

Nasza akcja „TAK dla JAJ”
Wspólnie z pomorskimi sportowcami mówimy
o męskim zdrowiu. Badajcie się! **str. 10**



Grypa czy przeziębienie?
Rodzaj infekcji poznasz
po objawach
- **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki



Środa
26.11.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 274 (24 635) // Rok 80
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

PKP chcą większego
zaangażowania
samorządu
w reaktywację linii
kolejowej 256 **str. 4**



Sanepid ostrzega!
Te produkty
żywnościowe
są niebezpieczne
str. 4

Brzydko pachnie,
a obok zamek
w Malborku.
To się ma zmienić
str. 5



STREFA BIZNESU

Od 29 lat publikujemy ranking
największych pomorskich firm.
To jedyne opracowanie biznesowe oparte
na danych finansowych **str. 6**

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz
poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć
decyzje dotyczące programu Orka,
czyli zakupu okrętów podwodnych **str. 8**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Wykonawca „składa”
budynki SIM, a chętni
znów mogą złożyć
wniosek **str. 5**

POMORZE CYFROWE DORĘCZENIA WCHODZĄ NA NOWY POZIOM

Gdy awizo znika, zaczynają się pytania

Joanna Surażyńska, Edyta Okoniewska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Papierowe awiza znikają, a urzędowe listy wskazują prosto do cyfrowych skrzynek. Jedni odetchną z ulgą, inni z niepokojem pytają, czy nadążą za rewolucją, która zapuka do ich drzwi szybciej, niż się spodziewają.

Od 1 stycznia 2026 roku sposób odbierania urzędowych pism zmieni się na zawsze. Papierowe awiza znikną, bo korespondencja w wielu sprawach będzie trafiać przede wszystkim do systemu e-Doręczeń. Listonosz coraz rzadziej przyniesie polecony - dokument pojawi się w skrzynce elektronicznej albo zosta-

nie wydrukowany i doręczony w ramach usługi hybrydowej.

Poczta Polska podkreśla, że to nowoczesne rozwiązanie umożliwia bezpieczne wysyłanie i odbieranie dokumentów z mocą urzędowego potwierdzenia nadania i odbioru.

Skala zmian jest ogromna. W systemie e-Doręczeń funkcjonuje już ponad 2 miliony skrzynek odbiorczych, z czego 75 procent założono w tym roku. Nadano już 38,7 mln przesyłek, w tym aż 92 proc. - tylko w 2025 roku.

Ci, którzy nie mają adresu do doręczeń elektronicznych, nadal dostaną list papierowy, ale będzie to przesyłka „urodzona” cyfrowo. Publiczna Usługa Hybrydowa ma być pomostem dla tych, którzy z cyfryzacją radzą sobie gorzej.

Mieszkańcy na tę rewolucję reagują bardzo różnie. Wśród młodszych i aktywnych zawodowo dominuje entuzjazm.

- Nie mam czasu na wizyty na poczcie - mówi pani Karolina z Gdańska. Przedsiębiorcy również widzą w tym wygodę.

- Zamiast jeździć z dokumentami, podpisywać wszystko odręcznie i oddawać pocztą, robię to z telefonu - przyznaje pan Tomasz z powiatu kartuskiego.

Zupełnie inaczej patrzą na zmiany seniorzy.

- Mnie to wszystko przeraża, bo dzieje się za szybko - mówi Maria z Gdyni. - Dla mnie wyjście na pocztę to przyjemność, a nie problem.

Czytaj str. 3



Kolejka z awizem w dłoni - dla jednych rutyna, dla innych uciążliwy obowiązek

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 3 lipca 1963 r. Philby, organizator słynnej szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR na pokładzie radzieckiego statku handlowego

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 26 LISTOPADA

GDAŃSK

1921: Polacy w Wolnym Mieście Gdańsku powołali Gdańską Macierz Szkolną. Gdańska Macierz Szkolna (przed 1938 rokiem oficjalnie: Macierz Szkolna w Gdańsku) to polska organizacja oświatowa w Wolnym Mieście Gdańsku. W okresie kilkunastu lat Macierz Szkolna stworzyła kompletny system szkolnictwa polskiego w Wolnym Mieście Gdańsku – od ochronek dla kilkuletnich dzieci, szkół wraz z opieką lekarską, koloniami letnimi i bursami dla uczniów. W 1922r. do jedynego gimnazjum uczęszczało 199 uczniów, w 1934 w 14 szkołach uczyło się 2305 dzieci i młodzieży, dodatkowo 681 dzieci w 20 ochronkach. krj

ŚWIAT

2010: Rosyjska Duma Państwowa przyjęła uchwałę potępiającą zbrodnię katyńską. Zbrodnia katyńska, to zbrodnia popełniona przez NKWD poprzez rozstrzelanie wiosną 1940 roku prawie 22 tys. obywateli Polski (w tym prawie 15 tys. oficerów Wojska Polskiego i Policji Państwowej). Zbrodnia ma, zgodnie z uchwałą Sejmu RP, znamiona ludobójstwa i jest kwalifikowana jako zbrodnia wojenna, zbrodnia przeciwko ludzkości, zbrodnia przeciwko pokojowi i zbrodnia komunistyczna. Dokonano jej na mocy decyzji najwyższych władz ZSRR zawartej w tajnej uchwale Biura Politycznego KC WKP(b) z 5 marca 1940 roku (tzw. decyzja katyńska). krj

Bakterie coli w Gdyni

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

W próbkach wody z części Gdynińskiego Systemu Wodociągowego wykryto bakterie grupy coli - poinformował w poniedziałek san.-epid.

Jak podawał państwowy powiatowy inspektor sanitarny w Gdyni, w próbkach wody pobranych z punktów kontrolnych na sieci wodociągowej Gdynińskiego Systemu Zaopatrzenia w strefie obejmującej kilka dzielnic wykryto bakte-

rie grupy coli. Sytuacja dotyczy mieszkańców: Gdynia Cisowa, Gdynia Chylonia, Gdynia Pustki Cisowskie-Demp-towo.

Obecnie we wskazanych dzielnicach trwa dezynfekcja wody. Jak pisał sanepid, wodę należy gotować przez co najmniej dwie minuty, a następnie bez gwałtownego schładzania pozostawić do ostudzenia. Woda nieprzegotowana może służyć jedynie do celów sanitarnych i porządkowych, takich jak sprzątanie czy spłukiwanie toalety.

POGODA NA POMORZU

Środa

4°C
1°C



Wiatr płn.-wsch.
25 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne,
bez opadów

Czwartek

5°C
2°C



Wiatr płn.
30 km/h

Uwaga!
Pochmurnie,
niewielki deszcz

Antybiotyk to nie jest panaceum

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

Czy superbakterie naprawdę mogą nas zabić? Na to i inne pytania, z okazji Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach, odpowiada lekarka rodzinna Violetta Fiedler-Łopusiewicz

Pani Doktor, zacznijmy od czegoś, co brzmi trochę jak film katastroficzny: czy superbakterie naprawdę mogą nas zabić? Jak blisko jesteśmy momentu, w którym zwykła infekcja może być śmiertelna, bo antybiotyki przestaną działać?

Dobre pytanie i dość trudna odpowiedź. Prawda jest taka, że nadmierna ilość antybiotyków, które wypisujemy nie wtedy, kiedy potrzeba – a przecież antybiotyk działa na bakterie, ewentualnie na grzyby – oraz to, że pacjenci biorą je zbyt krótko, powoduje, że bakterie wytwarzają mechanizmy oporności na antybiotyki i pojawiają się superbakterie, które faktycznie nie reagują na żadne antybiotyki. Być może z czasem będzie tak, że prosta, zwykła bakteria u danego pacjenta doprowadzi do jego zgonu.

Skąd bierze się antybiotykoo-porność?

Nie chcę wchodzić w mechanizmy biochemiczne, ale bakterie to jedne z najbardziej pierwotnych żyjątek i mają swoje mechanizmy obronne. Jeżeli antybiotyki bierzemy zbyt krótko lub zbyt często, bakterie wytwarzają odporność. Podajemy antybiotyki na dziesięć dni. Jeśli pacjent po 3-4 dniach poczuje się lepiej i je odstawi – to jest błąd. Nie wszystkie bakterie zostały wtedy unieszkodliwione, więc reszta „nauczy się”, jak się bronić.

Czyli do antybiotyku „przyzwyczajają się” bakterie?

Tak. Problemem jest bakteria, która potrafi zrobić w organizmie spustoszenie. Antybiotyk ma ją unieszkodliwić – albo wprowadzić związki, które hamują jej metabolizm, albo jej namnażanie. Jednocześnie pamiętajmy, że niszczymy także dobrą florę bakteryjną – jelit, jamy ustnej, pochwy. Jeżeli nie



FOT. ROBERT WOŹNIAK

- Najczęstszy błąd to zbyt krótkie stosowanie antybiotyków - mówi Violetta Fiedler-Łopusiewicz

mamy odpowiednich bakterii w pochwie, dochodzi tam do stanów zapalnych – szczególnie rozwijają się grzyby. W jelicie grubym i cienkim – jeżeli nie mamy odpowiednich bakterii, zaburzone jest wchłanianie wszelkich mikroelementów, białek i w związku z tym organizm ma zaburzoną odporność, a co za tym idzie łatwiej łapie wszystkie patogeny.

W zachowaniu flory mają nam pomóc probiotyki. Jak długo je stosować?

Patologiczna flora bakteryjna rozwija się szybciej niż ta dobra. Aktualne wytyczne co do podawania probiotyków zmieniają się i przy zalecaniu probiotyków powinniśmy brać pod uwagę te o udowodnionym działaniu.

Jakie są najczęstsze błędy pacjentów popełniane przy antybiotykoterapii?

Nie nazwałabym tego „winą”, raczej nieświadomością. Największy błąd to zbyt krótkie stosowanie antybiotyków wbrew zaleceniom lekarza. Pacjent po trzech dniach czuje się świetnie, więc odstawia i wkłada antybiotyk do szuflady. A potem za trzy miesiące bierze ten sam na inną infekcję. To nie działa. Zdarza się też wymuszanie antybiotyków. „Pani doktor, jakiś antybiotyk by mi się przydał” – tylko co to znaczy przydał? Antybiotyków nie podajemy profilaktycznie. To nie

jest pierwszy lepszy lek, po który sięgamy, jak nam się tylko skojarzy. Są antybiotyki, których nie możemy podawać dzieciom, kobietom w ciąży, pacjentom z niewydolnością nerek czy wątroby. Musimy też uważać na pewne grupy antybiotyków, np. stosowanych w gruźlicy, żeby nie wywołać odporności społeczeństwa.

Kiedy antybiotyk jest naprawdę potrzebny?

Kiedy mamy pewność, że jest to zakażenie bakteryjne, ropień, angina paciorkowcowa – tutaj nie możemy czekać. Przy operacjach decydują chirurdzy – tam antybiotyki mają konkretne zastosowanie zależnie od rodzaju zabiegu.

Wspomniała pani o testach. Czy szybkie badania pomagają uniknąć niepotrzebnej antybiotykoterapii?

Oczywiście. Testy powinny być standardem u każdego lekarza rodzinnego. Dzięki nim możemy zdecydować, czy antybiotyk jest potrzebny. Mamy testy 9-walentne, 4-walentne, refundowany strep test, a dla dzieci do 6. roku życia szybki test CRP. I powinniśmy z tych badań korzystać jak najczęściej. Dodatkowo powinniśmy w tym miejscu wspomnieć o szczepieniach, które mogą uchronić nas przed infekcjami i tym samym przed antybiotykami.

Po czym poznać, czy infekcja jest wirusowa czy bakteryjna?

Jest to czasami bardzo trudne. Najlepiej potwierdzić to testami, ale są pewne wskazówki, którymi możemy się kierować. Przy ocenie ważny jest wywiad z pacjentem i badanie przedmiotowe chorego. Przy wirusowej infekcji najczęściej boli gardło, pojawiają się: katar, kaszel, drobne bóle mięśni, stan podgorączkowy. Natomiast przy zakażeniu bakteryjnym np. przy anginie pacjent może się skarżyć na tzw. „zyletki w gardle”. Występnie u niego wysoka gorączka 38-39°C, często nie ma kataru ani kaszlu lub jest bardzo delikatny, a mogą pojawić się powiększone węzły chłonne.

Jak bezpiecznie przyjmować antybiotyki?

Przed wszystkim zgodnie z zaleceniami lekarza. Nie zmniejszamy i nie zwiększamy dawek, nie skracamy czasu leczenia. Antybiotyk przyjmujemy o godzinach zaleconych przez lekarza: są takie co należy brać co 6, 8 czy 12 godzin. Niektórych nie można łączyć z mlekiem czy wapniem, niektóre trzeba brać z posiłkiem. Czasami słyszę w gabinecie: „pani doktor, najlepiej jakiś antybiotyk na dwa dni, żeby efekt był natychmiastowy”. Tak się nie da i o tym trzeba pamiętać. Antybiotyki należy brać całą kurację, jaką zalecił lekarz – nie można jej skracać.

Jak pani oceni świadomość pacjentów na temat antybiotyków?

Pozornie świadomość rośnie, dzięki powszechnemu dostępowi do Internetu. Pomimo że jest skarbnicą wiedzy, to niestety nadal znajdziemy w nim stek bzdur. I pacjent bez wiedzy fizjologicznej czy farmakologicznej może znaleźć informacje błędnie interpretować. Dlatego w tym miejscu ważna jest rola lekarzy – i może także mediów – żeby przypominać, że antybiotyk to nie jest panaceum na wszystko. On pomoże, jeśli dobrze go zastosujemy, ale ma działania uboczne. Niektóre natychmiastowe, jak reakcje alergiczne, w tym wstrząs. Inne – mniej oczywiste, ale również groźne. Dlatego antybiotyk podajemy wtedy, kiedy jesteśmy przekonani, że pacjent go potrzebuje.

Cyfrowy list zapuka pierwszy

E. Okoniewska, J. Surazyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Od 2026 roku papierowe awiza powoli odchodzą w przeszłość. Ważne pisma trafią do cyfrowych skrzynek - dla jednych to ulga, dla innych źródło obaw.

Od 1 stycznia 2026 roku polska administracja wchodzi w nowy etap cyfrowej rewolucji. Dla wielu urzędów e-Doręczenia staną się podstawowym kanałem wysyłania pism do obywateli i firm. W praktyce oznacza to koniec klasycznych awiz w korespondencji z wieloma instytucjami. Listonosz w coraz większej liczbie spraw nie zapuka już do drzwi z poleconym z urzędu. Zamiast tego dokument trafi do skrzynki elektronicznej albo zostanie wydrukowany w centrum pocztowym i doręczony w ramach tzw. usługi hybrydowej.

Co się zmieni od 1 stycznia 2026 roku

Do końca 2025 roku wiele instytucji publicznych korzysta z okresu przejściowego, co oznacza, że mogą w wyjątkowych sytuacjach nadal wysyłać pisma wyłącznie tradycyjną drogą. Od 1 stycznia 2026 r. ten margines swobody wyraźnie się skurczy. Znaczna część administracji publicznej będzie zobowiązana do doręczania pism przede wszystkim przez system e-Doręczeń tym osobom i podmiotom, które mają założony adres do doręczeń elektronicznych (ADE).

Ci, którzy nie posiadają takiej skrzynki, nadal będą otrzymywać listy, ale w inny sposób niż dotychczas. Urząd wyśle pismo cyfrowo, a Poczta Polska w ramach Publicznej Usługi Hybrydowej (PUH) automatycznie je wydrukuje w jednym z centrów, zakopertuje i dostarczy w tradycyjnej formie. Różnica jest taka, że po stronie

urzędu i poczty cała ścieżka ma już charakter elektroniczny - papier pojawia się dopiero na końcu, tuż przed doręczeniem.

- Poczta Polska konsekwentnie wdraża Plan Transformacji, którego jednym z kluczowych elementów jest cyfryzacja usług, czego najlepszym przykładem jest wdrożona do powszechnego użytku usługa e-Doręczeń. To nowoczesne rozwiązanie umożliwia bezpieczne wysyłanie i odbieranie dokumentów z mocą urzędowego potwierdzenia nadania i odbioru - podkreśla rzecznik Poczty Polskiej S.A.

Liczby, które pokazują skalę rewolucji

Z danych przekazanych „Dziennikowi Bałtyckiemu” wynika, że w systemie e-Doręczeń funkcjonuje już ponad 2 miliony skrzynek odbiorczych, z czego 75 procent założono w tym roku. Przez system nadano łącznie 38,7 miliona przesyłek. Około 12 milionów stanowiły całkowicie cyfrowe listy polecone, a 26,7 miliona - przesyłki hybrydowe, czyli takie, które „urodziły się” cyfrowo, a trafiły do adresata w formie papierowej.

Warto zwrócić uwagę na dynamikę - około 92 procent wszystkich przesyłek nadano tylko w 2025 roku. To oznacza, że system, który jeszcze niedawno był dla wielu abstrakcyjną zapowiedzią, dziś staje się realnym, masowo używanym narzędziem.

- To dobre wyniki, ale chcemy dalej edukować i przekonywać Polaków, że warto przejść na cyfrową korespondencję. Z każdym kolejnym miesiącem widzimy, jak dynamicznie rozwija się system e-Doręczeń i jesteśmy pewni, że klienci chętniej będą w nim uczestniczyć od stycznia przyszłego roku, gdy skończy się okres przejściowy i dla wielu in-



FOT. ANDRZEJ BANAS / POLSKA PRESS

Reakcje mieszkańców na cyfryzację doręczeń są bardzo różne. Wśród osób aktywnych zawodowo przeważa entuzjazm

stytucji administracji publicznej system cyfrowych doręczeń w kontakcie z obywatelami stanie się obowiązkowy - mówi Paweł Raczynski, prokurent Zarządu Poczty Polskiej w obszarze IT i dyrektor Departamentu Transformacji Cyfrowej.

Jak działa e-Doręczenie w praktyce

Podstawą jest adres do doręczeń elektronicznych (ADE). To swego rodzaju „cyfrowa skrzynka na listy” - oficjalny adres, na który mogą być doręczane pisma z urzędów. Aby go otrzymać, obywatel lub firma składa wniosek do ministra cyfryzacji za pośrednictwem strony gov.pl. Po utworzeniu konta wystarczy aktywować publiczną skrzynkę doręczeń

i można aktywować również e-Polecony. Po akceptacji regulaminu tworzona jest skrzynka doręczeń kwalifikowana (SDK) i można już swobodnie komunikować się elektronicznie z innymi użytkownikami usługi.

Nadawanie adresu daje gwarancję, że wiemy dokładnie, z kim prowadzimy korespondencję, bo nie ma możliwości podszycia się pod inną osobę. Każdy użytkownik, chcąc skorzystać z usługi, musi się uwierzytelnić, czyli załogować z pomocą środka identyfikacji elektronicznej, np. profilu zaufanego.

Każde pismo wysłane pod taki adres ma moc prawną równą listowi poleconemu za potwierdzeniem odbioru. System rejestruje, kiedy przesyłka została nadana, kiedy doręczona i kiedy odczytana.

Cyfrowa poczta także między prywatnymi podmiotami

Poczta Polska rozwija jednak także usługę e-Polecony, przeznaczoną do korespondencji między podmiotami niepublicznymi - na przykład między

Warto wiedzieć, że każde pismo wysłane pod taki adres ma moc prawną równą listowi poleconemu za potwierdzeniem odbioru

dwiema firmami, firmą a osobą prywatną lub między kancelarią a klientem. To również cyfrowy list polecony, ale wykorzystywany w relacjach czysto cywilnych i komercyjnych.

- Dla mnie to duże ułatwienie - mówi pan Tomasz, prowadzący niewielką firmę budowlaną w powiecie kartuskim. - Zamiast jeździć z dokumentami, podpisywać wszystko odręcznie i odsyłać pocztą, robię to z telefonu. Mam potwierdzenia wysyłki, a list przychodzi klientowi praktycznie od razu.

Reakcje mieszkańców Pomorza na cyfryzację doręczeń są bardzo różne. Wśród osób aktywnych zawodowo i przedsiębiorców przeważa entuzjazm.

- Nie mam czasu na wizyty na poczcie - przyznaje pani Karolina z Gdańska. - ZUS, urząd

skarbowy, sprawy rodzinne - wszystko to wymaga papierów. Jeśli mogę mieć decyzję czy wezwanie w skrzynce elektronicznej i pobrać je w przerwie na kawę, to dla mnie ogromny komfort.

Inaczej patrzą na to osoby starsze.

- Mnie to wszystko przeraża - mówi 78-letni pan Jan z Kościerzyny. - Komputer mam, ale tylko do oglądania zdjęć wnuków. Profil zaufany zakładał mi syn, ja nawet nie wiem, jak się tam załogować. Jak słyszę, że listy z urzędu będą przychodzić przez internet, to boję się, że coś przeoczę, nie przeczytam na czas, a potem będzie kłopot.

Obawy dotyczą nie tylko dostępu do internetu, ale i umiejętności.

- Ja jestem nauczycielką na emeryturze, całe życie pisałam kredą po tablicy, a nie klikałam w aplikacjach - dodaje pani Maria z Gdyni. - Rozumiem, że świat się zmienia, ale mam wrażenie, że wszystko dzieje się trochę za szybko. Poza tym dla mnie wyjście na pocztę to przyjemność.

Co z pracownikami?

Cyfryzacja usług pocztowych nieuchronnie rodzi pytania o przyszłość tradycyjnego doręczania i miejsc pracy. Rzecznik odpowiada wprost: „W Poczcie Polskiej nie toczy się żaden proces redukcji zatrudnienia”.

To ważne zapewnienie, zwłaszcza dla pracowników i związków zawodowych.

Na razie jedno jest pewne: od 2026 roku urzędowe pisma coraz częściej będą przychodzić nie do skrzynki na klatce schodowej, ale do tej wirtualnej - na ekranie komputera czy telefonu. A to oznacza, że cyfrowe listy polecone z ciekawostki staną się codziennością, z którą prędzej czy później każdy z nas będzie musiał się oswoić. ©

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



Sanepid ostrzega! Te produkty są niebezpieczne

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Trzy różne partie żywności zostały wycofane po kontrolach ujawniających poważne nieprawidłowości: od chemicznych zanieczyszczeń po obecność bakterii.

Masz te produkty w domu? Lepiej się ich pozbyć. Państwowa Inspekcja Sanitarna opublikowała serię ostrzeżeń dotyczących niebezpiecznych produktów spożywczych dostępnych na rynku. W trzech różnych partiach żywności stwierdzono poważne nieprawidłowości - począwszy od obecności pestycydów, przez fragmenty ciała obcego, aż po wykrycie groźnych bakterii Salmonella. Sanepid apeluje do konsumentów o ostrożność i sprawdzanie numerów partii znajdujących się w domach produktów. W wyniku urzędowej kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej stwierdzono przekroczenie najwyższego dopuszczalnego poziomu chlorpiryfosu - pestycydu, którego stosowanie jest w Unii Europejskiej zabronione. Substancja ta została wykryta w mące jaglanej sprzedawanej

pod nazwą: Mąka jaglana - opakowania 1 kg, 5 kg i 25 kg. Numer partii: 06 2025, a termin przydatności to 06.2026. Dystrybutorem jest TAR-GROCH-FIL SJ, Zakliczyn. Jak informują eksperci, każde przekroczenie normy NDP może potencjalnie stanowić zagrożenie dla zdrowia. Dystrybutor natychmiast uruchomił procedurę wycofania produktów. Na tym jednak nie koniec.

Kolejne ostrzeżenie dotyczy gotowego dania rybnego. Producent podjął decyzję o wycofaniu go po skardze konsumenta, który znalazł w opakowaniu fragment ciała obcego, prawdopodobnie szkła lub plastiku. Chodzi o „Jadło Rybaka”, 250 g, partia/termin: 16.07.2026, którego producentem jest Przetwórstwo i Wędzenie Ryb Małgorzata Dzierżyńska, Ełk. W trzecim z opublikowanych komunikatów sanepid ostrzega przed suplementem, a dokładniej Błonnikiem 350 g, numer partii: 240384, z terminem do 03.2026. Producentem jest Oleofarm Sp. z o.o., Wrocław. Podczas analizy próbek wykryto obecność bakterii Salmonella w jednej z pięciu próbek suplementu. ©©

Prace na linii kolejowej nr 256. To na razie tylko przegląd

Tomasz Chudzyński
Żuławy

Trwające porządkowanie prowadzącej przez Żuławy linii kolejowej nr 256 nie przesądza o dalszych pracach remontowych. Dziś tak naprawdę nie wiadomo, czy jeszcze pojadą tędy pociągi.

Nieczynna od ponad dekady linia 256 Szymankowo-Nowy Dwór Gdański jest od ponad dwóch tygodni porządkowana. Usuwana jest roślinność, która przez lata zdążyła porosnąć szczelnie całe torowisko. Prace zakończono w Nowym Dworze Gdańskim, częściowo w Nowym Stawie - dwóch żuławskich miasteczkach. Nieoficjalne informacje mówiły, że jest to wstęp do kompleksowej modernizacji całej kolejowej trasy.

M.in. o tym, że linia 256 jest ważna dla układu transportowego w tej części województwa mówił wicemarszałek pomorski, Adam Gawrylik. W rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” wskazywał na możliwości rozwoju zarówno transportu pasażerskiego jak i towarowego tą trasą.

Jedyny powiat bez kolei

- Pamiętamy przede wszystkim, że powiat nowodworski jest dziś jedynym powiatem na mapie województwa pomorskiego wykluczonym kolejowo. Włączenie Nowego Dworu Gdańskiego w system kolejowy regionu staje się coraz bardziej istotne. Wymaga to oczywiście szczegółowych analiz, jednak intuicja podpowiada, że rewitalizacja jest wskazana, jest kierunkiem właściwym i pożądanym, a samo to może już być podstawą do przywrócenia połączeń kolejowych w ruchu pasażerskim. Nasze stanowisko w sprawie tej



FOT. TOMASZ CHUDZYŃSKI

Oczyszczanie odcinka linii kolejowej nr 256 w Nowym Dworze Gdańskim

linii przedstawiliśmy zarządcy tego szlaku - PKP PLK. Sądę, że nasze argumenty znalazły zrozumienie - mówi Adam Gawrylik, wicemarszałek pomorski.

Łatwo przywrócić?

Tym bardziej, że przywrócenie do funkcjonowania linii nr 256 wydawać się może dość prostym zadaniem. Torowisko, po którym kursowały pociągi wakacyjne z turystami jadącymi na plażę Mierzei Wiślanej w latach 2008-2013. Później doszło do kradzieży torów, na odcinku ok. 800 m. Wystarczyłoby ten brak uzupełnić. Byłoby to znacznie tańsze od budowy nowej linii Gdańsk - Nowy Dwór Gd. - Elbląg, o której także się mówi.

Jednak właściciel torowiska, spółka PKP PLK wskazuje, że linia 256 wymaga znacznie poważniejszych inwestycji.

- Obecny stan infrastruktury linii kolejowej nr 256 uniemożliwia wznowienie ruchu kolejowego, który wymagałby kompleksowej rewitalizacji nawierzchni kolejowej, stacji i przystanków, obiektów inżynierskich oraz przejazdów kolejowo-drogowych - zaznacza Przemysław Zieliński z Zespołu Prasowego PKP PLK.

- W październiku br. wystosowaliśmy pismo do marszałka województwa pomorskiego z zapytaniem o możliwość wznowienia wojewódzkich przewozów pasażerskich na tej linii. Zapytanie ma związek z przeglądem linii, w ramach którego przewiduje się ocenę jej stanu technicznego, ze wstępnym określeniem zakresu prac remontowych, jakie należałoby wykonać w celu wznowienia ruchu pociągów.

Zieliński podkreśla, że prace porządkowe na linii po prostu poprzedzają wspomniane przeglądy.

Priorytety i plany

Stanowisko PKP PLK wskazuje także na to, że spółka oczekuje „większego zaangażowania” samorządu wojewódzkiego w kwestii potencjalnego reaktywowania linii. To w sumie przeczy powyższym słowom wicemarszałka Gawrylika. - W trakcie planowania zadań do realizacji w obecnej perspektywie finansowej 2021-2027, wystąpiliśmy do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego z li-

stą proponowanych zadań na liniach regionalnych. Wśród nich znalazła się również propozycja prac na linii nr 256 Szymankowo - Nowy Dwór Gd. Województwo nie wskazało jej co prawda w swoich priorytetach, niemniej jednak nie zanegowało propozycji PKP SA. Z tego względu projekt pn. „Odbudowa linii kolejowej nr 256 Szymankowo - Nowy Dwór Gdański” został uwzględniony w dokumencie strategicznym pn. „Zamierzenia inwestycyjne na lata 2021 - 2030 z perspektywą do 2040 roku”. Z uwagi jednak na brak deklaracji odnośnie finansowania projektu w ramach środków unijnych dedykowanych regionom, projekt nie został wpisany na listę Krajowego Programu Kolejowego do 2030 r. - podkreśla Przemysław Zieliński.

Szansą na skomunikowanie kolejowe powiatu nowodworskiego z resztą województwa może być natomiast alternatywna linia kolejowa do gdańskiego portu, która ma prowadzić od strony wschodniej. Nowa infrastruktura mogłaby łączyć się z linią 256, na co zwracał uwagę Adam Gawrylik. ©©

REKLAMA

0011438214



Gdańsk, dnia 24 listopada 2025 roku.

ZAPROSZENIE DO SKŁADANIA OFERT

na badanie sprawozdania finansowego Spółdzielni za rok 2025.

Zarząd Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Budowlani” z siedzibą w Gdańsku-Oliwie, zaprasza do składania ofert na badanie sprawozdania finansowego Spółdzielni za rok 2025. Oferty prosimy składać w terminie do 5 grudnia 2025 roku na adres: Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „Budowlani” 80-299 Gdańsk-Oliwa Grunwaldzka 569 (rsm.budowlani@wp.pl).

Oferta winna zawierać:

1. Informacje o firmie (oferencie), w tym o formie prowadzenia działalności - aktualny odpis z właściwego rejestru.
2. Zaświadczenie o wpisie na listę podmiotów uprawnionych do badania sprawozdania finansowego.
3. Opis dotychczasowego doświadczenia zawodowego oferenta oraz wykaz podmiotów gospodarczych, w których prowadził badanie sprawozdania finansowego w ostatnich 3 latach, potwierdzający posiadane doświadczenie, szczególnie udział w badaniu spółdzielni mieszkaniowych.
4. Cenę netto za przeprowadzenie badania sprawozdania finansowego Spółdzielni oraz sporządzenie pisemnego sprawozdania z przeprowadzonego badania. Cena powinna uwzględniać wszystkie koszty związane z przeprowadzeniem badania w siedzibie Spółdzielni.

Zakończenie badania sprawozdania finansowego Spółdzielni wraz z przekazaniem sprawozdania z badania powinno nastąpić w terminie do dnia 22.04.2026 r.

Szczegółowych informacji udziela Prezes Spółdzielni oraz Główna Księgowa pod numerem telefonu: 58 552-00-08 wew. 31 lub 41.

O wynikach wyboru oferenta Zarząd powiadomi oferentów pisemnie oraz na stronie internetowej Spółdzielni do 18.12.2025 r.

PRZEPROSINY

0011431086

Na podstawie wyroku Sądu Rejonowego w Kwidzynie, sygn. akt II K 878/22, ja, Rafał Orłowski, niniejszym przepraszam Pana Lyle Jones za pomówienie w Internecie.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011438302



Kwidzyński Park Przemysłowo-Technologiczny Sp. z o.o.

ogłasza drugi przetarg nieograniczony ustny w dniu 29 grudnia 2025 r. na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność KPPT Sp. z o.o. położonych w miejscowości Górki, w gminie Kwidzyn

1. Przedmiotem przetargu jest sprzedaż nieruchomości stanowiących własność KPPT Sp. z o.o. położonych w obrębie geodezyjnym Górki pomiędzy drogą wojewódzką nr 521, rzeką Liwą i terenem kolejowym, o następujących nr ewidencyjnych działek:
1) działka nr 249/24, o pow. 2 664 m², cena wywoławcza netto: 141 645,00 zł, wadium: 14 000,00 zł;
2) działka nr 249/26, o pow. 3 215 m², cena wywoławcza netto: 170 942,00 zł, wadium: 17 000,00 zł;
dla których Sąd Rejonowy w Kwidzynie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr GD11/00061735/1.
2. **Przetarg** na sprzedaż powyższych nieruchomości odbędzie się w dniu **29 grudnia 2025 r. o godz. 11⁰⁰** w siedzibie **Kwidzyńskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego Sp. z o.o.**, Górki 3A, w sali C1.04.
3. Ogłoszenie o przetargu zamieszczone zostało na tablicach ogłoszeń w siedzibie Kwidzyńskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego Sp. z o.o., Górki 3A, na stronie internetowej www.kppt.pl

Informacje dotyczące przetargu można uzyskać pod adresem e-mail: sekretariat@kppt.pl

Źle pachnie, a obok zamek. To się zmieni

Radosław Konczyński
Malbork

Inwestycje w ścieki to coś, co nie brzmi spektakularnie, ale ludzi z branży takie przedsięwzięcia, jak w Malborku, cieszą bardzo. Zwłaszcza że nosa nie będzie już trzeba zatykać w okolicy zamku.

Umowę na preferencyjną pożyczkę z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności podpisali w Urzędzie Miasta Monika Kasińska, dyrektor rozwoju regionu BGK, oraz Wojciech Zegarek, prezes Przedsiębiorstwa Nogat. Miejska spółka otrzyma 11,5 mln zł, z czego 2,5 mln zł na budowę instalacji fotowoltaicznej na terenie oczyszczalni ścieków w Kałdowie, a 9 mln zł na modernizację przepompowni ścieków „Parkowa”. Całkowity koszt przedsięwzięcia wynosi 12,52 mln zł. Różnica to środki własne w wysokości 1,02 mln zł, pochodzące z wypracowanej nadwyżki finansowej Nogatu.

Prezesowi Zegarkowi uśmiech nie schodzi z twarzy, szczególnie gdy mówi o przepompowni przy ulicy Parkowej. Dużo tam już zostało zrobione, ale nadal trzeba zatykać nos, co jest jakimś powodem, żeby się rumienić. Obok jest park linowy, duży plac zabaw, a przede wszystkim wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO zabytek, czyli zamek. Turyści, którzy przyjeżdżają do Malborka, chętnie też zapuszczają się na bulwar i do parku, a droga wiedzie bez-

pośrednio przy przepompowni „Parkowa”, która zbiera wszystkie ścieki z terenu Malborka, około 11,5 miliona metrów sześciennych rocznie.

- To, co będziemy robić, jest jakby dokończeniem inwestycji, która miała swój początek dziesięć lat temu i będzie prowadziła do tego, mam nadzieję, że nie będziemy wiedzieć, widzieć ani czuć, że jest tam przepompownia. Zwłaszcza w takim sąsiedztwie - mówi Wojciech Zegarek.

Najważniejszym obiektem na terenie przepompowni ścieków będzie budynek krat, a w nim tzw. krata zgrubna do wyłapywania nieczystości stałych, które właściwie nie powinny się pojawić w sieci sanitarnej. Ale inwencja mieszkańców i gości miasta jest duża... Resztki jedzenia, reklamówki, podpaski, chusteczki higieniczne, prezerwatywy, papierki po cukierkach i wiele, wiele innych.

- Jedynym miejscem, skąd to mogło trafić do oczyszczalni, jest muszla ustępowa, bo ma średnicę dziesięciu centymetrów. Nie mogę pogodzić się z tym, że brakuje świadomości, że nie można tak robić - dodaje prezes Nogatu.

Obecnie wszystkie te rzeczy wraz ze ściekami bytowymi trafiają do przepompowni przy Parkowej, gdzie system czterech pomp pcha to dalej rurą pod Nogatem do oczyszczalni w Kałdowie Wsi. A tam bywa, że - jak mówi prezes - „utrudniają normalne procesy technologiczne”. Inwestycja to



Przepompownia dzisiaj jeszcze daje znać zapachem o swoim istnieniu. W tle zamek

zmieni. Na terenie przepompowni powstanie automatyczny system działający 24 godziny na dobę. Krata w nowym budynku będzie wybierać stałe elementy z kanalizacji i wrzucać do pojemnika, w którym będą prasowane, a potem transporterem przerzucane do kontenera i tam zbierane. Pracownik w oczyszczalni ścieków będzie miał podgląd dzięki monitorin- gowi i możliwość zdalnego sterowania, tak jak teraz ma to już miejsce w przepompowni nazywanej przez prezesa „samograjem”. A po najnowszej inwestycji będzie, jak twierdzi Wojciech Zegarek, „dumą Malborka”. Jednym z elementów modernizacji jest stacja dezodoryzacji.

- Jak jest budynek, pomieszczenie, krata jest schowana pięć metrów w dół, ale trzeba ją wyjąć. Tego złego powietrza jest dużo. Na oczyszczalni nie uży-

wamy pewnych słów, więc powiem, że te wszystkie elementy złowonne, o uciążliwym zapachu będą przechodziły przez stację dezodoryzacji po to, żeby nie było negatywnych odczuć mieszkańców, którzy dzisiaj, przykro to stwierdzić, ale mają prawo mieć dyskomfort w pewnych sytuacjach. Mimo że i tak już dużo inwestycji było - podkreśla Wojciech Zegarek.

To kolejne dużo pieniędzy zainwestowane przez spółkę Nogat w infrastrukturę ściekową. - Może nieskromnie powiem, bo nie zawsze trzeba być

Mam nadzieję, że nie będziemy wiedzieć, widzieć ani czuć, że jest tam przepompownia. Zwłaszcza w takim sąsiedztwie.

skromnym, że w ciągu ostatnich 10-12 lat wydaliśmy na oczyszczalnię ścieków 25 milionów złotych, z czego około 16 milionów złotych to były środki dotacyjne, unijne - mówi prezes.

W przypadku takiej infrastruktury remonty i inwestycje nie mają końca.

- Są dwie szkoły. Jedna mówi, a tak byłem edukowany kiedyś, że po 20, 25 eksploatacji oczyszczalni ścieków należałoby zasadniczo budować nową obok. Te 20 lat nie bierze się z sufitu, bo to jest 5-procentowa amortyzacja. Jeżeli dziś coś buduję, to po 25 latach zamortyzowałem to, co wydałem. Więc jeżeli nie wydałem drugie tyle, to znaczy, że właściwie ta oczyszczalnia się dekapitalizuje. Natomiast odnawianie obiektów, modernizowanie to jest czynność, która nigdy się nie skończy. Przy czym trzeba pamiętać,

że nasza firma jest firmą komunalną, nie jest nastawiona na zysk, na to, żeby czerpać korzyści. Idzie o to, żeby znaleźć złoty środek między ceną i jakością. Natomiast trzeba pilnować tego, co jest na samym końcu, czyli zrzutu ścieków do Nogatu - wyjaśnia Wojciech Zegarek.

A ów zrzut, czyli oczyszczona ciecz musi spełniać parametry środowiskowe. Chociaż czasami pojawiają się negatywne opinie mieszkańców, to prezes zapewnia, że oczyszczalnia jest monitorowana 24 godziny na dobę i działa tak, by nie było zagrożenia dla rzeki.

- Nogat jest rzeką wolno płynącą, z małą ilością wody. Jeden procent ilości ścieków w przekroju rzeki to są ścieki, które wychodzą z oczyszczalni. Jakość oczyszczonych ścieków jest taka, że Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska nie myśli o tym, żeby kwestionować nasze wyniki - zapewnia prezes Zegarek.

Obecnie za oczyszczenie ścieków w oczyszczalni mieszkaniac płaci w swoich rachunkach 6,24 zł brutto za 1 m sześć. Czy planowana inwestycja będzie miała wpływ na tę kwotę?

- Pożyczka jest rozłożona na 18 lat po to, żebyśmy ją udźwignęli. Byłem już pytany na komisji gospodarki komunalnej przez radnych, czy cena pójdzie w górę w roku przyszłym. Używam takiego chytrego określenia, że uchylam się od odpowiedzi. Ale jeżeli już, to będzie podwyżka niezbyt dużych rozmiarów - mówi Wojciech Zegarek.

Wykonawca „składa” budynki SIM, a chętni znów mogą złożyć wniosek

Radosław Konczyński
Malbork

Chętni na wynajem mieszkań w ramach SIM w Malborku znów będą mogli złożyć wniosek. Jeszcze zostało sporo lokali na osiedlu, którego budowa właśnie trwa.

Od lipca br. powstają w Malborku pierwsze trzy domy Społecznej Inicjatywy Mieszkanio- wej. Na polu przy ulicy Zakopiańskiej w Malborku inwestycję na zlecenie spółki SIM-KZN

Pomorze realizuje konsorcjum Activa AP Puchalska-Pastuska Sp.k. (lider) i Activa Construction Sp. z o.o. z Pruszcza Gdańskiego za kwotę 29,34 mln zł. Od momentu podpisania umowy firma ma 12 miesięcy na zbudowanie 60 mieszkań na wynajem w trzech budynkach. Na budowie zakończono wykonywanie ścian i słupów hal garażowych.

- Aktualnie trwa montaż ścian prefabrykowanych parteru oraz pierwszego piętra. Równolegle trwają prace przy izolacji przeciwwilgoci-

wej i termicznej ścian piwnicy, a także roboty zasypkowe wokół budynków. Prace idą zgodnie z planem, każdy dzień przybliża nas do kolejnych etapów realizacji - poinformowała spółka SIM-KZN Pomorze z siedzibą w Malborku.

Czas realizacji wydaje się krótki, ale wykonawca od początku miał „asa w rękawie”. Posiada swoją fabrykę prefabrykatów betonowych. To pozwala „złożyć” budynek z gotowych elementów, które są przywożone na budowę w Malborku.

- Dzięki tej technologii jesteśmy w stanie skrócić czas wykonania stanu surowego do niezbędnego minimum - zapewniał Jakub Pastuszek ze spółki Activa Construction po podpisaniu umowy na realizację inwestycji.

Do tej pory zarezerwowanych przez najemców zostało 29 mieszkań, dlatego burmistrz jeszcze w tym tygodniu ogłosi kolejny nabór dla potencjalnych najemców, który potrwa od 1 do 30 grudnia br. Zainteresowani powinni śledzić Biuletyn Informacji Publicznej

Urzędu Miasta Malborka. Ważna informacja jest taka, że będą obowiązywały nowe druki wniosków, dlatego nie można używać tych z pierwszego naboru.

Przypomnijmy, że mieszkania w SIM są dla osób, które przekraczają kryteria dochodowe na mieszkanie komunalne, ale jednocześnie nie posiadają zdolności kredytowej do zakupu lokalu własnościowego. W pierwszym naborze kryterium dochodu, który nie może być za niski, w niektórych przypadkach stało się barierą.

W pierwszym roku zamieszkania czynsz w SIM-owskich mieszkaniach będzie wynosił 27 zł za metr kwadratowy.

Warunkiem uzyskania lokalu w Malborku jest wpłata partycypacji, która stanowi 15 proc. kosztów budowy (2300 zł za 1 m kw.). Ponadto, najemca będzie musiał wpłacić kaucję zabezpieczającą umowę najmu, którą Rada Miasta Malborka w kryteriach naboru ustaliła w wysokości: 3200 zł - lokal 1-pokojowy, 4950 zł - 2-pokojowy, 6400 zł - 3-pokojowy.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434825



KURSY WALUT

25.11.2025

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

EUR 420/426 (o)

USD 362/368 (o)

GBP 477/483 (+)

CHF 448/455 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR 420/426 (o)

USD 362/368 (o)

GBP 477/483 (+)

CHF 448/455 (-)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikbaltycki.pl

Złota 100 Pomorza. Już po raz 29. pokazujemy największe firmy regionu

Jacek Klein
Pomorze

Od 29 lat Dziennik Bałtycki publikuje ranking największych pomorskich firm. To jedyne opracowanie biznesowe oparte na danych finansowych prezentowanych od prawie trzech dekad.

Już niedługo ukaże się kolejna, 29. odsłona pomorskiej „100” największych firm. Nasz ranking to jedyne takie zestawienie największych firm, ich wyników finansowych, inwestycji, eksportu zatrudnienia ukazujący się od 29 lat. Każde wydanie rankingu to wyjątkowe i spektakularne wydarzenie dla pomorskiego środowiska gospodarczego.

W zestawieniu prezentujemy przychody ze sprzedaży, zyski netto, wartość inwestycji i zatrudnienia. Badamy jak miniony rok zapisał się dla największych reprezentantów pomorskiego biznesu, czy zdołali poprawić swoje wyniki finansowe, które branże wyróżniły się na plus lub na minus, co wpłynęło na osiągnięte rezultaty.

Wyróżniamy te najbardziej dynamiczne mające na koncie największe sukcesy na różnych polach, w kraju i za granicą. Tegorocznej, 29. edycji rankingu Złota Setka Pomorza, towarzyszy konkurs, w którym redakcja Dziennika Bałtyckiego i Głosu Pomorza, postanowiły wyróżnić pomorskie firmy w pięciu kategoriach:



Złota 100 to jedyne opracowanie biznesowe oparte na danych finansowych przedsiębiorstw

- Najlepszy pracodawca
- Lider zrównoważonego rozwoju
- Najlepszy inwestor
- Lider innowacji

- Najlepszy eksporter
- Laureaci odbiorą wyróżnienia na gali, która odbędzie się 27 listopada w Arche Hotel Lotnisko Gdańsk. Organizatorami

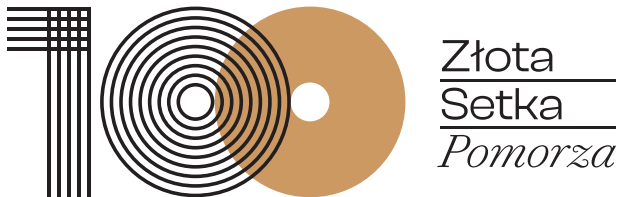
gali są Dziennik Bałtycki i Głos Pomorza. W trakcie gali poznamy także laureatów tegorocznego konkursu Nasze Dobre z Pomorza oraz poznamy firmy 80-lecie dziennika Bałtyckiego.

Partnerem merytorycznym „Złotej 100” jest firma Dun&Bradstreet. Od prawie 200 lat firma Dun&Bradstreet pomaga klientom i partnerom rozwijać się i prosperować dzięki potędze danych, usług analitycznych i rozwiązań opartych na danych. Zatrudniająca ponad 6000 pracowników na całym świecie firma jest uznanym liderem w dziedzinie danych wykorzystywanych do podejmowania decyzji biznesowych.

©P

AUTOREKLAMA

Q504810370A



ORGANIZATORZY



PARTNER MERYTORYCZNY



PARTNER LOKALIZACYJNY



AUTOREKLAMA

0011427719

Dziennik Bałtycki

do kupienia
także
w sieci

Przed nami ostatnie dni głosowania!

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jeszcze tylko do 5 grudnia potrwa głosowanie w pierwszym, powiatowym etapie akcji Mistrzowie Agro. Czekają nagrody oraz prestiż, bo to największy w Polsce plebiscyt wiejski i rolniczy.

Przez ostatnie tygodnie mogliście poznać bliżej uczestników akcji z całego naszego województwa - ludzi i miejsca, które tworzą serce polskiej wsi. Historie tych, którzy działają z pasją, codziennie pracują na rzecz lokalnych społeczności, rozwijają gospodarstwa. Dbają o tradycje, ale patrząc w przyszłość. Teraz

- w tych ostatnich dniach etapu powiatowego - to od Waszych głosów zależy, kto awansuje do wojewódzkiego finału, a potem będzie reprezentował nasz region w skali kraju. Przed nami decydujący moment, w którym poznamy tych, którzy cieszą się największą sympatią głosujących. Im bliżej końca, tym szybciej

zmieniają się wyniki! Dlaczego warto wspierać uczestników? Bo Mistrzowie Agro to coś więcej niż plebiscyt. To ukłon w stronę ludzi, którzy na co dzień pracują ciężko, często w ciszy i bez rozgłosu. Dzięki głosowaniu każdy z nas może docenić ich pracę i sprawić, by usłyszała o nich dosłownie cała Polska!



Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.dziennikbaltycki.pl/agro

Koło Gospodyń Wiejskich Roku



KGW Porcelanki, Łubiana, gmina Kościerzyna



KGW Szpilki, Bronowo, gmina Stegna



KGW Babki, Kleszczewo, gmina Trąbki Wielkie

Sołtys Roku



Alina Stolpa,
Sołectwo Jęczniki Małe,
gmina Człuchów



Krzysztof Patok,
Sołectwo Brzino,
gmina Krokowa



Lucyna Bona,
Sołectwo Gutowiec,
gmina Czersk



Adam Folga,
Sołectwo Łebień,
gmina Nowa Wieś
Lęborska



Sławomir Bulczak,
Sołectwo Miłoszewo,
gmina Linia



Marcel Kępiński,
Sołectwo Szawałd,
gmina Malbork

Liderka/Lider Społeczności Roku



Piotr Rybakowski, Luzino,
El Professional sp. z o.o.



Łukasz Michalski,
Odrzynowo,
WSS Odrzynowo



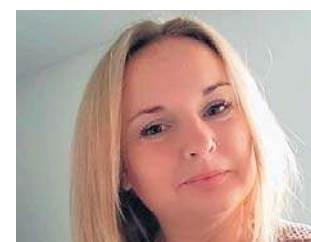
Agnieszka Pindel,
Giełlice, radna Gminy
Cedry Wielkie



Dariusz Eckert,
Gręblin, radny Rady
Miejskiej w Pelplinie



Tomasz Stefaniak,
Unieszyno



Aleksandra
Wenta-Rekowska, Złotowo,
sołtys wsi Złotowo

Rolnik Roku

1. Daniel Lempart, Radunia
2. Oskar Orlikowski, Bartoszyły
3. Maciej Baurycza, Cieszymowo

Agroturystyka Roku

1. Gościniec Kaszubski Las, Ruda 3
2. Ranczo Przytulna Zagroda, Ogorzeliny
3. Leśna Zagroda, Parchowo

Sołectwo Roku

1. Sołectwo Grapice, gmina Potęgowo
2. Sołectwo Wilcze Błota, gmina Stara Kiszewa
3. Sołectwo Krosnowo, gmina Borzytuchom

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu - wynik z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz - zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietowanych.

PAP

POZNAŃ

Targi ochrony ludności i OC

W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Pro-tega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

MRAĞOWO

Nauczycielka chora na gruźlicę

- Nauczycielka jednej ze szkół podstawowych w Mrągowie uskarżała się na dolegliwości układu oddechowego. W ostatnich dniach potwierdzono, że jest chora na gruźlicę - poinformował PAP warmińsko-mazurski inspektor sanitarny Janusz Dzisko. Potwierdził, że nauczycielka prątkuje, tzn. może zakażać. - Ustalamy osoby, które miały kontakt z nauczycielką.

Chodzi zarówno o uczniów, jak i o nauczycieli i inne osoby, które miały kontakt z chorą. Z racji charakteru pracy nauczycielki wiemy, że grono tych osób będzie spore - dodał Dzisko. Z nieoficjalnych informacji, które PAP uzyskała od rodziców dzieci z tej szkoły, wynika, że diagnozie może być poddanych nawet kilkaset osób.

PAP

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

Dziś decyzja o programie Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenia projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

- Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty - powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego

roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strategiczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szłapka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednakowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku - najprawdopodobniej trzech - nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, His-

”

Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu



FOT. PAP/PROTR POLAK

Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

panii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu wzmacniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego sys-

temu ma być obrona przeciwdronowa.

- Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia - powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE - to program preferencyjnych pożyczek opiekujących na 150 mld euro. - Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać - przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej - listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych. PAP

Prowadził auto bez uprawnień. Jechał 171 km/h. Dostał mandat 8500 złotych i 81 punktów karnych!

Marcin Koziestański
Piasieczno

Wyprzedzał na przejściach dla pieszych, lekceważył znaki pionowe i poziome w obszarze zabudowanym, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h, na liczniku miał 171 km/h!

Policjanci drogówki z Piasieczna, pełniący służbę w nieoznakowanym radiowozie wyposażonym w wideorejestrator, na drodze

krajowej nr 79 zwrócili uwagę na kierującego, którego styl jazdy budził poważne zastrzeżenia. Mężczyzna ignorował kolejne przepisy, z dużą prędkością wyprzedzał inne pojazdy, jak również wykonywał skrajnie niebezpieczne manewry.

Funkcjonariusze natychmiast ruszyli za nim, aby zryfikować powody tak ryzykownego zachowania. Pomiar prędkości dokonany w obszarze zabudowanym wykazał, że kierowca jechał 171 km/h, mimo

obowiązywania w tym miejscu ograniczenia do 50! To jednak nie był koniec jego przewinień. Mężczyzna kilkakrotnie wyprzedzał na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, lekceważąc zarówno znaki pionowe, jak i poziome, przekraczał linię podwójną ciągłą, nie stosował się do znaku P-21. Policjanci przy użyciu sygnałów świetlnych i dźwiękowych doprowadzili do zatrzymania pojazdu w bezpiecznym miejscu. Okazało się, że kierującym jest

30-letni mieszkaniec powiatu. Sprawdzenie w policyjnym systemie wykazało, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Za wykroczenia popełnione w trakcie brawurowej jazdy został ukarany mandatem karnym w wysokości 8500 złotych. Otrzymał również aż 81 punktów karnych. Na tym jednak nie koniec. 30-latek czeka jeszcze wizyta w piasiecznym sądzie, gdzie odpowie za jazdę bez uprawnień.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011437634



Plan pokojowy dla Ukrainy. Zamiast 28 punktów zostało 18

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej

o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa. Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislitsa powiedział „FT”, że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislitsa szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisało na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bardzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „rosyjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskigo i Trumpa - napisał „The Wall

Street Journal”. Serhij Kislitsa potwierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT” twierdzi, że otoczenie Zełenskigo odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskigo w USA. Rzeczniczka Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

Co najmniej sześć osób zginęło w rosyjskim ataku na Kijów

Oprac. Anna Nagel
Kijów

Co najmniej sześć osób zginęło w atakach Rosji na Kijów; agresorzy zastosowali w nich rakietę i drony - powiadomili we wtorek rano władze stolicy Ukrainy.

„W dzielnicy Swiatoszyn, według wstępnych informacji, cztery osoby zginęły, a co najmniej trzy zostały ranne. Rosjanie specjalnie celują w infrastrukturę cywilną i domy mieszkalne. Cyniczny terror” - napisał w komunikatorze Telegram szef wojskowych władz miejskich Kijowa Tymur Tkaczenko.

Mer stolicy Witalij Kliczko poinformował następnie, że zabitych zostało sześć osób. „Według potwierdzonych informacji od medyków w wyniku wrogiego ataku w Kijowie zginęło sześć osób” - napisał.

Wcześniej Kliczko informował, że w wyniku uderzenia odłamków w 22-piętrowy blok wybuchły w nim pożary na poziomie 5-8 kondygnacji.



FOT. PAP/EPA/MAXYM MARUSENKO

Ukraińscy ratownicy pracują na miejscu rosyjskiego ataku na dziewięciopiętrowy budynek mieszkalny w Kijowie

Ministerstwo energetyki oświadczyło, że rosyjskie ataki wymierzone były w infrastrukturę energetyczną. Zapewniło, że ekipy specjalistów działają nad usunięciem ich skutków.

W Kijowie w wielu domach w wyniku ataku wstrzymano jednak dostawy ciepła. We wtorek rano w Kijowie było plus 3 stopnie Celsjusza. Alarmy trwały z przerwami od około godz. 1 do godz. 8.30 czasu lokalnego.

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler

Marcin Koziestański
Namibia

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów.

Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławnego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego

świata po zwycięstwie w okręgu Ompundja.

- Mój ojciec prawdopodobnie nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego - powiedział polityk niemieckiemu dziennikowi Bild w 2020 roku.

Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością.

W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, zaważono samochód z napisem „Adolf Hitler” i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wycieniem.PAP

56-letni syn przebrał się za 82-letnią zmarłą matkę, aby odbierać jej emeryturę

Kazimierz Sikorski
Włochy

Graziella Dall'Oglio zmarła w 2022 roku, ale emeryturę wypłacano do niedawna. Okazało się, że podszył się pod nią jej bezrobotny syn, który pobierał gotówkę.

56-latek pracował jako pielęgniarz we włoskiej Mantui, zanim został zwolniony. Potem zmarła jego ukochana matka Graziella Dall'Oglio w wieku 82 lat w 2022 roku.

Jednak syn Grazielli nie zgłosił jej śmierci i wykorzystał okazję, by zarobić na emeryturze matki. Ukrył jej ciało w domu rodzinnym. Następnie owinął je w prześcieradło i włożył do spiworu.

Po pewnym czasie przebrał się za Graziellę, aby odnowić jej dowód osobisty w urzędzie w małej wiosce Borgo Virgilio. Podejrzany



56-latek próbował przebrać się za swoją zmarłą matkę, jednak przesadził z makijażem

przesadził ze strojem, malując się szminką, podkładem, a nawet perłowym naszyjnikiem, który miała nosić jego matka.

Obciął włosy, aby upodobnić je do swojej matki. Lokalne media określiły ten krok mianem „przemiany w stylu pani Doubtfire”,



FOT. TWITTER

że z „Graziellą” jest coś nie tak. Podejrzany był jej wysoki głos i pogrubiona szyja.

Wezwał policję, a porównanie dwóch zdjęć wykonanych przez władze pokazało, że doszło do oszustwa. Policjanci od razu udali się do domu, gdzie znaleźli rozkładające się ciało Grazielli.

„Wszedł do naszego biura w długiej spódnicy, miał na sobie szminkę i lakier do paznokci, naszyjnik i staromodne kolczyki” - mówił burmistrz. „Ale z bliska jego szyja była zbyt gruba, a zmarszczki dziwne, skóra na dłoniach nie przypominała skóry 85-letniej kobiety”.

Dodał, że kiedy dał policji pozwolenie na inspekcję domu, odkrył, że jej ciało zostało „z mumifikowane”. Dodał: „Prawdopodobnie zmarła z przyczyn naturalnych, ale to potwierdzi sekcją zwłok. To bardzo dziwna i bardzo smutna historia”. PAP



„TAK dla JAJ” - portrety sportowców i rozmowy o męskim zdrowiu



FOT. PIOTR PAWLINA

Początek akcji - Centrum Handlowe Auchan w Gdańsku

Kamila Kubik
Gdańsk

Czym właściwie jest męska profilaktyka? To nie tylko troska o dobrą formę fizyczną, ale przede wszystkim o zdrowie - mówią sportowcy, którzy wspierają nasz listopadowy projekt.

Przełamanie tabu wokół męskiego zdrowia, zachęcenie do rozmowy i przypomnienie, że profilaktyka to nie obowiązek, lecz inwestycja w długie i dobre życie - to wszystko jest możliwe. W listopadzie chcemy zwrócić uwagę na znaczenie wczesnego wykrywania raka jąder i prostaty, chorób, które - je-

śli zostaną rozpoznane na czas - można skutecznie leczyć. Ambasadorem akcji „TAK dla JAJ” są pomorscy sportowcy - ich fotografie można zobaczyć w wielu miejscach na Pomorzu. A wąsy symbolizują zmianę, chęć poruszania także trudnych tematów i solidarność z tymi, którzy zachorowali.

Ale „TAK dla JAJ” to coś więcej niż akcja medialna. Razem z lekarzami, ekspertami i ambasadarami mówimy jasno: dbanie o siebie nigdy nie może być powodem do wstydu, ale jest przejawem odwagi i dojrzałości. Bo prawdziwa siła zaczyna się od troski o własne zdrowie fizyczne, o psychikę. Tak, to jest męskie!



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Morsowanie w Jelitkowie z jasnym przesłaniem!

Naszą akcję rozpoczęliśmy w Centrum Handlowym Auchan w Gdańsku, gdzie po raz pierwszy zaprezentowaliśmy fotografie sportowców. Ekspertka z Pomorskiego NFZ, Hanna Jankiewicz, pokazała na fantomie, jak prawidłowo wykonywać samobadanie jąder. Odwiedzający mogli też sprawdzić masę i skład ciała, zmierzyć ciśnienie oraz dowiedzieć się więcej o profilaktyce oferowanej przez NFZ.

Kolejnym etapem była wystawa i spotkanie w Szpitalu w Wejherowie.

- Musimy od czasu do czasu, mówiąc dosadnie, „chwycić się za jaja” - podkreślił dr Marek Lubocki, ordynator Urologii. - To

właśnie podczas samobadania najczęściej zauważa się niebezpieczne zgrubienia, które wymagają pilnej konsultacji.

Odwiedziliśmy też hotel Novotel Gdańsk Marina, gdzie ponownie podjęliśmy temat męskiego zdrowia.

- Warto i trzeba się badać. To element odpowiedzialności za siebie i bliskich - przypomniał onkolog dr n. med. Piotr Rak. Jak dodał, regularne kontrole są naturalną częścią dbania o siebie.

A czym właściwie jest styl życia? To świadome „prowadzenie siebie”: aktywność fizyczna, zdrowa dieta, dbałość o psychikę i odpowiednia regeneracja. Sen - minimum siedem godzin - mówiła dr Milena Lachowicz, psycholog sportowy i seksuolog.



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

Jak na co dzień dbać o siebie? O tym mówią eksperci

wicz, psycholog sportowy i seksuolog.

Na zakończenie, mimo chłodu, zaprosiliśmy Czytelników do wspólnego morsowania. Ekspozycja na zimno - zwłaszcza przy niższej temperaturze - niesie wiele korzyści, o ile pamięta się o przygotowaniu.

O codziennych wyborach wpływających na zdrowie rozmawialiśmy już w CH Port Rumia. Aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy rezygnacja z używek realnie pomagają zmniejszyć ryzyko chorób nowotworowych.

- Odpowiedni styl życia i właściwe odżywianie mogą ograniczyć ryzyko raka nawet o 30 procent - podkreślała Aleksandra Mroczek, dietetyk kliniczny.

Harmonogram wystaw

- od 17 do 23 listopada - Centrum Handlowe Auchan w Gdańsku, ul. Szczepińska
- od 18 do 23 listopada - Szpital Specjalistyczny im. F. Ceynowy w Wejherowie
- od 23 do 30 listopada - hotel Novotel Gdańsk Marina
- od 24 do 30 listopada - Centrum Handlowe Port Rumia
- 26 listopada, w godz. 11-13, Centrum Handlowe Port Rumia - stoisko NFZ
- od 24 listopada do 1 grudnia - Fimal PSB w Słupsku
- od 22 grudnia do 2 stycznia 2026 r. - Dwór Uphagena w Gdańsku

©P

AUTOREKLAMA

0011439518

PARTNERZY LOKALIZACYJNI

PARTNERZY

ORGANIZATORZY

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Sposoby na ból głowy
Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć. Na szczęście,

oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też skuteczne triki, które wykorzystują mechanizmy działania naszego ciała tak, by zapobiegać migrenie lub - jeśli już się pojawiła - przeciwdziałać jej. Oto nietypowe sposoby na radzenie sobie z migrenami.

ZA TYDZIEŃ:

- Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega
- Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok



FOT. GPOINTSTUDIO/FREEPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przeciążenia lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrę wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

(nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylna z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym prze-

biegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zarażyły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewylecz-

nej grypy, wcale nie wskazują na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan za-

palny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalołu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boks w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkwicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bemboń, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjął: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

PLEBISCYT SPORTOWY to czas, gdy reflektory się kierują również na młode talenty. Ile w nich jest pasji, ile determinacji!

W Plebiscybie Sportowym nagrodzicie osoby tworzące lokalny sport: zawodników, trenerów, drużyny oraz młode talenty. To właśnie młodzież, która dopiero rozpoczyna sportową drogę, wzbudza ogrom wzruszeń.

Ogrom wzruszeń, pozytywnych emocji, rewelacyjnych reakcji już na samą nominację do Plebiscytu Sportowego... Jak to cieszy! Kategoria Sportowy Talent Roku to piękna wizytówka naszej akcji. Nominowane dziewczynki i chłopcy udowadniają, że sport rodzi się

nie w wielkich ośrodkach, ale lokalnie - właśnie na naszych boiskach, halach, basenach, bieżniach czy salach treningowych. Rodzi się w domach, w których młodzi zawodnicy mogą liczyć na codzienne wsparcie rodziców.

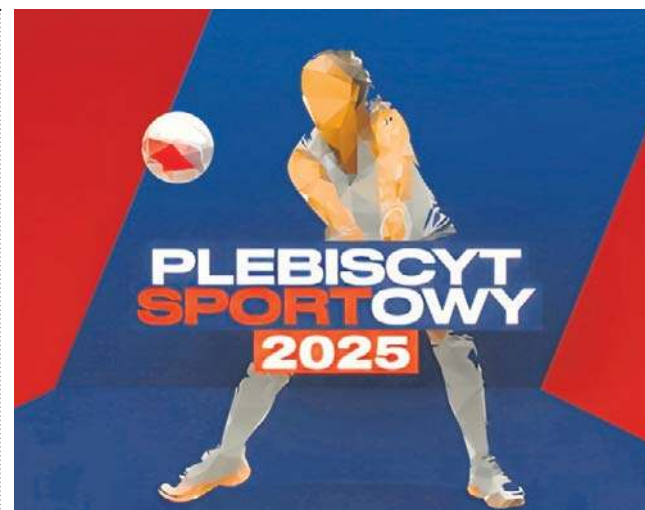
W akcji biorą udział dzieci, które potrafią wstają skoro świt i wracać do domu nocą, bo godziny spędzają na zajęciach sportowych. Potrafią dojeżdżać na treningi rowerem - czy mróz, czy upał, czy śnieg, czy deszcz. Znają niekończące się treningi, przygotowania, hektolitry potu i wielką determina-

cję. To właśnie te dzieci są przyszłością polskiego sportu, a udział w naszym plebiscybie to dla wielu z nich pierwsza tak duża szansa na pokazanie światu swojej pasji. Szansa na opowiedzenie swojej własnej, wyjątkowej historii.

Siłą rzeczy nie może być w niej jeszcze wielkich kontraktów, worka medali i doświadczenia budowanego latami. Ale jest decyzja, którą rodzi dziecięce marzenie. Jest pasja. Jest niewiarygodna determinacja, która - przy wsparciu rodziców, trenerów, ale także lokalnej społeczności - potrafi każdego

dnia tworzyć przyszłych mistrzów.

W ramach akcji prezentujemy sylwetki młodych zawodników, bo chcemy uhonorować ich codzienność, zaangażowanie, serce i wolę walki. To okazja, byście poznali bliżej tych, którzy dopiero zaczynają sportową drogę, ale już teraz mogą być wzorem dla swoich rówieśników. Ale to również przestrzeń dla rodziców i opiekunów. Ludzi, którzy wspierają swoich młodych sportowców od pierwszego treningu. Wożą na zawody, trzymają kciuki i kibicują najmocniej na świecie!



SPORTOWY TALENT ROKU

Nikodem to determinacja połączona z wielką pasją

Nikodem Pałasz uprawia drift - jazdę samochodem w kontrolowanym poślizgu. Rodzice Jego pierwszą sportową pasję zauważyli jeszcze przy piłce nożnej - lubił treningi i angażował się w nie w pełni. Już wtedy, w wolnym czasie między zajęciami piłkarskimi, poświęcał go na motoryzację - oglądał filmiki o drifcie, analizował przejazdy i uczył się techniki. Szybko zdobył zaskakującą wiedzę jak na swój wiek, potrafił komen-

tować ustawienia auta i błędy zawodników, jakby naprawdę chciał spróbować sam. W wieku około 9 lat podjął decyzję o rezygnacji z piłki nożnej, bo wiedział, że jego prawdziwa pasja leży w driftowaniu. Momentem przełomowym był jego pomysł, żeby kupić BMW e46 i wspólnie z tatą zbudować pierwszy driftowóz. W wieku 10 lat usiadł po raz pierwszy za kierownicą auta i zaczął stawiać pierwsze kroki w drifcie.



Nikodem to nie tylko młody kierowca, ale też chłopiec, który naprawdę kocha to, co robi. Jest jeszcze bardzo młody, a mimo to ma w sobie dużą dojrzałość i potrafi skupić się tak, jak wielu dorosłych zawodników. Nie goni za mocą czy widowiskiem. Najważniejsza jest dla niego technika i to, żeby każdy przejazd był lepszy od poprzedniego. Ma w sobie naturalny spokój, który w tym sporcie jest bezcenny.

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Agnieszka Ellward, lekkoatletyka, WKS Flota Gdynia, Gdynia



Blanka Pączek, piłka nożna, AP Orlen Gdańsk, Gdańsk



Nella Dziuba, lekkoatletyka, bieg 400m plotki, LKS Jantar Ustka, powiat słupski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Piotr Szczerba, armwrestling, MCKiS Tytan Jaworzno, Gdańsk



Jan Łęcki, nordic walking, Włóczykije Gdynia, Gdynia



Wiktor Adaszewski, biegi ocr i kalistenika, powiat człuchowski

TRENER ROKU



Maciej Brzostek, boks, Klub Bokserski Brzostek Top Team, Gdańsk



Igor Opoczka, kick-boxing, Klub Kickboxingu MAXIMUS, Gdynia



Robert Haziak, piłka nożna, MKS Debrzno, powiat człuchowski

PATRON PLEBISCYTU
SPORTOWEGO



PARTNER
REGIONALNY



POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Agnieszka Ellward**, lekkoatletyka, WKS Flota Gdynia, Gdynia
2. **Blanka Pączek**, piłka nożna, AP Orlen Gdańsk, Gdańsk
3. **Nella Dziuba**, lekkoatletyka, bieg 400m plotki, LKS Jantar Ustka, powiat słupski
4. **Wiktor Nowocińska**, kulturystyka, bikini fitness, WellFitness Słupsk, Słupsk
5. **Nikola Lipkowska**, piłka nożna, UKS Orlik Przodkowo, powiat kartuski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. **Piotr Szczerba**, armwrestling, MCKiS Tytan Jaworzno, Gdańsk
2. **Jan Łęcki**, nordic walking, Włóczykije Gdynia, Gdynia
3. **Oskar Frygier**, piłka nożna, Orzeł 1955 Trąbki Wielkie, powiat gdański
4. **Kazimierz Mielewczyk**, biegi, Poczta Grupa Biegowa, powiat pucki
5. **Wiktor Adaszewski**, biegi ocr i kalistenika, powiat człuchowski

TRENER ROKU

1. **Maciej Brzostek**, boks, Klub Bokserski Brzostek Top Team, Gdańsk
2. **Tomasz Kraskowski**, piłka ręczna, lekkoatletyka, UKS Lipusz, powiat kościerski
3. **Igor Opoczka**, kick-boxing, Klub Kickboxingu MAXIMUS, Gdynia
4. **Robert Haziak**, piłka nożna, MKS Debrzno, powiat człuchowski
5. **Daniel Jetz**, jiu-jitsu, Centrum Sztuk Walki Chojnice, powiat chojnicki

DRUŻYNA ROKU

1. **Wicher Lichnowy**, piłka nożna, powiat chojnicki
2. **UKS Akademia Judo Dragon**, judo, Gdynia
3. **MKS Jantar Ustka rocznik 2015**, piłka nożna, powiat słupski
4. **Brzostek Top Team**, boks, Gdańsk
5. **Dąbrowiak Dąbrówka**, piłka nożna, powiat starogardzki
6. **KS Wembley Mosty**, piłka nożna, powiat lęborski

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.dziennikbaltycki.pl/plebiscyt-sportowy

Środa z Ligą Mistrzów. Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kibiców piłkarskich czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Zostaną rozegrane 3 wielkie hity, a w jednym główną rolę może odegrać reprezentant Polski Piotr Zieliński.

Ekipa czołowego polskiego piłkarza w ubiegły weekend okazała się minimalnie gorsza w derbach Mediolanu, przegrywając z AC Milan 0:1. Jednak w rozgrywkach Ligi Mistrzów ma komplet 12 punktów i liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło serię pięciu kolejnych wygranych we wszystkich roz-

grywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

Tego samego wieczora zostaną rozegrane jeszcze dwa hitowe spotkania. Na Emirates Stadion w Londynie Arsenal zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji LM. Spotkanie będzie można oglądać za darmo w TVP 1 oraz TVP Sport.

Natomiast w „rewanżu” za sierpniowy Superpuchar Europy PSG w Parku Księżąt podejmie Tottenham Hotspur. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę oprócz Zielińskiego szanse na występ ma jesz-



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt

cze dwójka Polaków. Atalanta Bergamo Nicoli Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt, natomiast FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sarapata, zagra u siebie z kazachskim Kairatem Ałmaty.

ŚRODOWE MECZE LIGI MISTRZÓW UEFA

godz. 18:45:

- FC Kopenhaga - Kairat Ałmaty;
- Pafos FC - AS Monaco;

godz. 21:00:

- Arsenal FC - Bayern Monachium;
- Atletico Madryt - Inter Mediolan;
- Eintracht Frankfurt - Atalanta Bergamo;
- Liverpool FC - PSV Eindhoven;
- Olympiakos Pireus - Real Madryt;
- PSG - Tottenham Hotspur;
- Sporting Lizbona - Club Brugge.

Stefan Kraft dogonił legendę, dobry występ młodego Polaka w Falun

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Stefan Kraft wygrał zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w Falun. Najlepszy z Polaków, Kacper Tomasiak, zajął 12. miejsce.

Zwycięzca uzyskał w pierwszej serii 97,5 m, bijąc w ten sposób rekord skocznii. Tak znakomity skok dał mu prowadzenie z przewagą 5,2 pkt. nad Słoweńcem Anże Laniskiem. Gwiazdor okazał na odniesienie zwycięstwa nie zmarnował, notując w ten spo-

sób 46. triumf w karierze i zrównując się na liście wszech czasów z legendarnym Finem Mattim Nykanenem. Więcej razy wygrywał jedynie Gregor Schlierenauer (53 zwycięstwa). Nim zakończył się konkurs, Austriak, który został nowym liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, stracił jednak rekord, w drugiej serii Niemiec Philipp Raimund pofrunął na 99,5 m.

Podobnie jak w Lillehammer, tak i w Falun najlepiej z Polaków spisali się Kacper Tomasiak i Kamil Stoch. Inaczej niż w Norwegii, tym razem po pierwszej serii wyżej plasował się jednak młod-

szy z nich, który po skoku na odległość 93 metry plasował się na ósmej pozycji, a do podium tracił zaledwie 1,6 pkt. Doświadczony trzykrotny mistrz olimpijski co prawda wylądował pół metra dalej, ale na półmetku zajmował 12. pozycję.

Druga seria również przypominała to, co widzieliśmy w weekend. Zarówno Tomasiak, jak i Stoch uzyskali po 93 metry i po raz kolejny osunęli się w klasyfikacji - pierwszy ostatecznie zakończył konkurs na dwunastej lokacie (najwyższej w karierze), drugi na piętnastej. W czołowej trzydziestce uplasował się także

Paweł Wąsek, który zajął 27. pozycję.

Kolejne zawody Pucharu Świata, ponownie w Falun, dziś o 15.10. Transmisja w Eurosporcie 1 i TTV.

Wyniki wtorkowego konkursu w Falun (Szwecja):

1. Stefan Kraft (Austria) 249,9 (97,5 i 96,5 m), 2. Anže Lanisek (Słowenia) 247,7 (96 i 96 m), 3. Philipp Raimund (Niemcy) 244,9 (94,5 i 99,5 m), 4. Stephan Embacher (Austria) 241,8 (95 i 96,5 m), 5. Jan Hoerl (Austria) 240,6 (94 i 97 m)... 18. Kacper Tomasiak 231 (93 i 93 m), 13. Kamil Stoch 228,5 (93,5 i 93 m), 27. Paweł Wąsek 214,2 (88,5 i 90 m), 31. Aleksander Zniszczoł 107,8 (89,5 m), 33. Dawid Kubacki 106,8 (88,5 m), 35. Piotr Żyła 106,5 (88 m). ©©©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

Przez internet: ibo.polskapress.pl

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ współdział

w nieruchomości, cała Polska

518503404

Motoryzacja

SAMOCHOODY OSOBOWE - KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE 501979520

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

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 Zieleń, 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

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko”

Z żalem zawiadamiamy,
że dnia 19 listopada 2025 roku zmarł



Ryszard Mroczkowski

Msza Święta żałobna odprawiona zostanie
w dniu 28 listopada 2025 roku o godzinie 13.00
w kościele św. Teresy przy ul. Powstańców Warszawskich.
Pogrzeb odbędzie się bezpośrednio po Mszy Świętej
na Cmentarzu Garnizonowym w Gdańsku przy ul. Dąbrowskiego 2
W smutku pogrążeni
Żona, Synowie, Wnuki i Rodzeństwo
Prosimy o uczestnictwo bez kwiatów
(datki na Hospicjum na cmentarzu).

0011439459

Z żalem zawiadamiamy, że zmarł Nasz Kolega

śp

Dariusz Olszak

Adwokat

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się wystawieniem
urny w kościele Św. Rafała Kalinowskiego w Elblągu
w dniu 29 listopada 2025 r. o godz. 12.30.
Msza Święta żałobna odprawiona będzie o godz. 13.00,
po czym nastąpi złożenie urny na Cmentarzu
Komunalnym Dębica w Elblągu.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia składają

Okręgowa Rada Adwokacka, Adwokaci,
Aplikanci adwokaccy oraz Pracownicy
Pomorskiej Izby Adwokackiej w Gdańsku

0011439418

Łącząc się w bólu i żałobie,
składamy wyrazy najgłębszego współczucia
oraz szczerze słowa otuchy

dla

Michała Nowaka

radnego gminy Pruszcz Gdański

z powodu śmierci

Taty

Niech pamięć o Nim niesie ukojenie,
a bliscy dodają sił w tym trudnym czasie.

Aleksandra Dulcikiewicz
prezydent Gdańska

oraz

Agnieszka Owczarczak
przewodnicząca Rady Miasta Gdańska



Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

SPORT

www.sportowy24.pl

ŻUŻEL

Wybrzeże Gdańsk zakontraktowało lidera zespołu na nowy sezon.

Jest duży powrót do żużlowego zespołu Wybrzeża Gdańsk. Liderem drużyny rywalizującej w Krajowej Lidze Żużlowej w nowym sezonie będzie Jacob Thorssell. 32-letni zawodnik ze Szwecji

z powodzeniem reprezentował barwy gdańskiego klubu w sezonach 2019 i 2020. Teraz ma pomóc drużynie Wybrzeża wywalczyć awans. - Wracam do Gdańska po kilku latach. Trochę czasu

minęło i już nie mogę się doczekać żeby znowu się dla Was ścigać. Mam nadzieję, że tym razem wywalczymy awans do Metalkas 2. Ekstraligi - powiedział Thorssell. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Chojniczanka zagra ostatni mecz w tym roku.

Chojniczanka Chojnice zagra na wyjeździe z Wartą Poznań o punkty w drugiej lidze. Początek spotkania w sobotę o godz. 12. (stan)

Lechia musi być odpowiedzialna

Paweł Stankiewicz

Paweł.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarze Lechii Gdańsk mają czego żałować, bo pewne punkty uciekły im w Warszawie sprzed nosa i wygrany mecz z Legią Warszawa zakończył się tylko remisem.

W rundzie wiosennej poprzedniego sezonu Lechia zagrała dobry mecz w stolicy. Prowadziła po strzale z rzutu wolnego Rifeta Kapicia i choć na remis zasłużyła, to wróciła do Gdańska bez punktu. Dlaczego? Bo zabrakło odpowiedzialności i koncentracji w grze defensywnej. Białozieloni dali się zaskoczyć, stracili bramki w doliczonym czasie pierwszej oraz drugiej połowy i przegrali.

Teraz Lechia zdobyła punkt w Warszawie, ale sytuacja się powtórzyła. To gdańszczanie byli zespołem lepszym, kontrolowali wydarzenia na boisku, stwarzali okazje i dwukrotnie prowadzili. Jednak w ostatniej akcji meczu Matus Vojtko pozwolił na dośrodkowanie, Maksym Diaczuka dał się w juniorski sposób wyprzedzić Wojciechowi Urbańskiemu, Szymon

Weirauch pozostał bierny na linii bramkowej i młody zawodnik Legii posłał futbolówkę do siatki zabierając biało-zielonym dwa punkty, na które zasłużyli. Lekcja z wiosny poprzedniego sezonu ze stolicy nie nauczyła zatem drużyny odpowiedzialności.

- Staramy się rozwijać młodych zawodników w najszybszy możliwy sposób. Nie jest tak, że jedna osoba robi taki błąd za każdym razem. Czasami w ostatnich minutach meczu, kiedy przeciwnik jest zdesperowany i wrzuca piłkę w pole karne, to musimy wybronić. Możemy rozmawiać o straconej bramce, ale też mogliśmy w pewnym momencie wygrywać 3:1. Myślę, że strata punktów to kombinacja tych dwóch sytuacji. Przede wszystkim musimy zablokować dośrodkowanie w nasze pole karne, a także musimy być bardziej zdecydowani pod bramką rywali. Nie mogę teraz siedzieć i krytykować moich zawodników, bo jestem dumny z tego, co pokazali i jak zagrali w Warszawie - powiedział John Carver, trener Legii.

Warto przypomnieć mecz z tego sezonu w Krakowie. Tam



FOT. JAKUB STENBORN

Błędy Maksyma Diaczuka były nie raz kosztowne dla Lechii w tym sezonie

też w roli głównej wystąpił Diaczuk. Lechia grała dobry mecz i śmiało mogła, a wręcz powinna wygrać. Dwa błędy Diaczuka, w tym decydujący w doliczonym czasie gry, sprawiły że mecz zakończył się remisem 2:2. Piłkarze byli źli, a cenne punkty uciekły, zwłaszcza w kontekście odrabiania punk-

tów ujemnych. Był też pamiętny mecz z Lechem Poznań na Polsacie Plus Arenie, choć tutaj akurat nie chodziło o końcówkę fragmenty spotkania. Tutaj też punkty zostały stracone dla biało-zielonych, bo po pierwszej połowie Lechia prowadziła 2:0, a przegrała z mistrzem Polski 3:4.

Podopieczni trenera Carvera nie tylko tracą w końcowych fragmentach, bo potrafili też wyrwać punkty. Lechia wygrała w Szczecinie z Pogonią, kiedy w doliczonym czasie gry najpierw Kacper Sezonienko strzelił gola na 4:2 dla biało-zielonych, a jeszcze zdążyła stracić bramkę z rzutu karnego

po głupim faulu Diaczuka. Ostatecznie trzy punkty pojechały jednak do Gdańska. Warto jednak zwrócić uwagę na to, że po raz kolejny przewija się nazwisko Diaczuka w kwestii błędów i tu zdecydowanie jest problem. W odwodzie pozostaje Bujar Pllana, który dostał szansę w meczach z Rakiem Częstochowa oraz Radomiakiem Radom i przyczynił się do porażek w tych spotkaniach. Lechia zimą powinna poszukać środkowego obrońcy, który z powodzeniem będzie mógł grać obok Mateja Rodina.

Po stronie zysków zdecydowanie trzeba zapisać mecz w Gliwicach z Piastem, gdzie Lechia wygrała 2:1, a Tomasz Bobek zwycięskim golem zamknął mecz. Sędzia już nawet nie wznosił gry. Warto też wspomnieć derby Trójmiasta z Arką Gdynia, w których bramkę dla biało-zielonych na wagę trzech punktów zdobył Dawid Kurminowski na pięć minut przed zakończeniem spotkania. Bilans zatem jest dość wyrównany, ale w przypadku uniknięcia prostych błędów w obronie można go w przyszłości przechylić na stronę zespołu Lechii. ©©

Przyspawani do tie-breaków w Ergo Arenie. Energa Trefl wygrywa

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Trzykrotni zwycięzcy siatkarskiej Ligi Mistrzów tym razem nie zdołali na granicy Gdańska i Sopotu narzucić swoich warunków.

ZAKSA Kędzierzyn-Koźle to już nie ta drużyna, która przez lata siała postrach w PlusLidze. Dość zaznaczyć, że ekipa trenera Andrei Gianiego obecny sezon rozpoczęła od trzech przegranych. Do hali Ergo Arena przyjechała więc z bilansem 3-3, a Energa Trefl Gdańsk mocno chciał zapracować na kolejny powód do zgryzot dla klubu z południa kraju.

W zespole z Kędzierzyna-Koźla do rodzinnego Gdańska przyjechali środkowi Karol Urbanowicz oraz Szymon Jakubiszak. Ten pierwszy już w premierowej akcji przekonał się, że nie będzie taryfy ulgowej, kiedy

na siatce zablokował go Paweł Pietraszko. „Lwy” grały bez respektu, a to się opłaciło. W końcówce inauguracyjnego seta wypracowały sobie sporą przewagę, kontrolując wydarzenia w tej fazie.

Raz po raz ze skrzydeł rywali kasał Tobias Brand oraz Piotr Orczyk. W drugim secie kibice znów mogli się cieszyć, kiedy Energa Trefl wyszedł na prowadzenie 19:16, a potem 24:22. Nie zakończyło się jednak gładko, bo goście przeciągnęli nieco moment celebracji kolejnego seta przez gospodarzy.

Jeśli wierzyć prawu serii, to gdańszczanie musieli tego dnia wygrać. Od początku sezonu 2025/2026 grają bowiem w rytmie wygrana - przegrana. Po porażce 0:3 w Warszawie z PGE Projektem zanosilo się na zwycięstwo. W trzecim secie zaczęły się jednak problemy. Gdańszczanie zgubili dobry rytm i to ZAKSA wypra-



FOT. RAFAŁ RUSIECKI

Trener Mariusz Sordyl motywuje siatkarzy Energi Trefla Gdańsk

cowywała sobie kilkupunktową przewagę już od początku. Pewność siebie „lwów” zaczęła skokowo się obniżać, więc po raz trzeci w tych rozgrywkach w hali Ergo Arena doszło do tie-breaka.

A w tie-breaku ZAKSA prowadziła już 11:7 i wydawało się, że sprawdzi się stare siatkarskie porzekadło - kto prowadząc 2:0 nie wygrywa 3:0, ten przegrywa 2:3. Gdańszczanie mieli jednak jeszcze jedną niespodziankę dla wszystkich zgromadzonych. Seryjnie zaczęli punktować, odwracając niekorzystny wynik i zgarniając w efekcie dwa punkty.

- Z jednej strony możemy myśleć, że straciliśmy punkt, bo po dwóch pierwszych setach wszystko układało się znakomicie i wydawało się, że możemy wygrać za trzy. Później gra się zupełnie odwróciła. ZAKSA podniosła poziom, a my obniżyliśmy swój. W tie-breaku naprawdę wiele wskazywało

na to, że przegramy, ale ta niesamowita końcówka, w której zaczęło wychodzić nam dosłownie wszystko, zadecydowało o tym, że mamy dwa punkty - przyznał Piotr Orczyk, przyjmujący Energi Trefla, który został MVP spotkania.

- Przed meczem po cichu zakładałem, że może skończyć się tie-breakiem, bo mierzyły się dwie drużyny o bardzo zbliżonym poziomie. Ale przy prowadzeniu 2:0 miałem już nadzieję, że uda nam się zamknąć to spotkanie w trzech albo czterech setach i zdobyć pełną pulę. Ostatecznie liczy się wynik końcowy - ocenił wydarzenia Damian Schulz, atakujący gdańskich „lwów”. ©©

Energa Trefl Gdańsk - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 3:2 (25:21, 26:24, 19:25, 19:25, 15:13)

Trefl: Worsley 1, Pietraszko 11, Nasiewicz 15, Brand 14, Orczyk 23, M'Baye 7, Köykkä (libero) oraz Stępień, Sobański, Schulz 4, Kogut 1

ZAKSA: Isaacson 4, Grobelny 20, Rychlicki 17, Urbanowicz 11, Jakubiszak 7, Szymura, Fijałek (libero) oraz Recko, Krawiecki