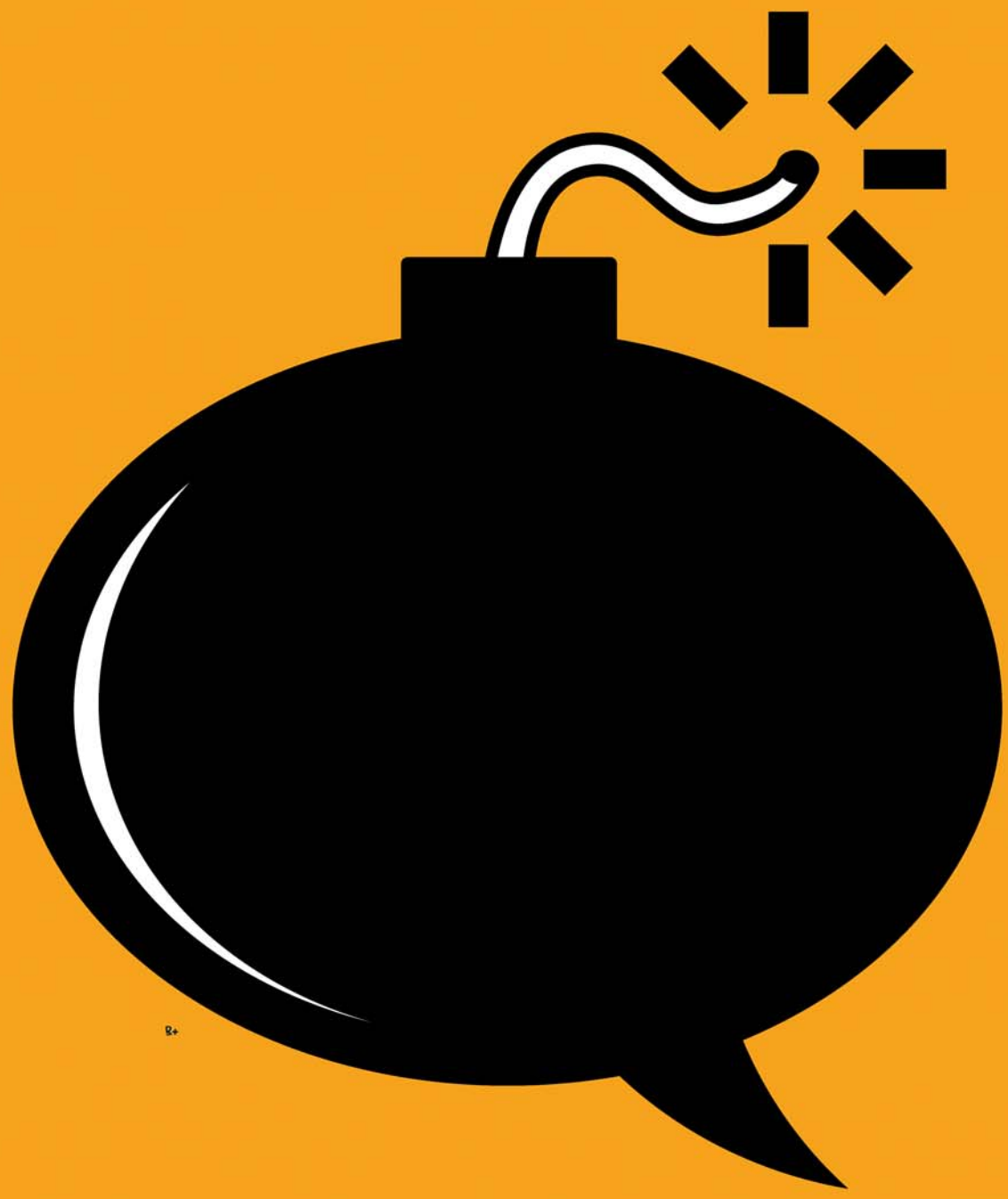
Czwartek, 5.11.2026 | Nr 258 (24 920) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www.dziennikbaltycki.pl** | Nr ISSN 2353-6160 | Nr indeksu 350-028

81 *lat*

Dziennik Bałtycki



Dziś rusza wspólna akcja polskich mediów.
Chcemy rozprawić się z dezinformacją.
Wyjaśnimy na naszych łamach, jak się rodzi,
jak wpływa na nasze życie i jak się przed nią chronić.

MEDIA PRZECIW DEZINFORMACJI

9 772353 616047 45

REKLAMA

0011600790

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

MIASTO – GOSPODARZ
MIASTO TORUŃ

Partnerem Głównym i Mecenasem wydarzenia jest Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego
REGION – GOSPODARZ
KUJAWY POMORZE
Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu

WSPÓŁORGANIZATOR I GŁÓWNY PATRON MEDIALNY
TVP KULTURA

W TORUNIU PRZYSZŁOŚĆ WCHODZI NA PLAN!



eprasa.pl 9fe6b222ea

POLECAMY

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS. Wnioski o rentę wdową – tych błędów nie popełniaj

5.11.2026
Czwartek

Dziś imieniny obchodzą: Elżbieta, Dominik, Sławomir
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK BAŁTYCKI

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

www.dziennikbaltycki.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

KALENDARIUM

Gdańsk

1950: odbudowany Dom Drukarza przekazano do użytku przy ul. Garncarskiej 18/20. Przez wiele lat na parterze budynku znajdował się klub Rudy Kot.

To legendarne miejsce stało się jednym z najważniejszych punktów na mapie jazzowej Trójmiasta. Wyjątkowy moment nadszedł 24 marca 1959 roku, gdy na tutejszej scenie debiutuje zespół Rhythm and Blues. Wydarzenie to uznaje się oficjalnie za narodziny polskiego rock and rolla. Po jego rozwiązaniu w klubie formuje się kolejna kultowa grupa: Czerwono-Czarni. Przez dekady „Rudy Kot" tętnił życiem artystycznym, skupiając gdańską bohemę, goszcząc teatrzyki studenckie, kabarety oraz koncerty, które ukształtowały pokolenia muzyków i słuchaczy.
W 1964 r. to początek Gdańskiego Studia Piosenki, a pierwszymi adeptami studia, którzy zrobili karierę estradową, byli m.in. Irena Jarocka, Stefan Zach i Marian Zacharewicz, ukończyli je też Maryla Lerch, Grażyna Łobaszewska, Wojciech Ziarnik.

Gdańsk

1997: Były profesor i rektor Politechniki Warszawskiej, wybitny uczony Władysław Findeisen został doctorem honoris causa Politechniki Gdańskiej.

Wyróżnienie przyznano mu m.in. za wybitny wkład w rozwój naukowej i nowoczesnych technologii, w szczególności w dziedzinie automatyki i teorii sterowania, z której wygłosił wówczas wykład okolicznościowy zatytułowany „Hierarchiczne struktury sterowania".
To autor, współautor kilkuset publikacji, w tym 6 książek na temat automatyki, robotyki. Promotor 37 doktorów.
Jest współtwórcą światowej szkoły naukowej teorii systemów, odgrywającej istotną rolę w naukach o sterowaniu, rozwinął teorię sterowania hierarchicznego. W latach 1966–1979 był przewodniczącym Rady Naukowej Przemysłowego Instytutu Automatyki i Pomiarów. W latach 1963–1967 był zaś przewodniczącym Komitetu Edukacji IFAC (Międzynarodowa Federacja Automatyki). Odszedł w roku 2023.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Bałtycki"

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

POGODA

dziś
12°C/5°C

jutro
11°C/5°C

Felieton na fali



Maciej Sandecki:
Dziennikarze przeciw dezinformacji

redaktor naczelny „Dziennika Bałtyckiego"

Dziennikarzem zostałem w pod koniec lat 90-tych, w czasach kiedy internet dopiero raczkował, a posługiwanie się telefonem komórkowym czy emailem uchodziło za szczyt nowoczesności. W tamtych czasach to tradycyjne media były głównym źródłem informacji i rozrywki oraz miały ogromny wpływ na kształtowanie opinii publicznej. To dziennikarze i redaktorzy gazet, radia i telewizji, nazywani wówczas czwartą władzą, mieli przemożny wpływ na to jakie informacje i jakie opinie docierały do społeczeństwa.

Ktoś, z dzisiejszej perspektywy, może uznać, że ich wpływ był wówczas zbyt duży, ale z drugiej strony zawodowi dziennikarze, podlegający prawu prasowemu, stanowili swoisty filtr przed zalewem kłamstwa, dezinformacji, głupoty i szkodliwych idei.

Wszystko zmieniło się wraz z rozwojem internetu oraz tzw. mediów społecznościowych, które dały każdemu możliwość publikowania dowolnych treści. Dziś widzimy wyraźnie, że tzw. media społecznościowe, nie są już ani mediami, ani społecznościowymi, tylko platformami zarządzanymi przez algorytmy, w których rzetelne, prawdziwe informacje są wymieszane w jednym kotle z kłamstwami, dezinformacją, propagandą polityczną i głupotą.

Już 10 lat temu, przy okazji Brexitu, pojawiło się pojęcie - postprawdy, czyli takiego specyficznego stanu życia społeczno-politycznego, w którym politycy, nie mając już tego filtra tradycyjnych mediów, za to dysponując ogromnymi zasięgami na platformach, wypaczyli sens uprawiania polityki.

W epoce postprawdy podstawowe, cenione niegdyś wartości, takie jak prawda, uczciwość czy rzetelności dziennikarska, straciły na znaczeniu. Bo w czasach, gdy politycy na ogromną skalę mogą publikować kłamstwa na platformach algorytmicznych i nikt ich tam nie filtruje, różnica między prawdą i kłamstwem się zaciera. Ordynarne kłamstwo stało się polityczną opinią. Kłamstwo stało się sposobem uprawiania polityki, zdobywania władzy, ale również sposobem na zarabianie pieniędzy.

Oczywiście ktoś odpowie, że zawsze tak było. Owszem, ale nigdy na taką skalę i nigdy przy użyciu tak doskonałych narzędzi do manipulacji, jaki oferuje współczesny świat.

Dezinformacja przestała być internetową zabawą dla oszustów i politycznych fanatyków. Weszła do naszego codziennego życia. Potrafi wyczyścić konto oszczędnościowe emeryta. Przekonać chorego człowieka, że powinien odrzucić leczenie. Skłócić rodzinę przy świątecznym stole. Wzbudzić panikę. Odebrać ludziom poczucie bezpieczeństwa. Co gorsza, nie działa już stara dziennikarska rada: „sprawdź, zanim uwierzysz".

Jeszcze kilka lat temu można było powiedzieć: zobacz źródło, przyjrzyj się zdjęciu, obejrzyj film. Dziś sztuczna inteligencja potrafi stworzyć głos nie do odróżnienia od prawdziwego. Potrafi wygenerować film, którego nigdy nie nagrano. Granica między prawdą a fałszem niebezpiecznie się zaciera. I o to chodzi oszustom - zarówno tym politycznym, jak i tym, którzy chcą nas okraść z pieniędzy.

Bo jeżeli każdy ekspert jest podejrzany, każdy dziennikarz jest stronniczy, każde zdjęcie jest fałszywe, każdy dokument może być sfabrykowany to w końcu pozostaje tylko chaos. A w chaosie zawsze wygrywa ten, kto krzyczy najgłośniej.

Dlatego tradycyjne media nie mogą w tej sprawie udawać bezstronnych obserwatorów. Naszą rolą jest oddzielanie faktów od fikcji.

To często żmudna i niewidoczna praca. Telefony, weryfikacja dokumentów, rozmowy z ekspertami, a często wstrzymywanie się z publikacją do czasu ustalenia faktów, zdobycia opinii drugiej strony.

Prawda jest wolniejsza od kłamstwa. Słynny aforyzm - „Kłamstwo zdąży obiec połowę świata, zanim prawda włoży buty" - nabiera w dzisiejszych czasach okrutnie prawdziwego znaczenia.

Możemy różnić się poglądami. Możemy spierać się o politykę, gospodarkę, podatki, szkołę czy ochronę zdrowia. Spór jest naturalną częścią demokracji, ale żeby się spierać musimy najpierw zgodzić się co do faktów.

Dlatego Dziennik Bałtycki, jak i cała Polska Press Grupa, przyłącza się do akcji „Media przeciw dezinformacji", którą będziemy od dziś prowadzić przez kilka miesięcy razem z innymi dużymi redakcjami m.in. RMF FM, Polsatem, Wirtualną Polską czy Interią.

Bo jeśli pozwolimy, by zwyciężyło przekonanie, że prawdy nie da się już odróżnić od fałszu, nie będzie już o czym rozmawiać i naprawdę pogrążymy się w chaosie.

Jeżeli każdy ekspert jest podejrzany, każdy dziennikarz jest stronniczy, każde zdjęcie jest fałszywe, każdy dokument może być sfabrykowany, to w końcu pozostaje tylko chaos. A w chaosie zawsze wygrywa ten, kto krzyczy najgłośniej. Dlatego tradycyjne media nie mogą w tej sprawie udawać bezstronnych obserwatorów

MACIEJ SANDECKI
redaktor naczelny

eprasa.pl 9fe6b222ea

MALBORK

Na małych stacjach pasażerowie też chcą wsiąść

Radosław Konczyński

Czy pomiędzy Malborkiem a Gdańskiem powinno być więcej przyspieszonych połączeń regionalnych? Pojawiają się takie głosy ze strony mieszkańców, ale zdaniem organizatora przewozów, czyli Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku nie ma takiej potrzeby, a co więcej, odbyłoby się to ze szkodą dla pasażerów z mniejszych miejscowości leżących przy tej trasie.

Przypomnijmy, że pociągi regionalne to te, które zatrzymują się na każdej stacji i przystanku osobowym. Ale są też regionalne składy przyspieszone, które nie stają w mniejszych miejscowościach.

- W całym ciągu komunikacyjnym między Malborkiem a Gdańskiem Wrzeszczem zaplanowano w ciągu doby zaledwie pojedyncze pociągi omijające małe przystanki osobowe - wyjaśnia mieszkaniec Malborka, który skontaktował się z naszą redakcją.

Jego zdaniem, organizator przewozów, czyli Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego powinien zwiększyć liczbę połączeń przyśpieszonych z myślą o pasażerach z Malborka dojeżdżających do pracy i na studia w Trójmieście. Tak się nie stanie z kilku przyczyn.

- Co do zasady pociągi przyspieszone stanowią ofertę uzupełniającą dla pociągów zatrzymujących się na wszystkich stacjach. Stąd część kursuje z pominięciem mniejszych miejscowości. Obserwujemy jednak rosnące zainteresowanie podróżą także z mniejszych miejscowości, dlatego dominująca część pociągów zatrzymuje się na pomniejszych stacjach i przystankach osobowych. Nie zgadzamy się z propozycjami dotyczącymi pozbawienia mniejszych miejscowości dojazdu do Trójmiasta, by ich kosztem przyspieszyć czas przejazdu pociągów od Malborka. Różnica w czasie przejazdu dla pociągów przyspieszonych np. na odcinku Malbork – Tczew względem tych wszędzie zatrzymujących się wynosi zaledwie kilka minut - odpowiada nam Michał Piotrowski, rzecznik prasowy UMWP w Gdańsku.

Zdaniem organizatora przewozów, mieszkańcy Malbork a mają dobry dostęp do kolei. - W ciągu ostatnich 10 lat liczba połączeń regionalnych na ciągu łączącym Elbląg - Malbork z Tczewem i Trójmiastem systematycznie wzrasta. W rozkładzie jazdy 2017/2018 z Malborka w kierunku Trójmiasta odjeżdżało w dzień roboczy, od poniedziałku do piątku, 20 pociągów regionalnych. W dni wolne od pracy liczba tych połączeń była znacząco mniejsza. Od przyszłego rozkładu jazdy liczba połączeń na trasie do Malborka będzie wynosić 29 par. Na wszystkich trasach regionalnych województwa w ciągu ostatnich 10 lat widać wzrost oferty przewozowej – dodaje Michał Piotrowski.



FOT. RADOSŁAW KONCZYŃSKI

Liczba regionalnych pociągów przyspieszonych między Malbrkiem a Gdańskiem nie zwiększy się

Przypomina też, że posiadacze biletów w ramach „Taryfy Pomorskiej" mogą jeździć wszystkimi pociągami dalekobieżnymi oprócz pendolino (EIP).

- Właśnie wychodząc naprzeciw podróżom z większych stacji, gdzie zatrzymują się pociągi PKP Intercity, samorząd województwa pomorskiego zainicjował we współpracy z PKP Intercity, Polregio i PKP SKM ofertę pozwalającą skorzystać z pociągów IC i TLK posiadaczom biletów „Taryfy Pomorskiej". Czas przejazdu pociągami tej kategorii na trasie z Malborka do Gdańska Głównego oscyluje wokół 30 minut, co jest szybsze nawet w porównaniu do przyspieszonych pociągów regionalnych – tłumaczy Michał Piotrowski.

W obecnym rozkładzie podróżny z Malborka ma do dyspozycji 16 pociągów IC i TLK w kierunku Gdańska, a w odwrotnym – 18.

- W przyszłości po zakończeniu modernizacji linii kolejowych, w tym dobudowie dodatkowego czwartego toru na odcinku Pruszcz Gdański - Pszczółki, planowana jest znacząca modyfikacja układu połączeń i nie wykluczamy uruchomienia przyspieszonych pociągów, tzw. regioekspresów również na trasie z Malborka w kierunku Trójmiasta – wyjaśnia Michał Piotrowski.

NASZ PATRONAT

0411560081

Energetyka potrzebuje młodych talentów. Technologie i globalne możliwości przyciągają nowe pokolenie

Nowoczesne technologie, możliwości rozwoju zawodowego i udział w międzynarodowych projektach – to jedne z najważniejszych oczekiwań młodych ludzi wobec sektora energetycznego. Branża ropy i gazu przechodzi technologiczne przemiany, a wraz z nimi zmieniają się kompetencje potrzebne na rynku pracy. O tym, jak przyciągać nowe pokolenie specjalistów i budować kadry przyszłości, dyskutowali uczestnicy panelu „Energia jutra zaczyna się od młodych", zorganizowanego podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego.

Energetyka stoi przed podwójnym wyzwaniem: musi rozwijać nowoczesne rozwiązania technologiczne, a jednocześnie pozyskiwać specjalistów, którzy będą potrafili z nich korzystać. Dla młodych pracowników znaczenie mają nie tylko stabilne zatrudnienie i wynagrodzenie, lecz także dostęp do wiedzy, możliwość zdobywania nowych umiejętności oraz perspektywa uczestniczenia w ważnych projektach.

Punktem wyjścia do dyskusji były wyniki badania WPC Energy „Future of Oil and Gas", dotyczącego oczekiwań młodych profesjonalistów i przyszłości sektora. Panel moderował Kamil Klejna, ekspert analiz ekonomicznych ORLEN. W rozmowie uczestniczyli Rafał Wardziński, dyrektor wykonawczy ds. operacyjnych upstream w ORLEN, Edyta Stopyra, prezes Polish WPC Energy Young Professionals Committee, Piotr Kearney, prezes ORLEN Upstream Polska, oraz Sławomir Radoń, dyrektor ds. strategii i innowacji ORLEN.

Młodzi chcą rozwijać technologie i zdobywać kompetencje

Badanie WPC Energy objęło 1200 respondentów z 60 krajów. Jak mówiła Edyta Stopyra, jego wyniki świadczą o tym, że młodzi profesjonaliści dostrzegają perspektywy rozwoju w sektorze energetycznym. Przyciągają ich innowacje, cyfryzacja oraz



coraz szersze zastosowanie sztucznej inteligencji.

– *Młodzi chcą uczestniczyć w rozwoju sektora energetycznego. Przyciągają ich technologie, innowacje i coraz większa rola sztucznej inteligencji w energetyce* – podkreślała Edyta Stopyra.

Sama możliwość pracy z nowoczesnymi rozwiązaniami nie wystarczy jednak, by na dłużej związać młodych ludzi z firmą. Równie ważne są perspektywy awansu, dostęp do specjalistycznej wiedzy i możliwość stopniowego przejmowania odpowiedzialności za realizowane zadania.

– *Z punktu widzenia młodych bardzo ważne jest zapewnienie rozwoju, dostępu do wiedzy i możliwości budowania kompetencji. Chcą mieć również wpływ na działania organizacji* – tłumaczyła przedstawicielka Polish WPC Energy Young Professionals Committee.

Dla pracodawców oznacza to konieczność tworzenia środowiska pracy, w którym młodzi specjaliści mogą nie tylko zdobywać doświadczenie, lecz także aktywnie uczestniczyć w projektach i procesach decyzyjnych. Istotną rolę odgrywa również współpraca pokoleń: przekazywanie wiedzy przez doświadczonych ekspertów oraz otwartość na nowe pomysły i rozwiązania proponowane przez młodszych pracowników.

Transformacja energetyczna nie oznacza końca ropy i gazu

Ważnym tematem debaty były oczekiwania młodych wobec przyszłego miksu energetycznego. Z przywołanych podczas panelu wyników badania wynika, że transformacja nie musi oznaczać przeciwstawiania sobie energetyki konwencjonalnej i odnawialnych źródeł energii. Istotne pozostają również bezpieczeństwo energetyczne, ciągłość dostaw i przewidywalność cen.

W tym kontekście stabilność sektora ma znaczenie także dla osób planujących karierę zawodową. Branża oferuje bowiem możliwość łączenia pracy nad tradycyjnymi źródłami energii z udziałem w projektach związanych z nowymi technologiami i ograniczaniem emisyjności gospodarki.

Uczestnicy panelu zwracali uwagę, że transformacja energetyczna nie oznacza rezygnacji z ropy i gazu. Węglowodory nadal pełnią istotną funkcję w gospodarce – zarówno jako źródło energii, jak i surowiec wykorzystywany w przemyśle.

Jednocześnie sektor wydobywczy rozwija nowe obszary działalności. Należą do nich m.in. magazynowanie energii, technologie wodorowe oraz projekty dotyczące wychwytywania i składowania dwutlenku węgla. Dzięki temu specjaliści związani z segmentem upstream mogą rozwijać kompetencje nie tylko w obszarze tradycyjnego wydobycia, lecz także w nowych dziedzinach energetyki.

eprasa.pl 9fe6b222ea

POMORZE

Portfele grubsze, zakupy skromniejsze. Nowy raport pokazuje, jak zmieniło się życie na Pomorzu

Na co mieszkańcy Pomorza wydają najwięcej pieniędzy? Z czego rezygnują przy codziennych zakupach i jakie urządzenia mają w swoich domach? Najnowsze dane Urzędu Statystycznego w Gdańsku przynoszą kilka zaskoczeń

Joanna Surażyńska



FOT. PIXABAY

Najnowszy raport pokazuje, jak zmieniają się wydatki i codzienne zakupy mieszkańców Pomorza

Dochody mieszkańców Pomorza rosną, ale na stołach jest coraz mniej wielu podstawowych produktów spożywczych. Przeciętny miesięczny dochód na osobę przekroczył już 3400 zł, jednak niemal połowę wydatków pochłaniają żywność i utrzymanie mieszkania. Co ciekawe, jeszcze rok wcześniej Pomorze wyprzedzało Polskę pod względem przeciętnych dochodów, a teraz znalazło się poniżej średniej krajowej. Najnowszy raport Urzędu Statystycznego w Gdańsku ujawnia również zaskakujące zmiany w wyposażeniu mieszkań.

Więcej pieniędzy w domowym budżecie nie musi oznaczać większych zakupów. W 2025 roku przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny na osobę w pomorskich gospodarstwach domowych wzrósł o blisko 237 zł. Jednocześnie statystycy odnotowali mniejsze spożycie pieczywa, mięsa, ziemniaków, cukru, ryb, a nawet wody mineralnej i źródlanej. Zmiany widać również w wyposażeniu mieszkań. Wzrósł odsetek gospodarstw domowych posiadających smartfony, ale zmniejszył się udział tych wyposażonych w roboty sprzątające, konsole do gier czy drukarki.

Takie wnioski płyną z opracowania „Budżety gospodarstw domowych w województwie pomorskim w 2025 r.", opublikowanego przez Urząd Statystyczny w Gdańsku. Raport pozwala zajrzeć do statystycznego portfela mieszkańca Pomorza i sprawdzić, na co przeznacza pieniądze oraz jak zmieniają się jego codzienne potrzeby.

Dochody rosną, ale Pomorze spadło poniżej średniej krajowej

W 2025 roku przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny na osobę w gospodarstwach domowych województwa pomorskiego wyniósł 3430,52 zł. Rok wcześniej było to 3193,61 zł. Oznacza to wzrost o 7,4 proc. Choć dochody mieszkańców Pomorza wzrosły, region znalazł się poniżej średniej krajowej. Jeszcze w 2024 roku przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny na osobę na Pomorzu był o 26,44 zł wyższy niż w Polsce. Rok później sytuacja się odwróciła. Średnia krajowa wyniosła 3500,21 zł, a pomorska 3430,52 zł. Oznacza to, że dochody w regionie rosły wolniej niż przeciętnie w kraju.

Zmienia się również struktura dochodów. W 2024 roku z pracy najemnej pochodziło 57,4 proc. dochodu rozporządzalnego pomorskich gospodarstw domowych, natomiast w 2025 roku było to 53,5 proc. Jednocześnie udział dochodów z pracy na własny rachunek wzrósł z 8,9 do 13,7 proc.

Na niezmienionym poziomie 23 proc. utrzymał się udział dochodów ze świadczeń z ubezpieczeń społecznych.

Warto jednak pamiętać, że wzrost dochodów o 7,4 proc. jest wzrostem nominalnym. Nie oznacza automatycznie, że o tyle samo zwiększyła się siła nabywcza mieszkańców, ponieważ na to, ile można kupić za otrzymywane pieniądze, wpływają również zmiany cen.

Ponad 950 zł miesięcznie na jedzenie i mieszkanie na osobę

Przeciętne miesięczne wydatki w pomorskich gospodarstwach domowych wyniosły w 2025 roku 2113,70 zł na osobę. To o 4,7 proc. więcej niż rok wcześniej. Z tej kwoty 2036,97 zł stanowiły wydatki na towary i usługi konsumpcyjne.

Jeszcze w 2024 r. przeciętne dochody na Pomorzu były wyższe od średniej krajowej, a rok później sytuacja się odwróciła. Jednocześnie mieszkańcy regionu spożywali mniej pieczywa, mięsa, ziemniaków i warzyw niż przed rokiem

Najwięcej pieniędzy pochłaniały dwie podstawowe potrzeby: żywność oraz utrzymanie mieszkania. Na żywność i napoje bezalkoholowe przypadało przeciętnie 519,52 zł miesięcznie na osobę, a na użytkowanie mieszkania lub domu oraz nośniki energii kolejne 432,68 zł. Łącznie to 952,20 zł, czyli około 45 proc. wszystkich miesięcznych wydatków.

Na trzecim miejscu znalazł się transport, na który mieszkańcy regionu przeznaczali średnio 208,15 zł miesięcznie. Dalej uplasowały się rekreacja i kultura - 138,77 zł, zdrowie - 130,32 zł oraz wyposażenie mieszkania i prowadzenie gospodarstwa domowego - 110,96 zł.

Na restauracje i hotele przypadało średnio 110,18 zł miesięcznie na osobę. Na łączność, w tym usługi internetowe, 82,16 zł, a na odzież i obuwie 71,34 zł. Najmniejszą pozycją w zestawieniu była edukacja - 23,08 zł.

Co ciekawe, to właśnie wydatki na edukację wzrosły najmocniej w porównaniu z poprzednim rokiem - aż o 38,3 proc. Znacząco zwiększyły się również wydatki na transport (o 11,3 proc.) oraz zdrowie (o 11,1 proc.).

Mniej chleba, mięsa i ziemniaków. Co znika z pomorskich stołów?

Jedne z najbardziej interesujących danych dotyczą spożycia żywności. Choć dochody mieszkańców Pomorza wzrosły, statystycy odnotowali spadek przeciętnego spożycia większości analizowanych podstawowych produktów.

Na żywność i utrzymanie mieszkania przypada już ok. 45 proc. wszystkich wydatków. Co ciekawe, pomorskie gospodarstwa domowe częściej niż przeciętnie w Polsce mają zmywarkę i smartfon, ale rzadziej samochód

W 2024 roku przeciętne miesięczne spożycie pieczywa i produktów zbożowych na osobę wynosiło 4,72 kg. W 2025 roku spadło do 4,46 kg, czyli o około 5,5 proc. W przypadku samego pieczywa odnotowano spadek z 2,42 do 2,28 kg.

Mniej spożywano również mięsa. W 2024 roku było to średnio 4,68 kg miesięcznie na osobę, a rok później 4,48 kg. Spożycie drobiu zmniejszyło się z 1,50 do 1,39 kg, a wędlin i innych przetworów mięsnych z 1,74 do 1,59 kg.

Jeszcze większy spadek dotyczył ziemniaków. Ich miesięczne spożycie zmniejszyło się z 2,52 do 2,27 kg na osobę, czyli o blisko 10 proc.

Z 0,59 do 0,54 kg spadło spożycie cukru. Mniej spożywano również ryb i owoców morza - z 0,28 do 0,25 kg, a także warzyw - z 7,29 do 6,94 kg. Co ciekawe, zmniejszyło się także spożycie wód mineralnych i źródlanych - z 5,27 do 4,87 litra miesięcznie na osobę. Mniej wypijano również soków owocowych i warzywnych - ich przeciętne miesięczne spożycie spadło z 0,94 do 0,87 litra.

Nie wszystkie produkty odnotowały jednak spadki. Spożycie jogurtów wzrosło z 0,78 do 0,81 kg na osobę miesięcznie, a masła z 0,36 do 0,37 kg.

Dane pokazują zmiany w ilości spożywanych produktów, ale nie wyjaśniają jednoznacznie ich przyczyn. Mniejsze spożycie może mieć związek między innymi ze zmianami nawyków żywieniowych, cenami czy preferencjami konsumentów.

Na Pomorzu częściej mamy smartfony i zmywarki, ale rzadziej samochody

Ciekawie przedstawiają się również dane dotyczące wyposażenia gospodarstw domowych. Okazuje się, że mieszkańcy Pomorza pod niektórymi względami wyprzedzają średnią krajową, a pod innymi pozostają za nią w tyle.

W 2025 roku samochód osobowy znajdował się w 70,7 proc. pomorskich gospodarstw domowych. Dla porównania w całej Polsce odsetek ten wynosił 74,2 proc.

Odwrotna sytuacja dotyczy zmywarek do naczyń. Na Pomorzu miało je 63,8 proc. gospodarstw domowych, podczas gdy średnia krajowa wynosiła 61,2 proc.

Jeszcze wyraźniejsza różnica występuje w przypadku smartfonów. W województwie pomorskim posiadało je 93,5 proc. gospodarstw domowych, a w Polsce 90,9 proc.

W 80,8 proc. pomorskich gospodarstw znajdował się komputer osobisty, co również było wynikiem wyższym niż średnia krajowa wynosząca 79 proc.

Nie wszystkie nowoczesne urządzenia zyskują jednak na popularności. W 2024 roku robot sprzątający znajdował się w 12,3 proc. gospodarstw domowych w regionie, natomiast w 2025 roku w 8,7 proc. To spadek o 3,6 punktu procentowego. Zmniejszył się także odsetek gospodarstw wyposażonych w konsole do gier - z 24 do 20,1 proc. oraz drukarki - z 44 do 40,6 proc.

Jednocześnie wzrósł udział gospodarstw wyposażonych w smartfony, telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne oraz urządzenia z dostępem do internetu.

Raport pokazuje, jak zmieniają się codzienne wydatki i nawyki mieszkańców Pomorza. Choć dochody rosną, nie zawsze przekłada się to na większe spożycie podstawowych produktów.

eprasa.pl 9fe6b222ea

PIENIĄDZE

Nie wszystkie wdowy dostaną trzynastkę i czternastkę

Małgorzata Stempinska

Czytelniczka jest wdową po prokuratorze. Nie dostaje emerytury, a tzw. uposażenie rodzinne. - W czym jestem gorsza od innych wdów, że nie dostaję ani trzynastki, ani czternastki? - pyta.



FOT. FREEPIK.COM

By dostać „czternastkę", emerytura nie mogła przekraczać 2900 zł brutto

Pani Anna opowiada:

- Mam uposażenie rodzinne po mężu. Mój świętej pamięci małżonek był prokuratorem i po śmierci w stanie spoczynku, bez statusu emeryt. Nie należy mi się ani trzynasta, ani czternasta emerytura. Uważam, że to niesprawiedliwe. Rozumiem, że nie dostanę „czternastki", bo przekraczam dochód. Uposażenie po mężu rzeczywiście dostaję wysokie. Jednak dlaczego zostałam pozbawiona trzynastki? Nie ma pojęcia, dlaczego jestem gorsza od innych wdów. Czy takie są przepisy?

Ustawa jasno określa dla kogo trzynasta emerytura

Krystyna Michałek z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych odpowiada, że prawo do trzynastej emerytury mają osoby, które na dzień 31 marca danego roku mają prawo do wypłaty jednego ze świadczeń wymienionych w ustawie.

Należą do nich:

- emerytura (w tym emerytura pomostowa, okresowa emerytura kapitałowa oraz emerytura częściowa),
- renta z tytułu niezdolności do pracy (w tym renta dla inwalidów wojennych i wojskowych oraz renta wypadkowa),
- renta socjalna,
- renta rodzinna (w tym renta rodzinna po inwalidzie wojennym lub wojskowym oraz renta rodzinna wypadkowa),
- rodzicielskie świadczenie uzupełniające,
- renta szkoleniowa,
- świadczenie pieniężne dla cywilnych niewidomych ofiar działań wojennych,
- nauczycielskie świadczenie kompensacyjne,
- świadczenie i zasiłek przedemerytalny.

- Uposażenie rodzinne po zmarłym prokuratorze w stanie spoczynku nie zostało wymienione w ustawowym katalogu świadczeń uprawniających do dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego, czyli do trzynastej emerytury. Nie jest ono również świadczeniem wypłacanym przez ZUS, lecz przez właściwą jednostkę prokuratury - wyjaśnia Krystyna Michałek.

„Czternastka" zależna od dochodów

Z kolei czternasta emerytura, w przeciwieństwie do trzynastej emerytury, nie trafia do wszystkich emerytów i rencistów. Jest uzależniona od dochodu.

We wrześniu i na początku października ZUS wypłacił „czternastki" tym wszystkim, którzy mieli do nich prawo. Pełne świadczenie należało się osobom, których emerytura nie przekracza 2900 zł brutto. Po przekroczeniu tego limitu obowiązywała zasada „złotówka za złotówkę", co oznacza, że dodatkowe świadczenie było odpowiednio pomniejszane.

Czternasta emerytura jest powiązana z wysokością emerytury minimalnej. Według obecnych prognoz w 2027 roku może ona wynieść około 2047 zł brutto, czyli około 1617 zł „na rękę". Oznacza to, że właśnie taką kwotę mogliby otrzymać seniorzy uprawnieni do pełnej czternastki.

Wskaźnik waloryzacji świadczeń w 2027 roku poznamy najpóźniej w połowie marca. Wtedy będzie też znana wysokość najniższych gwarantowanych emerytur i rent, a tym samym wysokość „czternastki". Będzie też wiadomo, czy wspomniany już próg 2900 zł brutto zostanie utrzymany również w 2027 roku.

Przypomnijmy, że w tym roku w województwie kujawsko-pomorskim czternastą emeryturę z ZUS otrzymało ponad 361,2 tys. osób, a łączna kwota wypłat przekroczyła 539 mln zł. ©℗

REKLAMA 0011608684

OBWIESZCZENIE

Starosty Wejherowskiego

o wydaniu decyzji ZRID na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 11a, art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) Starosta Wejherowski zawiadamia, że w dniu 3.11.2026 r., na wniosek Burmistrza Miasta Rumi reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Łukasza Kaźmierczak z dnia 29.05.2026 r. (uzupełnionego w dniu 28.07.2026 r.), wydano decyzję AB.6740.11.12.2026.16 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej pn. zadania:

„Budowa drogi gminnej ulicy Reja nr 132203G w Rumi"

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Miasta Rumia określonych poniżej:

1. Działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej (nr 132203G):*

- obr. 0009 Rumia działki nr ewid.: 24/16, 35/19 (35/11), 35/9, 23/2, 24/53 (24/15), 22/1, 24/64 (24/44), 24/62 (24/45), 24/60 (24/52), 24/57 (24/50), 24/55 (24/31), 35/16 (35/12), 35/17 (35/12), 35/14 (35/13)

2. Działki objęte obowiązkiem rozbiórki obiektów budowlanych, budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu, zjazdów i innych dróg publicznych:*

- obr. 0009 Rumia działki nr ewid.: 35/10, 22/5, 21/8, 57/22, 24/3, 24/4, 35/20 (35/11), 23/2, 35/3, 49/1, 30/2,
- obr. 0011 Rumia działki nr ewid.: 18/3

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

Ww. decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości zapoznania się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Wejherowie, 84-200 Wejherowo, ul. 3 Maja 4, po telefonicznym uzgodnieniu terminu pod nr 58 572-94-47.

Od decyzji służy odwołanie do Wojewody Pomorskiego za pośrednictwem Starosty Wejherowskiego w terminie 14 dni od dnia doręczenia. Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

REKLAMA 0011608100

OBWIESZCZENIE

Starosty Wejherowskiego

o wszczęciu postępowania ZRID na realizację inwestycji drogowej

działając na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jedn. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 10, art. 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) **zawiadamiam, że** na wniosek Wójta Gminy Gniewino reprezentowanego przez Stanisława Sandomierskiego z dnia 22.05.2026 r., ostatecznie uzupełniony w dniu 13.10.2026 r., wszczęto postępowanie w sprawie rozbudowy oraz przebudowy drogi gminnej pn. zadania**:**

„Przebudowa drogi gminnej wraz z przebudową odwodnienia i sieci teletechnicznej na odcinku Tadzino - Jęczewo"

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Gniewino określonych poniżej:

1. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej nr 107009G:*

- obr. 0016 Tadzino działki nr ewid.: 114, 159/1 (159), 157/1 (157), 159/2 (159), 159/3 (159), 174/1 (174), 174/2 (174), 62/1 (62), 174/3 (174), 61/1 (61), 112/1 (112),

2. działki objęte obowiązkiem budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu i innych dróg publicznych:*

- obr. 0016 Tadzino działki nr ewid.: 49, 80, 113

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości składania wniosków, uwag lub zastrzeżeń dotyczących przedmiotowej sprawy, a także o możliwości wypowiedzenia się, co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań przed wydaniem decyzji kończącej postępowanie. Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Wejherowie po uprzednim umówieniu się, tel. 58 572 94 47 lub złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie.

Informuje się, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

eprasa.pl 9fe6b222ea

GDAŃSK

Złota 100 Pomorza! Największe firmy regionu

Mateusz Tkarski

Od trzech dekad Dziennik Bałtycki publikuje ranking największych pomorskich firm. To największe i najbardziej prestiżowe opracowanie biznesowe tego typu oparte na danych finansowych firm, na przestrzeni tylu lat.

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

Nie zdradzamy jeszcze wyników, ale możemy zdradzić, że w tegorocznym zestawieniu szykują się zmiany i przetasowania, wyniki niektórych firm i miejsce w rankingu można uznać za historyczne.

Złota 100 to nie tylko zestawienie największych pod względem przychodów. To także podsumowanie sytuacji gospodarczej regionu, potencjału eksportowego i inwestycyjnego lokalnych przedsiębiorstw, silnych i słabych stron . To także przyjrzenie się regionalnemu rynkowi pracy.



FOT.PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Statuetki Złotej 100 na najlpszych pomorskich firm

19 listopada odbędzie się uroczysta gala Złotej 100. Co roku wyróżniamy te najbardziej dynamiczne firmy, mające na koncie największe sukcesy. Także w tym roku przyznamy nagrody dla tych firm, które zapisały na swoim koncie największe osiągnięcia w 2025 r.

W ubiegłym roku redakcje „Dziennika Bałtyckiego" i „Głosu Pomorza", wyróżniły następujące pomorskie firmy w pięciu kategoriach: Baltic Hub Container Terminal, Sopockie Towarzystwo Ubezpieczeń Ergo Hestia, Energa Operator i Mowi Polan

Partnerem merytorycznym tegorocznej „Złotej 100" jest firma doradcza 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.

AUTOREKLAMA 0011593008

PARTNER STRATEGICZNY PARTNER MERYTORYCZNY PARTNER LOKALIZACYJNY

Złota Setka Pomorza | Rafineria Gdańska | dun & bradstreet | ARCHE HOTEL LOTNISKO GDAŃSK

ORGANIZATORZY

DZIENNIK BAŁTYCKI | GP 24.pl

KURSY WALUT

4.11.2026

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

EUR	437/444 (-)
USD	387/395 (-)
GBP	522/530 (-)
CHF	475/483 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	437/444 (-)
USD	387/395 (-)
GBP	522/530 (-)
CHF	475/483 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (0) bez zmian

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap **piątku**

dziennikbaltycki.pl

REKLAMA 0011608161

STAROSTA STAROGARDZKI

Stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego przy ul. Kościuszki 17 w Starogardzie Gdańskim wywieszony został do publicznego wglądu na okres 21 dni, tj. od dnia 5 listopada 2026 roku do dnia 25 listopada 2026 roku wykaz nieruchomości stanowiącej przedmiot własności Skarbu Państwa przeznaczonej do dzierżawy.

Ponadto wykaz ten został umieszczony na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego i na stronie internetowej Powiatu Starogardzkiego, a także został przekazany Wojewodzie Pomorskiemu, w celu zamieszczenia go na stronie podmiotowej Wojewody w Biuletynie Informacji Publicznej.

Do dzierżawy przeznaczono nieruchomość gruntową, oznaczoną w ewidencji gruntów nr 389/2, obręb Ocypel, gm. Lubichowo.

UBEZPIECZENIA

Ponad pół miliona e-zaświadczeń

Mateusz Tkarski

Ponad pół miliona zaświadczeń o zatrudnieniu, świadczeniach czy składkach trafiło do urzędów i banków bez udziału urzędników ZUS.

Samodzielne pobieranie dokumentów przez portal eZUS oraz aplikację mZUS lub mZUS dla Płatnika pozwala załatwić formalności w kilka chwil i bez wychodzenia z domu.

Najczęściej z elektrownicznego kanału korzystają z niej ubezpieczeni, którzy utworzyli już ponad 350 tys. zaświadczeń. Płatnicy składek skorzystali z możliwości samodzielnego wygenerowania dokumentu z danymi z ZUS prawie 163 tys. razy, a świadczeniobiorcy wystawili sobie blisko 24 tys. takich elektronicznych pism.

Samodzielnie utworzone zaświadczenia z danymi z ZUS są opatrzone kwalifikowaną pieczęcią elektroniczną ZUS. Jest to dowód na to, że dokument został wygenerowany w systemie informatycznym ZUS. Ważność pieczęci można sprawdzić, klikając jej ikonę.

REKLAMA 0011607589

Nadleśnictwo Elbląg

Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe Nadleśnictwo Elbląg

ogłasza:

publiczny przetarg ustny nieograniczony **na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej Skarbu Państwa, położonej w Stegnie, gminie Stegna, przy ul. Ogrodowej**, stanowiącej działki ewidencyjne nr 199/34 i 199/35, obręb ewidencyjny 26, oznaczone w ewidencji gruntów i budynków jako grunty orne (R VI), przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową i usługową. Dla nieruchomości prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Malborku, IX Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z siedzibą w Nowym Dworze Gdańskim, księga wieczysta KW GD2M/ 00041194/1.

Cena wywoławcza: **577 00,00 zł**

Przetarg odbędzie się w dniu **16.12.2026 r. o godzinie 12:00** przy ulicy Marymonckiej 5 w Elblągu, kod 82-300, w budynku świetlicy Nadleśnictwa Elbląg.

Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie internetowej Nadleśnictwa Elbląg: **https://elblag.gdansk.lasy.gov.pl/**

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Gotuj się na **sobotę**

W magazynie „Weekend z rodziną" smaczne domowe przepisy

dziennikbaltycki.pl

eprasa.pl 9fe6b222ea

FOKUS

• **Ponad 2,4 mld transakcji Blik** wykonali od początku roku Polacy. W samym III kwartale było ich 822 mln na 131,8 mld zł

RADA BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Posiedzenie RBN: amerykańskie bazy, strategia bezpieczeństwa i spór o TK

Posiedzenie RBN zwołane zostało przez prezydenta Karola Nawrockiego w celu omówienia m.in. sytuacji bezpieczeństwa Polski oraz kwestii amerykańskiej bazy. Była też mowa o TK

oprac. Anna Nagel

Przed posiedzeniem prezydent nawiązał też do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego. Po posiedzeniu akcentował, że nie ma bezpieczeństwa zewnętrznego bez wewnętrznego, a brak stabilności wewnętrznej nie może wpływać na ochronę obywateli.

Posiedzenie rozpoczęło się we wtorek o godzinie 15, a zakończyło po godz. 20. W Radzie – poza prezydentem i ministrami z KPRP i BBN – wzięli udział m.in. premier Donald Tusk, szefowie MSZ, MON i MSWiA, szef Sztabu Generalnego Wojska Polskiego, a także marszałkowie Sejmu i Senatu oraz liderzy wszystkich klubów i kół w Sejmie.

Otwierając posiedzenie Rady, prezydent Nawrocki powiedział, że przedmiotem spotkania „miały być w założeniu przede wszystkim stan i przyszłość polskiego bezpieczeństwa, w tym także strategiczne znaczenie całej obecności wojsk Stanów Zjednoczonych na terytorium Rzeczpospolitej". Dodał, że „to sprawy najwyższej wagi państwowej" i że te sprawy wymagają odpowiedzialności i współdziałania wszystkich najważniejszych instytucji państwa.

– Jednak działania rządu, na czele z premierem Donaldem Tuskiem, z ostatniego piątku sprawiły, że spotykamy się dziś w okolicznościach dotąd niespotykanych, w sytuacji poważnego kryzysu konstytucyjnego, wobec czego nie możemy przejść dzisiaj obojętnie – powiedział Nawrocki.



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP zwołał posiedzenie RBN dotyczące m.in. obecności wojsk amerykańskich w Polsce. Obecny był m.in. Władysław Kosiniak-Kamysz, minister obrony narodowej

Jak dodał, mamy do czynienia z sytuacją, „w której uzasadnione są najpoważniejsze zarzuty dotyczące nielegalności działań podejmowanych przez rząd wobec TK".

– Podczas posiedzenia RBN zawsze to tylko prezydent zabiera publicznie głos, a następnie obrady są zamykane dla mediów – komentował później premier. Dodał, że gdyby miał możliwość publicznego zabrania głosu, „pewnie byłoby ciekawej". – Odpowiedziałem panu prezydentowi na to jego pierwsze wystąpienie, chyba niepotrzebnie konfrontacyjne. Powiedziałem, że było w mojej ocenie bardzo interesujące z jedną małą wadą: że nie miało nic wspólnego z rzeczywistością – stwierdził Tusk.

Premier zaznaczył po posiedzeniu RBN, że razem z prezydentem powinni na stałe pracować na rzecz bezpieczeństwa Polski. Zapowiadając spotkanie z prezydentem w cztery oczy, powiedział, że spróbują wspólnie poszukać „może jakichś rozwiązań na przyszłość, które uchronią Polskę przed jakimiś wstrząsami politycznymi". Zapytany o termin spotkania z prezydentem Tusk zapowiedział, że nie zostanie on ujawniony mediom. – Chcemy rozmawiać w cztery oczy bez tej presji, politycznej nerwówki. Czasami taka rozmowa twarzą w twarz, w spokoju, przynosi pewne rozwiązania – dodał. „Idzie ku dobremu" – ocenił późnym wieczorem na X Tusk.

Innego zdania był Jarosław Kaczyński, który napisał: „Niestety, nic nie idzie ku dobremu".

Po posiedzeniu RBN wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zaznaczył na X, że „stała baza wojsk USA w Polsce to cel, nad którym pracujemy od miesięcy", a posiedzenie RBN potwierdziło, że to „nasz wspólny priorytet". „Rozmawialiśmy też o sporze wokół Trybunału Konstytucyjnego. Potrzebujemy uspokojenia sytuacji i poszanowania prawa. Polityczne różnice nie mogą utrudniać współpracy na rzecz bezpieczeństwa" - podkreślił Kosiniak-Kamysz.

PAP

PROKURATURA

CBA zatrzymało 25 osób ws. Elektrowni Ostrołęka

oprac. Jan Nowaczyk

Na polecenie prokuratora Prokuratury Regionalnej w Białymstoku agenci Centralnego Biura Antykorupcyjnego zatrzymali 25 osób w sprawie Elektrowni Ostrołęka.

„Śledztwo obejmujące lata 2018-2019 dotyczy działania na szkodę spółek Elektrownia Ostrołęka, Enea SA oraz Energa SA" – poinformował wczoraj na X minister, koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak.

Minister podał też, że oszacowano, iż wyrządzona szkoda majątkowa wielkich rozmiarów przekracza miliard złotych. Czynności z udziałem zatrzymanych – przeszukania i zabezpieczanie materiałów dowodowych – prowadzone są w 30 miejscach na terenie 11 województw.

Wcześniej w TVN24 Siemoniak przekazał, że „sprawa ma charakter bardzo rozwojowy". – Zaczynamy tę sprawę bardzo aktywnie wyjaśniać i będzie to ogromne śledztwo. Dzisiaj machina ruszyła – powiedział.

PAP

WARSZAWA

Premierzy o współpracy Polski i Czech

oprac. Anna Nagel

Premier Donald Tusk podkreślił po spotkaniu z premierem Czech Andrejem Babiszem, że współpraca obu krajów jest elementem stabilizującym dla regionu.

Podczas wspólnej konferencji prasowej szef polskiego rządu zaznaczył, że dotychczasowa współpraca Polski i Czech jest solidnym fundamentem na przyszłość i istotnym, stabilizującym elementem dla całego regionu. Przypomniał o odnowieniu współpracy w ramach Grupy Wyszehradzkiej. Zwrócił też uwagę, że Czechy są drugim najważniejszym partnerem eksportowym dla Polski.

Nawiązał ponadto do współdziałania obu krajów w sprawie przyszłego wieloletniego budżetu unijnego oraz kwestii systemów handlu uprawnieniami do emisji gazów cieplarnianych ETS i ETS2. Oświadczył, że Polska i Czechy mają wspólne stanowisko w sprawach bezpieczeństwa, walki z aktami sabotażu i dywersji oraz nielegalną imigracją. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Prezydent podpisał ważną ustawę

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę w sprawie ratyfikacji polsko-brytyjskiego Traktatu o partnerstwie w dziedzinie bezpieczeństwa i obronności. Do wejścia Traktatu w życie potrzebna jest jeszcze ratyfikacja przez prezydenta i wymiana notyfikacji z Londynem.
Traktat obejmuje współpracę m.in. w dziedzinie obronności, przemysłu zbrojeniowego, cyberbezpieczeństwa oraz bezpieczeństwa gospodarczego i energetycznego.

Lubelskie

Policja rozbiła grupę handlarzy narkotyków

– Ośmiu mieszkańców woj. lubelskiego zostało aresztowanych pod zarzutami handlu narkotykami w znacznych ilościach – mówi rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Lublinie. Policja wykryła u nich ok. 100 kg narkotyków o wartości ok. 5 mln zł. Część podejrzanych jest powiązana ze środowiskiem pseudokibiców.Śledczy podkreślają, że sprawa ma charakter rozwojowy. Za zarzucane podejrzanym czyny grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności.

Warszawa

XIII Międzynarodowy Festiwal Paderewskiego

Przez osiem dni Warszawa stanie się miejscem muzycznej celebracji twórczości Ignacego Jana Paderewskiego oraz najważniejszych dzieł światowej klasyki. Na festiwalowych scenach podczas dziewięciu koncertów spotkają się uznani artyści oraz młode talenty z Polski i zagranicy, wśród nich m.in. Grażyna Auguścik, Paweł Gusnar, Bartłomiej Nizioł, Yehuda Prokopowicz, Hyuk Lee, Aleksandra Świgut oraz Julia Kociuban. PAP



FOT. PREZYDENT.PL

Po wyborach połówkowych, które zmieniają układ sił w USA, Polska będzie kontynuować dobrą współpracę ze Stanami, bo jest to we wspólnym interesie obu krajów

MARCIN PRZYDACZ
szef Biura Polityki Międzynarodowej

eprasa.pl 9fe6b222ea

WTYKAN

Papież oddał hołd prymasom Polski i Węgier, którzy byli więzieni przez komunistów

oprac. Anna Nagel

Paież Leon XIV podczas wczorajszej audiencji generalnej w Watykanie oddał hołd prymasowi Polski – błogosławionemu kardynałowi Stefanowi Wyszyńskiemu i prymasowi Węgier Józsefowi Mindszenty'emu, którzy byli więzieni przez komunistów i zostali zwolnieni w 1956 roku.

W czasie spotkania na Placu Świętego Piotra papież, zwracając się do pielgrzymów z Polski, powiedział: – 70 lat temu zostali zwolnieni z więzienia bohaterscy prymasi Polski i Węgier, kardynałowie Stefan Wyszyński i József Mindszenty.

– Przypominając słowa, jakie papież Pius XII napisał przy tej okazji w encyklice „Laetamur admodum", wzywam do uznania, że pokój buduje się na sprawiedliwości, poszanowaniu prawa i dialogu, a nie na przemocy. Wszystkim wam błogosławię – mówił Leon XIV.

Na zakończenie audiencji powiedział, że w piątek wyrusza w podróż apostolską do Urugwaju i Peru.

– Proszę was o towarzyszenie mi w modlitwie, aby Pan błogosławił tę misję w tych krajach, tak mi bliskich – dodał.

Wcześniej w kolejnej katechezie na temat dokumentów Soboru Watykańskiego II papież przypomniał: – Ojcowie soborowi podkreślają przede wszystkim niebezpieczeństwo dla pokoju na świecie, wynikające z nierówności związanych z rozwojem gospodarczym, który nie jest sprawiedliwy i nie szanuje stworzenia. Wizja ta, pełna dalekowzroczności, niestety znalazła potwierdzenie w końcowej części ubiegłego wieku, a jeszcze bardziej dostrzegamy ją dzisiaj – zaznaczył.

Papież stwierdził, że zaangażowanie w gospodarkę i politykę według kryteriów służby i zdrowej współpracy jest sposobem na budowanie pokoju.

Przywołał słowa swego poprzednika Franciszka: „Wojna jest porażką polityki i ludzkości, haniebną kapitulacją, klęską w obliczu sił zła". **PAP**



FOT. PAP/EPA

Papież Leon XIV: Pokój buduje się na sprawiedliwości, poszanowaniu prawa i dialogu

ŁOTWA

Formowanie nowego rządu w rękach dotychczasowego premiera

oprac. Jan Nowaczyk

Prezydent Łotwy Edgars Rinkeviczs powierzył misję utworzenia nowego rządu dotychczasowemu premierowi Andrisowi Kulbergsowi, którego ugrupowanie wygrało październikowe wybory do Sejmu.

Kulbergs zapowiedział, że dąży do tego, by przedstawić skład nowego gabinetu i plan działania rządu do 18 listopada, tj. do święta niepodległości Łotwy. Lider Zjednoczonej Listy (AS) przeprowadził wcześniej wstępne rozmowy z partiami, w tym ze swoimi dotychczasowymi partnerami koalicyjnymi: Sojuszem Narodowym (NA) oraz partią Nowa Jedność (JV) poprzedniej premier Eviki Siliny.

Kulbergs przyznał, że rozważa wszystkie możliwe warianty, w tym kierowanie rządem mniejszościowym. Dodał, że jest również otwarty na powołanie na stanowiska ministerialne specjalistów spoza polityki.

Dotychczasowy premier zaznaczył, że potencjalni partnerzy koalicyjni muszą być gotowi wycofać się ze swoich wcześniejszych nierealistycznych obietnic, na które, jak określił, „po prostu nie ma pieniędzy".

W obecnym łotewskim Sejmie zasiadają jeszcze przedstawiciele prawicowo-populistycznej partii Łotwa na Pierwszym Miejscu (LPV), opowiadającej się za tradycyjnymi wartościami chrześcijańskimi – 17 mandatów, konserwatywny sojusz Suwerennej Władzy oraz Związku Młodych Łotyszy (SV/AJ), uznawany za partię wspierającą rosyjskojęzyczną mniejszość na Łotwie – 15 mandatów, a także socjaldemokratyczni Postępowcy (P) – 10 miejsc. **PAP**

STANY ZJEDNOCZONE

Połówkowe wybory w USA. Demokraci górą!

oprac. Anna Nagel

Demokraci zapewnili sobie większość w obu izbach Kongresu USA w wyborach połówkowych – ogłosiły telewizje NBC i CNN w oparciu o nieoficjalne wyniki. Republikanie przegrali w wielu stanach, które przez dekady były ich bastionem.

„Nie było mnie na karcie do głosowania, a gdybym na niej był, wygralibyśmy Z MIAŻDŻĄCĄ PRZEWAGĄ! Dziękuję za uwagę w tej sprawie" – napisał Trump w swoim serwisie Truth Social. Prezydent śledził spływające wyniki wyborów połówkowych w Białym Domu.

Podczas kampanii Trump wielokrotnie apelował do swoich zwolenników, by wyobrażali sobie, że oddając głos na kandydatów Partii Republikańskiej, w rzeczywistości głosują na niego.

Prezydent USA Donald Trump przyznał w nocy z wtorku na środę, że wojna z Iranem częściowo przyczyniła się do przegranej Republikanów w wyborach do Kongresu. Zapowiedział, że zaakceptuje ich wyniki i pogratulował Demokratom. Jednocześnie zadeklarował, że będzie wetować ich propozycje.

– Nie odbieram tego jako ciosu wymierzonego we mnie – powiedział Trump. – Mamy najlepsze dwa lata w historii prezydentury, jeśli chodzi o gospodarkę i wszystkie działania, które podjęliśmy – dodał.

Były demokratyczny prezydent USA Barack Obama, komentując wyniki wyborów do Kongresu, napisał w serwisie X, że „Amerykanie wysłali jasny sygnał – chcą polityki, która łączy ludzi, zamiast ich dzielić, oraz przywódców, którzy proponują konkretne rozwiązania problemów, z jakimi muszą się mierzyć".



FOT. PAP/EPA

Historyczny sukces Demokratów i sromotna porażka Donalda Trumpa w wyborach połówkowych w USA

Premier Donald Tusk powiedział, że zgadza się z prezydentem Donaldem Trumpem, zdaniem którego „Demokraci zrobili dobrą robotę". Wyraził też nadzieję, że ich wynik „ustabilizuje sytuację także w naszym regionie".

Jak prasa komentowała wyniki wyborów?

Tygodnik „Die Zeit" w tekście zatytułowanym „Jego polityczny koniec jest bliski" ocenił, że porażkę Republikanów można przypisać jednemu człowiekowi: Donaldowi Trumpowi. „Przez dziesięć lat Trump panował nad amerykańską polityką i wkrótce będzie po wszystkim".

Prasa w Danii i Szwecji zwraca w środę uwagę na dużą skalę porażki prezydenta USA Donalda Trumpa oraz Republikanów. Media zauważają, że amerykańska demokracja wciąż posiada mechanizm korygujący.

„To historyczna noc, podczas której Demokraci rozerwali na strzępy polityczną mapę Trumpa" – czytamy w analizie Anthony'ego Zurchera, amerykańskiego korespondenta BBC.

Turecki dziennik „Hurriyet" ocenił, że wyniki wyborów dowodzą tego, iż „Amerykanie nie chcą już wojny". Telewizja A Haber podkreśliła, że porażka prezydenta Donalda Trumpa jest rezultatem jego wojny przeciwko Iranowi i jej wpływu na ceny paliw w USA.

Natomiast japońskie media napisały: „Zdobycie przez Demokratów większości w obu izbach Kongresu USA osłabi prezydenta Donalda Trumpa w polityce wewnętrznej, lecz może skłonić go do eskalacji działań w polityce zagranicznej i handlowej". **PAP**

JAPONIA

Amerykański żołnierz zginął podczas szkolenia

oprac. Jan Nowaczyk

Amerykański żołnierz piechoty morskiej zginął w wypadku podczas szkolenia w bazie na japońskiej wyspie Okinawa – poinformowała wczoraj stacja ABC News, cytując armię USA. Dowództwo prowadzi śledztwo w tej sprawie.

„3. Dywizja Piechoty Morskiej z ciężkim sercem informuje o śmierci żołnierza w następstwie wypadku, do którego doszło 3 listopada 2026 r. podczas szkolenia w Camp Schwab na Okinawie w Japonii" – oświadczyło dowództwo jednostki.

Rzecznik III Sił Ekspedycyjnych Piechoty Morskiej, por. Tyler Thomas, odmówił w rozmowie z ABC News komentarza na temat tego, czy żołnierz zmarł bezpośrednio na miejscu zdarzenia. Nie ujawnił również, czy w wyniku wypadku zostali ranni inni wojskowi. Nazwisko zmarłego zostanie podane do wiadomości publicznej po upływie 24 godzin od powiadomienia rodziny – zaznaczono.

Dotychczas strona japońska nie poinformowała o zdarzeniu.

W Japonii stacjonuje obecnie około 54 tysięcy amerykańskich żołnierzy, z czego większość przebywa w bazach na samej Okinawie. Ich obecność od lat wywołuje jednak napięcia, a reputację armii USA w regionie drastycznie pogorszyły niedawne skandale.

Rząd w Tokio wystosował apel, w którym stanowczo zażądał od amerykańskich sił zbrojnych poprawy i zaostrzenia dyscypliny w jednostkach stacjonujących na wyspie. **PAP**

eprasa.pl 9fe6b222ea

SŁOWNIK PRZYDATNYCH POJĘĆ

„MEDIA PRZECIW DEZINFORMACJI" to wspólna akcja polskich mediów. Biorą w niej udział również portale i gazety Polska Press. Celem akcji jest uświadomienie, w jaki sposób dezinformacja wpływa na nasze życie i jak się przed nią chronić.

DZIŚ RUSZA WSPÓLNA KAMPANIA POLSKICH MEDIÓW

Jak zdemaskować deepfake'a?

Redakcja

Czy wiesz, co to bańka informacyjna, deepfake, fake news? Przygotowaliśmy alfabetyczny słownik, dzięki któremu łatwiej rozszyfrujesz pojęcia dotyczące m.in. sztucznej inteligencji i technik manipulacji.

AI (sztuczna inteligencja) – technologie pozwalające maszynom na analizowanie danych, uczenie się i podejmowanie decyzji. AI może wspomagać lub zastąpić człowieka, np. generując tekst na określony temat.

AGENT WPŁYWU – osoba opłacana przez obce państwo, której celem jest kształtowanie opinii ludzi w sposób niezauważony, zgodnie z góry założonymi celami.

ALGORYTMY MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH – mechanizmy decydujące o tym, jakie treści Ci się wyświetlają. Działają na podstawie Twojej aktywności i preferencji.

BAŃKA INFORMACYJNA – sytuacja, w której użytkownik widzi głównie treści zgodne z jego poglądami, wskutek działania algorytmów i personalizacji. Może prowadzić do zamknięcia się na inne perspektywy.

BOT – zautomatyzowane konto w mediach społecznościowych, które publikuje treści, komentuje lub lajkuje. W kontekście dezinformacji boty rozumiane są głównie jako fałszywe konta, które naśladują ludzkie zachowanie i są wykorzystywane do wzmacniania określonych treści.

CHAOS INFORMACYJNY – sytuacja, w której użytkownik nie jest w stanie odróżnić faktu od opinii oraz prawdy od fałszu. Do chaosu informacyjnego dochodzi wskutek rozpowszechniania informacji zarówno prawdziwych, jak i nieprawdziwych oraz opinii prezentowanych w sposób sensacyjny i emocjonalny.

CHEAP FAKE – zmanipulowane nagranie audio lub wideo stworzone bez użycia zaawansowanej sztucznej inteligencji. Powstaje np. poprzez spowolnienie, przyspieszenie, przycięcie fragmentu, zmianę kolejności scen albo dodanie prostego montażu, który zmienia sens materiału.

CHERRY PICKING – wybieranie tylko tych danych, które wspierają określoną narrację, ignorując fakty, które jej przeczą. Ta technika manipulacji jest często stosowana w debatach politycznych i naukowych.

CLICKBAIT – chwytliwy, często przesadzony lub fałszywy nagłówek, który ma przyciągnąć uwagę i zachęcić do kliknięcia. Treść często nie odpowiada zapowiedzi.

DEEPFAKE – wygenerowany przez AI fałszywy materiał graficzny, audio lub wideo. Może przedstawiać osoby mówiące lub robiące rzeczy, których nigdy nie powiedziały ani nie zrobiły. Ta technika jest trudna do wykrycia i wykorzystywana do manipulowania opinią publiczną.



DENIALIZM KLIMATYCZNY – negowanie faktów naukowych dotyczących zmiany klimatu, np. poprzez podważanie samego istnienia tej zmiany lub poprzez zaprzeczanie, że jej głównym powodem jest działalność człowieka.

DEZINFORMACJA – celowe rozpowszechnianie fałszywych lub wprowadzających w błąd informacji w celu manipulowania opinią publiczną, wywoływania chaosu lub osiągania określonych korzyści.

DOWÓD ANEGDOTYCZNY – powoływanie się na osobiste doświadczenie, aby podważyć dane statystyczne czy wyniki badań. Przykładem może być twierdzenie, że ktoś zna osobę, która zachorowała po szczepieniu, co ma rzekomo dowodzić, że szczepionki są niebezpieczne.

EFEKT POTWIERDZENIA – skłonność do szukania i wierzenia tylko w te informacje, które potwierdzają nasze wcześniejsze przekonania, ignorując inne dane.

EFEKT UTRZYMUJĄCEGO SIĘ WPŁYWU – psychologiczny efekt, w wyniku którego pamiętamy fałszywą informację, nawet jeśli zapoznaliśmy się z informacją korygującą fałsz.

FACT-CHECKING – proces weryfikacji faktów w celu sprawdzenia wiarygodności informacji. Fact-checkerzy docierają do danych, dokumentów, wypowiedzi specjalistów, by zweryfikować treści pojawiające się w mediach.

FAKE NEWS – fałszywa informacja udostępniona w sieci lub za pośrednictwem mediów tradycyjnych, imitująca informację prawdziwą dla realizacji konkretnego celu, np. rozgłosu, wpływu na decyzje wyborców lub osiągnięcia korzyści finansowych.

FAKT – coś, co faktycznie miało miejsce lub wiadomo, że istniało, co można potwierdzić za pomocą dowodów. Faktem może być zdarzenie lub informacja oparta na rzeczywistych zdarzeniach, a zdarzenia te można zweryfikować, czyli są one potwierdzone dowodami, statystykami itp.

FAKTOID – kłamstwo albo półprawda uznawane za prawdę ze względu na to, że zostało opublikowane w przestrzeni publicznej.

FAŁSZYWA PRZYCZYNA – nieuzasadnione założenie związku przyczynowo-skutkowego między zdarzeniami. Przykładem może być twierdzenie, że szczepionki powodują autyzm, mimo że nie ma na to naukowych dowodów.

FILTR EMOCJONALNY – sformułowania, które wywołują strach, oburzenie, gniew czy złość. Dezinformacja bazuje na emocjach, aby manipulować odbiorcami i skłaniać ich do określonych działań lub przekonań. Przykłady obejmują dramatyczne opisy, przesadzone twierdzenia i wywoływanie paniki.

FRAMING (ramowanie przekazu) – opisanie przez nadawcę informacji tylko niektórych aspektów sprawy, co może prowadzić do świadomego bądź nieświadomego narzucenia interpretacji opisywanych zdarzeń.

HEURYSTYKA DOSTĘPNOŚCI – uleganie treściom, które są łatwo dostępne, popularne lub często powtarzane, co sprawia, że wydają się bardziej prawdziwe.

INFORMACJA – rzetelna wiadomość oparta na faktach, przekazana w sposób obiektywny i zrozumiały.

KOMORA ECHA – utwierdzanie się w dotychczasowych racjach w wyniku wielokrotnego powtarzania tych samych treści w zamkniętym gronie osób i ograniczania poglądów odmiennych, np. w zamkniętych grupach w mediach społecznościowych.

KRYTYCZNE MYŚLENIE – umiejętność samodzielnego, logicznego analizowania informacji, rozpoznawania manipulacji, oceniania źródeł i formułowania wniosków.

MANIPULACJA – celowe działanie, które wywiera wpływ na odbiorcę poprzez wzbudzanie emocji, np. strachu, poczucia winy czy obowiązku. Ofiara manipulacji ulega jej nieświadomie i nie zdaje sobie sprawy z metod manipulacji, które są wobec niej stosowane.

MALINFORMACJA – wykorzystanie informacji prawdziwej, ale z intencją wyrządzenia szkody. Przykładem takiej sytuacji było zhakowanie i upublicznienie przez Rosjan treści maili sztabu wyborczego Hillary Clinton w celu zaszkodzenia wizerunkowi kandydatki Partii Demokratycznej.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE – środki przekazu wykorzystujące technologie internetowe i mobilne, które pozwalają na komunikację na dowolną skalę. W odróżnieniu od tradycyjnych mediów (np. telewizji czy radia) nie tylko umożliwiają odbiór wiadomości, ale też dwukierunkową komunikację, np. w komentarzach.

MISINFORMACJA – inaczej dezinformacja nieintencjonalna. Jest to treść nieprawdziwa, ale tworzona i rozpowszechniana bez zamiaru wyrządzenia szkody. Treść taką zwykle udostępniają internauci po powierzchownym tylko zapoznaniu się z nią.

NARRACJA ALTERNATYWNA – fałszywa wersja rzeczywistości, często przedstawiana jako „prawda ukrywana przed społeczeństwem". Podstawa wielu teorii spiskowych.

ODWROTNE WYSZUKIWANIE OBRAZU – technika sprawdzania autentyczności zdjęć, umożliwia znalezienie oryginalnego źródła grafiki i wcześniejszego kontekstu jej użycia.

PODSZYWANIE – wykorzystywanie czyjegoś wizerunku i autorytetu do szerzenia szkodliwych treści. Np. fałszywe konta w mediach społecznościowych, fałszywe cytaty przypisywane znanym osobom lub tworzenie fikcyjnych ekspertów, aby nadać wiarygodność dezinformacji.

PREBUNKING – sposób zapobiegania dezinformacji, zanim jeszcze się ona upowszechni. Takie podejścia prewencyjne, które mają miejsce, zanim ludzie się zetkną z fałszywymi treściami, nazywamy również „prewencyjnym obalaniem".

PROPAGANDA – natarczywe działanie za pośrednictwem środków masowego przekazu w celu wywarcia wpływu na poglądy i zachowania całej zbiorowości. Posługuje się technikami perswazji i manipulacji. Często także odwołuje się do emocji odbiorców. Wykorzystuje jedynie te informacje, które służą jej celom, pomijając inne.

TECHNIKA CIĄGŁEGO POWTARZANIA – wielokrotne powtarzanie informacji, aby zwiększyć jej wiarygodność.Twórcy dezinformacji aktywnie rozpowszechniają wiadomości w sposób powtarzalny, co zwiększa postrzeganie, że inni uważają je za prawdziwe.

TROLLE – prawdziwi użytkownicy w mediach społecznościowych, którzy zamieszczają prowokacyjne treści. Swoją aktywnością prowokują konflikty, podziały, potęgują chaos i zamieszanie oraz zaburzają rzeczową dyskusję. Mogą działać w sposób zorganizowany, w ramach tzw. farm trolli.

ZMANIPULOWANY KONTEKST – użycie prawdziwej treści (np. zdjęcia), ale w fałszywym opisie, by zmienić znaczenie lub wprowadzić w błąd.

ŹRÓDŁO INFORMACJI – miejsce lub osoba, od której pochodzi dana informacja. Rzetelne źródła podają autora, datę, kontekst i są znane z wiarygodności.

Źródła: swiadomyobywatel.org.pl, uci.usz.edu.pl, demagog.org.pl

eprasa.pl 9fe6b222ea

PO STRONIE SENIORA

ŚWIADCZENIA

Emerytura pomostowa z ZUS. Komu przysługuje, na jakich zasadach oraz kiedy można ją zawiesić

Emerytura pomostowa przysługuje osobom wykonującym pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Ustawa jasno określa zawody uprawniające do tego świadczenia. Wyjaśniamy jego zasady

Małgorzata Stempinska

Emerytura pomostowa to świadczenie dla osób, które ze względu na rodzaj wykonywanej pracy mogą przejść na emeryturę wcześniej, zanim osiągną powszechny wiek emerytalny. Jest finansowana ze składek na Fundusz Emerytur Pomostowych (FEP) oraz z dotacji z budżetu państwa. Składki na FEP opłacają pracodawcy za pracowników wykonujących prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

Kto może otrzymać emeryturę pomostową

Emerytura pomostowa na ogólnych zasadach przysługuje osobie, która łącznie spełnia następujące warunki:

- urodziła się po 31 grudnia 1948 roku;
- ma co najmniej 15 lat stażu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze;
- ukończyła co najmniej 55 lat – w przypadku kobiet albo 60 lat – w przypadku mężczyzn;
- ma staż ubezpieczeniowy, czyli sumę okresów składkowych i nieskładkowych, wynoszący co najmniej 20 lat dla kobiet albo 25 lat dla mężczyzn;
- po 31 grudnia 2008 roku wykonywała pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze w rozumieniu przepisów ustawy o emeryturach pomostowych.

Prawo do emerytury pomostowej przysługuje również osobie, która nie wykonywała pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze po 31 grudnia 2008 roku:

- posiadała na dzień 1 stycznia 2009 roku wymagany co najmniej 15-letni okres takiej pracy, określonej w załącznikach do ustawy o emeryturach pomostowych;
- spełniła pozostałe warunki wymagane do przyznania świadczenia.

Szczegółowe warunki niezbędne do uzyskania prawa do emerytury pomostowej zależą od rodzaju wykonywanej pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Warunki te są wymienione w art. 4-11 Ustawy o emeryturach pomostowych. Inne warunki stażowe i wiekowe musi spełnić np. kierowca autobusu w transporcie publicznym, a inne członek zawodowych ekip ratownictwa górskiego, aby uzyskać prawo do emerytury pomostowej.



FOT. FREEPIK.COM

Do prac o szczególnym charakterze, uprawniających do emerytury pomostowej, zalicza się m.in. prace maszynistów pojazdów trakcyjnych, kierowców pojazdów uprzywilejowanych czy operatorów żurawi wieżowych, a także członków zespołów ratownictwa medycznego

– W niektórych przypadkach emerytura pomostowa może przysługiwać przed ukończeniem 55. lub 60. roku życia i przy stażu krótszym niż 15 lat, m.in. osobom pracującym w powietrzu jako personel pokładowy, pilot lub instruktor, ratownikom górskim czy pracownikom górnictwa – wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Jakie zawody dają prawo do „pomostówki"

Krystyna Michałek wyjaśnia, czym są prace w szczególnych warunkach oraz prace o szczególnym charakterze.

Otóż prace w szczególnych warunkach to prace związane z czynnikami ryzyka, które z dużym prawdopodobieństwem mogą z czasem prowadzić do trwałego pogorszenia stanu zdrowia. Są wykonywane w trudnych warunkach środowiska pracy, związanych z działaniem sił natury lub procesami technologicznymi. Mimo stosowania środków profilaktycznych wymagają od pracowników sprawności, która wraz z wiekiem stopniowo się zmniejsza. W efekcie wykonywanie dotychczasowych obowiązków może stać się trudne jeszcze przed osiągnięciem wieku emerytalnego.

Przykłady takich prac to m.in.:

- prace pod ziemią;
- prace na wodzie i pod wodą;
- prace w powietrzu;
- prace w warunkach gorącego lub zimnego mikroklimatu;
- bardzo ciężkie prace fizyczne;
- prace w warunkach podwyższonego ciśnienia atmosferycznego;
- ciężkie prace fizyczne związane z bardzo dużym obciążeniem statycznym, np.: prace rybaków morskich, prace w powietrzu wykonywane przez personel pokładowy statków powietrznych itp.

Z kolei prace o szczególnym charakterze wymagają wyjątkowej sprawności psychofizycznej i dużej odpowiedzialności. Wraz z wiekiem sprawność ta może się obniżać, a dalsze wykonywanie takich obowiązków może zagrażać bezpieczeństwu publicznemu, w tym zdrowiu lub życiu innych osób. Do tej grupy należą m.in. prace maszynistów pojazdów trakcyjnych, kierowców pojazdów uprzywilejowanych, operatorów żurawi wieżowych (wymagających uprawnień kategorii IŻ lub równorzędnych) i dźwignic portowych, a także członków zespołów ratownictwa medycznego – wymienia Krystyna Michałek.

Jak ZUS wylicza emeryturę pomostową

Wysokość emerytury pomostowej ZUS ustala podobnie jak wysokość nowej emerytury. Zawsze jednak przyjmuje się średnie dalsze trwanie życia dla osób w wieku 60 lat, bez względu na to, kiedy ubezpieczony faktycznie przeszedł na tę emeryturę.

Prawo do emerytury pomostowej ustaje dzień przed uzyskaniem przez ubezpieczonego prawa do emerytury powszechnej.

– Osoba, która zastanawia się nad przejściem na emeryturę pomostową, może wcześniej sprawdzić jej przewidywaną wysokość. Doradca emerytalny w ZUS może ją wyliczyć przy użyciu kalkulatora – zaznacza Krystyna Michałek.

Kwota emerytury pomostowej nie może być niższa niż kwota gwarantowanej minimalnej emerytury, tj. 1978,49 zł brutto zł (do 29 lutego 2027 roku). Przeciętna emerytura pomostowa w grudniu 2025 roku wynosiła 5457,31 zł brutto, natomiast w sierpniu 2026 roku wzrosła do 6013,63 zł brutto, czyli o ponad 556 zł.

Kiedy ZUS zawiesi „pomostówkę"

Co ważne, od stycznia 2024 roku zmieniły się zasady zawieszania prawa do emerytury pomostowej.

Świadczenie zostanie zawieszone bez względu na wysokość dodatkowego przychodu, jeśli uprawniona do niego osoba podejmie pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze nie tylko na podstawie umowy o pracę, lecz także umowy cywilnoprawnej, do której zaliczamy umowę zlecenia.

Kiedy rekompensata dla osób, które nie skorzystały z wcześniejszej emerytury

Rekompensata nie jest odrębnym świadczeniem pieniężnym. Stanowi dodatek do kapitału początkowego i razem z nim podlega waloryzacji. W efekcie zwiększa podstawę obliczenia emerytury i wpływa na wysokość świadczenia.

Rekompensata jest formą odszkodowania za utratę prawa do wcześniejszej emerytury z tytułu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Przysługuje osobom, które nie mają ustalonego prawomocną decyzją prawa do emerytury wcześniejszej, w tym do pomostowej.

Rekompensata przysługuje osobie, która:

- przed 1 stycznia 2009 roku wykonywała pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze stale i w pełnym wymiarze czasu pracy przez co najmniej 15 lat;
- nie ma ustalonego prawa do wcześniejszej emerytury, np. na podstawie Karty Nauczyciela, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego ani emerytury pomostowej;
- wystąpi z wnioskiem o emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, czyli 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn;
- dołączy do wniosku świadectwo pracy lub zaświadczenie potwierdzające wykonywanie pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

– Wysokość rekompensaty ustalana jest indywidualnie przez ZUS i zależy od takich czynników, jak: ogólny staż pracy, liczba przepracowanych lat w szczególnym charakterze, obniżony wiek emerytalny i wiek osoby ubiegającej się o rekompensatę na 31 grudnia 2008 roku – podsumowuje Krystyna Michałek. ©℗

eprasa.pl 9fe6b222ea

POD PARAGRAFEM

• **Pamiętajcie o Jeanie-Josephie Renaudzie** (ur. 16 stycznia 1873 r., zm. 8 grudnia 1953 r.) – francuskim autorze dwóch książek o szermierce i samoobronie: „La Défense dans la rue" (pol. „Samoobrona na ulicy", 1912 r.) i „L'Escrime" (pol. „Szermierka", 1911 r.)

HISTORIA POLSKI

Straszak ministra Józefa Becka: polska dywersja na Zaolziu

Wojciech Rodak, żar, brak

By odzyskać Zaolzie, Polska zastosowała szantaż dyplomatyczny. Wsparty... działaniami dywersyjnymi.

Pod koniec września 1938 r. Polska, wykorzystując kryzys sudecki, domagała się od Czechosłowacji „zwrotu Zaolzia". Rządowa propaganda działała na pełnych obrotach, uczucia patriotyczne były rozpalone do czerwoności. Pisano, że po „dwudziestu latach toczonych w ciężkich warunkach" walk Zaolziaków o „zachowanie polskości" „zespolono jeszcze bardziej uczucia całej Polski z oderwaną Ziemią Piastowską". „Śląsk Zaolziański musi natychmiast zjednoczyć się z Rzeczpospolitą" – wykładał 28 września 1938 roku „Ilustrowany Kuryer Codzienny".



Zajęcie Zaolzia – wkroczenie wojsk generała Władysława Bortnowskiego do Jabłonkowa. Aneksja została usankcjonowana dekretem prezydenta Ignacego Mościckiego 11 października 1938 roku

Spojrzenie z dwóch stron

Już wcześniej „IKC" podawał, za będącą na usługach MSZ Polską Agencją Telegraficzną, informacje o starciach mających „charakter walk partyzanckich", które miały ogarnąć całe Zaolzie. Donoszono o krwawych walkach w Jabłonkowie. Polakach, którzy osaczyli i zmusili do poddania się oddział czeskiej żandarmerii w Bystrzycy. O polskich partyzantach, którzy rozbrajali czeskich żołnierzy na ulicach czeskiego Cieszyna. Czytelnik mógł odnieść wrażenie, że za Olzą wybuchło powstanie.

Tymczasem Józef Mackiewicz, w tamtych dniach korespondent wileńskiego „Słowa" z Cieszyna, nazywał te depesze „powodzią bałamutnych informacji". W jego artykułach sytuacja za południową granicą znacznie mniej „pachniała" krwią i prochem. Oddajmy mu głos: „PAT pisze, że ludność owładnęła posterunkiem w czeskim Cieszynie i że gwałtowne natarcie było na ulicy Ostrowskiej, podczas gdy na ulicy Ostrowskiej wybito jedną szybę, którą nazajutrz wstawiono. (...) Jakieś fantastyczne podminowywanie gmachów, nieistniejące wysadzenie w Trzyńcu". Kto był bliższy prawdy?

Komitet Siedmiu

Cofnijmy się o kilka lat. W połowie lat 30. postwersalski porządek międzynarodowy zaczął się walić pod naporem polityki Adolfa Hitlera. Najpewniej we wrześniu 1937 r., jak podaje historyk Edward Długajczyk, Józef Beck polecił utworzenie tajnej organizacji mającej na celu koordynację działań służb II RP w celu odzyskania Zaolzia. Tak powstał Komitet Siedmiu, w skrócie K7. Na jego czele stanął przyboczny Becka Wiktor Tomir Drymmer, dyrektor z MSZ. W komitecie zasiadali trzej pracownicy resortu dyplomacji: dr Władysław Józef Zaleski, Tadeusz Kowalski i Tadeusz Kawalec, a także trzej oficerowie wywiadu, czyli „Dwójki": mjr Edmund Charaszkiewicz, kpt. Feliks Ankerstein i kpt. Wojciech Lipiński. Potem do tego ciała dokooptowano jeszcze ppłk. Ludwika Zycha.

Pod koniec 1937 r. K7 zdecydowało o reorganizacji istniejącej na Zaolziu polskiej konspiracji. Zamierzano stworzyć wśród tamtejszych Polaków organizację o szerszym zasięgu, coś przypominającego Polską Organizację Wojskową. Przygotowano trzy scenariusze operacji zaolziańskiej i w każdej przewidziano dla dywersantów istotną rolę: wywołanie zbrojnego powstania, podjęcie długotrwałych operacji terrorystycznych, które zdestabilizują region, i dywersję.

Błysk „Wilczych Zębów"

Plany K7 odnośnie do powołania „nowego POW" zaczęto realizować prawdopodobnie pod koniec 1937 r. Twór ten nazwano Organizacją Bojową (OB). Rekrutowano do niej młodych Zaolziaków, często już zaangażowanych w działalność jakiejś polskiej organizacji. Składała się ona z dwóch sekcji: A (polityczno-społecznej) i B (wojskowej do celów bojowych i dywersyjnych).

Celem sekcji A było stworzenie „nowego typu działacza narodowego" – karnego i fanatycznie oddanego sprawie. Młodzi działacze OB mieli w przyszłości zdominować polskie organizacje na Zaolziu, wygryzając „starych, skorumpowanych i wygodnickich" oraz „wszelkie czynniki ugodowe". Poza tym mieli rozlepiać ulotki i plakaty propagandowe.

Zadaniem sekcji B było prowadzenie działań dywersyjnych i partyzanckich. Kierował nią Józef Kominek, były komendant grupy „Wilcze Zęby". Plan zakładał, że członkowie OB mają odbyć przeszkolenie wojskowe. W tym celu nielegalnie przechodzili przez granicę do Polski.

Ogółem do lipca 1938 r. przeszkolono w tajnej akademii 67 ze 150 bojowców zza Olzy. Oprócz nich, od lutego 1938 r., tworzono podgrupę „Cieszyn" Organizacji Bojowej, która miała wyruszyć do boju z polskiej strony granicy. Liczyła ok. 190 osób.

Dywersanci czekają na sygnał

Arsenały bojowców znajdowały się w Polsce, w różnych punktach tuż przy granicy z Zaolziem. Zgromadzono w nich 150 rewolwerów, 400 granatów i 200 kg materiałów wybuchowych. Ponadto w Warszawie „Dwójka" miała przygotowane 800 karabinów oraz pewną ilość ckmów i granatów, które mogła szybko dostarczyć na Śląsk, do dyspozycji dywersantów.

We wrześniu 1938 r. III Rzesza zażądała, by Czechosłowacja bezwarunkowo oddała jej Sudetenland, czyli zachodnie rubieże kraju zamieszkane głównie przez Niemców. Za Berlinem podążała Warszawa, składając roszczenia względem Zaolzia.

21 września nad Olzą skoncentrowano przeszło 30 tys. żołnierzy tworzących Samodzielną Grupę Operacyjną „Śląsk". Dowodził nimi gen. Władysław Bortnowski. W nocy z 22 na 23 września marszałek Edward Rydz-Śmigły wydał rozkaz przerzutu broni przez granicę i rozpoczęcia akcji dywersyjnej na Zaolziu. Z kwatery głównej w czeskim Cieszynie dowodzili nią ludzie z K7: ppłk Ludwik Zych i kpt. Wojciech Lipiński. Ale większość akcji miała, delikatnie mówiąc, mało imponujące rezultaty. Oto przykłady.

Chłopcy w akcji

30 września Józef Retka z Trzyńca otrzymał rozkaz wysadzenia koszar w czeskim Cieszynie. Zapalił ładunek i wrzucił go na dach jednego z baraków. Bombę zgasili nadbiegający czescy żołnierze. Retce udało się zbiec. |1 października bojowcy zagrozili żandarmom z Olbrachcic, że jeśli natychmiast nie opuszczą wsi, zostaną obrzuceni granatami. Gdy obsada posterunku przeniosła się do sąsiedniej wsi, zdemolowano lokal.

Pod koniec września polscy harcerze z Trzyńca, związani z OB, dokonali serii mniejszych akcji. M.in. podłożyli bombę pod pomnik wolności w Kanadzie (dzielnica Trzyńca), zdemolowali szkołę w Łyżbicach i... wysadzili część pomieszczeń gospodarczych trzynieckiej synagogi.

Najbardziej spektakularne uderzenie OB nastąpiło w Końskiej 24 września. Oddział Wiktora Kowalskiego ps. Roch zaatakował tzw. dom Szuta, w którym znajdowały się posterunek policji i magazyn broni. Budynek ostrzelano i obrzucono granatami. Zastraszeni Czesi wycofali się, zabierając kilku rannych kolegów.

Mizerny bilans sabotażu

Warto przybliżyć także jedyną akcję, w której polski dywersant poległ na placu boju. 25 września z Cieszyna wyruszył na akcję do zaolziańskiego Jabłonkowa, przez zieloną granicę, pluton Pawła Mitręgi ps. Pawełek. Nazajutrz, pod Herczawą, część oddziału wpadła w zasadzkę. 20 bojowców zostało otoczonych, a w strzelaninie trafiony w skroń padł martwy Wiktor Reger, harcmistrz. Dwa tygodnie później z rozpaczy zmarł jego ojciec, polityk PPS Tadeusz Reger.

Bilans polskiej akcji dywersyjnej był mizerny: dokonano 34 akty sabotażu i stoczono 6 potyczek. Trudno te operacje nazwać „powstaniem", jak szumnie określał incydenty zaolziańskie PAT.

2 października na Zaolzie wkroczyły regularne oddziały Wojska Polskiego.

eprasa.pl 9fe6b222ea

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Majka wróciła z synkiem do domu. Nie wytrzymała, bo sama zajmuje się dzieckiem, Dawid pracuje, babcia zajęta jest swoim życiem. A ona chce uczyć się do matury. Ale tymczasem ponadrabia spotkania towarzyskie, więc Zygim musi zająć się Maciek.

Zyta spotyka w szpitalu Tadeusza z Zuzą, ojciec jest na rehabilitacji. Szymon podsłuchuje ich rozmowę i opatrznie ją rozumie. Od razu alarmuje Zytę, bo czuje się za nią odpowiedzialny. Zyta jest zaniepokojona tym, co usłyszała od salowego. Wieczorem spotyka się z ojcem i Zuzanną w ich domu w Ojcowie. Marta i Tomek powoli przygotowują się do ślubu, ale Marta widzi, że to nie jest ten moment. Proponuje Tomkowi, żeby przełożyli ślub...

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Emilka zaczyna niebezpiecznie zbliżać się do dna. Budzi się skacowana, spóźnia do pracy, symuluje chorobę, a gdy Jurek odsyła ją do domu – „kuruje się" winem. Śmiałek, który zauważa u córki butelkę, bez ogródek uświadamia jej, że jest na prostej drodze do zatracenia. Tylko czy Emilka go usłucha?

Natomiast Marta spotyka się z Łukaszem, żeby podziękować za rozkręcenie zbiórki. Dzięki jego pomocy mają już ponad 70% kwoty, a wraz z nią rosną szanse Szymona na przeżycie. Czy jednak dostrzeże, że Łukasz nie zrobił tego z dobroci serca, ale z miłości do niej? Tymczasem Paweł dostaje propozycję nie do odrzucenia. Gdy nie wraca na noc, Janek zaczyna się poważnie martwić.



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Iga i Sławek są pod wrażeniem umiejętności i poświęcenia Piotra, któremu udaje się nawiązać kontakt z pedofilem. Kilian – jako Stefanek – umawia się z „Dorką" w parku. Tam policjanci dopadają i aresztują mężczyznę. Podczas przesłuchania pedofil wyraźnie drwi sobie z policjantów – Piotr nie wytrzymuje i wali zboczeńca w twarz!

Lwa czeka ostra rywalizacja z Orianą?! Nalepę wzywa dyrektorka – proponuje, by kandydował na jej zastępcę. Lew się waha... Weronika czuje napięcie między ukochanym a jego dawną miłością – niespodziewanie zaprasza lekarkę na kolację. Podczas niej okazuje się, że między Warską i Nalepą iskrzy od rywalizacji i złośliwości! Kiedy Lew dowiaduje się, że Oriana będzie startować na stanowisko wicedyrektora, udaje że on też jest zdecydowany. Po powrocie do domu harda Warska całkowicie się rozsypuje...



G. 21:40

ZDRADA

Polsat



Elizę budzi w środku nocy telefon z alarmującą informacją o Marku. Kobieta nie może się dodzwonić do rodziny, mąż śpi u kochanki a jej ojciec, zajęty kombinacjami, jak wyciągnąć Bartka z aresztu, po prostu lekceważy telefon od córki. Wszyscy o tym, że Marek walczy o życie, dowiedzą się dopiero rano. Tymczasem stan Marka jest krytyczny. Lekarze nie wiedzą, czy z tego wyjdzie. Chłopak wykonując zadanie dla dziadka, mógł stracić życie.

Hubert spędza noc, zastanawiając się z Joachimem, nad losem Pawła swojego wieloletniego zaufanego adwokata, a na dodatek zięcia. Te fakty przestają mieć już jednak znaczenie, bo Paweł przecież porzucił Elizę, a Hubertowi powiedział, że chce zakończyć z nim współpracę. Hubert podejmuje decyzję, której nigdy wcześniej by nie podjął. Patryk zaczyna realizować swój sekretny plan. Ma pomysł na zakończenie śledztwa, musi tylko przekonać do niego swojego szefa. Reszta będzie formalnością. Krytyczny stan Marka w szpitalu zbliża Elizę i Pawła do siebie.



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert i Asia nie ustają w wysiłkach, by nakłonić Adama do podjęcia leczenia w zamkniętym ośrodku terapii uzależnień. Mężczyzna jednak uparcie odrzuca pomoc i uświadamia Pyrkom niewygodną prawdę: jeśli opuści lokum, bezwzględna Lucyna może sprowadzić do ich domu kogoś znacznie gorszego.

W tym samym czasie Broda z niesłabnącym zapałem deklaruje gotowość do obrony klanu Rawiczów, a nawet chęć stanięcia na jego czele, mimo że Natalia robi wszystko, by ostudzić jego zapędy. Równolegle w Restobarze kucharz z całego serca kibicuje Żabci, gdy dowiaduje się, że jego przyjaciółka wybiera się na pierwszą randkę. Tymczasem Weronika, przełamując wcześniejsze obawy, z determinacją przystępuje do tworzenia nowej redakcji. W „Szoku" w poważne tarapaty wpada z kolei Radomir.

eprasa.pl 9fe6b222ea

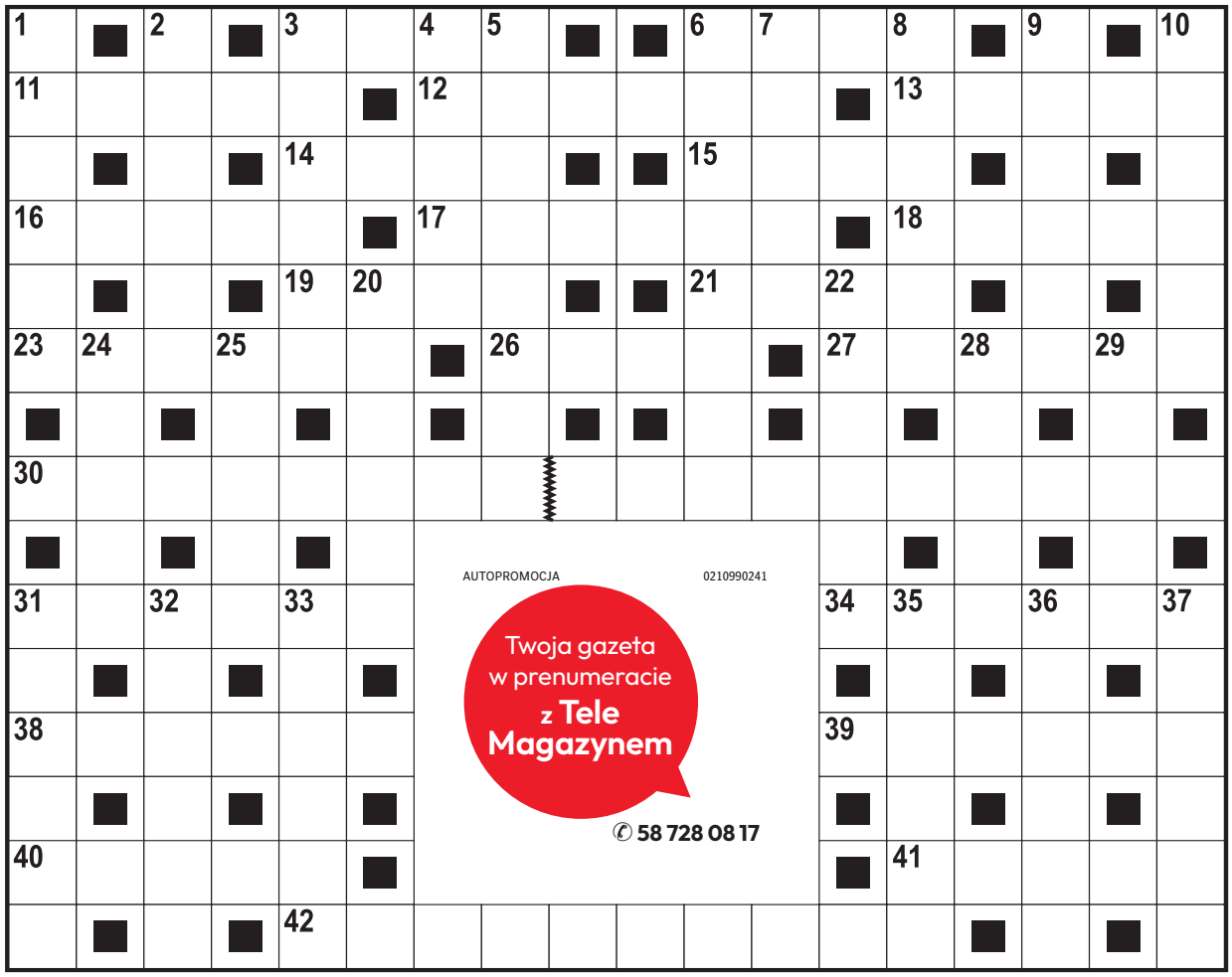
KRZYŻÓWKA NR 172

Poziomo:

3) niemiecki tytuł arystokratyczny,
6) słowiański demon zła,
11) dojrzewa na zagonie,
12) ser owczy o ostrym smaku,
13) kruche ciasto z nadzieniem,
14) dawny styl pływacki,
15) popularne duńskie klocki,
16) azjatycki pieprz do żucia,
17) ciekły węglowodór aromatyczny,
18) namiot z mongolskiego stepu,
19) muzealny eksponat,
21) skandynawski mit,
23) poetycki strumień, ruczaj,
26) drobno pokruszony węgiel,
27) ustawiane wzdłuż autostrady,
30) katolickie pismo społeczno-kulturalne,
31) ptak z rzędu kuraków,
34) ostrze w sieczkarni,
38) słodki trunek, np. malibu,
39) wytwarza ciąg powietrza,
40) wojskowa trąba sygnalizacyjna,
41) Jerzy, aktor z serialu „Złotopolscy”,
42) droga łącząca Kraków z rodzinnym miastem Wojciecha Fortuny.

Pionowo:

1) święty, siódmy dzień tygodnia w judaizmie,
2) mocne, ciemne piwo,
3) bada skorupę ziemską,
4) gatunek palmy z Filipin,
5) potrawa śledziowo-ziemniaczana,
6) imię autora powieści „Faraon”,
7) imię odtwórczyni roli kobiety pracującej w „Czterdziestolatku”,
8) sztaluga w pracowni malarza,
9) wielka równina stepowa w Ameryce Północnej,
10) uczniowska laba,
20) kobiecy notesik balowy,
22) gorące źródło w parku Yellowstone,
24) pas lasu wycięty w drzewostanie,
25) porozumienie kończące spór,
28) dowodzą słuszności poglądu,
29) „Wojownicze żółwie …”, film akcji,
31) dodatkowe obciążenie statku,
32) wzorzysta, wielobarwna tkanina,
33) australijski ssak z rzędu torbaczy,
35) komedia Aleksandra Fredry z Cześnikiem Raptusiewiczem,
36) ścienne z kukułką i wahadłem,
37) litera w alfabecie Morse’a.

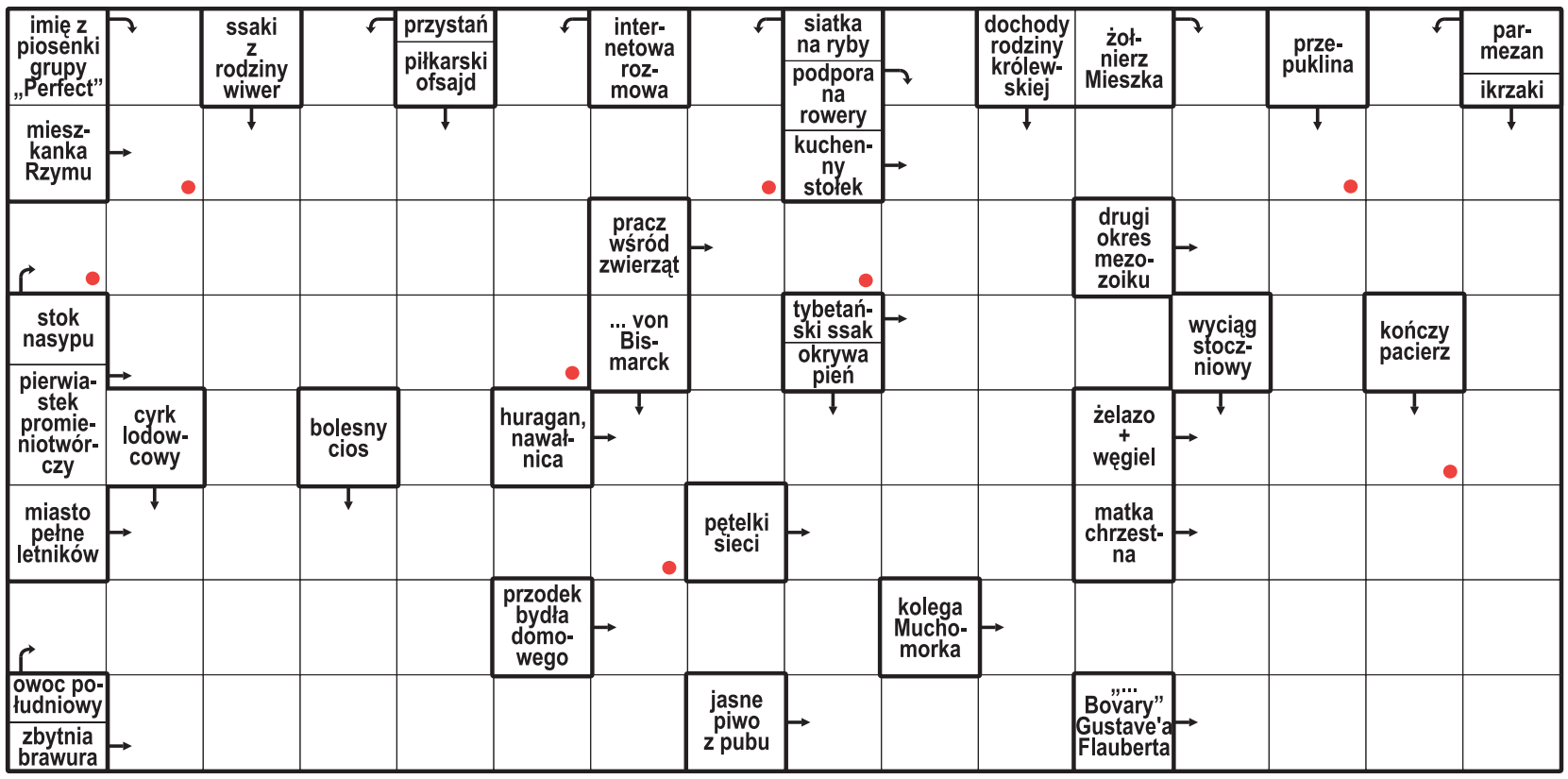


AUTOPROMOCJA 0210990241
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 58 728 08 17

ROZWIĄZANIE NR 171

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: WARSZTAT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważny krok otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi słuchać intuicji i unikać sporów.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość pomoże rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowa przyniesie inspirację i dobre wieści. Horoskop dzienny na czwartek sugeruje notować pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże wsparcie. Horoskop dzienny podpowiada, aby odwzajemnić ten gest z nawiązką.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi wykorzystać szansę na rozwój.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek da Ci przewagę. Horoskop dzienny na czwartek sugeruje skupić się na detalach i działać mądrze.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach poprawi nastrój. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)
Determinacja pomoże pokonać przeszkody. Horoskop na dziś radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe spotkanie wniesie entuzjazm. Horoskop dzienny na czwartek sugeruje korzystać z okazji bez zwłoki.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Systematyczność przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi cierpliwie realizować kolejne zadania.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieszablonowy pomysł zwróci uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że dostarczy Ci to wiele satysfakcji.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże dostrzec ważny sygnał. Horoskop dzienny na czwartek podpowiada, by zaufać sercu.

eprasa.pl 9fe6b222ea

0011608869

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

inż. Eugeniusza Lilli

Rodzinie oraz Najbliższym
Zmarłego
składamy
wyrazy szczerego współczucia
oraz słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach.

Łączymy się w bólu z Rodziną i Bliskimi,
oddając hołd pamięci Zmarłego.

Dziekan oraz Społeczność Akademicka
Wydziału Inżynierii Lądowej i Środowiska
Politechniki Gdańskiej

0011609031

Drogiej Koleżance
Sylwii Heina

wyrazy żalu i głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Zarząd oraz Pracownicy
z Gdańskiej Infrastruktury Wodociągowo-Kanalizacyjnej
Sp. z o.o.

0011608032

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dn. 29.10.2026 zmarł

Ś † P

Ryszard Wenzel

ukochany mąż, tata, dziadek

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
07 listopada 2026 o godz. 11:30
w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego
w Pierwoszynie. W intencji zmarłego zostanie odprawiona
Koronka do Miłosierdzia Bożego o godzinie 11:15.

Po Mszy Świętej nastąpi odprowadzenie zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku spod bramy głównej
na cmentarzu w Kosakowie.

Pogrążona w smutku
rodzina

PORADNIK: REKREACJA

Aktywność fizyczna jesienią i zimą: nie daj się zimnu i ciemnościom

Gdy dzień robi się krótszy, a za oknami kiepska pogoda, ponad 70 procent Polaków rezygnuje z aktywności fizycznej. Ci, którzy chcą się ruszać (szczególnie osoby młode), wybierają siłownię, gdzie jednak bywa i duszno, i tłoczno. My zachęcamy do ruszenia się w każdą (nie)pogodę...

OPR.: Agnieszka Kujawska



FOT. BASZTA BYTOW

Zimą warto się ruszać - dobrym pomysłem jest np. nordic walking

Kiedy dni stają się krótsze, a poranny szron na szybach zwiastuje nadejście mrozów, nasza naturalna motywacja do ruchu drastycznie spada. Ciepły koc, kubek gorącej herbaty i ulubiony serial wydają się znacznie lepszą alternatywą niż trening na zewnątrz. - Jednak to właśnie późną jesienią i zimą nasza aktywność fizyczna ma największe znaczenie dla organizmu. Ruch w tym okresie to nie tylko kwestia dbania o sylwetkę, ale przede wszystkim potężne narzędzie w walce o zdrowie psychiczne, odporność i energię do życia - radzą fachowcy.

Zimowy spadek formy: dlaczego musimy walczyć z bezruchem?

Wraz z nadejściem chłodniejszych miesięcy drastycznie spada nasza tzw. NEAT (ang. Non-Exercise Activity Thermogenesis), czyli spontaniczna aktywność fizyczna niezwiązana z zaplanowanym treningiem. Zamiast spaceru do pracy wybieramy samochód lub autobus, rzadziej wychodzimy ze znajomymi, a wolny czas spędzamy w pozycji siedzącej.

Taki stan rzeczy w połączeniu z cięższą, zimową dietą szybko prowadzi do przybierania na wadze. Co gorsza, brak słońca i ograniczenie ruchu wywołują stany apatyczne, zmęczenie oraz sezonową chandrę (SAD). Regularne ćwiczenia działają jak naturalny antydepresant, ponieważ stymulują wydzielanie endorfin, dopaminy i serotoniny, które skutecznie rozganiają zimowy mrok w naszych głowach.

Trening na świeżym powietrzu to hartowanie organizmu

Wiele osób rezygnuje z aktywności na zewnątrz w obawie przed przeziębieniem. To błąd. Przebywanie na chłodnym powietrzu, o ile jesteśmy odpowiednio ubrani, doskonale hartuje układ immunologiczny. Organizm uczy się szybszej adaptacji do zmiennych temperatur, co sprawia, że stajemy się mniej podatni na infekcje wirusowe.

Jakie formy aktywności na zewnątrz warto wybrać?

- Szybki marsz i Nordic Walking: To idealna opcja dla każdego, bez względu na wiek i kondycję. Kije do nordic walking angażują do pracy górne partie ciała, odciążają stawy i pomagają utrzymać równowagę na śliskiej nawierzchni.

- Bieganie (Outdoor Running): zimowe bieganie ma swój urok. Powietrze jest rześkie, a widoki bywają zachwycające. Wymaga ono jednak wolniejszego tempa niż latem i skupienia na technice, by uniknąć poślizgnięć. Uwaga: nie biegajmy jednak na mrozie, gdy temperatura spada poniżej 5 stopni C.

- Jazda na łyżwach i nartach biegowych: Doskonałe sporty kardio, które świetnie rzeźbią mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a przy tym dostarczają mnóstwo dobrej zabawy.

Zasady treningu outdoorowego

Aby trening na zewnątrz był bezpieczny, należy bezwzględnie przestrzegać kilku zasad:

- Ubiór na cebulkę (warstwowy): pierwsza warstwa (najbliżej ciała) to bielizna termoaktywna, która odprowadza wilgoć. Druga to warstwa izolacyjna (np. bluza techniczna lub polar), a trzecia – ochronna (wiatro- i wodoodporna kurtka). Ubieraj się tak, jakby na zewnątrz było o 10 stopni cieplej, niż wskazuje termometr - na początku powinno być Ci chłodno, po 10 minutach ruchu będzie idealnie.

- Wydłużona rozgrzewka: Niska temperatura sprawia, że mięśnie i stawy są sztywniejsze i bardziej podatne na kontuzje. Rozgrzewkę zacznij jeszcze w domu (pajacyki, krążenia stawów), a na zewnątrz przejdź do dynamicznego rozciągania.

- Zadbaj o widoczność: Zimą zmrok zapada błyskawicznie. Elementy odblaskowe na odzieży lub opaska z diodami LED to absolutny obowiązek, nawet jeśli poruszasz się po mieście.

Domowe zacisze i kluby fitness: alternatywa dla zmarzluchów

Jeśli smog lub skrajnie niekorzystne warunki atmosferyczne (śnieżyca, ulewa) uniemożliwiają wyjście z domu, przenieś aktywność pod dach. Nie potrzebujesz drogiego sprzętu lub karnetu na siłownię, by zrobić efektywny trening.

W domowych warunkach doskonale sprawdzi się trening z masą własnego ciała (kalistenika), czyli przysiady, pompki, deski (plank) czy wykroki. Warto również zainteresować się jogą lub pilatesem, które nie tylko wzmacniają głębokie mięśnie core, ale także pomagają wyciszyć przebodźcowany i zestresowany organizm.

Osoby szukające intensywniejszych wrażeń mogą postawić na treningi interwałowe (HIIT) dostępne na platformach streamingowych.

Alternatywą są również wizyty na basenie lub w klubach fitness. Pływanie odciąża kręgosłup spięty po całym dniu pracy przy biurku, a wizyta w saunie po treningu to genialny sposób na regenerację mięśni i dodatkowe wsparcie odporności.

Jak mówi trener biegania Michał Wodziński, późna jesień i zima nie muszą być czasem stagnacji i czekania na wiosnę. Kluczem do sukcesu jest elastyczność i słuchanie własnego ciała. Niezależnie od tego, czy wybierzesz 40-minutowy energiczny spacer po zaśnieżonym parku, czy dynamiczną sesję jogi w salonie każda forma ruchu przybliża Cię do lepszego samopoczucia.

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ współudział w nieruchomości, cała Polska 518503404

Usługi

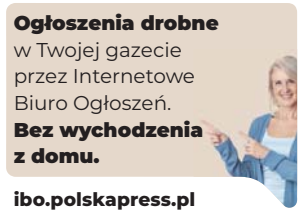
BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE 501979520

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ



ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 9fe6b222ea

LIGA EUROPY

Wyjazdy polskich drużyn. Jeden trudniejszy od drugiego

Bartosz Głąb

W 4. kolejce fazy ligowej Ligi Europy znów trudniej będzie miał Lech Poznań. To jednak nie znaczy, że Jagiellonię Białystok czeka spacerek. Oba polskie zespoły będą musiały wznieść się na wyżyny możliwości, jeśli myślą o kolejnych punktach w europejskich rozgrywkach.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

W tym roku Lech Poznań (na zdjęciu) i Jagiellonia Białystok rozegrają jeszcze po dwa spotkania na arenie międzynarodowej

Czyżby Jagiellonia już wyszła z kryzysu? Ostatnie 3 mecze Dumy Podlasia to komplet zwycięstw, a najbardziej efektowne było to z 1/16 finału STS Pucharu Polski z pierwszoligową Lechią Gdańsk – aż 6:0. Podopieczni Adriana Siemieńca chcieliby pójść za ciosem i sięgnąć także po swoją drugą wygraną w Lidze Europy i zrehabilitować się za bolesną porażkę u siebie 0:3 z belgijskim RSC Anderlecht.

Zadanie nie będzie łatwe, bo białostocka drużyna zagra na wyjeździe z aktualnym mistrzem Bułgarii i liderem tabeli tamtejszej ligi – Lewskim Sofia. Przeciwnik może i nie jest z najwyższej półki, ale ma duże doświadczenie na arenie międzynarodowej i – zwłaszcza u siebie – jest bardzo groźny.

Mecz Lewski – Jagiellonia będzie można oglądać w telewizji za darmo na ogólnodostępnym kanale Super Polsat. Płatna transmisja również na kanałach Polsat Sport 1 i Polsat Sport Premium 1. Początek rywalizacji w stolicy Bułgarii o godzinie 18.45.

Kolejny poważny sprawdzian czeka Lecha Poznań, który zagra na Estadio da Luz z portugalską Benficą Lizbona, która jest liderem tabeli fazy ligowej Ligi Europy (komplet 9 punktów i imponujący bilans bramkowy 10:2).

Siłę rywala można porównać chyba tylko z Bayerem Leverkusen, z którym mistrz Polski przegrał 0:4. Trzeba też pamiętać, że oba zespoły grały już ze sobą w fazie grupowej Ligi Europy jesienią 2020 roku: w Lizbonie ekipa z Portugalii wygrała 4:0, a w stolicy Wielkopolski 4:2.

Starcie będzie też sentymentalnym powrotem dla jednego z zawodników Benfiki Lizbona. Tego lata do portugalskiego giganta trafił przecież Jakub Kamiński, wychowanek Akademii Lecha Poznań. On i Mikael Ishak jako jedyni pamiętają właśnie poprzednie dwa spotkania obu drużyn. Teraz „Kamyk" jest znacznie bardziej ukształtowanym piłkarzem, ale miejsca w wyjściowym składzie ekipy z Półwyspu Iberyjskiego niestety nie ma.

Mecz Benfica – Lech będzie można oglądać w telewizji za darmo na ogólnodostępnym kanale TV 6. Płatna transmisja również na kanałach Polsat Sport 1 oraz Polsat Sport Premium 1. Początek rywalizacji w stolicy Portugalii o godzinie 21.00.

W 4. kolejce fazy ligowej Ligi Europy wystąpi także inny polski zespół – sędziowski. Mecz holenderskiego AZ Alkmaar z włoskim Juventusem poprowadzi Damian Sylwestrzak. Na liniach pomagać mu będą Adam Karasewicz i Bartosz Heinig, natomiast arbitrem technicznym będzie Łukasz Kuźma. System VAR obsługiwać będą Piotr Lasyk oraz Tomasz Kwiatkowski.

W tym roku Lech Poznań i Jagiellonia Białystok rozegrają jeszcze po dwa spotkania na arenie międzynarodowej. Lech zmierzy się na wyjeździe z belgijskim Royale Union SG i u siebie z węgierskim Ferencvarosem TC. „Jadze" przypadł dwumecz z Anglikami: najpierw wyjazd na AFC Sunderland, a następnie starcie u siebie z Crystal Palace.

PIŁKA NOŻNA KOBIET

Polki poznały rywalki w dywizji B Ligi Narodów. Czy zagramy z Białorusią?

Jacek Kmiecik

Finlandia, Irlandia Północna oraz Białoruś będą rywalkami reprezentacji Polski kobiet w piłce nożnej w trzeciej edycji Ligi Narodów w grupie B3.

Podopieczne selekcjonerki Niny Patalon w ostatniej edycji Ligi Narodów, notując remis i pięć porażek, spadły z dywizji A. Na niższym szczeblu były losowane z pierwszego koszyka.

PZPN od początku wojny Rosji z Ukrainą ma tę samą strategię i od czasu odmowy gry z Rosją w barażach o awans na mistrzostwa świata 2022 żadna z reprezentacji nie zmierzyła się z drużyną z kraju Władimira Putina ani z Białorusią. Teraz w teorii może się to zmienić.

– W przypadku trafienia na Rosję lub Białoruś, reprezentacja Polski nie wyjdzie na boisko. Przekazaliśmy już nasze zdecydowane stanowisko do FIFA – deklarował prezes PZPN Cezary Kulesza cytowany w mediach w kontekście turnieju FIFA U-15 w Baku w Azerbejdżanie, gdzie występuje ma między innymi „Sborna".

Okazuje się, że Polki nastawiają się jednak na przystąpienie do rywalizacji z Białorusią. – Najważniejszy jest dla nas dalszy rozwój zespołu i szukanie nowych rozwiązań, które pozwolą nam robić kolejne kroki do przodu. Znamy Irlandię Północną i wiemy, że to wymagająca drużyna, która stale robi postępy. Finlandia będzie równorzędnym rywalem. To reprezentacja z doświadczeniem gry na mistrzostwach Europy, z wieloma dobrymi piłkarkami i ciekawym systemem szkolenia. Spodziewam się interesującego spotkania, które będzie dla nas kolejną okazją do pracy nad rozwojem drużyny. Przystąpimy także do meczu z Białorusią, mając na uwadze zachowanie sportowego charakteru rywalizacji w grupie – skomentowała losowanie trener Patalon.

Mecze fazy grupowej odbędą się podczas trzech przerw reprezentacyjnych w pierwszej połowie przyszłego roku: 1-2. kolejka w terminie 23 lutego – 6 marca, 3-4. – 13-24 kwietnia oraz 5-6. – 7-15 czerwca.



FOT. PAP

Mecze fazy grupowej odbędą się podczas trzech przerw reprezentacyjnych w pierwszej połowie przyszłego roku

LIGA MISTRZÓW

Zieliński wreszcie błysnął, a Szczęsny... zajadał się winogronami

Jakub Jabłoński/PAP

Piotr Zieliński, pomocnik Interu Mediolan, popisał się w 54. minucie przebojową akcją i mocnym strzałem tuż zza pola karnego. Piłka wpadła do siatki. To jego 9. gol w historii występów w LM, ale pierwszy od listopada ubiegłego roku.

Wicekapitan reprezentacji Polski grał do 78. minuty i zebrał świetne noty – w wielu opiniotwórczych mediach („La Gazetta dello Sport" – 8; „Tuttomercatoweb.com" – 7,5) – najwyższe w zespole Interu. Niestety, w Feyenoordzie zabrakło kontuzjowanego po raz kolejny Jakuba Modera. Gospodarze ulegli Mediolańczykom 0:3.

Pewne zwycięstwo odnieśli też inni faworyci. Barcelona, której rezerwowym bramkarzem był Wojciech Szczęsny, pokonała u siebie Aston Villę Matty'ego Casha 3:0. 29-letni reprezentant Polski rozegrał całe spotkanie, ale to nie nasz obrońca okazał się bohaterem. Wyróżnił się autor dwóch goli w drugiej połowie, Raphinha, a pierwsze trafienie – już w 7. minucie – zaliczył Lamine Yamal.

Warto dodać, że podczas spotkania kamery uchwyciły moment, jak Szczęsny – razem z Dominikiem Livakoviciem – na ławce rezerwowych zajadał się... winogronami. Wideo błyskawicznie obiegło sieć, a polski bramkarz znów stał się viralem.

W 36-zespołowej tabeli UEFA Champions League z kompletem 12 punktów i bilansem bramek 20-5 prowadzą piłkarze PSG, którzy zanotowali najwyższą wtorkową wygraną. Obrońcy trofeum pokonali na wyjeździe Villarreal aż 6:0. Triumfatorzy LM z 2025 i 2026 roku już po 17 minutach prowadzili 4:0, co jest rekordem elitarnych rozgrywek. Bramki zdobyli kolejno: Joao Neves (9. minuta), Desire Doue (12.), Senny Mayulu (13.) i Fabian Ruiz (17.). Po przerwie załamanych tak niekorzystnym obrotem spraw w meczu meczu gospodarzy pogrążyli jeszcze: ponownie Ruiz oraz zaledwie 17-letni David Boly, który ustalił wynik w 78. minucie.

Wszystkie mecze rozegranej w tym tygodniu serii Ligi Mistrzów były poprzedzone minutą ciszy poświęconą pamięci piłkarza CD Tenerife Jesusa de Miguela. 30-letni napastnik zmarł wskutek uderzenia przez bramkarza FC Andorra, przy próbie interwencji, w meczu drugiej ligi hiszpańskiej.

Podczas wtorkowych spotkań w Hiszpanii nie odgrywano też hymnu Ligi Mistrzów – na znak żałoby po katastrofie kolejowej w tym kraju.

eprasa.pl 9fe6b222ea

SPORT

• **Czwarta porażka Energi Trefla.** Siatkarze z Gdańska przegrali ze Stilonem Gorzów 2:3 (22:25, 19:25, 25:21, 25:21, 13:15).

PIŁKA NOŻNA

Arka w osłabieniu przerwała serię porażek

Arka Gdynia nie wygrała drugiego meczu z rzędu w Betclic 1 Lidze, ale przerwała fatalną serię wyjazdową. Po pięciu kolejnych ligowych porażkach poza Gdynią drużyna żółto-niebieskich zremisowała w Głogowie z Chrobrym.

Paweł Stankiewicz

Chrobry Głogów	0
Arka Gdynia	0

Chrobry: Bąkowski - Kozajda , Grcic, Bartolewski, Tabiś - Lis, Bukowski (63 Bąk) - Szarabura (77 Klimek), Rybak (63 Ibe-Torti), Strózik (84 Szabłowski) - Sadiku (63 Staszak)

Arka: Grobelny - Lipkowski, Dominguez 44 min., Komenda, Gojny - Ambrosiewicz, Kun (72 Rzuchowski) - Solecki (72 Milewski), Waluś (45+2 Lewkot), Kocyła (83 Gruszkowski) - Gutkovskis (83 Rama)

Sędziował: Albert Różycki (Łódź)

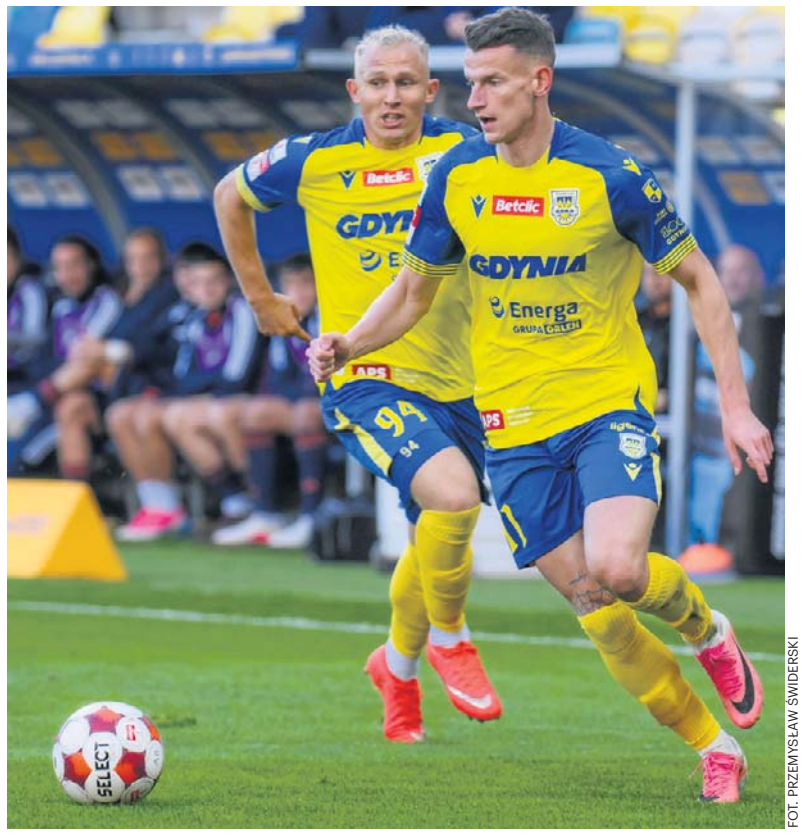
Arka pojechała do Głogowa, żeby pokazać piłkarską jakość i formę z pierwszej połowy wygranego meczu z Bruk-Betem Termaliką. Jednak gra podopiecznych trenera Tomasza Grzegorczyka była daleka od oczekiwań i na pewno nie miarę zespołu z dużymi aspiracjami.

Piłkarze Arki mieli na początku inicjatywę i dłużej utrzymywali się przy piłce, ale to nie miało żadnego przełożenia na sytuacje bramkowe. Żółto-niebiescy mieli cztery rzuty rożne i oddali pięć strzałów, ale żaden nie był celny. Chrobry był tylko nieco lepszy, bo miał jeden celny strzał, ale było szans, aby zaskoczyć nim Jędrzeja Grobelnego.

W 32 minucie Jehor Szarabura miał szansę uciec defensywie Arki i znaleźć się sam na sam z Grobelnym, ale sytuację uratował Kuba Solecki, który wślizgiem wybił futbolówkę spod nóg zawodnika Chrobrego. Kluczowa sytuacja miała miejsce tuż przed zakończeniem pierwszej połowy, kiedy Javi Dominguez ostro potraktował Szaraburę. Obrońca Arki został ukarany żółtą kartką, ale w tym momencie interweniował VAR. Arbiter obejrzał sytuację raz jeszcze na monitorze i ukarał Domingueza jednak czerwoną kartką. To oznaczało, że żółto-niebiescy przez całą drugą połowę musieli grać osłabieni brakiem jednego piłkarza, a trener Tomasz Grzegorczyk szybko zrobił zmianę taktyczną. Boisko opuścił Filip Waluś, a wszedł Szymon Lewkot, który zajął miejsce na środku obrony obok Marco Komendy.

Arka zagrała lepiej w drugiej połowie i nie było widać tego, że gra w liczebnym osłabieniu. Próbował Domink Kun, ale został zablokowany. Podobnie było ze strzałem Vladislavsa Gutkovskisa. Najlepszą okazję miał jednak Lewkot, który dostał dobre podanie od Macieja Ambrosiewicza, ale świetną interwencją popisał się Krzysztof Bąkowski. Lewkot miał później jeszcze jedną okazję, ale z pola karnego oddał strzał bardzo niecelny.

Chrobry miał może więcej z gry, ale nie potrafił stworzyć zagrożenie pod bramką strzeżoną przed Jędrzeja Grobelnego. Jaki był efekt tej wymiany? Taki, że obie drużyny oddały zaledwie po jednym celnym strzale. Arka oczywiście chciała w Głogowie wygrać, ale biorąc pod uwagę okoliczności, z pewnością będzie szanować ten jeden punkt. Dla żółto-niebieskich to pierwszy wyjazdowy punkt w Betclic 1 Lidze, po pięciu kolejnych porażkach. Od czegoś trzeba zacząć punktowanie, więc Arka zrobiła to od remisu w Głogowie i meczu na zero z tyłu.



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Dawid Gojny i Dawid Kocyła z Arki Gdynia nie znaleźli sposobu na zaskoczenie defensywy Chrobrego Głogów

BIEGI PRZEŁAJOWE

Startuje City Trail: trasy w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym dla każdego

Ryszard Pawłowski

W niedzielę, 8 listopada, na ścieżki w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym wraca cykl City Trail z Fundacją Lotto. Zawody są połączeniem biegania dorosłych, dla których przewidziano 5 km oraz dzieci i młodzieży - w ramach City Trail Junior na dystansach od 200 m do jednego km.

Biegi odbywają się w siedmiu lokalizacjach: Bydgoszczy, Katowicach, Poznaniu, Szczecinie, Trójmieście (na przemian w Gdańsku i Gdyni), Warszawie i Wrocławiu. Sezon 2026/2027 trwa od października 2026 do kwietnia 2027. Trasy zawodów są niezmienne: biegacze sprawdzają się na tych samych, 5-kilometrowych pętlach, co pozwala im porównywać czasy. Po zakończeniu sezonu najszybsze biegaczki i najszybsi biegacze w każdej lokalizacji zostaną nagrodzeni - w klasyfikacjach open oraz wiekowych. Wszyscy, którzy ukończą minimum trzy (w biegu głównym) lub dwa (w City Trail Junior) biegi otrzymają pamiątkowe medale.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

Dystans 5 km nie jest przypadkowy- może go przebiec zarówno początkujący amator, jak i zawodnik z dobrym czasem

Dystans 5 km nie jest przypadkowy. Organizatorzy od początku (czyli od 2010 roku) zakładali, że chcą zapraszać do aktywności każdego - bez względu na wiek i formę sportową. Stąd 5 km. Trasa w Gdańsku poprowadzona została w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym i przez swoje ukształtowanie, stanowi jedną z najciekawszych w całym cyklu. Jest odpowiednia zarówno dla zaawansowanych jak i początkujących biegaczy. Ułatwieniem dla początkujących jest brak limitu czasu na pokonanie trasy.

Jak podają organizatorzy, biegi charakteryzują się stałym harmonogramem imprezy. Biuro zawodów zaczyna pracę o godz. 8:30. Od 9:20 biegają uczestnicy City trail Junior, a o 11:00 startuje bieg główny na 5 km. Biegi w Gdańsku odbywają się we wspomnianym już Trójmiejskim Parku Krajobrazowym - start i meta zawodów oraz miasteczko biegowe są zlokalizowane w okolicy AWFiS Gdańsk. Kolejne starty w Trójmieście odbędą się: 13 grudnia (Gdynia), 24 stycznia (Gdańsk), 7 marca (Gdynia).

- Promocja biegania dla zdrowia i przyjemności to jeden z naszych priorytetów. Z drugiej strony, w biegach bierze udział znaczne grono osób trenujących, nawet wyczynowo. I dlatego staramy się łączyć te dwa światy, różne poziomy sportowe i różne motywacje - mówi Piotr Książkiewicz, dyrektor zawodów.

Szczegółowe informacje o zawodach oraz zapisy znajdują się na stronie www.citytrail.pl. Co ważne - w cyklu nie ma limitu miejsc, a to oznacza, że rejestracji można dokonać również w dniu każdego biegu.

eprasa.pl 9fe6b222ea