentację, ale jako człowiek, który dał Polsce tak duży turniej. Nasza kandydatura ma być silnie rozpatrywana i PZPN chciałby to zrobić - powiedział komentator Maciej Iwański w studio TVP Sport po wyborach na prezesa PZPN.

Obecnie Polska jest znacznie lepiej przygotowana do organizacji wielkiego turnieju niż w 2007 roku, kiedy to UEFA ogłaszała organizatora Euro 2012.

Ponadto mistrzostwa Europy w 2036 roku mogłyby być próbą generalną przed jeszcze większą imprezą. Polska planuje kandydować na organizatora igrzysk olimpijskich w 2040 lub w 2044 roku. Zatem infrastruktura wybudowana na turniej piłkarski UEFA mogłaby posłużyć także podczas największej sportowej imprezy świata, organizowanej pod egidą MKOl. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Polska jest obecnie lepiej przygotowana niż w 2007 roku, kiedy to UEFA ogłaszała organizatora Euro 2012

Opozycja obaliła wiceprezesów. Rewolucja w szkoleniu i w... Legii!

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Podczas zjazdu PZPN Cezary Kulesza wygrał drugą kadencję prezesa związku, ale jednocześnie delegaci obalili trzech jego najbliższych współpracowników w randze wiceprezesów.

W sposób znaczący zmieni się zatem układ sił w zarządzie piłkarskiej federacji.

Opozycja, która partię wyborczą próbowała zakładać wokół Wojciecha Cygana i Pawła Woj-

tali - i przy wsparciu Bartosza Ryt - ostatecznie nie zdołała wystawić żadnego kandydata (zdolnego zebrać 15 rekomendacji) przeciw Kuleszy. Przez opinię publiczną zostało to odebrane jako słabość środowiska piłkarskiego i trochę uśpiło czujność zwolenników prezesa. Świadczy o tym aż dwie nieudane próby wyboru utraconych ostatecznie wiceprezesów: Henryka Kuli, Macieja Mateńki i Mieczysława Golby.

Sala zdecydowała, że pierwszym zastępcą Kuleszy, ds. finansowych, będzie (zamiast Kuli)

Adam Kaźmierczak. Sprawy międzynarodowe poprowadzi prezes Legii Dariusz Mioduski (zamiast Golby), natomiast za szkolenie odpowiedzialny został Sławomir Kopczewski (zamiast Mateńki).

Tajemnicą poliszynela jest, że ten ostatni miał już 4 lata temu objąć funkcję, która przypadła mu teraz, ale w noc przedwyborczą został utracony przed układającym wówczas wszystkie klocki Kulę.

W poniedziałek - wchodząc w koalicję z klubami zawodowymi (w zarządzie przedstawi-

ciele tej części środowiska piłkarskiego obsadzili rekordowe dla siebie 8 miejsc) - baron z Podlasia wziął więc srogi rewanż na wyrugowanym z prezydium związku Kuli, który musi zadowolić się rolą szeregowego członka zarządu.

Mateńko, z którym przed 4 laty wiązano wielkie nadzieje, co najmniej od połowy kadencji był ostro krytykowany wewnątrz federacji. Nie dziwne więc, że Kopczewski - kuluarowo - zapowiedział zdecydowaną zmianę kursu i transparentną naprawę szkolenia w PZPN, które musi

być jednym z priorytetów związku w tej kadencji.

Co ciekawe, ten podlaski działacz to jeden z najbliższych współpracowników... Kuleszy w czasach, gdy ten prezesował Jagiellonii Białystok. Do dziś łączy ich zresztą bliska relacja, i pewnie także z tego powodu prezes PZPN tak szybko zaakceptował tę kluczową zmianę kandydatów podczas zjazdu. Mimo że teraz Kopczewski związał się z opozycją...

Jeszcze większa rewolucja niż szkolenie czeka nie tyle politykę zagraniczną futbolowej federa-

cji, ile... Legię Warszawa. Jak twierdzą specjaliści, w świetle ustawy o sporcie Dariusz Mioduski będzie zmuszony zbyć akcje sportowej spółki akcyjnej, co otworzy nowy rozdział w klubie z Łazienkowskiej.

Czy będzie skutkowało także nowym otwarciem dla Mioduskiego - obecnie wiceprezesa Europejskiego Stowarzyszenia Klubów (ECA) - który podobno nie kryje, że chciałby za 2 lata spróbować sił w wyborach do Komitetu Wykonawczego UEFA? Czas pokaże... ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Gdańska kolekcjonerka tytułów

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

TRIATHLON. Marta Łagownik po raz drugi w karierze została wycemistrzynią świata na długim dystansie. Świetną formę potwierdziła w hiszpańskiej Pontevedrze nad Atlantykiem.

Długi dystans w triathlonie to 3 km pływania, 120 km na trasie rowerowej oraz 30 km biegu. Marta Łagownik w niedzielę drugi raz pokazała wysoką formę w zawodach mistrzowskich. Tym razem z miejsca na podium cieszyła się w północno-zachodnim zakątku Hiszpanii.

30-latką trasę pokonała w czasie 6 godzin, 27 minut i 12 sekund. Temperatura nie sprzyjała zawodnikom, bo było ponad 35 stopni Celsjusza. Woda miała prawie 23 stopnie, a pływano bez pianek. Mistrzynią globu została Francuzka Marjolaine Pierre, która wygrała z czasem 6:15:50. Brązową medalistką została jej rodaczka Charlene Clavel (6:30:48). W grupie zawodowców rywalizację ukończyło 9 triathlonistek. Trzy kolejne nie sprostaly w części biegowej i zeszły z trasy.

- Tak jak w Australii, tak i teraz jestem wicemistrzynią świata, więc plan minimum spełniony. Pływanie na 3 km było w rzece, w jedną stronę z prądem, a w drugą pod prąd. Szybkie pływaczki odpłynęły, ale znalazłam się w drugiej, solidnej grupie. Później i ja z niej

odpłynęłam i trochę żałuję, że nie zrobiłam tego wcześniej. Jestem bardzo zadowolona z postępu na rowerze. Clavel w zeszłym roku „włożyła” mi bardzo dużo na rowerze. Teraz dogoniła mnie po pływaniu, ale nie odjechała tak daleko jak w Australii. Popęliłam mały błąd i ona go zauważyła, odjechała mi, ale to ją kosztowało dużo energii - tłumaczy Marta Łagownik.

- W biegu na 30 km trasa była rozłożona na cztery pętle po 7,5 km. Część była szutrowa, a część przez stadion i w mieście. Jak byli kibice, to było super fajnie. Ale na części szutrowej było mniej ludzi i było ciężiej psychicznie. Temperatura wynosiła nawet 36 stopni i trzeba było się cały czas nawadniać i jeść. Ktoś kto tego nie robi na długim dystansie, ten przegrywa. Ja akurat lubię jeść (śmiech). Na trzeciej pętli biegowej już było bardzo trudno. Monika (trenerka - przyp.) mogła mi pomagać na trasie tylko w jednym miejscu. Dostawałam od niej lód do ręki. Tyle zimnej coli na wyścigu chyba jeszcze nie wypijałam. Polewałam się zimną wodą i myślę, że to mnie uratowało. Wielu zawodników zeszło z trasy z przegrzania i odwodnienia. Jak już Clavel wyprzedziłam, to morale jej spadło. Na ostatnich 5 km toczyłam wewnętrzną walkę. Na mecie już byłam szczęśliwa. W tym roku cieszę się, że mogę mieć coś takiego jak presja wynikowa. Cudownie jest być drugi raz z medalem mistrzostw świata - dodaje.

KOSZYKÓWKA

Jakub Schenk przedłużył kontrakt z Treflem Sopot do 2028 roku.

Słynący z zadziorności i dużego serca do walki rozgrywający w Sopocie jest od listopada 2023 roku, a zgodnie z nową umową będzie do 2028 roku. Jakub Schenk pomógł Treflowi zdobyć mi-

strzostwo Polski, tytuł MVP finałów 2023/2024 oraz brązowy medal Orlenu Basketu Ligi 2024/2025.

- Spędziłem tutaj dwa świetne sezony i właśnie w Sopocie chcę kontynuować swoją

karierę. Z miastem jestem związany jeszcze dłużej. Tutaj liczę na kolejne sukcesy i medale. Mam nadzieję, że uda się zbudować dobry zespół, który da wiele radości naszym kibicom - mówi. (raf)

PIŁKA NOŻNA

Prezes Arki w zarządzie.

Wojciech Pertkiewicz, prezes Arki Gdynia został wybrany do zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej. Miejsce w nim zachował Radosław Michalski, szef Pomorskiego ZPN-u. (raf)



Roześmiana Marta Łagownik na mecie mistrzostw świata w Pontevedrze

- Plus był taki, że na mistrzostwa Marta jechała do Europy, a nie do Australii, jak to było w ubiegłym roku. Jeśli chodzi o starty w Hiszpanii, to Marta miała w kwietniu zawody na Wyspach Kanaryjskich, a potem obroniła tytuł mistrzyni Europy w Pampelunie. Wygrała tam z bardzo dużą przewagą. Trzy tygodnie przed mistrzostwami świata aklimatyzowała się w Hiszpanii. Temperatura była bardzo wysoka i ciężko było kibicować, a co dopiero rywalizować. Dziewczyny się tasowały. Clavel na ostatnim okrążeniu kolarskim liczącym 40 km uciekła Marcie, ale w biegu w połowie dystansu odzyskała drugie

miejsce - opowiada Monika Smaruj, trenerka gdańskiej triathlonistki.

Wśród mężczyzn niedościgniony okazał się Hiszpan Antonio Benito Lopez, który przebiegł metę w czasie 5:33:33. Srebro zapewnił sobie Francuz Dylan Magnien (5:40:52), a brązowym medalistą został Brytyjczyk William Draper (5:41:12). Jedyne Polaki w stawce Marek Janisz nie ukończył zawodów, schodząc z trasy w części biegowej.

Marta Łagownik jest reprezentantką Trójmiejskiej Akademii Triathlonu i aktualną mistrzynią Europy na średnim dystansie w triathlonie. Tytuł obroniła 17 maja 2025 roku

w Pampelunie w Hiszpanii. Jest również aktualną mistrzynią Polski w triathlonie na dystansie średnim. Absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku trenuje Monika Smaruj.

- Po zeszłorocznym sezonie Marta zobaczyła, co jest kluczowe. Jej rywalki to nie są dziewczyny, które mają inne warunki, inną krew w organizmie. Profesjonaliści spędzają nawet 300 dni w roku na zgrupowaniach. Czołowych zawodników różnie jednak bardzo niewiele. W tym roku Marta zyskała ludzi, którzy zainwestowali w jej rozwój. Ma wsparcie miasta Gdańska. Zaniechała pracy i poświęciła się trenin-

gom, ale też zadbała o właściwą regenerację. Trzeba to pielęgnować, bo jest zdrowie psychiczne i fizyczne, a za tym idą wyniki - wyjaśnia trenerka wicemistrzyni świata.

A co zdaniem wicemistrzyni świata w triathlonie wpływa na tak równą formę?

- Nie ma czegoś takiego jak równa forma, bo wykładowcy z AWF-u by mnie za takie słowa zdziwili po głowie - śmieje się Marta Łagownik. - W zeszłym roku Ironman w Nowej Zelandii był najgorszym startem, bo miejsce nie było zadowalające. Musiałam zrobić dwa kroki w tył, aby spojrzeć na siebie z perspektywy. W zeszłym roku bardzo dużo pracowałam w Trójmiejskiej Akademii Triathlonu i w Smaruj na treningu. Nie byłam pełnowymiarową zawodniczką, więc regeneracja była jak u amatora. Byłam w stanie poczuć to, co robi amator, który po 8 godzinach w pracy idzie jeszcze na trening. Przeglądałam to z Moniką i podjęłam decyzję, że rezygnuję z pracy. Wspierają mnie Fenix Foundation, Jenox Akumulatory i miasto Gdańsk i dzięki nim jestem w stanie jeździć na zgrupowania, organizować je, trenować jak najlepszy. Aby mieć wyniki jak najlepszy, to trzeba robić to, co robią najlepsi. Dużo małych rzeczy złożyło się na to, że ta moja forma się ustabilizowała. Nie robię nic super, ani słabo, a wszystkie treningi dobrze, więc każdego dnia małą lyczką coś dokładam - dodaje gdańska triathlonistka.

Król strzelców IV ligi przechodzi do Starogardu Gdańskiego

Radosław Konczyński
radoslaw.konczynski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Z Gromu Nowy Staw odszedł król strzelców minionego sezonu. Mateusz Borowski przeniósł się do Klubu Piłkarskiego Starogard Gdański.

Jedną z najważniejszych informacji dla kibiców Gromu Nowy Staw jest to, że w nowym sezonie koszulki drużyny nie założą już Mateusz Borowski. Król strzelców IV ligi pomorskiej (41 bramek), który zdobył ten tytuł ex aequo z Filipem Sosnow-

skim z Wikędu Luzino, odchodzi z zespołu wicemistrza do czwartej ekipy zakończonych rozgrywek - KP Starogard Gdański.

Mateusz Borowski, wychowanek Chojniczanki Chojnice, w ciągu trzech sezonów zagrał dla Gromu w 120 meczach, zdobywając łącznie 120 bramek. Średnia 1 gola na spotkanie jest imponująca.

- Po trzech latach nadszedł moment pożegnania. Trzy lata pełne walki, emocji, pasji i wspólnego grania dla barw, które z dumą nosiłem na piersi. Dziękuję kibicom za każde



Mateusz Borowski stał się ulubieńcem kibiców w Nowym Stawie, gdzie strzelał średnio gola na mecz

wsparcie, za doping, za obecność nawet wtedy, gdy nie wszystko szło po naszej myśli. Wasza energia niosła nas w najważniejszych chwilach i dawała siłę, gdy już jej brakowało. Jednym z najpiękniejszych wspomnień, które zabieram ze sobą, jest zdobycie regionalnego Pucharu Polski - chwila, która na zawsze zostanie w moim sercu. Byliśmy wtedy jednością - drużyna, klub, kibice - i razem zapisaliśmy piękną kartę w historii Gromu - przekazał Mateusz Borowski za pośrednictwem klubowego profilu na Facebooku.

Nie mogło zabraknąć podziękowań.

- Chciałbym podziękować wszystkim w klubie - sztabowi, zawodnikom, działaczom - za te wspólne lata, za codzienny wysiłek i atmosferę, której nie da się podrobić. Choć odchodzę, Grom Nowy Staw to miejsce, do którego zawsze będę wracał myślami z uśmiechem i dumą - kończy.

Pożegnania również w malborskiej Pomezanii, z której odchodzi aż 8 piłkarzy. To ci, którzy stanowili trzon drużyny, jak Piotr Marszałek, Wiktor Klin-kosz, czy Bartosz Śmietanko.