DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 2353-6160
Nr indeksu 350-028

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 245 (24 907) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

*Środa, 21.10.2026*

81 *lat*

# Dziennik Bałtycki

**Relaks**

**Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV**

**Pomorze**

## Drony i fotopułapki w lasach! Leśnicy w akcji

Przed Wszystkimi Świętymi leśnicy sprawdzają, czy stroisz wykorzystywany do dekoracji nagrobnych pochodzi z legalnego źródła.
**– Str. 4**

**Żeglarstwo**

## Baranowski dobił do brzegów Afryki. Zostało mu naprawdę niewiele

Za miesiąc minie już rok, od kiedy kapitan Krzysztof Baranowski wypłynął w trzeci samotny rejs dookoła świata.
**– Str. 4**

**Intensyfikują się zakłócenia** sygnału nawigacji satelitarnej GNSS/GPS w regionie Pomorza, za którymi stoją rosyjskie służby **– Str. 5**

**Grupa PGE** ogłasza strategię do 2035 roku, a PGE Baltica zmienia siedzibę z Warszawy na Gdańsk
**– Str. 6**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

**Region**

# System kaucyjny stanowi konkurencję dla gminnych „systemów śmieciowych”

Radosław Konczyński

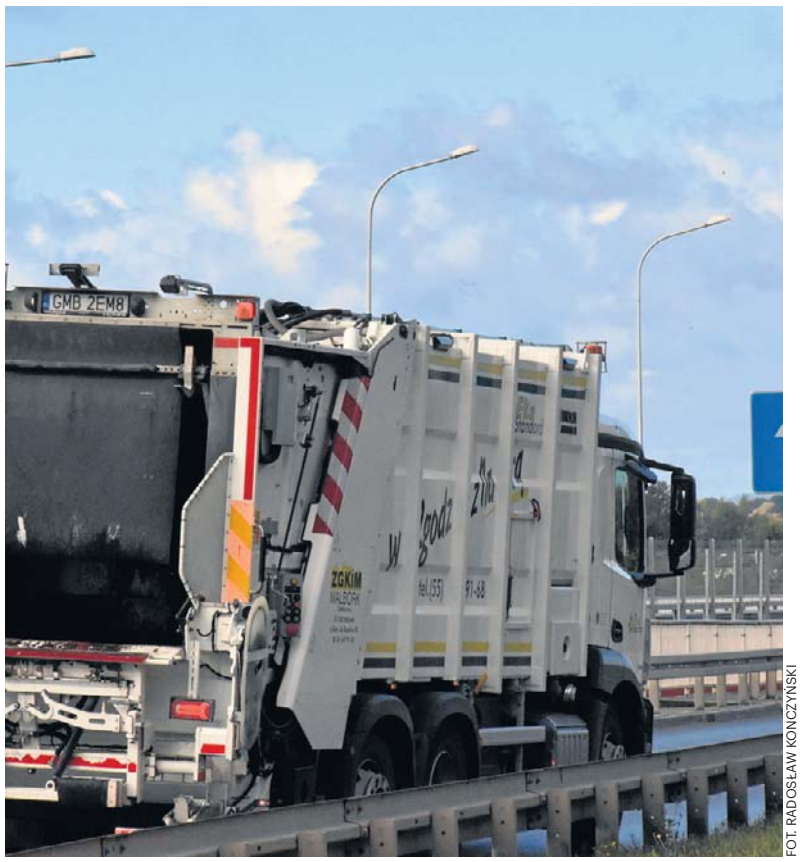
**System kaucyjny krąży jak zły duch nad opłatami śmieciowymi. Bo problem widać w zakładach utylizacyjnych pełniących rolę regionalnych instalacji przetwarzania odpadów komunalnych. Trafia do nich mniej wartościowego plastiku, na którym mogły zarobić.**

W teorii system gospodarowania odpadami komunalnymi jest prosty i składa się z dwóch nóg. Po pierwsze, gmina musi sfinansować odbiór śmieci od mieszkańców i transport do instalacji regionalnej (zakładu utylizacyjnego), z którą ma umowę; po drugie, zapłacić za zagospodarowanie odpadów w tym zakładzie. Oba elementy składają się więc na opłatę śmieciową. Zatem uzależniona jest ona od cennika tej instalacji, a w tym cenniku – jak się okazuje – spory zamęt spowodował system kaucyjny.

Widać to na przykład w Zakładzie Utylizacji Odpadów Stałych w Tczewie, który przyjmuje śmieci od gmin z Kociewia i Żuław. Wielu mieszkańców decyduje się oddać puszkę czy butelkę po napoju do butelkomatu w markecie i dostać 50 groszy zwrotu za kaucję. Wcześniej trafiły do instalacji, która zarabiała na ich sprzedaży.

– Dotychczasowa sprzedaż najbardziej wartościowych frakcji surowcowych stanowiła najistotniejszą część przychodów ze sprzedaży surowców oraz znacząco wpływała na uzyskiwane poziomy odzysku – wyjaśnia Katarzyna Wera z ZUOS w Tczewie. – System kaucyjny stanowi konkurencję dla gminnych systemów zbierania i zagospodarowania odpadów, zabierając najcenniejsze surowce o najwyższej jakości. Spowodował, że z odpadów zniknęły najcenniejsze opakowania po napojach, a pozostały jedynie trudne do przetwarzania opakowania po nabiale i środkach czystości.

Między innymi systemem kaucyjnym tłumaczyły konieczność podwyżki opłaty śmieciowej władze samorządowe w Gdańsku i Słupsku. W Malborku trwają analizy nad podwyżką, ale tutaj bardziej problemem jest to, że mieszkańcy wytwarzają coraz więcej śmieci.
**– Str. 3**




FOT. RADOSŁAW KONCZYŃSKI

**Śmieciarki obecnie wożą mniej „wartościowego” plastiku**

**Nasza akcja**

# „KobieTy to siła”. Rola diety w profilaktyce nowotworów

Kamila Kubik

**To, co każdego dnia trafia na nasze talerze, ma znaczenie nie tylko dla sylwetki czy samopoczucia. Sposób odżywiania jest również jednym z elementów zdrowego stylu życia, który może wspierać profilaktykę chorób nowotworowych.**

Nie chodzi przy tym o jeden szczególny produkt, modne „superfoods” czy krótkotrwałą dietę, ale o codzienne wybory, które z czasem stają się naszym stałym sposobem żywienia.

W ramach akcji „KobieTy to siła” rozmawiamy z Małgorzatą Bazylczyk, dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem, o tym, jakie nawyki warto na co dzień wprowadzić do jadłospisu. Specjalistka mówi też o regularnej aktywności fizycznej i utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Rozmowa dotyczy jednak nie tylko profilaktyki. Akcja „KobieTy to siła” zwraca uwagę także na potrzeby osób, które już mierzą się z chorobą nowotworową. W ich przypadku sposób żywienia wymaga indywidualnego podejścia i powinien uwzględniać zarówno przebieg choroby, jak i stosowane leczenie oraz pojawiające się dolegliwości. Pogorszenie apetytu, nudności czy problemy trawienne mogą prowadzić do utraty masy ciała i osłabienia organizmu. Dlatego tak ważne jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii i białka oraz dopasowanie posiłków do aktualnych możliwości pacjenta.
**– Str. 10**

eprasa.pl e048dfdc7e

**POLECAMY**

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

# 21.10.2026
# Środa

**Dziś imieniny obchodzą:** Urszula, Celina i Elżbieta
**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

PBC

©® - 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**

**Pomorze**

### 1949: Przekazano do eksploatacji pierwszy zbudowany po wojnie w Polsce statek pełnomorski SS „Sołdek".

SS „Sołdek" to rudowęglowiec, masowiec o napędzie parowy, który przez wiele lat pływał pod polską banderą handlową, a później służył m.in. jako magazyn pływający na Odrze w Szczecinie. Prototyp serii dwudziestu dziewięciu rudowęglowców – małych masowców typu B30 budowanych w latach 1949-1954 w Stoczni Gdańskiej. Otrzymał nazwę od nazwiska ówczesnego trasera Stoczni Gdańskiej, przodownika pracy Stanisława Sołdka, którego żona, Helena, została matką chrzestną statku. Projekt wstępny statku został opracowany przez grupę polskich konstruktorów pod kierunkiem mgr. inż. Henryka Giełdzika. Budową statku kierował mgr inż. Jerzy Doerffer. Do 30 grudnia 1980 roku „Sołdek" odbył 1479 rejsów morskich, przewiózł ponad 3,5 miliona ton towarów, zawijając do ponad 60 portów. Od 17 lipca 1985 roku udostępniony do zwiedzania jako statek-muzeum, oddział Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku.

**Polska**

### 1983: Wmurowano kamień węgielny pod budowę Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi.

Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki to jeden z największych wysokospecjalistycznych ośrodków medycznych w Polsce i wiodący ośrodek referencyjny w zakresie położnictwa i neonatologii, ginekologii oraz pediatrii. Placówka jest zespołem dwóch szpitali: ginekologiczno-położniczego i pediatrycznego, zapewniających możliwość kompleksowej opieki i oferujących usługi nie tylko w zasięgu lokalnym, ale również w skali całej Polski. CZMP jest jedynym ośrodkiem w Polsce realizującym diagnostykę i leczenie płodu, noworodka i dziecka. Jest też jedynym ośrodkiem w Polsce, który ratuje noworodki z ciężką niewydolnością oddechową przy pomocy tzw. ECMO, czyli krążenia pozaustrojowego. CZMP jest też uznawanym ośrodkiem medycznym, który specjalizuje się w kardiologii i kardiochirurgii dziecięcej. W celu zapewnienia kompleksowej opieki nad pacjentami przechodzącymi z dzieciństwa do dorosłości utworzono Klinikę Kardiologii i Wad Wrodzonych Dorosłych.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Bałtycki"

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

**POGODA**

dziś 11°C/16°C

jutro 12°C/14°C

**ROZMOWA**

# NATO potrzebuje planu działań wobec zagrożeń hybrydowych ze strony Rosji

**Jacek Pawlicki (PAP)**

**Skoro jeden czy kilka dronów to za mało, by uruchomić Artykuł 5, to jaka liczba bezpilotowców będzie do tego wystarczająca? - pyta premier Litwy Mindaugas Sinkeviczius.**

**Czy Litwa jest gotowa na najgorszy z możliwych scenariuszy? Jako państwo, siły zbrojne, ludność cywilna.**

Myślę, że nigdy nie można być gotowym na najgorsze w stu procentach. Inwestujemy jednak ogromne środki w nasze zdolności obronne. Z myślą o odstraszaniu zaprosiliśmy niemiecką brygadę, która zostanie rozmieszczona na Litwie do końca 2027 roku. Prowadzimy również rozmowy ze Stanami Zjednoczonymi, których żołnierze ponownie będą stacjonować na Litwie w ramach rotacyjnej obecności (w czerwcu USA wycofały z Litwy ponad 1000 żołnierzy – PAP). Jesteśmy w czołówce państw przeznaczających największe środki na obronność. W elitarnym „Klubie 5 proc.", do którego należy niewiele krajów.

**Procentowo Litwa przeznacza na obronność więcej niż Polska?**

Dokładnie 5,38 proc. PKB. Powtarzam, jesteśmy jednym z tych państw NATO, które wydają najwięcej na obronność. Można więc powiedzieć, że odrabiamy pracę domową. Oczywiście mamy pełne zaufanie do Sojuszu Północnoatlantyckiego. Wierzymy, że NATO jest zdolne w razie potrzeby do reakcji, że w najgorszym z możliwych scenariuszy uruchomiony zostanie Artykułu 5.

Niezależnie od sojuszy, robimy wszystko, aby zapobiec zagrożeniom, które mogłyby się pojawić. Nie prowokujemy nikogo. Chcemy żyć w pokoju, ale staramy się odstraszać przeciwnika, by nie dopuścić do sytuacji groźnej dla kraju.

FOT. WIKIPEDIA

**Mindaugas Sinkeviczius: - Zaprosiliśmy niemiecką brygadę, która zostanie rozmieszczona na Litwie do końca 2027 r.**

**Eksperci nie są zgodni co do tego, kiedy Rosja będzie w stanie przetestować NATO. Ile czasu mają Sojusz i Litwa, by się do tego przygotować? Trzy lata? Pięć?**

NATO już dziś reaguje na zagrożenia. Na Warsaw Security Forum głównodowodzący siłami NATO generał Alexus Grynkewich zapewniał, że jesteśmy gotowi dziś, będziemy gotowi jutro, będziemy gotowi pojutrze. Oczywiście jutro będziemy jeszcze lepiej przygotowani, a pojutrze jeszcze silniejsi.

Przygotowania wymagają czasu. Przed rosyjską agresją na Ukrainę nie inwestowaliśmy być może wystarczająco dużo w obronność. I tak było przez lata. Teraz sytuacja się zmieniła. Inwestujemy w obronność. Coraz lepiej przygotowane jest społeczeństwo litewskie. Nie chodzi tylko o odporność psychiczną. Coraz większy odsetek ludzi zdaje sobie sprawę z zagrożeń. Rodziny zastanawiają się, jak zareagowałyby w sytuacji kryzysowej? Gdzie znalazłyby bezpieczne miejsce? Gdzie mogłyby się schronić?

Obrona kraju to nie jest tylko zadanie dla armii czy rządu. Każdy obywatel, każdy członek społeczeństwa, niezależnie od tego, czy jest żołnierzem, urzędnikiem czy przedsiębiorcą, powinien wiedzieć, jaka jest jego rola w obronie kraju i jak powinien działać w przypadku zagrożenia.

**Pod koniec września ujawnił pan, że rząd przygotował plany ewakuacyjne na wypadek zagrożenia ze strony Rosji. Jednocześnie podkreślał pan, że Litwini nie poddadzą się w razie ataku. Czy nie ma w tym sprzeczności?**

Zacznę od tego, że mamy własne zdolności obronne, mamy siły zbrojne zdolne do przeciwstawienia się wielu zagrożeniom. Na Litwie mieszkają też jednak osoby starsze, dzieci, ludzie chorzy, pacjenci szpitalni i uczniowie, których w najgorszym wypadku należałoby wywieźć z kraju.

Musimy więc myśleć zarówno o tych, którzy zostaną i będą walczyć, jak i o tych, którym być może trzeba będzie pomóc opuścić Litwę. Dlatego lepiej mieć gotowe plany na różne sytuacje. I właśnie to robimy.

**Czy NATO nie powinno być bardziej proaktywne w obliczu działań hybrydowych na progu wojny?**

Powtarzam, potrzebny jest konkretny plan działania. Właśnie o tym rozmawiałem z Markiem Rutte. Dziś mamy incydent z dronem w jednym z państw bałtyckich. Jutro coś dzieje się na granicy Białorusi z Polską. Pojutrze w Danii czy Niemczech. Obecnie reagujemy na każdy incydent osobno. Co zrobimy, jeśli pojawi się dziesięć, dwadzieścia dronów?

**Albo 200 jak ostrzegają eksperci...**

No właśnie, jak wtedy zareagujemy? Czy będzie to już kwalifikowało się do uruchomienia Artykułu 5? A jeśli nie, to gdzie przebiega ta umowna granica? Skoro jeden czy kilka dronów to za mało, to jaka liczba bezpilotowców będzie wystarczająca?

eprasa.pl e048dfdc7e

REGION

# Kaucyjne zagrożenie dla opłat śmieciowych

Z jednej strony zamiast wyrzucać butelki w zagrodzie śmietnikowej, możemy oddać w markecie i zarobić, a z drugiej - właśnie z tego powodu grozi nam podwyżka opłaty śmieciowej. Jakiś problem widać w zakładach utylizacyjnych

**Radosław Konczyński**

FOT. RADOSŁAW KONCZYŃSKI

**ZGKiM Malbork wozi odpady do Zakładu Utylizacji Odpadów Stałych w Tczewie**

Jeszcze nie wiadomo, czy mieszkańców Malborka czeka kolejna podwyżka opłaty śmieciowej, ale to całkiem możliwy scenariusz.

- Przeprowadziliśmy szczegółową analizę gospodarki odpadami komunalnymi, ilości poszczególnych frakcji odpadów komunalnych, które są odbierane z miasta i przekazywane do zagospodarowania. Porównaliśmy te ilości w poszczególnych okresach. Zrobiliśmy analizę kosztów: jakie mamy wpływy, jakie mamy zaległości, ile mamy w ogóle naszych mieszkańców w deklaracjach, jak to się przekłada na opłaty – mówi Karolina Sztejner, naczelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej, Mieszkaniowej i Ochrony Środowiska w Urzędzie Miasta Malborka.

I okazuje się, że rok do roku jest więcej śmieci, które trzeba odebrać i zawieźć do Zakładu Utylizacji Odpadów Stałych w Tczewie, który jest dla Malborka regionalną instalacją przetwarzania odpadów komunalnych. Do końca sierpnia br. do ZUOS trafiło 9547 ton śmieci. Szacuje się, że w całym 2026 roku będzie to 14 321 ton, podczas gdy w całym 2025 r. było niecałe 13 tysięcy (wzrost o prawie 11 procent). Jeśli przyrost będzie się utrzymywał w takim tempie, to w 2027 roku może być i 16 tysięcy ton.

Przypomnijmy, że system składa się z dwóch części. Jedna to odbiór i transport (zlecane operatorowi wybieranemu w przetargu), a druga - zagospodarowanie w instalacji regionalnej. Łączny koszt zaplanowany w Malborku na 2026 rok to około 14 mln zł, z czego 6,9 miliona złotych stanowi dotacja dla miasta Tczew, do którego należy spółka ZUOS.

- Może nam zabraknąć, bo szacowany koszt zagospodarowania odpadów po wyliczeniach wychodzi około 7 milionów 169 tysięcy złotych. Ten niedobór w wysokości najprawdopodobniej około 270-280 tysięcy będziemy musieli pokryć. Jeśli taki wzrost odpadów będzie się utrzymywał w 2027 roku, to musimy też założyć więcej pieniędzy na dotację w kolejnym roku. Na razie przewidzieliśmy, i tyle podaliśmy miastu Tczew, kwotę 7,2 miliona złotych - mówi Karolina Sztejner.

Dlatego, jak wynika z analiz wydziału, może być konieczna podwyżka rzędu 2 złotych.

- I najwcześniej od kwietnia 2027 roku. W 2028 roku ewentualnie następna o kolejną złotówkę, czyli łącznie to byłoby 3 złote w stosunku do tego, co mamy dzisiaj. Pozostałoby 3 złote zniżki dla tych mieszkańców, którzy kompostują odpady – wyjaśnia Karolina Sztejner.

Obecnie w Malborku płaci się 40 złotych od osoby miesięcznie w zabudowie jednorodzinnej i 36,50 zł od osoby w zabudowie wielorodzinnej. Stawki obowiązują od 1 stycznia br., po kolejnej podwyżce.

Dużo mówi się też o ewentualnym lub często już potwierdzonym wpływie systemu kaucyjnego na system śmieciowy.

- Opakowania z tworzyw sztucznych, które oddaliśmy od początku tego roku do końca sierpnia w ZUOS, to jest prawie 440 ton. Dla porównania za cały 2025 rok oddaliśmy około 650 ton. Wystąpiliśmy z pismem do ZGKiM (malborska miejska spółka odbierająca odpady od mieszkańców - red.), żeby przedstawili szczegółowe informacje dotyczące ilości opakowań z tworzyw sztucznych i wpływu funkcjonującego systemu kaucyjnego na ilość odpadów odbieranych z terenu miasta. Czekamy na odpowiedź – mówi Karolina Sztejner.

W ZUOS w Tczewie wyjaśniają nam jednak, że po roku funkcjonowania systemu kaucyjnego już widać jego negatywne skutki dla instalacji regionalnej. Jest to jeden z czynników, który sprawia, że na 2027 rok zakład zaplanował podwyżkę w wysokości 11 procent w cenniku przyjmowania odpadów.

**Realny wpływ systemu kaucyjnego na koszty gminnego systemu gospodarowania odpadami będzie można ocenić po zakończeniu pełnego roku jego funkcjonowania.**

**JĘDRZEJ SIELIWOŃCZYK**

- Wprowadzenie systemu kaucyjnego spowodowało wyłączenie z obiegu w instalacjach komunalnych najbardziej wartościowych frakcji surowcowych. Ich dotychczasowa sprzedaż stanowiła najistotniejszą część przychodów ze sprzedaży surowców oraz znacząco wpływała na uzyskiwane poziomy odzysku – wyjaśnia Katarzyna Wera, koordynator ds. ochrony środowiska w ZUOS w Tczewie.

Zakład dostaje z gmin mniej wartościowego plastiku, więc i m niej sprzedaje. Ale nie chodzi tylko o ilość.

- Nastąpił spadek cen na rynku surowców wtórnych spowodowany między innymi wprowadzeniem systemu kaucyjnego. System kaucyjny stanowi konkurencję dla gminnych systemów zbierania i zagospodarowania odpadów, zabierając najcenniejsze surowce o najwyższej jakości. Spowodował, że z odpadów zniknęły najcenniejsze opakowania po napojach, a pozostały jedynie trudne do przetwarzania opakowania po nabiale, środkach czystości. Obecnie w strumieniu odpadów pozostaje coraz większa część odpadów o niskiej wartości surowcowej, zabrudzonych, wielomateriałowych oraz innych, które nie nadają się do recyklingu materiałowego. Zmniejsza się udział frakcji możliwej do odzysku, natomiast wzrasta udział odpadów wymagających zastosowania innych, kosztownych metod zagospodarowania – tłumaczy Katarzyna Wera.

Planowana podwyżka cennika w ZUOS (która może, ale nie musi mieć przełożenia na podwyżkę opłat śmieciowych w gminach), wynika też z innych czynników: wzrostu cen materiałów, energii, paliwa i płacy minimalnej, ogólnego wzrostu cen towarów i usług, rosnących wymagań środowiskowych i przeciwpożarowych.

Podobne spostrzeżenia - odnośnie systemu kaucyjnego - mają też inne regionalne instalacje, w tym Zakład Utylizacyjny w Gdańsku obsługujący m.in. miasto Gdańsk. Z jego szacunków wynika, że z powodu spadku ilości wysortowanego tworzywa PET przychody z tego tytułu w 2026 roku mogą się zmniejszyć o 8 mln zł. Ale Gdańszczanie mogą być spokojni.

- Obecnie miasto nie planuje kolejnej podwyżki opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Ostatnia zmiana stawek została uchwalona w grudniu 2025 r., a nowe opłaty obowiązują od 1 kwietnia 2026 r. Trwają analizy kosztów funkcjonowania systemu w kolejnych latach, jednak na obecnym etapie nie ma podstaw do wskazywania ewentualnych zmian wysokości opłat ani terminów ich wprowadzenia. Realny wpływ systemu kaucyjnego na koszty gminnego systemu gospodarowania odpadami będzie można ocenić po zakończeniu pełnego roku jego funkcjonowania oraz po rozstrzygnięciu kolejnych postępowań przetargowych dotyczących odbioru i transportu odpadów – odpowiada nam Jędrzej Sieliwończyk z zespołu prasowego Urzędu Miejskiego w Gdańsku.

Wcześniejsza opłata śmieciowa w Gdańsku obowiązywała w latach 2020-2025. Podwyżkę uzasadniono tak, że w tym okresie w całej Polsce wzrosły koszty działania systemu z powodu inflacji, wzrostu płacy minimalnej, większej ilości odpadów i systemu kaucyjnego. Tu za śmieci płaci się od powierzchni lokalu, a obecne stawki to 1,10 zł za metr kwadratowy dla lokali o powierzchni do 110 m kw. (było 0,88 zł z 1 m kw.) oraz 0,20 zł za metr kwadratowy dla powierzchni powyżej 110 m kw. (obecnie 0,10 zł za 1 m kw.)

Niedawno gorąco wokół opłaty śmieciowej było w Słupsku. Rada Miejska przegłosowała podwyżkę, która wejdzie w życie od 1 stycznia 2027 r. Obowiązuje tylko jedna stawka dla selektywnej zbiórki - bez względu, czy to zabudowa wielorodzinna, czy jednorodzinna. Od nowego roku będzie to 40 zł.

Wśród wielu przyczyn podano też system kaucyjny.

- Rośnie ilość odpadów, masa odpadów każdej frakcji, w tym także tej z tzw. żółtego worka (plastiki - red.). Przede wszystkim zmieniła się struktura żółtego worka, bo jak o tym dyskutowaliśmy bardzo szeroko, system kaucyjny spowodował odpływ cennego surowca, a więc w żółtym worku zostały nam tylko odpady, za których zagospodarowanie musimy zapłacić i to jeszcze drożej niż poprzednio. Ponadto spadły także ceny surowców, które jeszcze mamy w systemie, jak papier, szkło i inne, które mogą się nadawać do odzysku. Wzrosła nam o 12 proc. masa odpadów biodegradowalnych. Rośnie cały czas, i to jest najgorsze, masa odpadów zmieszanych. To jest objaw złej segregacji, a odpady zmieszane to jest najdroższa frakcja do zapłacenia w systemie. Znacząco rośnie także masa odpadów wielkogabarytowych. Doszła nam dodatkowa frakcja odpadów tekstylnych i odzieży - wyliczała podczas wrześniowej sesji Katarzyna Guzewska, dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Teoretycznie sprawa jest prosta. Tyle, ile gmina ma wydatków związanych z gospodarowaniem odpadami komunalnymi, tyle powinny wynosić wpływy od mieszkańców. W Malborku nigdy to się spięło. Zawsze trzeba było dokładać z budżetu miasta.

- Oczywiście mamy swoje przypuszczenia, dlaczego jest więcej odpadów. Nasi zarządcy udostępnili na naszą prośbę dane dotyczące liczby osób zamieszkałych i ilości zużytej wody w poszczególnych lokalach mieszkalnych. Weryfikujemy zwłaszcza te adresy, gdzie podano zero osób albo jedną, a widzimy duże zużycie wody. Będziemy tam wysyłać kontrole, ale to na pewno będzie trochę trwało. Trzeba wziąć pod uwagę nasz zasób osobowy. Straż Miejska, z której pomocy korzystamy, ma też inne swoje zadania i obowiązki. Oczywiście, kontrolujemy też wyrywkowo przedsiębiorców między innymi w zakresie posiadanych wymaganych umów na odbiór odpadów komunalnych – wyjaśnia Karolina Sztejner.

eprasa.pl e048dfdc7e

REGION

# Drony i fotopułapki w lasach! Leśnicy w akcji

Edyta Łosińska-Okoniewska

**Kilka gałęzi jodły czy świerka może kosztować znacznie więcej, niż się wydaje. Przed Wszystkimi Świętymi leśnicy sprawdzają, czy stroisz wykorzystywany do dekoracji nagrobnych pochodzi z legalnego źródła. Kary dla łamiących prawo mogą być dotkliwe.**

FOT. PAWEŁ GRĄDZKI

Akcja „Stroisz 26" potrwa do 31 października. Leśnicy zapowiadają więcej kontroli w tym okresie

Więcej strażników, fotopułapki i bezzałogowe statki powietrzne w lasach. Co to oznacza? Właśnie ruszyła akcja „Stroisz 26". Jak się okazuje, nielegalne pozyskiwanie z lasów gałęzi drzew iglastych i innych roślin wykorzystywanych do tworzenia dekoracji na Wszystkich Świętych to problem, któremu co roku przeciwdziałają leśnicy. Zatem do 31 października kontrolują lasy, ale nie tylko.

Przełom października i listopada to okres intensywnych przygotowań do uroczystości Wszystkich Świętych. W tym czasie zainteresowanie stroiszem wykorzystywanym do wykonywania wiązanek, wieńców i innych dekoracji nagrobnych jest ogromne. To również okres, w którym częściej dochodzi do nielegalnego pozyskiwania gałęzi drzew iglastych czyli właśnie stroiszu oraz innych roślin wykorzystywanych do celów dekoracyjnych. Problem pojawia się wtedy, gdy są zbierane z lasu bez wymaganej zgody. Dlatego Straż Leśna ruszyła do akcji, by położyć kres takim działaniom. Zwłaszcza, że jeden metr przestrzenny stroiszu jodłowego to zwykle ok. 600 do 1000 gałązek! By przygotować taką partię, złodzieje niszczą nawet kilkanaście arów gęstego odnowienia jodłowego.

- Las nie jest miejscem, z którego możemy dowolnie zabierać gałęzie czy inne elementy roślinności - mówi Łukasz Przypaśniak, Główny Inspektor Straży Leśnej. - Nawet jeśli pozyskiwany materiał wydaje się niewielki, nielegalne działania mogą powodować szkody przyrodnicze. Chcemy nie tylko wykrywać takie przypadki, ale również im zapobiegać. Dlatego apelujemy o odpowiedzialne korzystanie z zasobów lasu i wybieranie dekoracji pochodzących z legalnych źródeł.

## Kontrole w lasach i punktach sprzedaży

Podczas akcji funkcjonariusze Straży Leśnej zwracają szczególną uwagę na nielegalne pozyskiwanie stroiszu. Kontrolowane jest również pochodzenie innych produktów leśnych sprzedawanych przez firmy i handlowców.

Trzeba pamiętać, że w lesie nie można tak po prostu odciąć kilku gałęzi i zabrać ich do domu. Takie działanie może skończyć się nie tylko mandatem, ale też poważnymi szkodami dla przyrody. Młode drzewa, z których obcina się ich fragmenty, mogą zostać trwale uszkodzone. W skrajnych przypadkach zniszczenia są tak duże, że część lasu trzeba ponownie obsadzić. Straty przyrodnicze są więc znacznie większe niż wartość samych gałęzi. Podczas akcji „Stroisz 26" leśnicy mogą korzystać z różnych sposobów monitorowania terenu. W zależności od sytuacji w ruch idą kamery, fotopułapki, a także drony. W akcję mogą zostać włączone również inne służby. Nie chodzi jednak wyłącznie o łapanie osób, które łamią przepisy. Leśnicy chcą też przypominać, że las nie jest darmowym magazynem, z którego można dowolnie zabierać rośliny, gałęzie czy mech. Nawet jeśli komuś wydaje się, że kilka gałązek nie zrobi różnicy, dla młodych drzew takie uszkodzenia mają poważne konsekwencje. Za nielegalne pozyskiwanie stroiszu grozi mandat w wysokości 500 zł. Jeśli sprawa będzie poważniejsza, może zakończyć się w sądzie, a tam kary często są zdecydowanie wyższe. Co zatem zrobić, aby mieć piękną dekorację z naturalnymi materiałami, a jednocześnie nie łamać prawa i nie szkodzić przyrodzie? Trzeba zwrócić uwagę na to, skąd pochodzi materiał.

- Legalny stroisz pochodzi m.in. ze specjalistycznych plantacji oraz z zabiegów pielęgnacyjnych prowadzonych przez leśników w lesie - informuje Łukasz Przypaśniak, Główny Inspektor Straży Leśnej. - Sprzedawcy oferujący taki materiał dysponują dokumentami potwierdzającymi jego pochodzenie.

Dlatego podczas zakupów warto zwrócić uwagę nie tylko na wygląd i cenę stroika, ale również na jego źródło. Jeśli pochodzenie gałęzi budzi wątpliwości, lepiej poszukać innego sprzedawcy. To ważne, bo popyt na stroisz sprawia, że nielegalne pozyskiwanie gałęzi może się opłacać. Jeśli kupujący wybierają produkty z pewnego źródła, trudniej sprzedać materiał zdobyty kosztem lasu.

Przed Wszystkimi Świętymi wiele osób chce zadbać o groby bliskich i sprawić, by wyglądały pięknie. Warto jednak pamiętać, że za dekoracją nie powinny kryć się zniszczone młode drzewa.

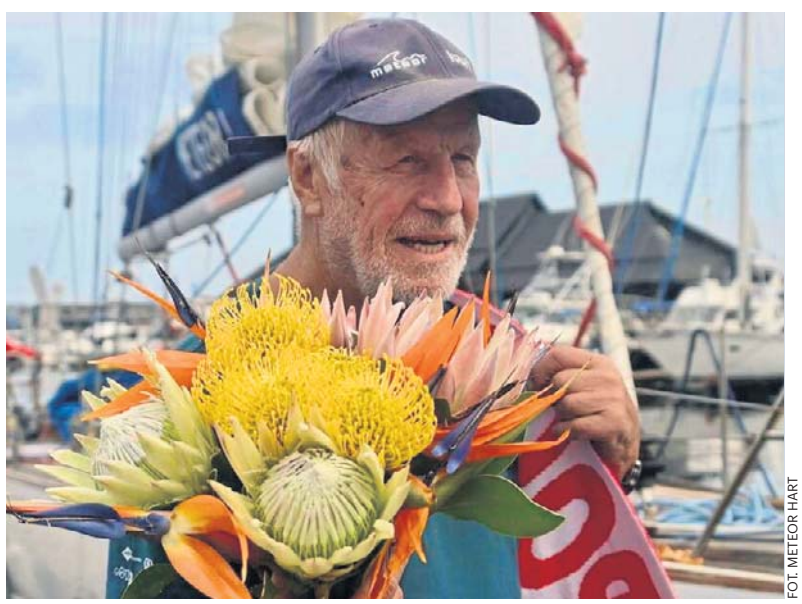
- Naturalne dekoracje mogą cieszyć oko, nie muszą jednak powstawać kosztem przyrody. Świadome wybory konsumentów pomagają ograniczać popyt na produkty pochodzące z nielegalnego pozyskania - dodają leśnicy.

ŻEGLARSTWO

# Baranowski dobił do brzegów Afryki. Zostało mu naprawdę niewiele.

Andrzej Kowalski

**Za miesiąc minie już rok, od kiedy kapitan Krzysztof Baranowski wypłynął w trzeci samotny rejs dookoła świata. Obecnie żeglarz znajduje się w Durbanie, czyli przedostatnim przystanku swojej podróży. Do sukcesu została mu jeszcze wizyta w Kapsztadzie, a na sam koniec finał na hiszpańskiej Teneryfie.**



FOT. METEOR HART

Obecnie Krzysztof Baranowski znajduje się w Durbanie w Royal Natal Yacht Club

Przypomnijmy, że 16 listopada ubiegłego roku rozpoczęła się kolejna, już trzecia samotna wyprawa dookoła świata kapitana Baranowskiego. Legenda żeglarstwa postanowiła podjąć się tego wyzwania w wieku 87 lat. Tym samym może on zapisać się w Księdze Rekordów Guinnessa i zostać najstarszą osobą, która tego dokonała. W rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim" kapitan podkreślał jednak, że nie zależy mu na tym osiągnięciu, lecz na pokazaniu, że w podeszłym wieku nadal można wiele dokonać.

Po 11 miesiącach Krzysztof Baranowski ma za sobą lwią część rejsu. Odwiedził już Panamę, Tahiti, Fidżi, Darwin, a przed miesiącem także Mauritius. Parę dni temu przypłynął do przedostatniego portu na swej trasie, czyli Durbanu w Republice Południowej Afryki.

– Od wczoraj cumuję w Durbanie – informował kapitan za pośrednictwem internetowego dziennika. – Przez zawirowania sztormów i wirów, z których słyną brzegi wschodniej Afryki, przeszedłem jakimś cudem na pełnych żaglach, co jest niemożliwością na „Meteorze", jeśli wiatr przekracza 20 węzłów.

„Meteor" – jacht kapitana Baranowskiego – gości w Durbanie, w Royal Natal Yacht Club. Jak wynika z relacji żeglarza, podróż minęła mu o wiele spokojniej niż przewidywał. Warunki z pewnością były łagodniejsze w porównaniu do okolic Madagaskaru. Tam musiał się skryć na pewnej wyspie przed szalejącym sztormem. Takich sytuacji, w których kapitan napotykał nieoczekiwane przeciwności, było w ciągu ostatnich jedenastu miesięcy naprawdę bardzo dużo.

Przed kapitanem Krzysztofem Baranowskim jeszcze ostatni przystanek, którym będzie port w Kapsztadzie. Żeglarz odwiedzi więc jeszcze raz RPA po drugiej stronie kontynentu, aby finalnie zakończyć swój rejs tam, gdzie go rozpoczął, czyli na Teneryfie. Jest bardzo możliwe, że do końca tego roku kapitan Baranowski zakończy swój trzeci samotny rejs wokół globu i po raz kolejny zapisze się w historii.

eprasa.pl e048dfdc7e

REGION

# Rosjanie nasilają zakłócenia GPS na Pomorzu

Tomasz Chudzyński

**Intensyfikują się zakłócenia sygnału nawigacji satelitarnej GNSS/GPS w regionie Pomorza, za którymi stoją rosyjskie służby w Obwodzie Królewieckim i na Białorusi. W ciągu zaledwie miesiąca czas zakłóceń wzrósł ponad trzykrotnie – wynika z badań trójmiejskiej firmy technologicznej Blue Dot Solutions.**

FOT. ANDRZEJ WIŚNIEWSKI/POLSKAPRESS

Eksperci ostrzegają, że na Pomorzu gwałtownie nasiliły się celowe zakłócenia sygnałów satelitarnych.

Okresowo niedziałający "GPS w telefonie", samochodowej nawigacji, problem z wynajęciem roweru miejskiego, odlatujące drony – w taki sposób operację zakłócenia sygnału nawigacji satelitarnej GNSS/GPS odczuwają codziennie mieszkańcy Pomorza. Jak się okazuje, stojący za tymi zakłóceniami Rosjanie z Królewca w ostatnich miesiącach zintensyfikowali tego typu działania. Świadczą o tym wyniki badań prowadzonych przez technologiczną firmę z Trójmiasta, Blue Dot Solutions.

- W sierpniu sieć stacji wykryła łącznie 50 incydentów zagłuszania sygnału GPS/GNSS, które sumarycznie zajęły 302 godziny i 58 minut, co odpowiada blisko 41 proc. czasu całego miesiąca. Według ustaleń zespołu Blue Dot Solutions, w lipcu tego czas zakłóceń wynosił 90,5 godziny. W ciągu zaledwie miesiąca czas zakłóceń wzrósł ponad trzykrotnie – wskazuje Krzysztof Kanawka z Blue Dot Solutions. I dodaje, że w odróżnieniu od poprzednich miesięcy, w sierpniu 2026 zakłócenia w odbiorze sygnałów GPS/GNSS występowały na Pomorzu we wszystkich porach dnia i nocy. Wzrosła także długość i intensywność zakłócenia.

## Cel jest wyraźny

Zaznaczmy, odczuwane w naszym codziennym życiu problemy z GPS są jedynie efektem ubocznym zakłóceń z Królewca. Celem ataku jest utrudnienie nawigacji w żegludze morskiej i powietrznej. O wywołanych przez zakłócenia kłopotach w północnej i wschodniej Polsce pisaliśmy kilkukrotnie w ostatnich dwóch latach. M.in. w sierpniu 2024 r. o wadliwie działających systemach nawigacyjnych mówili piloci samolotów czy jednostek morskich. Zakłócenia powodowały np. zmianę namiarów o kilkanaście, kilkadziesiąt metrów do miejsca docelowego.

## Wojna hybrydowa

To zagrożenie dla żeglugi powietrznej i morskiej ma swoje źródło, na co wskazywało wielu ekspertów, w rosyjskim obwodzie królewieckim oraz w bazach wojskowych na Białorusi. Za pomocą umieszczonych tam systemy tzw. walki radiowoelektronicznej Rosjanie i Białorusini dokonywali tzw. jammingu systemów nawigacyjnych. Ich zasięg obejmował północno-wschodnią i środkową Polskę, Państwa Bałtyckie, wybrzeże Szwecji, północne Niemcy oraz znaczną część Morza Bałtyckiego.

- GPS czy też, jak się o tym mówi profesjonalnie, GNSS działał na skalę globalną, bez żadnych zakłóceń. Te pojawiły się sześć, siedem, osiem lat temu, a w naszym regionie w 2022 roku. Lotnictwo, sektor morski i energetyka notowały związane z tym problemy – mówi Krzysztof Kanawka.

- Rosjanie uznali w 2022 roku, że Bałtyk nie może być obszarem stabilnym. Wiedzieli, że po nałożeniu sankcji Bałtyk będzie jednym ze szlaków transportu surowców energetycznych. Dlatego prowadzą działania mające generować poczucie zagrożenia wśród państw regionu. W dodatku Rosjanie chcą mieć system, który będzie im pozwalał wykorzystywać dane satelitarne i jednocześnie zakłócał GPS. Oni to testują już od co najmniej czterech lat. Owe stacje zagłuszające są blisko naszych granic. Nie są w stanie wpływać na systemy wojskowe wykorzystywane w NATO, ale na cywilne, jak najbardziej. To ich taki „psikus" – tłumaczył prof. Piotr Mickiewicz, politolog z Uniwersytetu Gdańskiego, zajmujący się m.in. bezpieczeństwem morskim.

- Celowe zakłócenia sygnału GNSS są już stałym elementem wojny hybrydowej. Do najmniej poważnych, ale powszechnych problemów z tym związanych należą spadające drony, autobusy gubiące lokalizacje i rowery na wynajem "pojawiające się" na wodach Bałtyku. Do bardziej poważnych zagrożeń należą chociażby incydenty związane z błędnymi pozycjami podawanymi przez odbiorniki montowane na statkach, elementach infrastruktury krytycznej czy specjalistycznym sprzęcie, odpowiedzialnym za nasze bezpieczeństwo w żegludze morskiej i powietrznej – podkreśla Krzysztof Kanawka.

## Co zrobić?

Potencjalna odpowiedź na zakłócenia w całym regionie emitowane m.in. z Królewca nie jest łatwa. Nieskuteczne byłyby jakiekolwiek działania dyplomatyczne w obecnej sytuacji geopolitycznej, pomijając fakt, że Rosjanie takich działań po prostu by się wyparli.

- Niestety, jesteśmy reaktywni w tej sytuacji, bo nie mamy innej możliwości. Proszę pamiętać, że GPS jest globalnym systemem amerykańskim, udostępnianym przez Stany Zjednoczone. Wiele zależy od tego, jak Amerykanie mogliby zareagować i czy w ogóle chcieliby to zrobić. Na pewno chcą, by część wojskowa GPS była odporna na zagłuszanie, i pewnie uda im się to zrobić, ale co będzie z cywilnym elementem? To są na pewno potężne koszty, a też mamy inne systemy wykorzystywane w żegludze morskiej i powietrznej. Z drugiej strony nie wykluczam, że Zachód na rosyjskie działania zagłuszające w jakiś sposób odpowie. Po prostu może któregoś razu dojść do cybernetycznego uderzenia na rosyjską jednostkę zagłuszającą. Do tego w zasadzie taka odpowiedź mogłaby się sprowadzać – mówi prof. Piotr Mickiewicz.

Zaznaczmy, technologicznym możliwościom ochrony systemów nawigacyjnych poświęcono w minionym roku kilkanaście publicznych debat, spotkań i paneli naukowo-technologicznych (m.in. w czasie konferencji BaltExpo, BeSecure czy Power Connect), tylko w samym Trójmieście. Swoje rozwiązania prezentowały lokalne firmy, w tym Blue Dot Solutions.

Pierwsza generacja urządzeń, które neutralizują zagłuszanie systemu GPS wchodzi do użycia. Rozwiązania proponowane przez BDS funkcjonują m.in. w ramach Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA) czy europejskich programów Horyzont oraz, coraz częściej, wykorzystywane są w charakterze komercyjnym.

WARTO WIEDZIEĆ

# Życie nie zwalnia po sześćdziesiątce - Forum Seniora w gdańskiej Galerii Przymorze już dziś

Kamila Kubik

**Na aktywność, nowe zainteresowania i dbanie o siebie nigdy nie jest za późno! 21 października, w środę, Galeria Przymorze w Gdańsku ponownie stanie się miejscem spotkań, inspiracji i dobrej energii dla seniorów.**

W godz. 11-14 na uczestników czekają spotkania pełne atrakcji związanych ze zdrowiem, aktywnością i dobrym samopoczuciem. Mamy niespodziankę - gościem specjalnym będzie Urszula Flisek, uczestniczka „Sanatorium Miłości". Wstęp jest wolny!

Bo jesień życia to przecież idealny moment, by cieszyć się czasem z bliskimi i dbać o siebie w każdym wymiarze. Aktywność, zdrowie, nowe zainteresowania i spotkania z innymi - to wszystko ma znaczenie. Dlatego nasze Forum Seniora będzie okazją, by zrobić coś dla siebie, zdobyć praktyczną wiedzę, odkryć nowe pasje, a przy okazji spędzić czas w miłej atmosferze. Przygotowaliśmy różnorodne atrakcje, dzięki którym na pewno znajdziecie coś dla siebie.

Gościem specjalnym wydarzenia będzie Urszula Flisek, znana widzom TVP z programu „Sanatorium miłości". Zapraszamy wszystkich fanów, będzie okazja do rozmów.

Miłośników naturalnych sposobów dbania o zdrowie zapraszamy na spotkanie i warsztaty zielarskie. Uczestnicy poznają bliżej świat ziół i ziołowych maści, które mogą znaleźć zastosowanie w codziennej pielęgnacji.

Nie zabraknie również propozycji dla osób, które chcą zadbać o wygląd i dobre samopoczucie. Podczas konsultacji z kosmetyczką będzie można porozmawiać o codziennej pielęgnacji skóry, a na stanowisku makijażystek zasięgnąć porad dotyczących makijażu.

Forum Seniora to także zachęta do aktywności. Szkoła Tańca 50plus zaprosi uczestników na pokazy, które udowodnią, że taniec może być źródłem radości i świetnym sposobem na aktywne spędzanie czasu.

Na miejscu działać będzie również Strefa Zdrowia:

- będzie można zmierzyć ciśnienie oraz poziom cukru we krwi,
- skorzystać z podpowiedzi ekspertów w Strefie Profilaktycznej Gemini.

Na uczestników przygotowaliśmy też motoryzacyjny akcent. Podczas wydarzenia będzie można obejrzeć Volkswagena T-Crossa.

## Bądźcie aktywni

Warto być wśród ludzi, poznawać nowe osoby, rozwijać zainteresowania i znajdować kolejne powody do wyjścia z domu. Nasze spotkanie będzie okazją, by spędzić czas w miłej atmosferze. Zapraszamy!

eprasa.pl e048dfdc7e

GDAŃSK

# Konferencja posEJdON 2026

Mateusz Tkarski

**Międzywydziałowe Nuklearne Koło Naukowe Neptunium Politechniki Gdańskiej organizuje konferencję „posEJdON" 2026.**

Tematem przewodnim wydarzeni, które odbędzie się 22 października mas PG jest rozwój energetyki jądrowej w Polsce, jej bezpieczeństwo oraz technologiczne aspekty transformacji.

- Budowa pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w naszym województwie to nie tylko gwarancja bezpieczeństwa ogólnokrajowego, ale przede wszystkim potężny impuls do rozwoju lokalnej gospodarki - piszą organizatorzy.

Konferencja będzie miała formę merytorycznej, eksperckiej debaty łączącej świat nauki z praktyką rynkową. Udział wezmą przedstawiciele m.in. Ministerstwa Energii, spółki Polskie Elektrownie Jądrowe oraz światowych liderów technologii: firm Bechtel, Westinghouse i Siemens. Omówione zostanie między innymi budowanie zaufania w łańcuchu dostaw dla branży jądrowej (na przykładzie firmy AIC), perspektywy dla reaktorów SMR w lokalnym ciepłownictwie (Steady Energy) czy zastosowanie napędów jądrowych w statkach cywilnych.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Na terenie budowy pierwszej elektrowni jądrowej w Choczewie prowadzone są ziemne prace

GDAŃSK

# Grupa PGE ogłasza strategię do 2035 roku, a PGE Baltica zmienia siedzibę z Warszawy na Gdańsk

Radosław Konczyński, JKL

**PGE Baltica, spółka-córka w Grupie PGE odpowiedzialna za morską energetykę wiatrową, od 19 października ma siedzibę w Gdańsku, przy ul. Jana z Kolna. Symboliczny akt przeniesienia firmy został podpisany przy okazji ogłoszenia zaktualizowanej strategii Grupy PGE .**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Uroczysta prezentacja strategii PGE i nowej siedziby PGE Baltica

Prezentacja zaktualizowanych planów rozwojowych i działalności Grupy PGE do 2035 roku, której mottem jest hasło „Energia Cyfrowej Przyszłości" miała miejsce w poniedziałek w Gdańsku. Przy tej okazji ogłoszono, że PGE Baltica z Grupy PGE ma już swoją siedzibę w stolicy Pomorza.

- Są na tej sali ludzie, którzy zaczynali tworzyć pomysł offshore w polskiej energetyce. Dzisiaj dzięki zaangażowaniu wszystkich, dzięki zaangażowaniu zespołu, który tworzył polski offshore w PGE, PGE Baltica zmienia swoją siedzibę i przenosi się do Gdańska. Dziś jest ten moment, w którym Baltica i biznesowo, i tak po prostu po ludzku dojrzała do tego, żeby stać się jedną z największych linii biznesowych w naszej grupie - mówił Piotr Dziubałtowski, wiceprezes zarządu Grupy PGE.

Biuro mieści się w „Trytonie" przy ulicy Jana z Kolna.

Gdańsk, jak tłumaczono, był oczywistym wyborem na nową siedzibę spółki PGE Baltica.

- Środek ciężkości naszego działania, naszych operacji przenosi się z tej fazy planistycznej do fazy realizacyjnej i eksploatacji. To także wyraz naszej filozofii, naszej misji „local content", budowanie wartości właśnie tutaj, na miejscu. Budowanie kompetencji, miejsc pracy i szans rozwoju dla polskich firm. Chcemy być dobrym sąsiadem, odpowiedzialnym partnerem i firmą, z której Gdańsk i Pomorze będą mogły być dumne - dodał Bartosz Fedurek, prezes zarządu PGE Baltica.

Strategia Grupy PGE zakłada łączne nakłady inwestycyjne do 2035 roku w kwocie około 210 mld zł, co przełoży się na wzrost wyniku EBITDA do ponad 30 mld zł w 2035 roku. Strategia zakłada także powrót do wypłacania dywidendy od podziału zysku za 2026 rok.

Realizowane z udziałem PGE projekty OZE – zarówno morskie, jak i lądowe – dostarczą do systemu 28 TWh (uwzględniając udział PGE – 18 TWh).

PGE chce aktywnie uczestniczyć w elektryfikacji polskiej gospodarki, wykorzystując ją jako nowe źródło wzrostu Grupy. Do 2035 roku Grupa planuje przeznaczyć ok. 6 mld zł na rozwój nowych obszarów działalności, obejmujących strefy przemysłowe, centra danych, usługi Energy-as-a-Service oraz nowe technologie energetyczne.

REKLAMA 0011600657

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Kociewie"
w Starogardzie Gdańskim,
ul. Sobieskiego 7, 83-200 Starogard Gd.
tel./fax 58/562-40-81

ogłasza
publiczny przetarg ustny na najem lokalu użytkowego
pod działalność handlowo-usługową,
zlokalizowanego w kompleksie budynków
przy ul. Kościuszki 39-41 w Starogardzie Gdańskim

- Przedmiotem przetargu jest najem lokalu użytkowego pod działalność handlowo-usługową o łącznej powierzchni użytkowej **84,05 m²**, zlokalizowanego w kompleksie budynków przy **ul. Kościuszki 39-41** w Starogardzie Gdańskim.
- Przetarg odbędzie się w dniu **4 listopada 2026 roku o godz. 10⁰⁰** w salce konferencyjnej (pokój nr 12) w biurze Zarządu Spółdzielni przy ul. Sobieskiego 7 w Starogardzie Gdańskim.
- Warunkiem udziału w przetargu jest wpłata **wadium** w wysokości **1.681,00 zł** w terminie **do 2 listopada 2026 roku** na rachunek bankowy nr **43 1020 1909 0000 3202 0036 0172 (PKO BP S.A.)**.
- Cena wywoławcza: **20,00 zł/m² p.u. netto miesięcznie** (nie obejmuje świadczeń, w tym opłat za dostawę energii elektrycznej, cieplnej, zimnej wody oraz opłat z tyt. odprowadzania ścieków).
- Jedno postąpienie wynosi **1,00 zł/m² p.u. netto**.
- Oferent, który zostanie wyłoniony w trybie przetargu, zobowiązany jest do dnia zawarcia umowy wnieść **kaucję zabezpieczającą w wysokości 300% wynegocjowanego miesięcznego czynszu netto**.
- Na poczet kaucji zabezpieczającej zalicza się wadium wpłacone przez uczestnika, który przetarg wygrał. W przypadku pozostałych uczestników wadium zostanie zwrócone niezwłocznie po zakończeniu przetargu.
- Do przetargu mają zastosowanie postanowienia „Regulaminu w sprawie przetargów na lokale użytkowe stanowiące własność Spółdzielni Mieszkaniowej KOCIEWIE w Starogardzie Gdańskim", z którym można się zapoznać na stronie internetowej Spółdzielni.
- Wszelkie informacje można uzyskać biurze Zarządu Spółdzielni przy ul. Sobieskiego 7 w Starogardzie Gdańskim lub pod nr tel. 58/56-240-81.
- Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011600555

**Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Gdyni** z siedzibą w Gdyni, ul. Witomińska 29, 81-311 Gdynia, sąd rejestrowy: Sąd Rejonowy w Gdańsku VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, nr KRS 0000126973, kapitał zakładowy w wysokości 300.214.200 zł, NIP 586-010-44-34 ogłasza, że 16.10.2026 r. Zgromadzenie Wspólników **podjęło uchwałę o obniżeniu kapitału zakładowego z kwoty 300.214.200 zł do kwoty 293.014.800 zł. Wzywa się wierzycieli Spółki do wniesienia sprzeciwu w terminie 3 miesięcy od dnia ogłoszenia.**

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikbaltycki.pl

## KURSY WALUT

**20.10.2026**

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

| | |
|---|---|
| EUR | 434/442 (o) |
| USD | 386/394 (o) |
| GBP | 515/523 (o) |
| CHF | 469/477 (-) |

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

| | |
|---|---|
| EUR | 434/442 (o) |
| USD | 386/394 (o) |
| GBP | 515/523 (o) |
| CHF | 469/477 (-) |

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

REKLAMA 0011598511

OGŁOSZENIE
Starosty Gdańskiego
w sprawie zamieszczenia wykazu nieruchomości
przeznaczonej do zbycia

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.),

Starosta Gdański informuje, że:

z zasobu nieruchomości Skarbu Państwa została przeznaczona do zbycia nieruchomość gruntowa położona w gm. Pruszcz Gdański, obr. Radunica stanowiąca działkę ewidencyjną nr 94/6 – w drodze darowizny na rzecz gminy Pruszcz Gdański.

Wykaz został wywieszony na okres 21 dni, od dnia 21.10.2026 r. do 11.11.2026 r., na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Pruszczu Gdańskim, przy ul. Wojska Polskiego 16, a także został zamieszczony na stronie internetowej tut. Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.

REKLAMA 0111562220

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

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

eprasa.pl e048dfdc7e

# FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

# Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

**oprac. Karolina Wrońska**

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

**Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim**

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

### Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

**PAP**

SEJM

## Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

**oprac. Karolina Wrońska**

**Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.**

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

## Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

**oprac. Karolina Wrońska**

**– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.**

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

KRÓTKO

**Łódź**

### Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

**Lubuskie**

### Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

**Elbląg**

### We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.

FOT. ADAM JANKOWSKI

**Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości**

**MIŁOSZ MOTYKA,** minister energii

eprasa.pl e048dfdc7e

KENIA

# Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

**Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.**

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".

FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

# Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

**Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.**

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. **PAP**

USA – UKRAINA

# Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

**Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.**

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.

FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

### Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

### Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. **PAP**

AUSTRALIA

# Posłanka staranowana przez auto w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

**Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.**

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. **PAP**

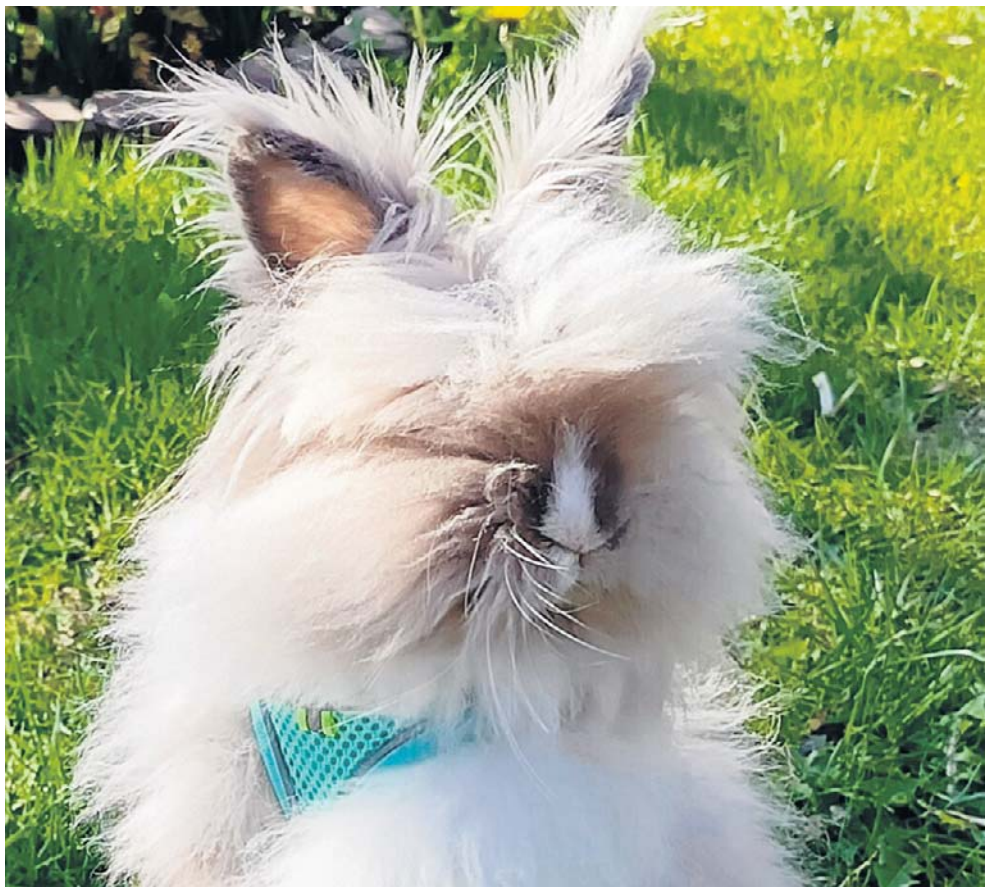
eprasa.pl e048dfdc7e

Dziennik Bałtycki

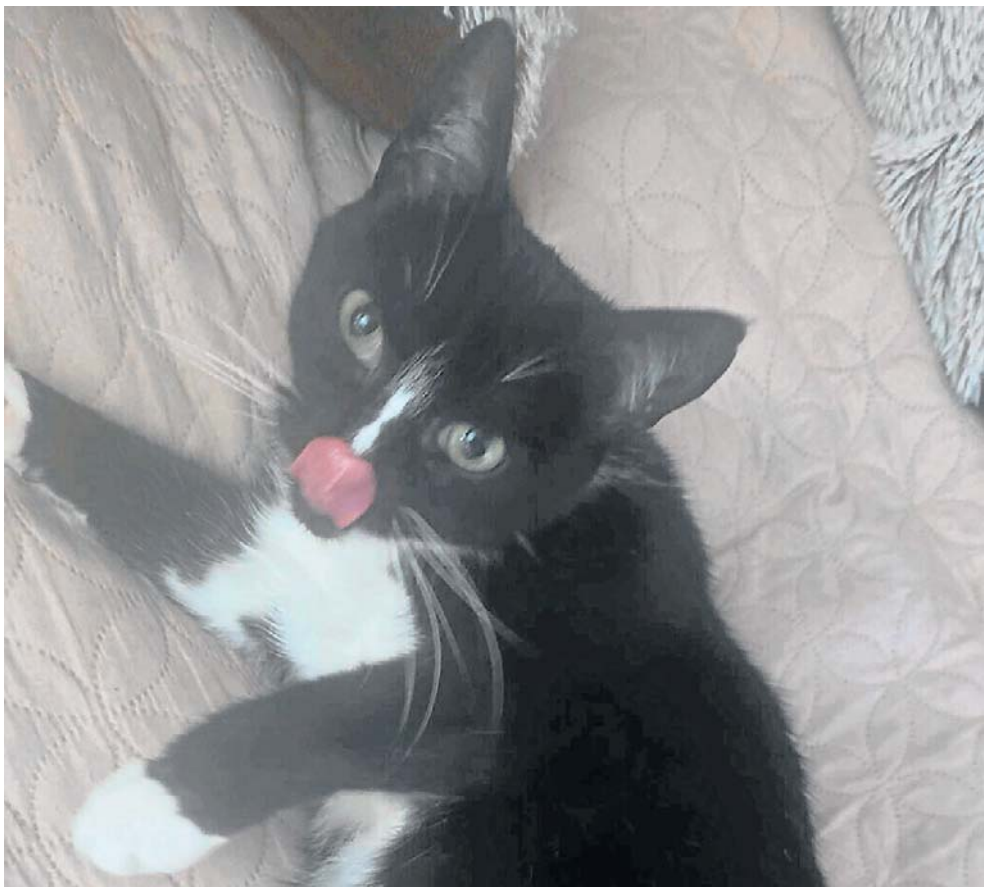
21 października 2026 r

# PUPIL

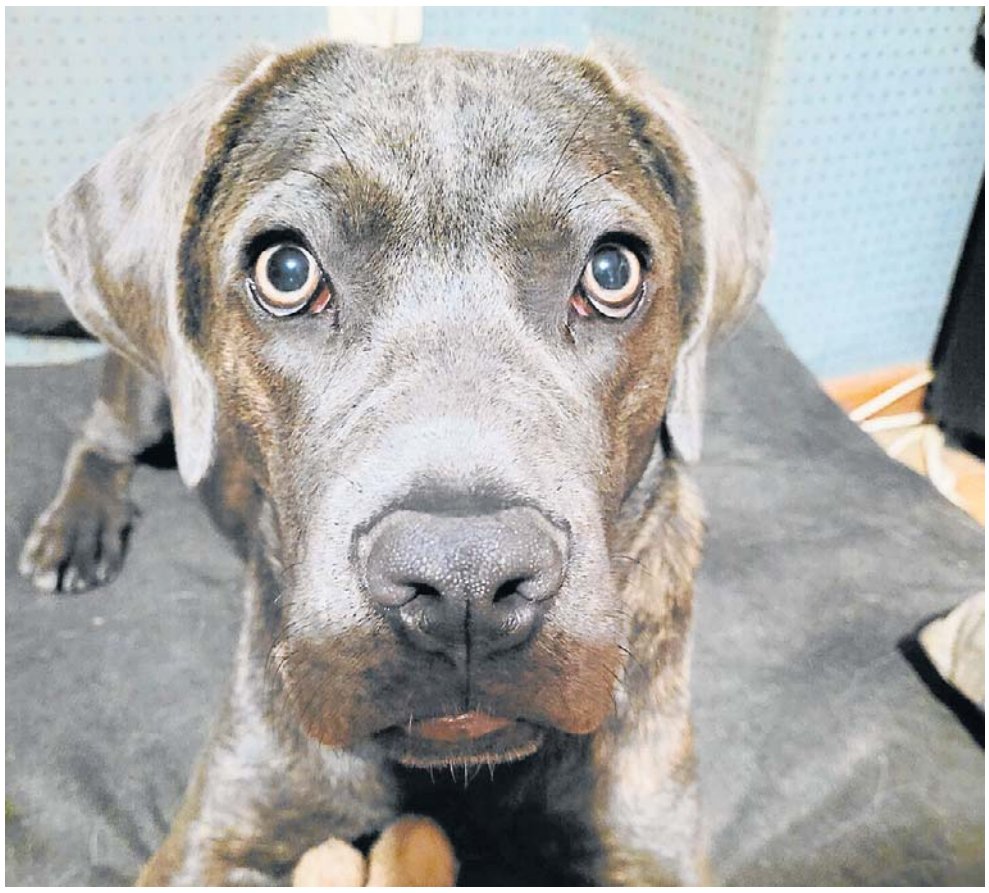
roku 2026



**Gizmo,**
**Joanna Gołębiewska**



**Luna,**
**Nikola Blok, powiat kartuski**



**Roki,**
**Magdalena Blok, powiat kartuski**

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl e048dfdc7e

**WETERYNARZ ROKU** MIEJSCE I

# Już w szkole podstawowej wybrał zawód

**Tomasz Brzeski,**
**Gdyński Szpital Weterynaryjny,**
**Gdynia**

Tomasz Brzeski (Gdyński Szpital Weterynaryjny, Gdynia) już od szkoły podstawowej chciał zostać lekarzem weterynarii. Zainspirował go ograniczony kontakt z pacjentem, co stanowi jeszcze większe wyzwanie niż praca w medycynie człowieka. Problemy z komunikacją powodują, że w kontakcie ze zwierzętami niezbędne jest wykształcenie zmysłów do właściwej oceny sytuacji. - Praca ta daje dużo satysfakcji, kiedy widzimy pacjenta powracającego do zdrowia. Mamy dużo radości u pupila i zadowolenie u opiekuna. W czasie mojej pracy zawodowej weterynaria bardzo się zmieniła. Dziś standardy pracy w zakładzie weterynaryjnym w Polsce są na najwyższym poziomie. Nie odbiegamy poziomem naszych usług od usług medycznych człowieka - zauważa. Jak zareagował na zwycięstwo w plebiscycie? - Jest mi bardzo miło, jestem wdzięczny i wzruszony, że tak dużo osób oddało na mnie swój głos - przekazuje.

MIEJSCE II

**Anna Harasimiuk,**
**Trójmieska Klinika Wterynaryjna,**
**Gdańsk**

MIEJSCE III

**Oskar Kiempski,**
**Amvet,**
**Gdańsk**

**GROOMER ROKU** MIEJSCE I

# Troska i miłość - tego nigdy nie zabraknie!

**Joanna Górska,**
**Psia zatoka Studio groomingu by Joanna,**
**Gdańsk**

Joanna Górska (Psia zatoka Studio groomingu by Joanna, Gdańsk) od 10 lat z pasją zajmuje się strzyżeniem i pielęgnacją zwierząt.

Nasza zwyciężczyni prowadzi swój własny salon, w którym każdy pupil jest traktowany z miłością i troską. Oprócz tego nasza laureatka jest technikiem weterynarii, co pozwala jej dbać o zdrowie i komfort zwierząt na najwyższym poziomie. Hobbystycznie zajmuje się też szkoleniem swojego psa. Dla niej zdrowie i szczęście zwierzaka to priorytet, a piękna fryzura jest naturalnym dopełnieniem. Wszystko z troską, pasją i zaangażowaniem.

O jakości jej pracy świadczą nie tylko liczne certyfikaty i dyplomy na ścianach salonu, ale przede wszystkim merdające ogony czworonogów, które opuszczają Psią Zatokę nie tylko ładniejsze, ale i szczęśliwe. Zdjęcia pupili mówią same za siebie – psy po wizycie u pani Joanny wyglądają pięknie, ale przede wszystkim czują się dobrze i bezpiecznie.

MIEJSCE II

**Dominik Didyk,**
**Ten Groomer,**
**Straszyn**

MIEJSCE III

**Alicja Wiertel,**
**PsiStanek Groomer - psi Fryzjer,**
**Kwidzyn**

**BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU** MIEJSCE I

# Ta praca to głównie budowanie relacji

**Monika Staniszewska,**
**dogsmom,**
**Swarożyn**

Psy towarzyszyły Monice Staniszewskiej (dogsmom, Swarożyn) od dziecka, a prowadzenie od 15 lat własnej hodowli jeszcze bardziej pogłębiło jej pasję i zainteresowanie ich zachowaniem. - Z czasem naturalnie przerodziło się to w pracę trenera - dodaje. Największą satysfakcję daje jej pomaganie opiekunom w lepszym zrozumieniu swoich psów i budowaniu z nimi dobrej relacji. To kiedy widzi, że pies i jego opiekun zaczynają naprawdę się rozumieć. Każdy, nawet najmniejszy postęp cieszy ją ogromnie. - Dla mnie trening to nie tylko nauka komend, ale przede wszystkim budowanie relacji, zaufania i wzajemnego zrozumienia. I właśnie obserwowanie tych zmian daje mi największą radość z pracy - wyjaśnia. Praca trenera psów nauczyła ją przede wszystkim patrzeć na każde zwierzę indywidualnie, z większym zrozumieniem, cierpliwością i bez oceniania. Zobaczyła też, jak wiele zachowań psa wynika z emocji, doświadczeń i relacji z człowiekiem.

MIEJSCE II

**Patryk Powaga,**
**Szkolenie psów,**
**Luzino**

MIEJSCE III

**Krzysztof Muller,**
**Szkolenia psów - JUMBO,**
**Gdańsk**

**SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU** MIEJSCE I

# Opiekunowie i ich pupile kochają ten sklep

**Zoozwierzaka.pl,**
**Kościerzyna,**
**Wrzosowa 30**

W tym miejscu zwierzęta są najważniejsze. Ich potrzeby, upodobania, wreszcie także ich zdrowie. Zoozwierzaka.pl (Kościerzyna, Wrzosowa 30) to sklep zoologiczny tworzony z pasją i miłością do zwierząt. Tam zawsze znajdziemy coś dobrego dla swojego pupila - od codziennych niezbędników po produkty dopasowane do jego indywidualnych potrzeb. Fachowa wiedza, serdeczna obsługa i troska o zwierzęta sprawiają, że zakupy stają się nie tylko kolejnym obowiązkiem, ale prawdziwą przyjemnością - dla opiekuna i jego pupila także.

To właśnie takie podejście zostało docenione - Zoozwierzaka.pl zajęło pierwsze miejsce w województwie pomorskim w kategorii Sklep Zoologiczny Roku. To wyróżnienie jest pięknym potwierdzeniem pasji, pracy i serca, które każdego dnia załoga wkłada w prowadzenie tego miejsca.

MIEJSCE II

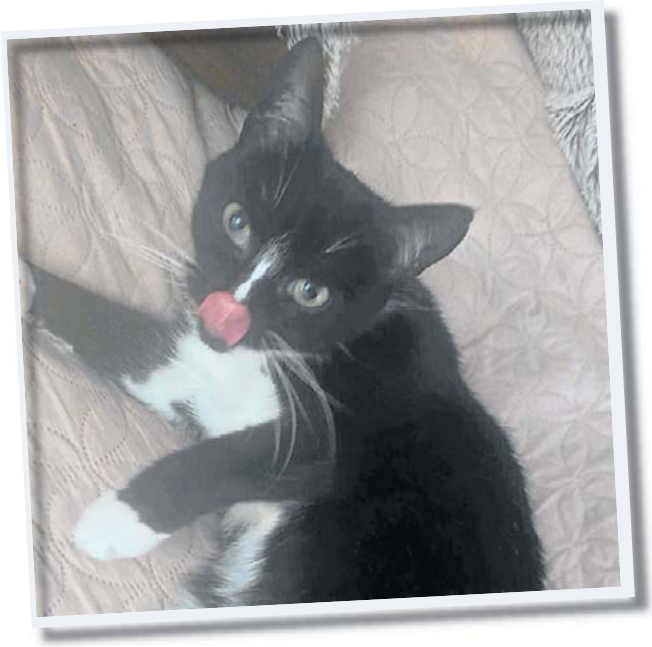
**3City Spiders,**
**Gdańsk,**
**Biegańskiego 10/12**

MIEJSCE III

**Niam-Niam,**
**Pruszcz Gdański,**
**Kochanowskiego 5**

eprasa.pl e048dfdc7e

## PUPIL ROKU



**Luna**
**Właściciel: Nikola Blok, powiat kartuski**

**Aga**
**Właściciel: Lucyna Palkowska, Gdańsk**

**Biszkopt**
**Właściciel: Agnieszka Gliniewicz, Gdynia**

**Gucio**
**Właściciel: Alicja Kasprzyk, powiat tczewski**

**Kicia**
**Właściciel: Dorota Branicka, powiat malborski**

**Dina**
**Właściciel: Jolanta Niklas, powiat pucki**

**Bąbelek**
**Właściciel: Ada Cieśla, powiat chojnicki**

**Masza**
**Właściciel: Dominika Guse, powiat kościerski**

**Cynamon**
**Właściciel: Marlena Brokowska, powiat lęborski**

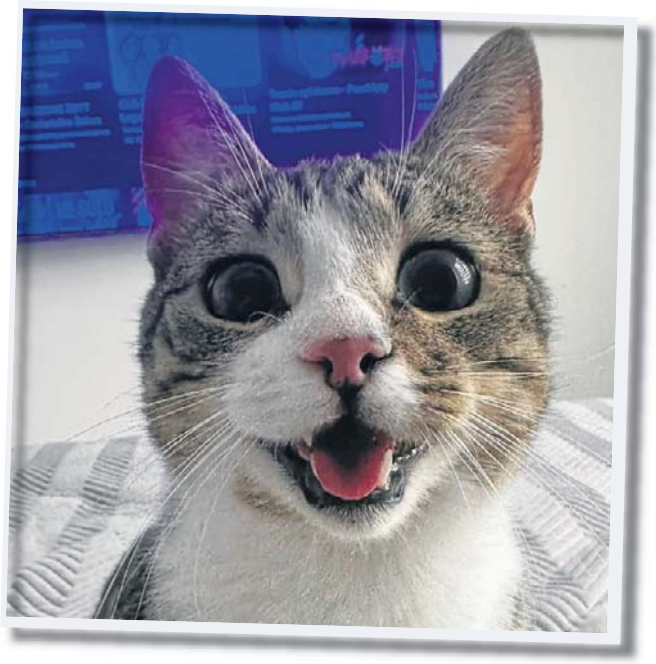
eprasa.pl e048dfdc7e

## PUPIL ROKU

**Simba**
**Właściciel: Martyna Wojciechowska, Słupsk**

**Toffi**
**Właściciel: Katarzyna Mytych, powiat słupski**

**Bolesław**
**Właściciel: Katarzyna Blacha, powiat człuchowski**



**Centek**
**Właściciel: Sylwia Sawińska, powiat kwidzyński**

**Narcyza**
**Właściciel: Emilia Breguła, powiat bytowski**

**Roki**
**Właściciel: Renata Długińska, powiat gdański**

**Black**
**Właściciel: Marek i Agata Jóskowscy, powiat wejherowski**

**Kuba**
**Właściciel: Tadeusz Rogoziński, powiat nowodworski**

**Julian**
**Właściciel: Ewelina Tomaszewska, powiat sztumski**

eprasa.pl e048dfdc7e

## PUPIL ROKU

**Puszek**
**Właściciel: Paweł Dymowski, powiat starogardzki**

**Tadek**
**Właściciel: Karolina Greszta, Sopot**

**Roki**
**Właściciel: Magdalena Blok, powiat kartuski**

**Zuma i Rocky**
**Właściciel: Karolina Sabisch, powiat bytowski**

**Alcesti**
**Właściciel: Daria Lewandowska, powiat gdański**

**Łobuz**
**Właściciel: Monika Antkowiak, Gdańsk**

**Hela**
**Właściciel: Joanna Rybka, powiat wejherowski**

**Majlo**
**Właściciel: Oliwia Halecka, Słupsk**

**Basaj**
**Właściciel: Przemysław Trudzik, powiat chojnicki**

eprasa.pl e048dfdc7e

## PUPIL ROKU

**Teo**
**Właściciel: Łukasz Strzałkowski, Gdynia**

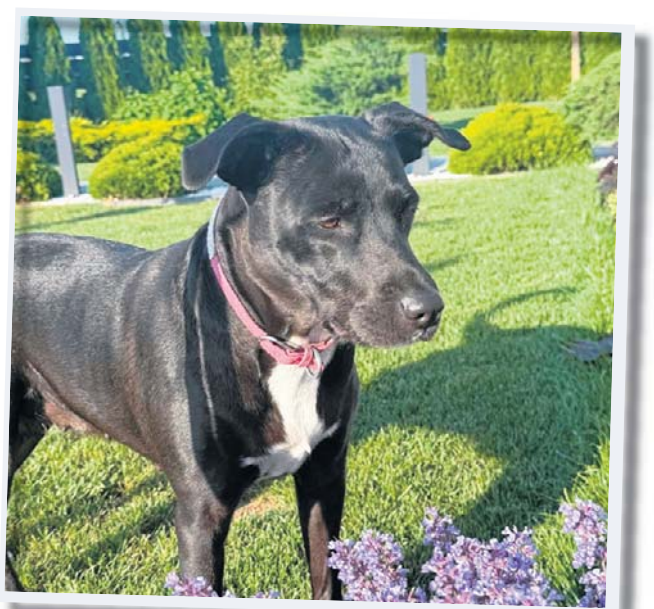
**Aura**
**Właściciel: Katarzyna Nierzalewska, powiat kościerski**

**Bruno**
**Właściciel: Klaudiusz Różański/Magdalena Walczak, powiat starogardzki**

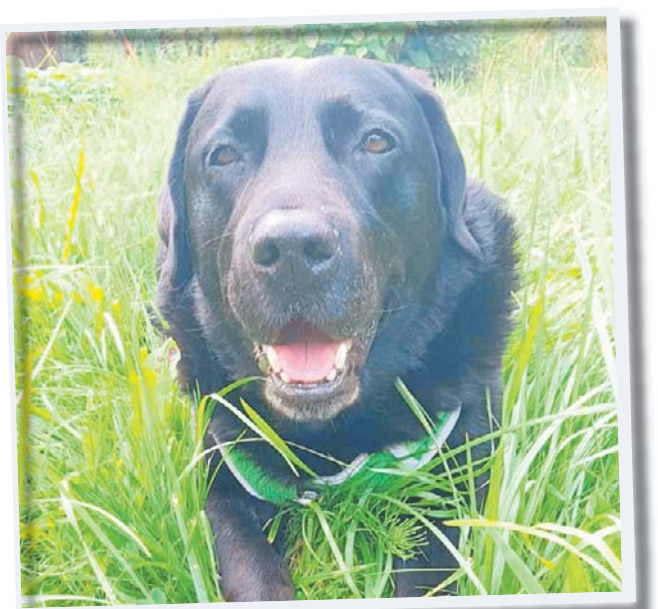
**Stormy**
**Właściciel: Magdalena Zenel, powiat człuchowski**

**Abby**
**Właściciel: Kornelia bonin, powiat tczewski**

**Bella**
**Właściciel: Łukasz Jurczyński, powiat lęborski**



**Luna**
**Właściciel: Daniel Stradał, powiat sztumski**



**Jurek**
**Właściciel: Sebastian Gawlikowski, powiat słupski**

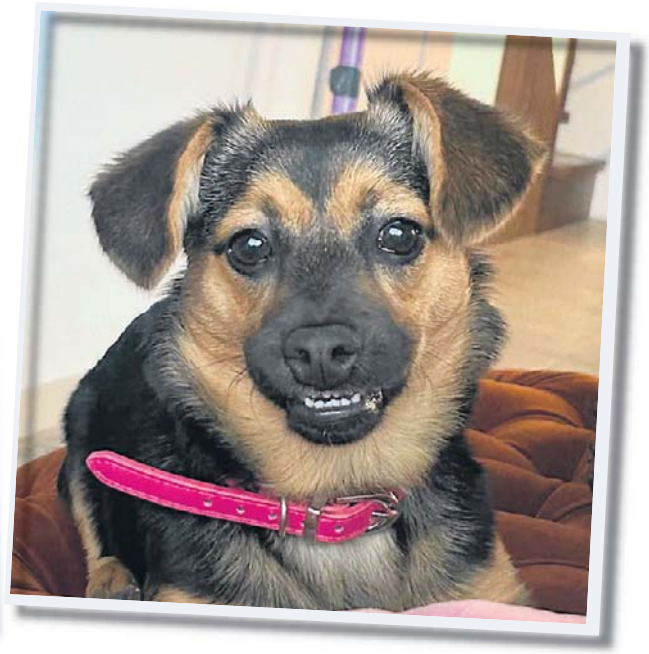
**Teddy**
**Właściciel: Tomasz Kaliszewski, powiat pucki**

eprasa.pl e048dfdc7e

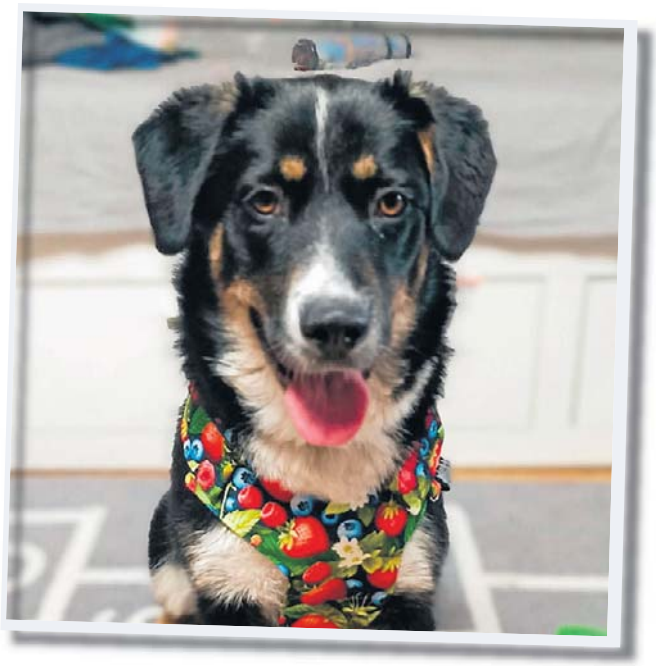
## PUPIL ROKU

**Niko**
**Właściciel: Nikola Talar i Szymon Kukuła, powiat kwidzyński**

**Luna**
**Właściciel: Weronika Małyj, powiat malborski**



**Figa**
**Właściciel: Julia Rutkowska, powiat nowodworski**



**Pixi**
**Właściciel: Mirosław Zdziarski, Sopot**

**Gizmo**
**Właściciel: Joanna Gołębiewska**

**Frędzelek**
**Właściciel: Agata Łabuńska**

**Dor**
**Właściciel: Iwona Basendowska**

**Lejek**
**Właściciel: Igor Szczepaniak**

**Edzio**
**Właściciel: Małgorzata Dampc**

eprasa.pl e048dfdc7e

AUTOREKLAMA

Podpowiadamy, nie oceniamy

TELEMAGAZYN

OD WIELKIEGO EKRANU
PO MAŁE PRZYJEMNOŚCI

telemagazyn.pl

eprasa.pl e048dfdc7e

STRONA ZDROWIA

**Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

# Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

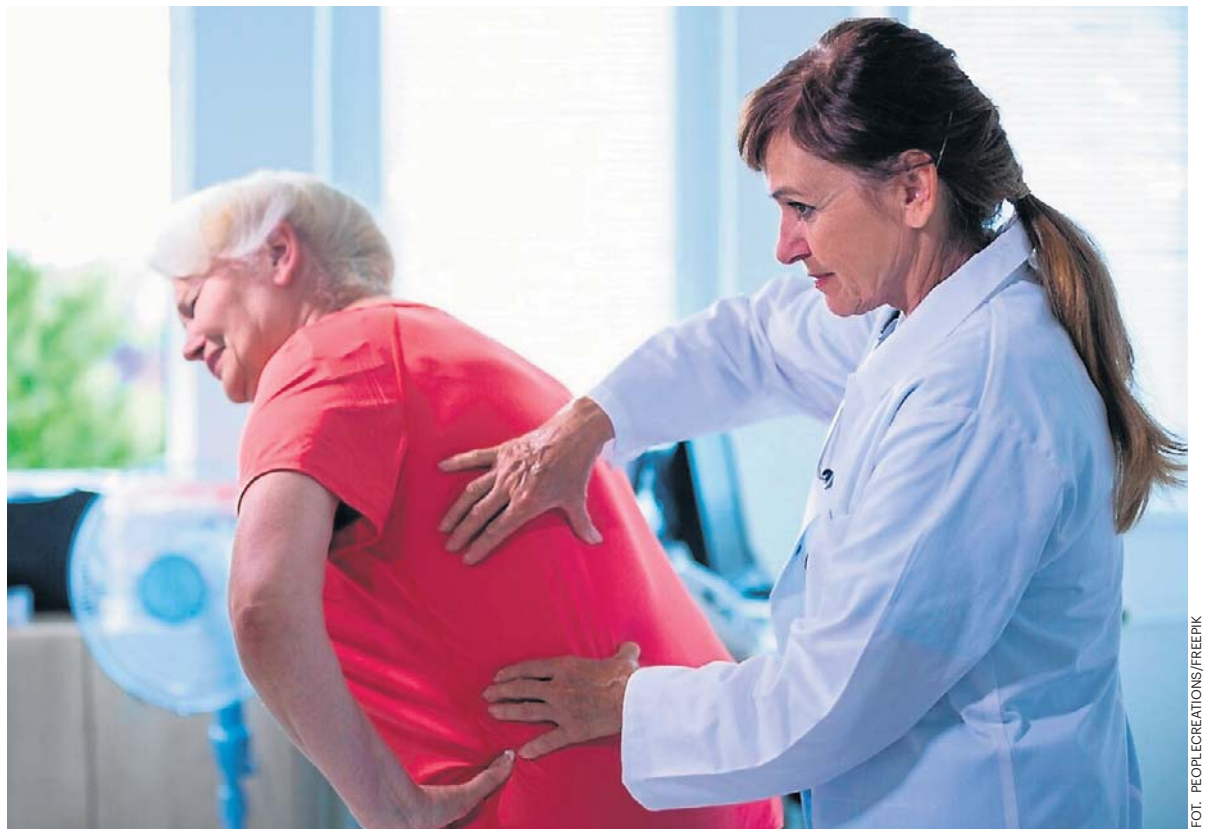
**Anna Rokicka-Żuk**

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

## Pierwsze objawy osteoporozy

**● Cofające się dziąsła**

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

**● Zmniejszenie siły chwytu dłoni**

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

**● Osłabienie i kruchość paznokci**

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

**● Zmniejszenie wzrostu**

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

**● Ból pleców lub szyi**

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

**● Zgarbienie sylwetki**

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

**● Złamania kości**

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

**Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią**

## Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

## Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występują w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl e048dfdc7e

NASZA AKCJA

# „KobieTy to siła”. Codzienna dieta ma znaczenie

Nie modne „superfoods”, ale codzienne wybory żywieniowe mają największe znaczenie. O diecie, profilaktyce nowotworowej i żywieniu podczas leczenia mówi Małgorzata Bazylczyk, dietetyk kliniczny i psychodietetyk.

Kamila Kubik

**Coraz częściej słyszymy, że dieta może zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory. Co na ten temat mówią badania?**

Od wielu lat zajmuje się tym Światowy Fundusz Badań nad Rakiem, który analizuje wyniki badań naukowych z całego świata. Na ich podstawie powstały rekomendacje pokazujące, jakie nawyki żywieniowe i dotyczące stylu życia mogą wspierać profilaktykę nowotworową. Dziś odchodzi się już od szukania jednego „cudownego” produktu czy superfoods. Najważniejszy jest codzienny model żywienia, który jesteśmy w stanie utrzymać przez całe życie.

**Jakie zasady mają więc największe znaczenie? Co jest wiarygodną podpowiedzią?**

Przede wszystkim utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz regularna aktywność fizyczna. Kolejnym filarem jest dieta oparta głównie na produktach roślinnych: warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych i roślinach strączkowych. Równie ważne jest ograniczenie żywności wysokoprzetworzonej, fast foodów, słodzonych napojów oraz czerwonego mięsa. Zaleca się także unikanie mięsa przetworzonego, czyli wędlin, kiełbas czy parówek.

**Zatrzymajmy się na moment i wyjaśnijmy, dlaczego żywność wysoko przetworzona budzi tyle zastrzeżeń?**

Ponieważ zwykle zawiera duże ilości soli, cukru i tłuszczów niskiej jakości - to między innymi gotowe dania, zupki instant, słone przekąski czy słodycze. Oczywiście sporadyczne sięgnięcie po takie produkty nie jest problemem, ale nie powinny one stanowić podstawy codziennej diety.

**A co z alkoholem?**

Obecne rekomendacje są jednoznaczne. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu z punktu widzenia profilaktyki nowotworowej. Im mniej alkoholu, tym lepiej dla zdrowia.

**Osoby skupione na swoim zdrowiu, często sięgają po suplementy. Czy to zawsze dobry wybór?**

Nie ma dowodów na to, że rutynowe stosowanie suplementów zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory. Składniki odżywcze powinny być przede wszystkim dostarczane wraz z dietą. Suplementacja jest wskazana wtedy, gdy badania wykażą konkretne niedobory. Wyjątkiem jest witamina D, której niedobory są bardzo częste w naszej szerokości geograficznej i jej suplementacja jest zalecana głównie po to, by wyrównać niedobory i wspierać prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

Małgorzata Bazylczyk w naszej październikowej Strefie Zdrowia

**To, jak się odżywiamy i jaki prowadzimy styl życia, może mieć istotne znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych**

To prawda. Według danych nawet 30-40 proc. przypadków nowotworów można byłoby uniknąć dzięki utrzymaniu prawidłowej masy ciała, aktywności fizycznej i zdrowemu sposobowi odżywiania. To pokazuje, jak duże znaczenie mają nasze codzienne wybory.

**Podpowiedzmy więc jaki model żywienia najpełniej realizuje te zalecenia**

Najbliżej tych rekomendacji znajduje się dieta śródziemnomorska. Opiera się na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, oliwie z oliwek, rybach i roślinach strączkowych, a jednocześnie ogranicza czerwone mięso i żywność wysokoprzetworzoną. To jeden z najlepiej przebadanych modeli żywienia na świecie.

**Akcja „KobieTy to siła” zwraca uwagę nie tylko na profilaktykę, ale również na potrzeby osób, które mierzą się z chorobą nowotworową. Jak powinna wyglądać dieta pacjentów w trakcie leczenia?**

W ich przypadku dieta musi być dobierana indywidualnie. Bardzo ważne staje się zapobieganie utracie masy ciała i masy mięśniowej, ponieważ leczenie często wiąże się z pogorszeniem apetytu, nudnościami czy problemami trawiennymi. Dlatego zwiększa się kaloryczność posiłków oraz ilość białka w diecie. Celem jest utrzymanie dobrej kondycji organizmu i wsparcie procesu leczenia. Coraz większą rolę odgrywają także dietetycy specjalizujący się w opiece nad pacjentami onkologicznymi, którzy pomagają dostosować sposób żywienia do przebiegu choroby i stosowanej terapii.
Na pewno warto z nimi współpracować.

**Jaki jest najważniejszy wniosek z tych zaleceń, spróbujmy podsumować**

Nie ma jednego produktu, który uchroni nas przed nowotworem. Największe znaczenie mają regularnie powtarzane, codzienne nawyki: zdrowa dieta, aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała, ograniczenie alkoholu i żywności wysoko przetworzonej. To właśnie one stanowią fundament skutecznej profilaktyki.

AUTOREKLMA Q605054052A

PARTNER GŁÓWNY
Energa | GRUPA ORLEN

PARTNER REGIONALNY
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

ORGANIZATOR
DZIENNIK BAŁTYCKI

PARTNER MERYTORYCZNY
Fundacja OmeaLife – Rak piersi nie ogranicza

PARTNERZY LOKALIZACYJNI
GDAŃSK CENTRUM HANDLOWE O'SHOPPING
PORT RUMIA CENTRUM HANDLOWE AUCHAN
Galeria Szperk
DORACO PART OF Hass HOLDING
AMW

PARTNERZY
NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia Pomorski Oddział Wojewódzki w Gdańsku
CENTRUM PSYCHOLOGICZNE SZTUKA HARMONII
moja mammografia
Bez Cukrzenia – WEGAŃSKIE, NATURALNE WYPIEKI BEZ CUKRU
medicorum CENTRUM ZDROWIA
Stowarzyszenie Hospicjum im. św. Wawrzyńca w Gdyni – pomagamy od 1987 roku
ARKA GDYNIA
KRAJOWA IZBA GOSPODARCZA BURSZTYNU

eprasa.pl e048dfdc7e

REKLAMA 0211597929

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

# POMORSKIE INWESTUJE W PACJENTÓW I NOWOCZESNĄ OPIEKĘ

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

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

**25 mln zł**
Pomorskie dla zdrowia. Wsparcie pomorskiej psychiatrii

**26 mln zł**
utworzenie Kaszubskiego Centrum Senioralnego w Dzierżążnie

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

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

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

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

razem **471 mln zł**

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

**Mieczysław Struk**
Marszałek Województwa Pomorskiego

*Grafika zawiera elementy wygenerowane przez AI

eprasa.pl e048dfdc7e

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

# Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

**Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.**

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

**Więcej o akcji na: dziennikbaltycki.pl/nauczyciel**

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

## W swojej pracy spełnia marzenie z dzieciństwa

- Praca nauczyciela była moim marzeniem od dziecka, a zabawa w szkołę - dziecięcą codziennością - wyznaje Sandra Furmaniak (Szkoła Podstawowa im. Obrońców Pomorza Gdańskiego, Miłobądz). Dziś może spełniać się w zawodzie, który był jej fantazją z dzieciństwa. To wielki sukces i ogromna duma, że może robić coś, co daje szczerą radość.

Największą satysfakcją są dla niej oczywiście uczniowie, którzy mimo upływu lat i wejścia w dorosłość nadal pamiętają jej lekcje oraz przekazują jej informacje o swojej ścieżce edukacyjnej czy zawodowej. Z chęcią dzielą się ze swoją ulubioną nauczycielką swoimi sukcesami i aktualnościami z życia, bo w tym zawodzie właśnie relacje i zaufanie są najważniejsze.

A co pani Sandra robi po pracy? - Uwielbiam podróże, a każdą wolną chwilę spędzam, podróżując z mężem i synkiem. Podróże często stają się inspiracją do lekcji, a dobrze jest pokazać uczniom coś wiarygodnego, coś, czego samemu można było doświadczyć i co można było zobaczyć. Moją pasją są książki, szczególnie thrillery psychologiczne i kryminały - wyznaje Sandra Furmaniak.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

## „Chcę, żeby wiedzieli, że mogą na mnie liczyć"

Diana Sawicka-Dułak ze Szkoły Podstawowej w Jelonku podkreśla, że praca w szkole jest jej wielką pasją. Uczy matematyki i języka angielskiego, jest też wychowawczynią. Ma ogromne doświadczenie, sięgające 20 lat.

- Od zawsze lubiłam matematykę. To dziedzina, w której zawsze się odnajdywałam. Dodatkowo zauważyłam, że lubię przekazywać wiedzę innym. Czerpię ogromną satysfakcję z tego, że ludzie zapamiętują i dużo wynoszą z tego, co do nich mówię - podkreśla pani Diana. Z każdym rokiem utwierdza się w przekonaniu, że dokonała właściwego wyboru. - Najważniejsza jest relacja z ludźmi. Zawsze pilnuję, żeby moi uczniowie wyrośli na mądrych, wrażliwych i dobrych ludzi. Nigdy nie lekceważę ich potrzeb, zawsze staram się znaleźć czas, żeby ich wysłuchać, pomóc im i okazać wsparcie. Chcę, żeby wiedzieli, że mogą na mnie liczyć. Pracuję metodami oceniania kształtującego. Staram się uczyć bez ocen, służę radą, tłumaczę, często nawet kilka razy, tak aby zrozumieli materiał, a nie tylko go zaliczyli - mówi. Największą satysfakcję daje jej to, gdy widzi, że jej uczniowie stają się lepsi niż dzień wcześniej.

## LIDERZY RANKINGÓW

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

### NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Małgorzata Ziółkowska,** Przedszkole nr 21 Bajnutkowo, Gdańsk
2. **Karolina Jochim,** Niepubliczne Przedszkole Chatka Puchatka, Tczew
3. **Katarzyna Ścibor,** Oddziały Przedszkolne przy Szkole Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza, Głobino

### NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Agata Frankowska,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. prof. Gerarda Labudy, Luzino
2. **Hanna Stopa,** Zespół Kształcenia i Wychowania nr 1 im. Jana Pawła II, Pelplin
3. **Gabriela Ślubowska,** Szkoła Podstawowa nr 81 im. prof. Michała Siedleckiego, Gdańsk

### NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Krzysztof Skalski,** II Społeczna Szkoła Podstawowa Społecznego Towarzystwa Oświatowego, Gdańsk
2. **Justyna Szyszka,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. prof. Gerarda Labudy, Luzino
3. **Sandra Furmaniak,** Szkoła Podstawowa im. Obrońców Pomorza Gdańskiego, Miłobądz

### NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Adrianna Dunajska,** Zespół Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących im. I Brygady Pancernej im. Bohaterów Westerplatte, Kartuzy
2. **Małgorzata Januszewska,** Zespół Szkół Energetycznych, Gdańsk
3. **Alicja Hatta,** Szkoła Techniczna im. Dywizjonu 303 Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego, Chojnice

### NAUCZYCIEL AKADEMICKI

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

### DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

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

### PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

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

### LOGOPEDA ROKU

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

### PRZEDSZKOLE ROKU

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

### SZKOŁA ROKU

1. **II Społeczna Szkoła Podstawowa STO,** Gdańsk, Kartuska 245
2. **Ekologiczna Szkoła Społeczna,** Rumia, Kujawska 8A
3. **Niepubliczna Szkoła Podstawowa AiB,** Banino, Lipowa 4

### SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **King's Language Academy,** Przodkowo
2. **KK-LINGUA,** Gdynia, Zgoda 5/18
3. **Olka.korepetytorka,** Gdańsk, Chrobrego 36A/209

eprasa.pl e048dfdc7e

# PROGRAMOWO

## G. 20:00

**Barwy szczęścia**

**TVP 2**

**Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.**

## G. 18:00

**Pierwsza miłość**

**Polsat**

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

## G. 20:15

### NA WSPÓLNEJ

**TVN**

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.

## G. 20:30

**Felicita**

**TVP 1**

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.

## G. 20:50

**Na dobre i na złe**

**TVP 2**

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

## G. 21:50

**Na sygnale**

**TVP 2**

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl e048dfdc7e

## KRZYŻÓWKA NR 163

**Poziomo:**

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

**Pionowo:**

2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.

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

### ROZWIĄZANIE NR 162

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

## KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

otwór w stole bilardowym
kolor wrzosu / cukier mleczny
szwajcarski zegarek
kontynent z Laosem
patetyczny utwór / nastrój powagi / sędzia na boisku
ekstaza, błogostan
chytry, rudy ssak
król sawanny / zupa bułgarska
grządka kwiatowa
ślepa na starówce
wersja Fiata
małżonka Warsa
roślina trująca, cykuta
rosyjska zupa rybna
„Wielki ...” / religijna cześć
mityczna matka Aresa
ignorant, nieuk
rybka akwariowa
propan lub butan
opuszczany na kwintę
pionowa ściana grani
targowa lub sportowa
szachowy laufer
część nogi nad kolanem
stała posada
kwietnik, klomb
gaz szlachetny
rodzaj diademu
reguła, norma
znakomitość, mistrz
... Przymierza

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

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

**Ryby (19.02 - 20.03)**
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

**Baran (21.03 - 19.04)**
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

**Byk (20.04 - 20.05)**
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

**Rak (22.06 - 22.07)**
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

**Lew (23.07 - 22.08)**
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

**Panna (23.08 - 22.09)**
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

**Waga (23.09 - 22.10)**
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl e048dfdc7e

TENIS

# Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

**Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?**

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

**Kiedy Maja przenosi się do Tokio?**

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

**Co potem?**

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

**W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?**

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

**Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?**

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

**Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?**

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

**W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...**

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

**Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?**

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap **piątku**

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn

dziennikbaltycki.pl

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

0011600843

Z wielkim żalem zawiadamiamy, że w Warszawie odeszła nasza kochana Siostra i Ciocia

Ś † P

## Maria Iwanow

*absolwentka Technikum Przemysłu Spożywczego i Chemicznego w Gdańsku, Wydziałów Chemii Politechniki Gdańskiej i Warszawskiej, były długoletni pracownik Anpharm i Grupy Servier-Polska w Warszawie.*

Msza św. żałobna odprawiona zostanie dnia 22 października 2026 r. o godz. 11:00 w kościele p.w. Niepokalanego Poczęcia NMP w Gdańsku przy ul. Łąkowej. Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w Gdyni na Cmentarzu Witomińskim w kaplicy o godz. 13:00.

Pogrążona w smutku
*rodzina*

eprasa.pl e048dfdc7e

SPORT

• **Wygrana piłkarzy ręcznych w Lotto Superlidze.** Drużyna MMTS Kwidzyn pokonała u siebie Stal Mielec 26:25.

PIŁKA NOŻNA

# Derby pokazały w jakim miejscu są nasze kluby

Lechia Gdańsk pokonała drużynę Arki Gdynia 2:1 w derbach Trójmiasta na Polsacie Plus Arenie w meczu 11 kolejki w Betclic 1 Lidze. Biało-zieloni kontrolowali to spotkanie, a żółto-niebiescy wciąż pozostają w głębokim kryzysie

**Paweł Stankiewicz**

Trenerzy i kibice Lechii mogli być zadowoleni z tego, jak biało-zieloni rozegrali derby Trójmiasta.

- Widziałem na boisku odpowiednie zaangażowanie zawodników i to, jak reagowali na prowokacje przeciwnika. Uczulaliśmy ich na to przed spotkaniem i byliśmy przygotowani. Mamy bardzo młody zespół, a wielu naszych piłkarzy nie miało jeszcze okazji odczuć takiej presji. Uprzedzaliśmy ich, że przeciwnik jest doświadczony i będzie próbował wyprowadzić ich z równowagi - powiedział Władysław Łupaszko, szkoleniowiec biało-zielonych.

Łupaszko przyznał, że już myślami jest przy serii trzech meczów w ciągu kolejnego tygodnia, ale też potrafił zatrzymać się przy wygranych derbach.

- W trakcie meczów i po ich zakończeniu analizuję to, co dzieje się na boisku, i buduję plany na przyszłość. Czeka nas intensywny tydzień, rozegramy trzy spotkania, dlatego musimy przyspieszyć naszą pracę. Na chwilę oderwałem jednak myśli od analizy meczu i przypomniałem sobie emocje sprzed pierwszego gwizdka. To, co poczułem po zakończeniu spotkania, było czymś wyjątkowym. Zrozumiałem, że właśnie dla takich meczów pracuję jako trener - powiedział szkoleniowiec z Ukrainy.

W derbach Trójmiasta podobać mógł się Danyło Beskorowayjnyj. Pokazał siłę, klasę, spokój i pewność siebie.

- Zawsze powtarzam zawodnikom, że to, co wykonują na treningach, muszą później przekładać na mecze. Nasz proces treningowy musi być znacznie bardziej wymagający niż samo spotkanie. Danyło podczas treningów jest poddawany intensywnemu pressingowi na małej przestrzeni. Dzięki temu w trakcie meczu powinien czuć się pewnie. Dlatego tak mocno podkreślam, że każdy zawodnik musi pracować na sto procent przez cały tydzień - przekonuje Łupaszko. - Były rzeczy, które mi się nie podobały, ale nie chcę teraz o nich mówić. W takich spotkaniach pojawia się mnóstwo zmiennych. Niektóre założenia taktyczne schodzą na dalszy plan, trybuny wywierają ogromną presję, a przeciwnik gra bardzo agresywnie. Każdy błąd może kosztować naprawdę dużo. Trzeba też pamiętać, że jesteśmy jedną z najmłodszych drużyn w lidze - podsumował Władysław Łupaszko.

Z kolei szkoleniowiec zespołu z Gdyni po meczu nie był w dobrym nastroju i trudno się temu dziwić. Arka zagrała słabo i tak naprawdę dla żółto-niebieskich końcowy wynik jest lepszy niż gra.

- Na pewno końcówka nie była taka w naszym wykonaniu, że było widać, że chcemy i dążymy do zdobycia bramki wyrównującej. Lechia była przez całe spotkanie lepszą drużyną, szczególnie w pierwszej połowie. Do bramki straconej na 1:0, my mało stworzyliśmy, tylko reagowaliśmy na to, w jaki sposób gra Lechia. Nawet sama liczba stałych fragmentów gry w pierwszej fazie pokazuje, że rywale dominowali i tutaj na pewno będę szukał rozwiązania - przyznał po meczu Tomasz Grzegorczyk, trener piłkarz Arki.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Artur Szach zdobywa pierwszego gola dla Lechii

Piłkarze żółto-niebieskich sprawiali wrażenie, jakby nie mieli żadnego pomysłu na mecz derbowy, a nich głównym celem było to, aby nie stracić gola. Kiedy to się stało, to się pogubili. Arka strzeliła bramkę wykorzystując jeden z nielicznych błędów zawodników Lechii, a tak naprawdę dzięki kapitalnemu strzałowi w wykonaniu Vladislavsa Gutkovskisa.

Czy Arka mogła wywieźć jeden punkt z Gdańska? Nie. Bo zwyczajnie nie miała więcej okazji bramkowych, a w końcówce meczu była zadziwiająco pasywna. Brakowało determinacji w dążeniu do tego, aby nie przegrać derbów Trójmiasta. To wszystko tylko pokazuje, jak głęboki problem mają dziś żółto-niebiescy i w jak dużym znajdują się kryzysie.

BIEGI ULICZNE

# Szykuje się niesamowita edycja wielkiego biegowego święta

**Mariusz Leśniewski**

**Ponad 21 kilometrów przez miasto, które z rybackiej wioski wyrosło na symbol nowoczesnej Polski. Przyszłoroczny Gdynia Półmaraton odbędzie się 24 kwietnia, a jego trasa poprowadzi przez gdyńskie śródmieście, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Gdyński modernizm będzie też widoczny na koszulkach, plakatach czy medalach dla uczestników biegu.**

Gdynia Półmaraton 2027 ma być wydarzeniem otwartym zarówno dla doświadczonych zawodników, jak i osób, które dopiero rozpoczynają przygodę z bieganiem. Organizatorzy zapowiadają wydłużenie limitów czasowych, dzięki czemu dystans będzie można pokonać również szybkim marszem. Uczestnikom towarzyszyć będą przewodnicy opowiadający o historii miasta i jego najważniejszych modernistycznych budynkach.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wiemy już, jak będą wyglądać medale za wysiłek biegaczy

„Marszem przez modernizm" ma umożliwić spokojniejsze poznawanie Gdyni, bez presji na wynik i tempo. Liczyć się będą wspólne doświadczenia, ruch i odkrywanie detali architektonicznych, które na co dzień często umykają uwadze mieszkańców i turystów.

Jednocześnie trasa pozostanie atrakcyjna dla biegaczy walczących o rekordy życiowe. Adam Nowicki, mistrz Polski w półmaratonie z Gdyni w 2026 roku, podkreślał, że gdyńska trasa daje szansę na osiągnięcie satysfakcjonującego wyniku.

Przyszłoroczna impreza przyniesie również zmiany organizacyjne. Biuro zawodów powróci do Polsat Plus Areny Gdynia, gdzie biegacze odbiorą pakiety startowe w komfortowych warunkach. W tym samym miejscu odbędą się targi Fit Living Expo, prezentujące ofertę wystawców i partnerów związanych ze sportem oraz aktywnym stylem życia.

Start półmaratonu zaplanowano na godzinę 19.30. Zawodnicy zostaną podzieleni na dziesięć fal startowych, wypuszczanych na trasę co pięć minut. Organizatorzy zapowiadają również bezpłatne parkingi i autobusy wahadłowe dowożące uczestników na start. Więcej przestrzeni pojawi się w strefie mety, a depozyty zostaną zorganizowane w naczepach ciężarówek lub samochodach dostawczych, co ma lepiej chronić pozostawione rzeczy przed niekorzystną pogodą.

Sportowa sobota rozpocznie się już o godzinie 9.00 biegiem na 5 kilometrów Gdynia 5K. W południe wystartują najmłodsi uczestnicy w ramach Gdynia Kids Run, a wieczorem na trasę wyruszą półmaratończycy.

Zapisy na Gdynia Półmaraton 2027, Gdynia 5K oraz Gdynia Kids Run są już otwarte. Szczegółowe informacje i formularze rejestracyjne dostępne są na stronie www.gdyniapolmaraton.pl.

eprasa.pl e048dfdc7e