

Dziennik Bałtycki

80 LAT

Poniedziałek
27.10.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 250 (24 611) // Rok 80
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Zmiany w ruchu
w obrębie kładki
na Zaspie. Powstaje
nowy obiekt
str. 2



Do siedmiu tysięcy złotych od nowego roku wzrośnie zasiłek pogrzebowy
str. 5

Na emeryturze są aktywni, czyli za nami gdańskie Forum Seniora
str. 6



ROZMOWA

Krzysztof Łodziński
– likwidator Radia Gdańsk – o zmianach i przyszłości publicznej rozgłośni
str. 11

POMORZE NA ŚRÓDLĄDOWYCH WODACH ROBI SIĘ NIEBEZPIECZNIE

Agresja na wodzie, czyli piraci za nic mają przepisy

Tomasz Chudzyński
Pomorze

Skutery i łodzie motorowe stwarzają realne zagrożenie na szlakach wodnych. Sterujące nimi osoby zachowują się jak piraci, lekceważąc podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Przykłady niebezpiecznych zachowań sterników widać na licznych zarejestrowanych na nagraniach z monitoringu śródlądowych marin Pętli Żuławskiej. Tylko na jednej z nich, w Osłonce na rzece Szarpawa, było kilkanaście groźnych przypadków.

Schemat jest podobny – szybka, sportowa jednostka, skuter bądź mo-

torówka przepływa z dużą prędkością wzdłuż pomostu, przy którym zcumowane są inne jednostki. Taki agresywny rajd skutkuje powstaniem fal, wywołanych przez dziób jednostki. Falowanie docierające do pomostu dosłownie „podrzuca” zcumowanymi jachtami czy kajakami, co może prowadzić do ich uszkodzeń.

Są też inne zagrożenia – choćby niebezpieczeństwo kolizji jednostek, wywołane nadmierną prędkością. Agresywne pływanie szkodzi także środowisku. Widać martwe ptactwo oraz uszkodzone brzozy.

Szlaki wodne, analogicznie do dróg lądowych, mają przepisy regulujące zasady bezpiecznego poruszania się nimi. Sternicy skuterów pływają rzeką

Szarpawa z prędkością dochodzącą do 80-90 km na godzinę. Tymczasem przepisy Pętli Żuławskiej wskazują, że na większości szlaków powinno się pływać z prędkością od 5,5 km na godzinę do 15 km na godzinę.

Każdy sternik powinien w pobliżu miejsc takich jak porty, przystanie, mariny zwolnić tak, by odkosy dziobowe wywołujące fale były nieznaczne, nieszkodliwe dla innych uczestników ruchu wodnego – mówi Zbigniew Ptak, pełnomocnik marszałka pomorskiego ds. rozwoju szlaków wodnych. – Przepisy mamy bardzo dobre, problem w tym, że coraz większa liczba osób zdaje się nie wiedzieć, że one obowiązują lub je ignoruje.

Czytaj str. 4

Dwie konwencje i dwie różne wizje

W piątek i sobotę w Katowicach odbyła się konwencja PiS. Z kolei na sobotniej konwencji w Warszawie ogłoszono powstanie partii pod nazwą Koalicja Obywatelska **str. 8**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Zimowa siatka połączeń
w gdańskim porcie lotniczym **str. 5**

REKLAMA

0011409011

BIG ZDRAP

PONAD 47 000 000 zł NA WYGRANIE!

WYGRAJ 1 000 000 zł

Koralowa

WYGRAJ 200 000 zł

48 SZANS NA WYGRANIE!

CAŁY NARÓD DRAPIE ZDRAPKI

WYGRAJ 234 000 zł

SZCZĘŚLIWA LICZBA 13

WYGRAJ 234 000 zł

RUBINOWA

WYGRAJ 214 000 zł

PODARUJ RADOŚĆ WYGRYWANIA

DRAPNIJ NAWET 1 000 000 ZŁ

Zdrapki

LOTTO

Gdy grasz, wszystko gra!

Jutro w naszej gazecie: Strefa biznesu

- Tempo deregulacji powinno być zdecydowanie szybsze
- Polski sport ma nowego giganta. Premie wyższe i... tokeny dla medalistów

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM - 27 PAŹDZIERNIKA

GDAŃSK

1920: Konferencja Ambasadorów przy Lidze Narodów ustanowiła Wolne Miasto Gdańsk.

Oficjalnie zostało ono proklamowane 15 listopada 1920 r. Pomimo nazwy terytorium, Wolne Miasto Gdańsk nie było ściśle rozumianym miastem-państwem, gdyż oprócz Gdańska położone były tam także inne ośrodki miejskie: Nowy Dwór Gdański, Nowy Staw, Oliwa (po 1926 włączona do Gdańska), Sopot (który stał się po 1920 samodzielnym powiatem miejskim), a ponadto niebędący jeszcze wówczas miastem Pruszcz Gdański. Przeważała ludność niemiecka. Polacy stanowili według różnych danych od 3 do 15 proc. obywateli.

GDAŃSK

1957: Biskup Edmund Nowicki założył Gdańskie Seminarium Duchowne.

4 stycznia 1958 roku miało miejsce uroczyste poświęcenie seminarium przez prymasa Polski Stefana Wyszyńskiego. W 1992 roku, przy okazji reorganizacji polskiej organizacji kościelnej i podniesieniu diecezji gdańskiej do rangi metropolii, nastąpiła zmiana nazwy z Biskupiego Seminarium Duchownego na Gdańskie Seminarium Duchowne. W 1998 r. przekazano zarząd seminarium w ręce księży diecezjalnych oraz gruntownie odnowiono i zmodernizowano budynki. Na terenie seminarium w czerwcu 1987 r. i w czerwcu 1999 r. mieszkał Jan Paweł II.

Oszuści w natarciu

AK
Gdańsk

Jednym z najnowszych przykładów jest oszustwo na „marynarza”, które kosztowało 46-latkę ponad 25 tysięcy złotych.

46-latkę została oszukana przez mężczyznę podającego się za marynarza - szefa załogi statku, który zajmuje się projektem badawczym na Morzu Śródziemnym. Kobieta poznała oszusta za pośrednictwem jednego z portali społecznościowych.

Erin, bo takie imieniem przedstawiał się marynarz, był bardzo miły, prawil komplementy i szybko zdobył zaufanie 46-latki. Pokrzywdzona przez kilka miesięcy prowadziła korespondencję z mężczyzną, który w pewnym momencie zaczął prosić kobietę o pomoc i pieniądze. Najpierw na naprawę cylindra statku, potem na żywność dla załogi, a następnie na opłatę helikoptera, który miał przetransportować marynarza do szpitala. Za namową oszusta kobieta przesłała na wskazane konta ponad 25 tysięcy złotych.

POGODA NA POMORZU

Poniedziałek

8°C
6°C



Wiatr pld.
26 km/h

Uwaga!
Prognozowane opady

Wtorek

10°C
6°C



Wiatr zach.
28 km/h

Uwaga!
Możliwe przelotne opady

Do końca roku zmiany w ruchu w obszarze kładki na Zaspie

Ryszard Pawłowski
Gdańsk

Rozpoczynają się prace związane z rozbiórką kładki na węźle al. Rzeczypospolitej / Jana Pawła II. Wraz z nimi wprowadzono tymczasową organizację ruchu w obszarze obiektu.

W sobotę rano, 25 października, otwarto dwukierunkowy ruch na ul. Czarny Dwór. Następnie, w ciągu kilku godzin wprowadzono tymczasową organizację ruchu wokół kładki.

Zmiany w organizacji ruchu, które będą obowiązywać do końca 2025 roku:

- ruch samochodów pod kładką zostanie przekierowany na jezdnię od strony Przymorza - w układzie po jednym pasie w każdą stronę;
 - druga jezdnia al. Jana Pawła II (kierunek w stronę szpitala) zostanie zamknięta;
 - ruch na al. Rzeczypospolitej pozostanie bez zmian;
 - od strony Przymorza wjazd z al. Rzeczypospolitej w al. Jana Pawła II w kierunku nadmorskim możliwy będzie przez skrzyżowanie z ul. Hynka;
 - od strony Wrzeszcza wjazd w kierunku przystanku SKM możliwy będzie po skręcie w prawo i nawróceniu na najbliższym na skrzyżowaniu.
- Od połowy listopada planowane są prace rozbiórkowe w godzinach nocnych - od północy do godz. 4.30, aby nie zakłócać



Tak wyglądać będzie nowa kładka na gdańskiej Zaspie

ruchu tramwajowego i drogowego w ciągu dnia. Potrwać ma około trzech tygodni.

Kładka jest elementem węzła drogowego, którego budowę rozpoczęto pod koniec lat 70-tych XX wieku. Powstał w nowej al. Rzeczypospolitej (wówczas al. Rokossowskiego - red.), przede wszystkim by lepiej skomunikować Przymorze z resztą miasta, a sama kładka, by umożliwić pasażerom dojście na przystanki tramwajowe. Skrzyżowanie, nad którym rozciąga się kładka, zbudowano z rozmachem - jest to skrzyżowanie trójpoziomowe, czyli ruch odbywa się tutaj na trzech poziomach - mówił w miejskim serwisie gdansk.pl Krzysztof Wąchalski, główny

projektant rozbiórki starej i budowy nowych kładek na Zaspie.

Nowe kładki będą zlokalizowane w poziomie jezdni, co pozwoli na komfortowe przemieszczanie się bez konieczności pokonywania schodów. Przy przystankach tramwajowych powstaną przejścia dla pieszych z sygnalizacją świetlną. Inwestycja uwzględni potrzeby osób z ograniczoną mobilnością.

Przejście i przejazd rowerowy przez skrzyżowanie al. Rzeczypospolitej i al. Jana Pawła II będą możliwe w poziomie ulicy, powstanie system kładek nad łącznicami, a także przejście naziemne przez al. Rzeczypospolitej przy przystanku. Pozwoli to na komfortowy dostęp dla

wszystkich uczestników ruchu, w tym takich ze szczególnymi potrzebami. Umowa na realizację zadania została podpisana z firmą Primost Południe. Wartość inwestycji to ponad 25 mln złotych. - Chciałbym podkreślić, że nie będziemy wyburzać kładki, bo to jest metoda dynamiczna, związana z wojskiem i użyciem materiałów wybuchowych. My przeprowadzimy rozbiórkę pod kontrolą, przy równoległej budowie poszczególnych nowych kładek, przy utrzymaniu wszystkich relacji drogowych i pieszych, i przy kursującym tramwaju. Ruch będzie zamknięty krótkotrwale, tylko w nocy - zaznacza Krzysztof Wąchalski.

W trosce o porządek na nekropoliach

Agnieszka Kujawska
Pomorz

Przed dniem Wszystkich Świętych pamiętajmy o porządku na cmentarzach

Na terenie cmentarzy znajdują się pojemniki do selektywnej zbiórki odpadów. Pamiętajmy zatem, by np. odpady zmieszane wyrzucać do przeznaczonych do tego pojemników.

Przy wejściach na cmentarze dostępne są stojaki z narzędziami ogrodniczymi. Znajdziemy tam grabie, szczotki

i konewki. Można z nich bezpłatnie korzystać podczas porządków. Po zakończeniu pracy należy odłożyć narzędzia na miejsce, aby mogli z nich skorzystać inni opiekunowie grobów. Można także skorzystać z worków na odpady zielone, które znajdują się na stojakach na narzędzia.

Na wybranych cmentarzach znajdują się stojaki na znicze do ponownego użycia. Jeśli znicz nadaje się do dalszego użytku, nie jest pęknięty, czy zniszczony, to zamiast wyrzucać go, możemy zostawić go

dla innych - właśnie na tym stojaku. Jeśli mamy potrzebę skorzystania z takiego używanego znicza, nie wahajmy się. Powtórne wykorzystanie jest ekologicznym rozwiązaniem, które pomaga ograniczyć ilość odpadów.

Od wielu lat na grobach oprócz tradycyjnych zniczy pojawiają się te z diodą LED. Znicze elektroniczne zawierają baterie i elementy elektroniczne. Nie powinny trafiać do pojemników na odpady komunalne. Zużyte baterie należy umieszczać w specjalnych pojemni-

kach ustawionych przy biurach cmentarnych lub przekazać do odpowiednich punktów zbiórki.

Każdy z nas, odwiedzając cmentarze komunalne, ma realny wpływ na ich wygląd i czystość. Proste gesty - takie jak segregacja odpadów, ponowne wykorzystanie zniczy czy korzystanie ze wspólnych narzędzi - nie tylko ułatwiają utrzymanie porządku, ale także wspierają działania na rzecz ochrony środowiska. Dzięki takim praktykom miejsca pamięci pozostają estetyczne.

Zapadł wyrok w głośnej sprawie Piotra G. oskarżonego o wykorzystywanie córki

Edyta Łosińska-Okoniewska
miejscowość

Piotr G. z Czernik został skazany przez Sąd Rejonowy w Kościerzynie za znęcanie się fizyczne i psychiczne nad córką oraz przestępstwa seksualne.

Wyrok, który wzbudzał ogromne emocje, jest częścią dramatycznego śledztwa związanego z tragedią w Czernikach, gdzie ujawniono ciała trojga noworodków.

- Sąd uznał oskarżonego Piotra G. winnym popełnienia zarzucanych mu aktów oskarżenia czynów i wymierzył mu za 1. czyn z art. 207 § 1 k.k. karę dwóch lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności, za 2. czyn z art. 199 § 1 i 2 k.k. karę dwóch lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności - informuje prok. Mariusz Duszyński, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Gdańsku. - W miejsce jednostkowych kar pozbawienia wolności sądy wymierzył karę łączną trzech lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności. Po-



FOT. JACEK WIERCIŃSKI

Przeciwko Piotrowi G. toczy się oddzielne postępowanie przed gdańskim sądem

Oskarżony mężczyzna miał znęcać się nad córką w okrutny sposób, zastraszał ją i groził oddaniem do domu dziecka

nadto orzekł nawiązkę na rzecz pokrzywdzonej w wysokości 10 tysięcy złotych.

Sąd przychylił się do wniosku oskarżonego, czyli o wydanie wyroku skazującego bez przeprowadzania pełnego postępowania dowodowego.

Sprawa budziła ogromne emocje i jest jednym z najgłośniejszych procesów ostatnich lat w regionie. Ze względu na charakter zarzutów i konieczność ochrony prywatności pokrzywdzonej, sąd zdecydował o wyłączeniu jawności

rozprawy. Podczas procesu w Kościerzynie prokurator odczytała zarzuty stawiane Piotrowi G., z których wyłania się wielki rozmiar dramatu, rozgrywającego się w tej rodzinie.

Oskarżony mężczyzna miał znęcać się nad córką w okrutny sposób, zastraszał ją i groził oddaniem do domu dziecka, a także ograniczał dostęp do jedzenia, zakładając łańcuch na lodówkę. Paulina G. miała być również bita i kopana. Jak wynika z aktu oskarżenia, Piotr G. w latach 2018-2021 wielokrotnie doprowadził ją do obcowania płciowego i innych czynności seksualnych.

Przypomnijmy, że sprawa znęcania się nad Pauliną G. stanowi odrębny wątek szerszego, dramatycznego śledztwa dotyczącego tragedii w Czernikach, w gminie Stara Kiszewa, gdzie we wrześniu 2023 roku odkryto ciała trojga noworodków.

Przeciwko Piotrowi G., jak i Paulinie G. toczy się oddzielne postępowanie przed Sadem Okręgowym w Gdańsku. Oboje zasiadają na ławie oskarżonych. 56-latkowi zarzucono sie-

dem przestępstw: trzy zabójstwa nowo narodzonych dzieci, kaziroddstwo, znęcanie się wraz z popełnieniem kaziroddstwa i współzycia z małoletnią, a także znęcanie się psychiczne i fizyczne. Natomiast jego córka - 22-letnia Paulina G. usłyszała zarzuty pomocnictwa „poprzez godzenie się na popełnienie tych przestępstw” przy dwóch zbrodniach.

- Materiał dowodowy zebrany w toku śledztwa związanego z zabójstwami, które miały miejsce na terenie Kaszub spowodował, że zaistniała konieczność oskarżenia Piotra G. również o czyny na szkodę osoby, która jest jednocześnie osobą oskarżoną w innym procesie - tłumaczyła prokurator Agnieszka Nickel-Rogowska. - Nie może być takiej sytuacji procesowej, że występuje się w podwójnej roli, czyli oskarżonej i pokrzywdzonej. Zatem zaistniała konieczność wyłączenia części materiału i skierowania osobnego aktu oskarżenia - dodaje.

Do tego bulwersującego tematu wrócimy.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATOR SPORTOWY

0011416606

Totalizator Sportowy odważnie stawia na młodych sportowców

Totalizator Sportowy w ubiegłym roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki, a także do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego łącznie ponad 1,5 mld zł. Dodatkowo podzielił się również swoim zyskiem, aby mocniej wesprzeć sportowców, także tych uprawiających niszowe dyscypliny - powiedział Radosław Kietliński, Doradca Zarządu Totalizatora Sportowego podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

- Dokładnie 19 groszy z każdej złotówki, którą nasi gracze zostawiają w kolekturach czy w internetowym LOTTO na gry liczbowe, trafia na kulturę i sport. To są ogromne kwoty. W zeszłym roku było to ponad 1,5 mld zł, z czego 1,23 mld zł przeznaczono na sport, a 330 mln zł na kulturę - podkreślił Radosław Kietliński.

Dziedzictwo i misja Totalizatora Sportowego Totalizator Sportowy od 1994 roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki

łącznie ponad 18 mld zł, natomiast do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego - 3,9 mld zł, licząc od 2003 roku.

- Totalizator Sportowy został powołany 70 lat temu, by po II wojnie światowej odbudowywać infrastrukturę sportową w Polsce. Dziś większość obiektów już istnieje. Dlatego skupiamy się na wsparciu celowym - wspieramy drużyny, całe dyscypliny, ligi, ale również indywidualnych sportowców - zaznaczył Kietliński.

Odpowiedzialność i przywilej wspierania talentów

Radosław Kietliński zwrócił uwagę, że Totalizator Sportowy jako spółka Skarbu Państwa posiada nie tylko szczególną odpowiedzialność, ale i przywilej podejmowania decyzji biznesowych z myślą o długofalowych efektach.

- W wyjątkowych sytuacjach, gdy widzimy szansę na dobre wyniki, szczególnie na medal olimpijski, możemy odejść od sztywnego patrzenia wyłącznie na ekwiwalent medialny czy marketingowy sportowca - dodał.

Odważne decyzje - historia Aleksandry Mirosław

Taką decyzję Totalizator Sportowy podjął w przypadku Aleksandry Mirosław, której zaoferował długoterminowe wsparcie finansowe. - Zaczęliśmy współpracę z Aleksandrą Mirosław, gdy wspinaczka sportowa była w Polsce dyscypliną niezwykle niszową. W zasadzie nikt o niej nie słyszał, brakowało transmisji w telewizji, a sama zawodniczka była szerzej nieznana. Tymczasem menadżerowie i doradcy zewnętrzni przekonali nas, że to właśnie ona ma potencjał na mistrzynię olimpijską. Podjęliśmy ryzyko, wsparliśmy jej treningi. Radość w dniu, w którym zdobyła złoto olimpijskie, była ogromna - wspomina Kietliński.

Nowa strategia sponsoringowo-partnerska

- Przez ostatni rok pracowaliśmy nad nową strategią sponsoringowo-partnerską. Myśleliśmy o niej od dawna. Równolegle pojawiły się wytyczne Ministerstwa Aktywności Państwowych dotyczące dobrych praktyk sponsoringowych. Staramy się zachować równowagę.



Kluczowe jest wspieranie zarówno młodych talentów z szansą na pierwsze sukcesy olimpijskie, jak i doświadczonych zawodników, którzy wciąż mają „głód” medalowy - wyjaśnił Kietliński.

Również dla amatorów i niszowych dyscyplin

Jak dodał, Totalizator Sportowy nie ogranicza się do sportu wyczynowego - wspiera także sport amatorski i popularyzację ruchu fizycznego. - Uważamy, że to bardzo ważne. Aktywizacja sportowa zwykłych ludzi oraz wsparcie lokalnych klubów sprawiają, że więcej osób zaczyna przygodę ze sportem. To idealna droga do zdrowia. Naszym zadaniem jako spółki Skarbu Państwa jest również

wspierać niszowe dyscypliny. Te rzadko otrzymują środki od sponsorów prywatnych, zwłaszcza na wczesnym etapie rozwoju - zaznaczył Kietliński.

Bezpieczeństwo i stabilizacja dla zawodników

Kietliński podkreślił, że jednym z najważniejszych elementów strategii Totalizatora Sportowego jest zapewnienie sportowcom stabilizacji. - Kluczowe jest, aby młodzi sportowcy mieli bezpieczeństwo finansowe i mogli w pełni skupić się na treningach. W naszej strategii stawiamy na współpracę długoterminową, a nie jednorazowe. Zależy nam na projektach korzystnych dla obu stron - zarówno dla To-

talizatora Sportowego, jak i dla samych zawodników - podsumował.

Totalizator Sportowy - silna marka i odpowiedzialny mecenas

Totalizator Sportowy to jedna z największych i najbardziej rozpoznawalnych polskich spółek. Nieprzerwanie od 70 lat oferuje klientom szeroki wybór produktów gamingowych. Spółka jest właścicielem marki LOTTO i zarządza siecią sprzedaży naziemnej obejmującą ponad 28 tysięcy punktów, jednocześnie oferując gry online. Prowadzi również jedyny legalny kasyno internetowe w Polsce oraz sieć salonów gier na automatach poza kasynami gry. Spółka pozostaje jednym z filarów finansowania polskiego sportu i kultury. Od 1994 roku z tytułu dopłat do gier liczbowych i loterii pieniężnych przekazała ponad 22 mld zł na te cele. Totalizator Sportowy prowadzi również mecenat w ramach środków własnych. Odpowiedzialną sprzedaż i przestrzeganie najwyższych standardów potwierdza certyfikat Responsible Gaming przyznany przez European Lotteries i World Lottery Association.

Rejsy pełne agresji. Na śródlądowych wodach robi się bardzo niebezpiecznie

Tomasz Chudzyński
Pomorze

O licznych niebezpiecznych zdarzeniach na turystycznych szlakach śródlądowych Pomorza alarmują lokalni wodniacy. Wszystkie mają związek z nadmierną prędkością sterników skuterów wodnych i motorówek. - To jest po prostu chuligaństwo. I to bardzo niebezpieczne - podkreśla Zbigniew Ptak, pełnomocnik marszałka pomorskiego ds rozwoju szlaków wodnych.

Problem jest poważny, występuje często i nie jest zmyślony - mówi o „prującach” wodami tzw. Pętli Żuławskiej skuterach wodnych i łodziach motorowych Zbigniew Ptak, pełnomocnik marszałka pomorskiego ds rozwoju szlaków wodnych. Wskazuje, że obecną pauzę między sezonami żeglarskimi powinno się wykorzystać do wzmocnienia bezpieczeństwa na pomorskich wodach śródlądowych. - Być może nie wszyscy to wiedzą, ale proste zasady wodniackiej kultury są ważnym elementem zachowania bezpieczeństwa na wodzie - tłumaczy Zbigniew Ptak.

Spokojny urlop na wodzie

Zaznaczmy, śródlądowym szlakiem Pętli Żuławskiej można np pokonać trasę z Gdańska do Krynicy Morskiej, Fromborka, Elbląga, Malborka, mijając po drodze mniejsze, ale i urokliwe przystanie. W latach 2010-2014, powstało lub zmodernizowanych zostało łącznie 16 obiektów żeglarskich, np. porty w Krynicy Morskiej, Kątach Rybackich, Braniewie nad Zalewem Wiślanym, przy-

stanie przy zamku w Malborku, marina w Elblągu, przystanie w Rybinie w Osłonce na rzece Szarpawie czy prężnie rozwijająca się marina w Błotniku w gminie Cedry Wielkie. Samorządy budowały infrastrukturę w ramach projektów wspieranych przez środki z UE. Celem był rozwój turystyczny, a co za tym idzie, gospodarczy regionu. Całość kosztowała ok. 140 mln zł.

W pierwszych latach przepłynęło wodami Pętli około 20 tys. żeglarzy. W kolejnych sezonach liczba ta zwiększyła się ponad sześciokrotnie. Szlak stał się miejscem popularnym wśród wodniaków, ceniących spokojny wypoczynek blisko natury. Ma być rozszerzony o akweny wokół żeglugi elbląsko-ostródzkiej.

Ostro i z falą

Przykłady niebezpiecznych zachowań sterników widać na licznych, zarejestrowanych na nagraniach z monitoringu śródlądowych marin Pętli Żuławskiej. Tylko na jednej z nich, w Osłonce na rzece Szarpawa, było kilkanaście groźnych przypadków.

Schemat jest podobny - szybka, sportowa jednostka, skuter bądź motorówka, przepływa z dużą prędkością wzdłuż pomostu, przy którym zacumowane są inne łodzie i jachty, np. houseboaty. Taki agresywny rajd skutkuje powstaniem fali, wywołanym przez dziób jednostki. Falowanie docierające do pomostu dosłownie „podrzuca” zacumowanymi jachtami, kajakami itp. Jak mówi Zbigniew Ptak, takich nagrań, tylko z minionego sezonu, jest bardzo dużo.

- Jednostki podzucane przez fale uderzają w pomosty,



W maju policjanci przeprowadzili kontrole skuterów i innych jednostek, pływających po Pętli Żuławskiej. Funkcjonariusze sprawdzili ponad 30 osób. W ośmiu przypadkach ujawnili liczne naruszenia przepisów.

w zacumowane obok inne jachty. To naprawdę znacząca siła, która potrafi wywołać poważne uszkodzenia poszycia, kadłuba. Ludzie mogą wpaść do wody, kajak może zostać zalany i zatonać. Na pokładach zacumowanych jednostek wodniacy odpoczywają, rozmawiają, gotują, jedzą obiad czy kolację. Po uderzeniu takiej fali na pokładzie wszystko się przewraca. To są realne szkody, psucie ludziom urlopu.

Doświadczony wodniak wskazuje na jeszcze innego rodzaju zagrożenia. Chodzi o niebezpieczeństwo kolizji jednostek, wywołane nadmierną prędkością. Agresywne pływanie szkodzi także środowisku. Widać np. martwe ptactwo, uszkodzone brzegi... To także hałas.

Łamanie przepisów

Szlaki wodne, analogicznie do dróg lądowych, mają prze-

pisy regulujące zasady bezpiecznego poruszania się nimi. Sternicy skuterów pływających rzeką Szarpawa z prędkością dochodzącą do 80-90 km na godzinę - wynika ze słów Zbigniewa Ptaka.

Tymczasem przepisy tzw. locji Pętli Żuławskiej wskazują, że na większości szlaków powinno się pływać z prędkością od 5,5 km/h (3 węzłów) do 15 km/h. Ograniczeń nie ma natomiast na Martwej Wiśle (za wyjątkiem części portu, gdzie obowiązuje 13 km/h) a także Wiśle - od ujścia rzeki Wdy do ujścia rzeki do morza), aczkolwiek zalecenia mówią o zachowaniu „bezpiecznej prędkości”.

Dodatkowo przy poszczególnych marinach i przystaniach sternicy zobowiązani są do przestrzegania tzw. zakazu falowania. Wskazuje na to znak żeglugowy A9 - zakaz wytwarzania fali, ustawiony na

wszystkich akwenach Pętli Żuławskiej.

- Tak jak kierowców na drodze, tak sterników na wodzie obowiązujące przepisy i zasady bezpieczeństwa, których należy bezwzględnie przestrzegać. Osoba, która wsiada za stery jednostki pływającej o napędzie mechanicznym o mocy silnika powyżej 10 kW musi posiadać patent sternika motorowodnego, który należy okazać podczas kontroli. Warto również pamiętać, że jednostki pływające wyposażone w silnik o mocy większej niż 15 kW podlegają wpisowi do rejestru statków i w czasie kontroli wymagany będzie dokument rejestracyjny. W obu przypadkach za zlekceważenie obowiązujących przepisów grozi mandat karny w kwocie od 20 do 500 złotych - podkreśla w informacji poświęconej bezpieczeństwu na wodzie policja.

Statystyki policyjne wymieniają efekty patroli wodnych, m.in. ukaranych sterników skuterów wodnych, pływających bez uprawnień, czy wręcz pod wpływem alkoholu.

- W przypadku sternika, który będzie znajdował się w stanie nietrzeźwości musi on liczyć się z surowymi konsekwencjami, grozi mu kara do 2 lat pobawienia wolności, sądowy zakaz oraz wysoka grzywna. Jeśli natomiast sternik podczas kontroli jest w stanie po użyciu alkoholu, czyli ma od 0,2 do 0,5 promila alkoholu w organizmie, to odpowiada za popełnione wykroczenie. Grozi mu wówczas kara grzywny. Należy również przypomnieć, że pływanie kajakiem, rowerem wodnym, czy żaglówką bez silnika w stanie nietrzeźwości jest wykroczeniem, a jego sprawcę policjanci

mogą ukarać mandatem w wysokości nawet do 500 złotych lub skierować sprawę do sądu - wskazuje policyjny komunikat.

- Każdy sternik powinien w pobliżu miejsc takich jak porty, przystanie, mariny zwołać tak, by odkosy dziobowe wywołujące falę były nieznaczne, nieszkodliwe dla innych uczestników ruchu wodnego - podkreśla Zbigniew Ptak. - Przepisy mamy bardzo dobre, problem w tym, że coraz większa liczba osób, moim zdaniem przypadkowych użytkowników, zdaje się nie wiedzieć, że one obowiązują, lub je ignoruje.

Kultura na wodzie

Wodniacy, którzy licznie odwiedzają Pętlę Żuławską zaczynają się niepokoić, bo to zjawisko narasta - mówi Zbigniew Ptak. Nasz rozmówca wskazuje, że problem prędkości skuterów wodnych występuje nie tylko na wodach Pętli Żuławskiej.

- Skarżą się, ci którzy pływali po Kanale Elbląskim, po Jezioraku, po jeziorach mazurskich... W Augustowie już teraz pływania skuterami zakazano. To spokojne akweny, bliskie natury, ludzie szukają tu spokojnego wypoczynku. Poza tym sprzęt taki nie jest dedykowany do tego typu pływania. Jestem daleki od mocnych restrykcji - niech właściciele skuterów pływają po Zatoce, czy Zalewie, gdzie fala przez nie wywołana nikomu nie zagrazi. Tyle tylko, że nie będzie można robić tzw. popisów. Wyraźnie brakuje co poniektórym żeglarskiej, wodniackiej kultury. Być może warto wprowadzić takie elementy do kursu na patent sternika - mówi Zbigniew Ptak.

Podczas remontu Złotej Bramy znaleziono ślady jej poprzedniczki

Agnieszka Kujawska
Gdańsk

Podczas remontu Złotej Bramy odkryto fragmenty fundamentów dawnej, gotyckiej Bramy Długoulicznej.

W Złotej Bramie trwa od sierpnia remont obejmujący jej przyzwisko i piwnice wraz z wykonaniem izolacji przeciwwodnej. Pracownicy firmy Budkon, wykonujący na zlecenie Stowarzyszenia Architektów Polskich prace remontowe, natknęli się na niezwykle znalezisko. To

fundamenty dawnej Bramy Długoulicznej, która istniała przed obecną Złotą Bramą.

- Fundamenty dawnej bramy znaleziono po skuciu grubej warstwy płyty żelbetowej. O odkryciu natychmiast zostali powiadomieni archeolodzy - mówi Natalia Balcerzak, prezes Stowarzyszenia Architektów Polskich (SARP) Oddział Wybrzeże.

Brama Długouliczna została wyburzona około 1611 r. i zastąpiona w latach 1612-1614 dzisiejszą Złotą Bramą. Zachowały się fragmenty pierwotnej bramy (fundamenty, część ścian pół-

nocnej), które przetrwały dzięki ich wykorzystaniu przy budowie Dworu Bractwa św. Jerzego.

Remontowana obecnie Złota Brama powstała według projektu kamieniarza i rzeźbiarza Abrahama van den Blocka. Obiekt uległ poważnym uszkodzeniom podczas II wojny światowej. Odbudowany został w latach pięćdziesiątych i wraz z przyległym Dworem św. Jerzego przekazany został Stowarzyszeniu Architektów Polskich. Od 1967 roku Złota Brama figuruje w rejestrze zabytków. Niestety, od lat obiekt

jest w fatalnym stanie, który dziwi turystów.

Podczas kwietniowej sesji rady miasta radni zdecydowali o przyznaniu stowarzyszeniu 388 tys. zł na wykonanie remontu bramy. Projekt ten budził sprzeciw m.in. radnych Prawa i Sprawiedliwości, którzy zarzucali Stowarzyszeniu opieszałość w realizacji remontu.

Zwracali również uwagę, że w ostatnich latach na remont Złotej Bramy z budżetu miasta przeznaczono niemal 600 tys. zł, a efektów - ich zdaniem - nie widać.



Złota Brama złotej obecnie nie przypomina

Zasiłek pogrzebowy wzrośnie do siedmiu tysięcy złotych

Lidia Lemianiak
Prawo

Od nowego roku zasiłek pogrzebowy wzrośnie z obecnych 4000 do 7000 złotych. Jego wysokość nie była podnoszona już od lat, a ceny pochówku znacznie poszły w górę.

Obecnie zasiłek pogrzebowy pozostaje na tym samym poziomie od 2011 roku. Przez ten czas ceny trumien, kwiatów i wszystkich innych rzeczy, dotyczących pochówku, wzrosły nawet o ponad 100 procent.

Jakie zmiany...

Nowe przepisy przewidują możliwość corocznej waloryzacji zasiłku pogrzebowego - od 1 marca danego roku. Zasiłek pogrzebowy będzie podlegać waloryzacji w przypadku, kiedy inflacja przekroczy 5 procent.

Przepisy znówelizowanej ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych mówią też o zasadzie rozliczania tzw. zasiłku celowego. Może on być przyznany osobie, która pokryła koszty pogrzebu, jeśli po zmarłym nie przysługuje zasiłek, albo jeśli osoba, która pokryła koszty pogrzebu jest uprawniona do zasiłku pogrzebowego i poniosła w związku z pogrzebem koszty nadzwyczajne, trudne do przewidzenia i niemożliwe do pokrycia z zasiłku pogrzebowego.

Do nietypowych, trudnych do przewidzenia koszty pogrzebu zaliczono np. prowadzenie zwłok z zagranicy, których minimalny koszt z reguły wynosi ok. 6-7 tys. zł czy dłuższe przechowywanie zwłok w chłodni.

W regulacji zaproponowano, aby zasiłek celowy z po-



Zasiłek pogrzebowy będzie podlegać waloryzacji

mocy społecznej przysługiwał bez kryterium dochodowego i bez ograniczenia wysokości (ani do kwoty wskazanej liczbą bezwzględna, ani do kwoty kryterium dochodowego) oraz przyznawany był z zastrzeżeniem obowiązku zwrotu kwoty zasiłku przez beneficjenta zasiłku, w całości lub w części, jeżeli te nadzwyczajne koszty pogrzebu znajdą pokrycie w spadku lub w innych świadczeniach z tytułu śmierci (np. świadczeniach z ubezpieczenia gospodarczego).

W uzasadnieniu do nowych przepisów podkreślono, że obecna kwota zasiłku pogrzebowego (4 tys. zł) nie pokrywa nawet większości kosztów pogrzebu. Zwrócono uwagę, że obecnie koszty pogrzebu wynoszą minimum 8-10 tys. zł. Kwoty te są różne w zależności od regionu organizacji pogrzebu - w większych miastach ceny są zwykle wyższe niż w wsi, czy w mniejszych miejscowościach.

Termin wejścia w życie ustawy to 1 stycznia 2026 roku.

Dla kogo zasiłek?

Zasiłek pogrzebowy przysługuje osobie, która poniosła

koszty pogrzebu i posiada dokumenty, które to potwierdzają (np. fakturę). Zasiłek pogrzebowy może otrzymać:

- członek rodziny,
- pracodawca,
- dom pomocy społecznej, gmina,
- powiat,
- osoba prawna kościoła lub związku wyznaniowego,
- osoba obca.

Za członka rodziny uznaje się małżonka (wdowę, wdowca, a także małżonka pozostającego w separacji), rodziców, ojczyma, macochę oraz osobę przysposabiającą, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione, dzieci przyjęte na wychowanie w ramach rodziny zastępczej, inne dzieci przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności, rodzeństwo, dziadków, wnuki, osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna.

W przypadku poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę lub podmiot, zasiłek pogrzebowy ulega podzieleniu pomiędzy wnioskujących - proporcjonalnie do poniesionych kosztów.

Zimowe kierunki z gdańskiego portu

Ryszard Pawłowski
Gdańsk

Stambuł, Madryt, Katania, Bukareszt i Poprad - to nowości w zimowej siatce połączeń z Portu Lotniczego Gdańsk.

Najbardziej oczekiwanym połączeniem jest Stambuł - miasto na styku Europy i Azji, do którego od 14 stycznia 2026 r. cztery razy w tygodniu polecą PLL LOT. Nowe trasy przygotowała również linia Wizz Air, która uruchomi loty

do Madrytu, Katanii, Bukaresztu i słowackiego Popradu - atrakcyjnego kierunku dla miłośników sportów zimowych.

W zimowym rozkładzie pozostają też popularne kierunki o łagodnym klimacie - m.in. Cypr, Malta, Teneryfa i Madera - oraz liczne połączenia do miast włoskich i hiszpańskich. Osoby planujące krótkie wyjazdy miejskie mogą wybierać spośród lotów do Londynu, Paryża, Rzymu, Amsterdamu, Pragi, Sztokholmu czy Edynburga. W grudniu do Gdańska ponownie za-

wita linia Jet2.com, oferując loty z Manchesteru, Birmingham oraz - po raz pierwszy - z Newcastle. Przewoźnik kieruje swoją ofertę m.in. do osób odwiedzających Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku, uznany w 2025 roku za najlepszy w Europie.

W sezonie zimowym nie zabraknie także czarterów. Biura podróży i linie czarterowe oferują loty do popularnych miejsc wypoczynkowych: w Egipcie (Hurghada, Marsa Alam, Sharm El Sheikh), Turcji (Antalya), Hiszpanii (Fuerteventura).

REKLAMA

0011418877

Czytanie. buduje więź

na całe życie



Narodowy
Program
Rozwoju
Czytelnictwa
2.0



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach realizacji Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



BIBLIOTEKA
NARODOWA



Instytut
Książki
©Poland



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY

Są aktywni, na emeryturze odkrywają życie na nowo. Za nami gdańskie Forum Seniora



Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i jakość życia - mówiła Katarzyna Rucin

Chętni sami mogli przygotować maści z lawendą, jałowcem, nagietkiem i goździkami

Kamila Kubik
Gdańsk

„Teraz czas na nas! Myślimy o sobie i troszczymy się o siebie. Na emeryturze odkrywamy życie na nowo” - podsumowała swoją wizytę na Forum Seniora pani Helena.

By swobodnie korzystać z warsztatów, porad i sesji z trenerami, niezbędna jest przestrzeń. Tę - doskonale już znaną Czytelnikom „Dziennika Bałtyckiego” - udostępnili partnerzy Forum Seniora: Galeria Przymorze - partner lokalizacyjny oraz E.Leclerc - partner główny, który dodatkowo - od poniedziałku do środy - właśnie seniorom oferuje specjalne promocje. 24 października powstało tam prawdziwe senioralne miasteczko. To był trzy energetyczne godziny!

Przepis na zdrowie

- Przepis? Odpowiedź jest jedna - aktywność. Muszę pa-

stwu powiedzieć, że to wnuki mają na mnie największy wpływ. Nikt mnie tak nie mobilizuje do aktywności, jak one. Kupiłam już hulajnogę, łyżwy i rolki. W wieku 67 lat czuję się świetnie. Mam znakomite relacje z bliskimi, uprawiam sport i dzięki temu czuję się i wyglądam młodo - powiedziała pani Barbara, uczestniczka spotkania.

Daria Bańkowska-Kuśnierz, zapalona instruktorka Zumba Fitness, zadbała o nastrój, zapraszając uczestników do tańca. I tak nasze spotkanie rozpoczęła pokaz i mini kurs zumby.

Każda forma ruchu jest dobra - i każda działa na korzyść seniorów. Przekonywała o tym Katarzyna Rucin z Gdańskiej Fundacji Zdrowia, proponując zajęcia jogi.

A jak na co dzień można dbać o słuch i dlaczego z wiekiem słabiej słyszymy? Na te pytania odpowiadali specjaliści z Centrum Słuchu i Mowy Medincus.



Jesień życia może być czasem pasji i rozwoju. Seniorzy przygotowywali podczas warsztatów ozdobne dynie

Z kolei Aleksandra Urmiaż z FizjoMea przyjechała na Forum... ze specjalnym łóżkiem do rehabilitacji.

- Pokazywałam, jak w prosty sposób można rozluźnić mięśnie podpotyliczne - te, które znajdują się u podstawy czaszki i często są napięte z powodu stresu - mówiła.

Aktywność

Także biuro Aktywny Senior miało wiele podpowiedzi.

- Seniorzy bardzo lubią się integrować i wspólnie spędzać czas. Podczas wyjazdów i spotkań często nawiązują się prawdziwe, długoletnie przyjaźnie - mówiła Dominika Piekarska.

Odczarować wizerunek seniora! Takie zadanie postawiła przed sobą Akademia Zabawy i Edukacji Wykrzyknik.

- Oferujemy zajęcia z dynią w roli głównej. Są materiały, wypełniacze i ozdoby, dzięki którym każdy może stworzyć swoją własną jesienną dekorację - mówiła Maria Stoińska.

Jacek Ilecki z Pracowni Ceramiki Manufaktura Mansarda zaprosił na warsztaty garncarskie. Tę propozycję seniorzy doskonale znają - Mansarda oferuje zajęcia kolejny już raz, zawsze gromadząc grupę chętnych.

Strzałem w dziesiątkę okazało się spotkanie z uczennicami z Zespołu Szkół Kreowania Wizerunku w Gdańsku. Młode stylistki prostowały i kręciły włosy, a także doradzały seniorom, jaka długość i kształt fryzury najlepiej podkreśli ich urodę.

Dieta i uroda

Wiele pytań dotyczących komponowania posiłków usły-

szała dietetyk Maria Fall-Ławryniuk ze Studia Twoja Sylwetka. Zachęcała, by nie koncentrować się wyłącznie na kanapkach. Podkreślała, jak ważna jest różnorodność, wybieranie potraw z warzywami i oczywiście regularne picie wody.

Z czym przyjechał na Forum Seniora Ziologród? Seniorzy sami mogli przygotowywać dwa rodzaje naturalnych maści - lawendową z jałowcem oraz nagietkową z goździkami.

Bezpieczeństwo

Swoją wiedzę podzielił się Michał Płachta, informatyk z „Dziennika Bałtyckiego”. Porady były praktyczne, w większości dotyczyły codziennego użytkowania telefonu, a Damian Dejewski, detektyw i biegły sądowy z kancelarii prawnodetektywistycznej Safe Idea, przestrzegał seniorom przed tzw. inwestycjami internetowymi.

©©

AUTOREKLAMA

0011421140

PARTNER GŁÓWNY



PARTNER LOKALIZACYJNY

GALERIA PRZYMORZE

ORGANIZATOR



PARTNERZY



Centrum Słuchu i Mowy
MEDINCUS

FizjoMea

Kamienie milowe na budowach stacji dla farm Baltica 2 i Bałtyk 2 i 3

Mateusz Tkarski
Energetyka

Postępuje budowa morskich stacji transformatorowych dla projektów realizowanych przez konsorcja PGE Ørsted oraz Equinor i Grupa Polenergia.

Pierwszy transformator został już zamontowany na jednej ze czterech stacji elektroenergetycznych dla farmy wiatrowej Baltica 2 - wspólny projekt PGE i Ørsted. Każda ze stacji zostanie wyposażona w dwa transformatory o mocy 225 MVA. Składa się z 5 poziomów o całkowitych wymiarach 45 x 25 x 20 metrów i wadze około 3000 ton.

- Morska stacja elektroenergetyczna to tzw. serce farmy wiatrowej. Te olbrzymie konstrukcje mają kluczowe znaczenie dla zapewnienia wydajności morskiej energii wiatrowej, ponieważ umożliwiają przesył energii z turbin, które dla projektu Baltica 2 będą umiejscowione około 40 km od brzegu morza - powiedział Ulrik Lange,



Montaż pierwszego transformatora na stacji dla farmy wiatrowej Baltica 2

dyrektor zarządzający projektem Baltica 2 w Ørsted.

- Wejście w kolejny etap procesu produkcyjnego morskich stacji transformatorowych to wyraźny sygnał zaawansowania projektu morskiej farmy wiatrowej Baltica 2. Jesteśmy na ostat-

nim etapie przygotowania farmy do rozpoczęcia budowy na morzu - powiedział Bartosz Fedurek, prezes zarządu PGE Baltica.

Stacje elektroenergetyczne powstają w ramach kontraktu podpisanego przez Ørsted i PGE z konsorcjum SEMCO

Maritime i PTSC Mechanical & Construction, obejmującego zaprojektowanie, budowę i uruchomienie czterech stacji dla projektu Baltica 2.

Konstrukcje dwóch pierwszych stacji są już gotowe. Równolegle trwa montaż pozosta-

łych dwóch stacji, tak aby cały system przesyłowy Baltica 2 był gotowy do rozpoczęcia prac rozruchowych zaplanowanych na 2027 rok.

Postępuje także produkcja elementów infrastruktury morskiej dla farm wiatrowych Bałtyk 2 i 3 realizowanych przez Equinor i Grupę Polenergia.

Zakończono wstępną produkcję oraz przygotowano do dalszego wyposażania główną część (tzw. topside) jednej z dwóch morskich stacji elektroenergetycznych. Jej masa przekracza 3500 ton. Równolegle zakończono produkcję i montaż konstrukcji wsporczej typu jacket, na której zostanie osadzona platforma. Sama konstrukcja waży niemal 3500 ton i ma imponujące wymiary: ponad 40 metrów długości i szerokości oraz ponad 50 metrów wysokości.

Po połączeniu obu elementów - nadbudowy i konstrukcji wsporczej - powstanie konstrukcja o wysokości blisko 100 metrów i bokach o szerokości ponad 40 metrów. Łączna masa przekracza 7000 ton.

KURSY WALUT

26.10.2022

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

EUR	421/428 (+)
USD	361/368 (-)
GBP	481/490 (-)
CHF	454/463 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	421/428 (+)
USD	361/368 (-)
GBP	481/490 (-)
CHF	454/463 (-)

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

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011413744

SENIORKO, SENIORZE!

Renta Wdowia to średnio 350 zł miesięcznie!*

Renta Wdowia to realne wsparcie dla budżetów domowych milionów Seniorów i Seniorek. To możliwość łączenia renty rodzinnej z innym świadczeniem emerytalno-rentowym, np. emeryturą czy rentą z tytułu niezdolności do pracy. To wsparcie zarówno dla Wdów, jak i Wdowców.

Poproś wnuczka o pomoc



Dowiedz się więcej
w najbliższej placówce
ZUS lub zeskanuj kod

Na wypłaty Renty Wdowiej
przeznaczyliśmy już ponad
293,5 mln złotych.

*średnia wysokość świadczenia
Renta Wdowia / dane: ZUS

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PUSZCZA BIAŁOWIESKA

Dlaczego umierają jastrzębie?

Naukowcy z Uniwersytetu w Białymstoku w ramach badań ptaków drapieżnych w Puszczy Białowieskiej oznaczyli nadajnikami GPS ponad czterdzieści jastrzębi i myszolewów. Obserwacje biologów wskazują na wysoką śmiertelność jastrzębi, co może być przyczyną zmniejszającej się ich liczebności w Polsce.

Prowadzący badania dr Paweł Mirski zwrócił uwagę na kilkukrotnie wyższą śmiertelność jastrzębi. - Liczebność jastrzębia w Polsce

spada, a wysoka śmiertelność może być jednym z głównych powodów - podkreślił biolog. Naukowiec wskazał, że analiza przyczyn śmierci drapieżnych ptaków wykazała wyraźny wpływ działalności człowieka.

Pierwsze wyniki badań były prezentowane na kongresie w San Jose (Kostaryka). W najbliższych miesiącach - jak zapowiadają naukowcy - powstaną publikacje omawiające szerzej wyniki projektu. PAP

WARSZAWA

1 listopada, dzień Wszystkich Świętych, przypada w tym roku w sobotę. Pracownicy, dla których sobota jest dniem wolnym od pracy, muszą dostać dodatkowy dzień wolny. Jego termin ustali pracodawca - przypomniał Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki. - To pracodawca decyduje, kiedy udzieli dnia wolnego od pracy. Może zgodzić się na nasz wniosek, ale nie jest do tego zobowiązany - dodał. PAP



Jeśli Polacy mają wolność, to są gotowi i zdolni do robienia rzeczy wielkich

Premier Donald Tusk na konwencji KO

Dwie konwencje partyjne, dwie różne wizje Polski

Dorota Kowalska
Warszawa

W piątek i sobotę odbyła się w Katowicach dwudniowa konwencja PiS. Z kolei na sobotniej konwencji w Warszawie ogłoszono powstanie partii pod nazwą Koalicja Obywatelska.

To koniec Platformy Obywatelskiej, początek Koalicji Obywatelskiej. - Dzisiaj jednoczymy się, ponieważ rozumiemy, że tu nie chodzi tylko o walkę o władzę, o przyszłe wybory. Nie, tu chodzi o absolutnie fundamentalne rzeczy: o to, czy Polska będzie państwem suwerennym

i czy Polacy utrzymają wolność uzyskaną w 1989 r. wbrew zagrożeniom, wbrew manipulacjom i naciskom od wewnątrz i z zewnątrz - powiedział premier Donald Tusk, otwierając konwencję Platformy Obywatelskiej.

O zjednoczeniu Nowoczesnej, Inicjatywy Polskiej i PO mówiło się od jakiegoś już czasu, ale też od kilku lat te trzy ugrupowania wystawiały wspólne listy wyborcze, chodziło więc bardziej o formalność. Ostatecznie „zielone światło” w kwestii połączenia miał dać zarząd partii Donalda Tuska w ubiegłym tygodniu.

W sobotę Donald Tusk w pewnym momencie stwierdził, że „chcę powiedzieć kilka słów prawdy”.

- Widzę dziś tutaj nasze koleżanki poseł Filiks, europoseł Adamowicz. Wiecie, co czuję, gdy mówię: „mówmy prawdę”. Nie chcemy, by znowu wróciła fala pogardy i nienawiści - zauważył szef rządu.

- My, jako pierwsi po wielu latach w 2023 roku, postanowiliśmy nazywać rzeczy po imieniu. Udało nam się zjednoczyć wielu ludzi. Ci, którzy stają po stronie dobra,

nie muszą być bezsilni. Wszyscy znamy i kochamy słowa naszego papieża „zło dobrem zwyciężaj”, ale polityka to nie romantyczny idealizm. Dobro zwycięża zło, ale musi być silne - kontynuował Donald Tusk.

I przekonywał, że gdyby PiS wrócił do władzy, to „fortyfikacje, setki kamer, tysiące żołnierzy i funkcjonariuszy straży granicznej chcieliby postawić na granicy Polski z resztą Europy. Na zachodzie, a nie na wschodzie”.

- Każdy ma czasem tę pokusę, żeby powiedzieć: „co ten Kaczyński chrzani, coś się staruszkowi pomyliło”, bo on widzi we Francji głównego wroga. Ktoś by mógł pomyśleć, że coś nie gra. Ale to nie o to chodzi. Zło ma dzisiaj wymiar geopolityczny. Trudno niektórym przyjąć do wiadomości, że tu się toczy gra bardzo serio. Nie na złośliwości, tylko czy Polska obroni swoją suwerenność i drogę do dobrobytu, którą idzie od ponad 30 lat - mówi premier.

Tusk podkreślił, że bezpieczeństwo naszego kraju budowane jest dziś z państwami bałtyckimi dzięki Tarczy Wschód.

- Polska będzie tak długo bezpieczna, jeśli my będziemy rządzić i wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować. To, co powiedział Kaczyński i jego akolici, świadczy o tym, że proponują tam kompletną samotność, zimną wojnę z zachodnimi sąsiadami. Nie zlekceważmy tego - powiedział.

Ale też w miniony weekend swoją dwudniową konwencję w Katowicach miało Prawo i Sprawiedliwość.

Spotkanie PiS pod hasłem „Myśląc Polska” miało pokazać, w którą stronę pójdzie Polska po wygranych wyborach przez partię Jarosława Kaczyńskiego. - Ta konferencja programowa rozpoczyna naszą drogę: długą drogę, która powinna zakończyć się finałem w postaci kolejnego już poważnego programu PiS, programu dla Polski. To jest zadanie dziś szczególnie trudne, ponieważ mamy w tym momencie generalny kryzys naszego państwa - wyliczał Kaczyński.

Zarówno przed Koalicją Obywatelską jak i opozycją dwa bardzo ważne lata, więc każda ze stron mobilizuje swoich działaczy i elektorat. PAP

REKLAMA

0011420776



Obwieszczenie Starosty Puckiego o wszczęciu procedury ZRID na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311), zawiadamiam o wszczęciu postępowania administracyjnego z wniosku złożonego w dniu 18.03.2025 r. przez Wójta Gminy Krokowa w sprawie wydania pozwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.:

Rozbudowa dróg gminnych: ul. Spokojnej i Kwiatów Polnych w Krokowej w ramach zadania pn.: „Budowa drogi na odcinku droga powiatowa nr 1503G w m. Goszczyno – droga gminna nr 108013G-1 w m. Krokowa na terenie działek o nr ew.: 220, 269/17, 275/2, 269/18, 276/22, 276/7, 276/21, 383, 374, 274/8, 274/16 – obręb Goszczyno oraz 1, 2/5, 2/3, 135, 136, 2/25 – obręb Krokowa”

W ramach inwestycji działki o następujących nr ew.:

- 274/8, 274/16 – obręb Goszczyno oraz 1, 2/5, 2/25 – obręb Krokowa – ulegną podziałom geodezyjnym
- 269/17, 269/18, 276/22, 276/7, 276/21, 383, 374, 274/17 (274/8), 274/19 (274/16) – obręb Goszczyno oraz 1/2 (1), 2/46 (2/5), 2/48 (2/25) – obręb Krokowa * – przejdą na własność Gminy Krokowa

Uwaga: * w nawiasie podano nr działki przed podziałem

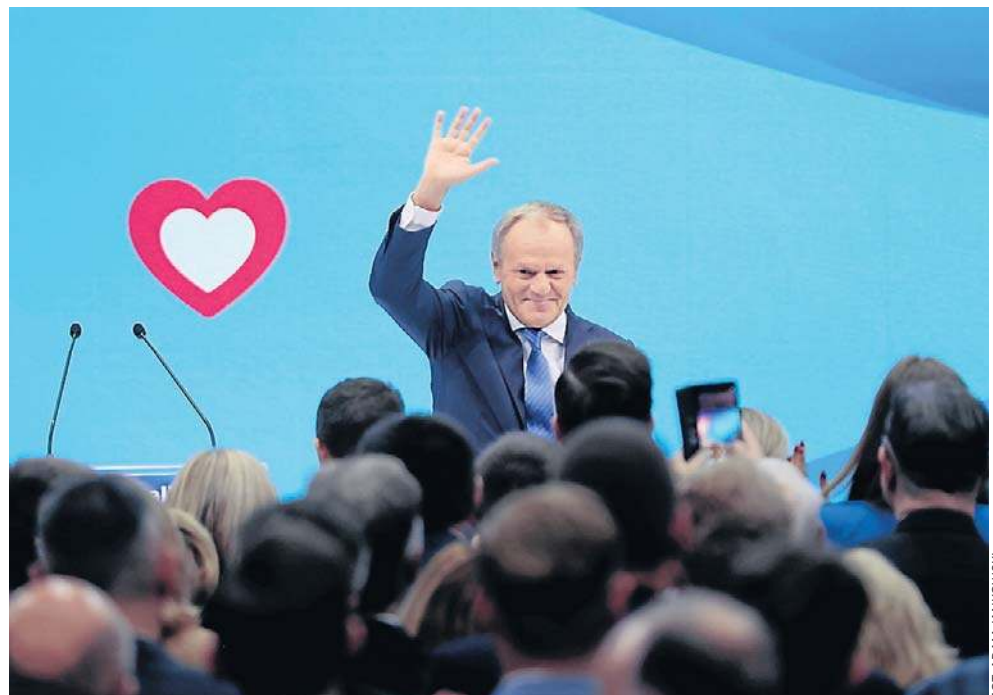
- 220 – obręb Goszczyno, 2/3, 135, 136 – obręb Krokowa – będą objęte czasowym ograniczeniem w korzystaniu

W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 572 ze zm.), zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Pucku, Urzędu Gminy Krokowa oraz na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Pucku, Urzędu Gminy Krokowa oraz w prasie lokalnej.

Strony niniejszego postępowania mogą się zapoznać z aktami oraz składać uwagi i wnioski w przedmiotowej sprawie w Wydziale Architektury i Budownictwa przy ul. Kolejowej 7B w Pucku w dniach pracy urzędu od poniedziałku do środy w godz. 7.30-15.30, w czwartki w godz. 7.30-17.00 oraz w piątki w godz. 7.30-14.00 w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia.

Informacji o możliwości zapoznania się z aktami sprawy oraz o możliwości składania uwag i wniosków w przedmiotowej sprawie udziela telefonicznie sekretariat urzędu: Wydział Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Pucku, ul. Kolejowa 7b, od poniedziałku do środy w godz. 7.30-15.30, w czwartki w godz. 7.30-17.00 oraz w piątki w godz. 7.30-14.00 pod nr telefonu: (58) 673-41-86.

Kontakt telefoniczny z inspektorem prowadzącym sprawę możliwy jest w poniedziałki, środy w godz. 9.00-15.00 oraz w czwartki w godz. 11.00-16.00 lub pod nr tel. (58) 698-22-96.



- Polska będzie bezpieczna, jeśli my będziemy rządzić i wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować - mówił Tusk

Energia przyszłości w zgodzie z przyrodą.

Odpowiedzialny projekt pierwszej polskiej elektrowni jądrowej



Budowa pierwszej w Polsce elektrowni jądrowej w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino w gminie Choczewo to obecnie jedna z najważniejszych inwestycji w naszym kraju. Projekt, który ma zapewnić czystą, stabilną energię dla milionów Polaków, jest realizowany z najwyższą dbałością o środowisko naturalne oraz w dialogu z lokalną społecznością. Jak to wygląda „od kuchni”?

Na przełomie października i listopada 2025 roku ruszają prace przygotowawcze do budowy pierwszej polskiej elektrowni jądrowej. Pozwolenie na nie, wydane przez Wojewodę Pomorskiego, obejmuje wytyczenie i ogrodzenie terenu, usunięcie roślinności, a także zagospodarowanie oraz wyrównanie terenu na obszarze ok. 300 ha. Polskie Elektrownie Jądrowe (PEJ) – spółka odpowiedzialna za inwestycję – podkreślają, że każdy kolejny krok budowy elektrowni nadal poprzedzany będzie rzetelnymi badaniami, konsultacjami i działaniami kompensacyjnymi. Tak też jest i w tym przypadku.

Lokalizacja elektrowni

Kwestie środowiskowe są istotnym elementem projektu jądrowego już od samego początku. Proces wyboru lokalizacji dla elektrowni jądrowej rozpoczął się jeszcze w 2009 roku. Spośród 27 rozważanych miejsc wybrano trzy propozycje, a po latach szczegółowych analiz wytypowano dwie potencjalne lokalizacje: Lubiatowo-Kopa-

lino i Żarnowiec. Ostateczny wybór poprzedziły niezwykle kompleksowe badania środowiskowe.

Finalnie zdecydowano, że pierwsza polska „jądrowka” powstanie w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino. Przez kilka lat w tym miejscu obszar lądowy o powierzchni około 100 km² był weryfikowany przez zespoły ekspertów. Badaniom poddano także dużą część Bałtyku. W same prace inwentaryzacyjne tego terenu zaangażowanych było około 500 specjalistów – geologów, biologów, hydrologów, oceanografów i przyrodników. Przeanalizowali oni m.in. warunki geologiczne, osady dennego, dynamikę prądów morskich, temperaturę wód Bałtyku, charakter siedlisk przyrodniczych, trasy migracji ptaków czy miejsca występowania płazów, gadów i nietoperzy.

Dzięki tym badaniami możliwe było opracowanie szczegółowych planów minimalizujących wpływ inwestycji na przyrodę. Wyniki analiz posłużyły m.in. do zaplanowania licznych działań kompensacyjnych, których celem jest ochrona lokalnych gatunków i utrzymanie równowagi ekologicznej.

Jak zabezpieczyć rośliny i zwierzęta?

Zanim jeszcze spółka PEJ otrzymała pozwolenie na rozpoczęcie prac przygotowawczych, wdrożyła szereg inicjatyw mających na celu ochronę lokalnych gatunków roślin i zwierząt. Zainstalowa-

no również dla bielików – ptaków objętych ścisłą ochroną gatunkową. Chronione gatunki roślin, takie jak woskownica europejska, wrzosiec bagienny, bażyna czarna czy tajeża jednostronna, zostały przeniesione w miejsca o podobnych warunkach środowiskowych.

Nie zapomniano także o mniejszych mieszkańcach tych terenów – powstały mikrosiedliska dla płazów i gadów, a dla nietoperzy rozwieszono 98 specjalnych skrzynek, które dadzą im schronienie. Dodatkowo zamontowano ponad 1100 budek lęgowych dla różnych gatunków ptaków oraz przeniesiono w bezpieczne miejsca mrowiska. Wszystkie działania są realizowane pod nadzorem przyrodników, którzy monitorują ich skuteczność.

Praca przygotowawcza a rytmy przyrody

Na przełomie października i listopada Polskie Elektrownie Jądrowe rozpoczną prace przygotowawcze w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino, które będą prowadzone pod ścisłym nadzorem przyrodników. Na przykład, jeśli podczas wycinki zostanie zauważone gniazdo z lęgiem czy ptakiem przygotowującym się do lęgu, prace w tym miejscu zostaną natychmiast wstrzymane do momentu, aż ptaki opuszczą gniazdo. Dzięki temu inwestor ma pewność, że nawet tak duże przedsięwzięcie, jak budowa elektrowni jądrowej, może być realizowane w sposób odpowiedzialny

i zgodny z zasadami ochrony środowiska.

Stały dialog z mieszkańcami

Oprócz działań środowiskowych równie ważny jest dialog z lokalną społecznością. W gminie Choczewo, gdzie powstanie elektrownia, wielu mieszkańców wiąże z nią nadzieje na rozwój regionu, choć są też oczywiście osoby obawiające się zmian. Dlatego PEJ od początku projektu stawiają na otwartą komunikację i transparentność.

W Choczewie od ponad dekady funkcjonuje Lokalny Punkt Informacyjny, w którym mieszkańcy mogą uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące inwestycji. Przedstawiciele spółki regularnie spotykają się z mieszkańcami, uczestniczą w sesjach

Rady Gminy oraz w spotkaniach grup roboczych. Ostatnio zorganizowano m.in. spotkania informacyjne w Słajszewie i Choczewie, podczas których omawiano szczegóły nadchodzących prac przygotowawczych.

Jak podkreśla inwestor, dialog z mieszkańcami to nie formalność, ale kluczowy element prowadzenia projektu w duchu partnerstwa i odpowiedzialności społecznej.

Inwestycja w przyszłość

Budowa pierwszej polskiej elektrowni jądrowej to inwestycja, która zmieni krajowy system elektroenergetyczny – zapewni czystą, stabilną energię dla ponad 12 milionów gospodarstw domowych. W Lubiatowie-Kopalinie powstaną trzy nowoczesne reaktory typu

AP1000 o łącznej mocy 3750 MWe. Zgodnie z harmonogramem pierwszy reaktor ma zostać ukończony w 2035 roku, a produkowana przez niego energia elektryczna popłynie do sieci rok później. Kolejne dwa bloki mają zostać uruchomione w latach 2037 i 2038.

To ogromne przedsięwzięcie, ale jego realizacja pokazuje, że można pogodzić rozwój nowoczesnej energetyki z troską o naturę i dobro wspólnoty lokalnej. Dzięki szeroko zakrojonym badaniami, działaniom ochronnym i partnerskiemu podejściu do mieszkańców Pomorza zyska nie tylko nowoczesną inwestycję, ale i nowe możliwości rozwoju – w harmonii z otaczającą przyrodą.

FOTO: POLSKIE ELEKTROWNIE JĄDROWE



Rodzina królewska odcina się od księcia Andrzeja

Kazimierz Sikorski
Londyn**Brytyjska rodzina królewska usunęła z Zamku Windsor sztandar zhańbionego księcia Andrzeja z jego herbem.**

Flaga byłego księcia Yorku była wystawiona obok flagi Wilhelma w kaplicy św. Jerzego. Po raz pierwszy została podniesiona w 2006, kiedy Andrzej został kawalerem Orderu Podwiązki, orderu rycerskiego założonego w XIV wieku.

Usunięcie sztandaru ma miejsce zazwyczaj w przypadku zdrady stanu lub wystąpienia przeciwko Koronie.

Książę zrzekł się orderu wraz z tytułem księcia Yorku kilka dni temu pod narastającą presją związaną z jego powiązaniami ze skazanym pedofilem Jeffreyem Epsteinem. Wszystko to pojawia się po tym, jak Downing Street ogłosiło, że parlamentarzyści nie będą mieli czasu w Izbie Gmin na dyskusję o zachowaniu księcia Andrzeja, bo rodzina królewska chce, aby parlament skupił się na „waż-

nych kwestiach”. Izba Gmin mogłaby poruszyć temat przyjaźni Andrzeja z pedofilem Jeffreyem Epsteinem tylko w przypadku formalnego wniosku, ale rząd kontroluje większość czasu parlamentarnego.

Rewelacje zawarte w pośmiertnych wspomnieniach Virginii Giuffre, oskarżycielki Andrzeja o napad seksualny, wywierają coraz większą presję na brata króla.

Rodzina królewska widziałaby skompromitowanego księcia Andrzeja na dobrowolnym wygnaniu.

Handel i wojna w Ukrainie.
Trump spotka się z Xi

Donald Trump przypisuje sobie kluczową rolę w zażegnaniu kryzysu między Tajlandią i Kambodżą, który wybuchł w lipcu tego roku

Oprac. Karolina Wrońska
Kuala Lumpur

Donald Trump w tym tygodniu spotka się z przewodniczącym ChRL Xi Jinpingem, licząc na porozumienie handlowe i pomoc w zakończeniu wojny w Ukrainie.

Donald Trump wyruszył z Białego Domu w piątek w nocy w swoją pierwszą w tej kadencji podróż do Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej. Podczas sześciodniowego tournée odwiedził już Malezję, Japonię i Koreę Południową. Na koniec, w czwartek, 30 października, spotka się w koreańskim Pusan z przewodniczącym Chińskiej Republiki Ludowej Xi Jinpingem. Będzie to ich pierwsza bezpośrednia rozmowa podczas drugiej kadencji Trumpa.

Podczas wizyty amerykańskiego prezydenta w Kuala Lumpur, stolicy Malezji, premierzy Kambodży i Tajlandii, Hun Ma-

net i Anutin Charnvirakul, podpisali „porozumienie pokojowe” w obecności prezydenta USA Donalda Trumpa. Porozumienie ma na celu zakończenie konfliktu granicznego, który eskalował w lipcu. W wyniku pięciodniowych starć zbrojnych zginęło wówczas co najmniej 48 osób, a setki tysięcy musiało opuścić swoje domy.

Trump przypisuje sobie kluczową rolę w zażegnaniu kryzysu.

- To ekscytujące, ponieważ zrobiliśmy coś, co wielu ludzi uważało za niemożliwe - powiedział Trump podczas ceremonii. W charakterystycznym dla siebie stylu dodał, że mediacje to jego pasja. - Uwielbiam to robić. (...) To coś, w czym jestem dobry - oznajmił.

W poniedziałek Trump odwiedzi z kolei Tokio, gdzie spotka się z nową premier Japonii Sanae Takaichi oraz zostanie przyjęty przez cesarza Naruhito. Stamtąd we wtorek uda się do Pusan w Korei Południowej,

gdzie wygłosi przemówienie do liderów biznesu, spotka się z amerykańskimi żołnierzami oraz z koreańskim prezydentem Li Dze Mjungiem. W ostatnim dniu podróży, w czwartek rano czasu lokalnego, prezydent USA ma spotkać się z przywódcą Chin.

Urzędnicy Białego Domu zapowiadali, że oprócz próby doprowadzenia do porozumienia handlowego, Trump poruszy też temat wojny w Ukrainie i chińskich zakupów rosyjskiej ropy naftowej. Sam prezydent mówił w środę, że Xi może mieć duży wpływ na postawę Władimira Putina.

W czwartek Trump zapowiedział też, że wśród najważniejszych tematów ma znaleźć się kwestia przemytu fentanylu i środków chemicznych do jego wytwarzania. Według amerykańskiego przywódcy Chin eksportują narkotyk do Wenezueli, skąd jest transportowany do USA. PAP

Dwaj mężczyźni zatrzymani w związku z kradzieżą klejnotów w Luwrze

Karolina Wrońska
Paryż

W związku z kradzieżą klejnotów w Luwrze zatrzymani zostali w sobotę dwaj mężczyźni. Są oni podejrzani o to, że należeli do grupy, która dokonała włamania 19 października.

Francuski dziennik „Le Parisien” poda, że mężczyźni są oni podejrzani o to, że należeli do grupy, która dokonała włamania 19 października. Jed-

nego z mężczyzn zatrzymano na lotnisku Charles de Gaulle.

Mężczyzna ten przygotowywał się do opuszczenia Francji i prawdopodobnie miał udać się do Algierii. Po jego zatrzymaniu ujęto drugiego podejrzanego.

Obaj mężczyźni, w wieku około 30 lat, pochodzą z departamentu Sekwana-Saint-Denis w północno-wschodniej części aglomeracji paryskiej. Są znani policji z powodu poprzednich włamań i uważani za doświadczonych sprawców takich czy-

nów. Według organów ścigania mogli działać na zlecenie.

Wciąż trwa śledztwo, którego celem jest wykrycie współników i całej siatki przestępczej stojącej za rabunkiem, jednak - jak podkreśla „Le Parisien” - aresztowania oznaczają, że dochodzenie przyspieszyło.

Dwóch podejrzanych przewieziono do aresztu podlegającego brygadzie ds. walki z bandytyzmem (BRB) na północnym zachodzie Paryża. Mogą tam pozostać przez 96 godzin. PAP

REKLAMA

0011421024

UN-PZ.6722.52.2016.PD
UN-P.6722.69.2023.MW

Żukowo, dnia 27.10.2025 r.

BURMISTRZ GMINY ŻUKOWO
OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego w Gminie Żukowo

Na podstawie art. 17 pkt. 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w nawiązaniu do art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688) oraz art. 39 ust. 1 pkt. 2-5 i ust. 2, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu:

1. Projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części wsi Borkowo i Żukowo, obszaru sąsiadującego z Jez. Głębokim i Karlikowskim, rejonu ulic Kartuskiej i Nowowiejskiej, gmina Żukowo;
2. Projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi Przyjaźń w rejonie ulic: Słonecznej i Łąkowej, gm. Żukowo.

Wyłożenie ww. projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniach **od 3 listopada 2025 r. do 28 listopada 2025 r.** w siedzibie Urzędu Gminy w Żukowie, Referat Urbanistyki, ul. Gdańska 48, 83-330 Żukowo, pokój nr 1B, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej (<https://bip.zukowo.pl/>).

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w ww. projektach rozwiązaniami odbędzie się w dniu:

1. **24 listopada 2025 r. o godzinie 15:00** – projekt zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części wsi Borkowo i Żukowo, obszaru sąsiadującego z Jez. Głębokim i Karlikowskim, rejonu ulic Kartuskiej i Nowowiejskiej, gmina Żukowo,
2. **20 listopada 2025 r. o godzinie 14:00** – projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi Przyjaźń w rejonie ulic: Słonecznej i Łąkowej, gm. Żukowo,

w Centrum Zarządzania Kryzysowego w Żukowie (remiza OSP), ul. Kościarska 2A, 83-330 Żukowo, w sali konferencyjnej na I piętrze.

Uwagi do ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko należy składać z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Żukowo, ul. Gdańska 52, 83-330 Żukowo,
- w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Gminy Żukowo, ul. Gdańska 48, Żukowo, pokój nr 1B,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym,

w nieprzekraczalnym terminie do dnia **15 grudnia 2025 r.**

Wzór formularza, na którym składa się wniosek, został ustalony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) i jest dostępny:

- na stronie internetowej <https://bip.zukowo.pl/> (w zakładce Planowanie przestrzenne -> wnioski do pobrania),
- w Urzędzie Gminy Żukowo, ul. Gdańska 48, 83-330 Żukowo.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Gminy Żukowo.

BURMISTRZ GMINY ŻUKOWO
Mariola Zmudzińska

Administratorem Pani/PanadanychosobowychjestBurmistrzGminyŻukowo, z siedzibą w Żukowie przy ul. Gdańskiej 52. Pełne informacje dotyczące przechowywania znajdują się na stronie Urzędu Gminy Żukowo pod adresem <https://bip.zukowo.pl/Article/id,2254.html>.

Budowa i remont domu

PARTNER DODATKU



swissporTON – nowa europejska marka na rynku pokryć dachowych

swissporTON: to europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych. Szwajcarska jakość, design i trwałość.

swissporTON to nowa europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych oraz wysokiej jakości akcesoriów dachowych należąca do Grupy swisspor. swissporTON zastępuje dotychczasową, cenioną markę CREATON dla dachówek produkowanych przez CREATON Polska i CREATON South East Europe. Zachowuje wszystko, co najlepsze z dziedzictwa CREATON, łącząc teraz szwajcarską jakość, design i trwałość. Jej produkty na dachy skośne tworzą z rozwiązaniami swisspor kompleksowy, wydajny i trwały system dla nowoczesnego budownictwa od jednego dostawcy.

Kompleksowe portfolio produktowe

swissporTON oferuje szeroką gamę dachówek ceramicznych: dachówkę płaską SIMPLA, półpłaską KODA, klasyczne TITANIA i BALANCE oraz inspirowaną historyczną formą RAPIDO, karpiołki KLASSIK Lenti i oryginalną pod względem formy zakładkową HORTOBÁGY.

Dachówki cementowe swissporTON reprezentują cztery sprawdzone kształty: dachówka płaska KAPSTADT, półpłaska KIOTO oraz tradycyjne GÖTEBORG i BREMA.

Portfolio uzupełnia kompleksowa gama wysokiej jakości akcesoriów ceramicznych i cementowych dopasowa-

nych pod względem barwy, kształtu i powłoki do dachówek połączonych, estetycznie wykonanych i zapewniających bezpieczeństwo system komunikacji dachowej oraz ochrony przeciwśnieżnej. W ofercie dostępne są również różne akcesoria ułatwiające estetyczny i precyzyjny montaż dachu, taśmy RBF, membrany BLACK czy estetyczne i wydajne rozwiązania fotowoltaiczne zintegrowane z połączoną dachówką.

Produkcja oparta na naturalnych zasobach

Wszystkie dachówki swissporTON powstają w pięciu nowoczesnych zakładach strategicznie zlokalizowanych

w Polsce (Olkusz, Chojnice, Widziszewo) i na Węgrzech (Lenti I, Lenti II). Ta lokalizacja wynika z dostępu do jednych z najlepszych źródeł gliny na kontynencie, co stanowi fundament wyjątkowej jakości produkowanych wyrobów.

Zakłady wykorzystują zaawansowane technologie produkcji oraz wieloetapowe procesy kontroli jakości odpowiadające rygorystycznym standardom europejskim. Dachówki przechodzą szczególne testy zapewniające długotrwałą niezawodność i estetykę przez dziesięciolecia użytkowania.

Potwierdzeniem tego jest (udzielana na określonych warunkach) jedna z najdłuższych

na rynku gwarancji – do 50 lat w zakresie nieprześlakliwości i mrozoodporności dla dachówek ceramicznych swissporTON.

Nowa marka w Grupie swisspor

Włączenie dachówek ceramicznych, cementowych i akcesoriów na dachy skośne pod marką swissporTON w imponujące portfolio, znanych doskonale energooszczędnych rozwiązań swisspor oddaje innowacyjny charakter produktów i otwartość na nowoczesne rozwiązania technologiczne.

Dla klientów oznacza to kontynuację najwyższych standardów jakości wypraco-

wanych przez trwające blisko 30 lat doświadczenie produkcyjne CREATON Polska, przy jednoczesnym dostępie do szerszej gamy innowacyjnych rozwiązań z imponującą ofertą swisspor – od fundamentów po dach.

Ta kompleksowa oferta pozwala na realizację budynków o najwyższych standardach energetycznych, gdzie każdy element jest zaprojektowany w ramach spójnej filozofii energooszczędnego budownictwa. Różnorodność rozwiązań umożliwia realizację najbardziej wymagających koncepcji architektonicznych przy zachowaniu optymalnych parametrów technicznych.



FOT. SWISSPOR.PL

REKLAMA

0011417414



Nowa marka znanych dachówek ceramicznych i cementowych



swissporTON.pl

Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW. Akustyka na nowym poziomie

Żyjemy w czasach dynamicznych zmian, a zmiany klimatyczne są coraz bardziej widoczne i odczuwalne. Dbłość o środowisko staje się priorytetem, gdyż Ziemia to miejsce naszego życia, które musimy chronić, zarówno dla nas, jak i przyszłych pokoleń. Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW z pakietem P50 od FAKRO łączy najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z dostosowaną do zmieniającego się klimatu energooszczędnością oraz rozwiązaniami zapewniającymi bezpieczeństwo w obliczu gwałtownych zjawisk pogodowych.

Inwestycja w lepszą przyszłość

Inwestycja w okna nowej generacji to krok w stronę lepszej przyszłości. FAKRO, inspirowane filozofią GO GREEN, projektuje swoje produkty z poszanowaniem środowiska. Dzięki nim każdego dnia oszczędzasz energię i obniżasz rachunki.

Innowacyjna konstrukcja z wyższym profilem skrzydła i pakietem trzyszybowym znacząco wpływa na ochronę ciepła, co przekłada się na mniejsze zapotrzebowanie na energię, aby ogrzać poddasze. Pa-

kiet szybowy ma 44mm grubości, dzięki czemu można go głębiej osadzić w konstrukcji skrzydła i w ten sposób całe okno zyskuje lepszą termoizolacyjność. Okno wykonane w technologii thermoPro, a współczynnik przenikania ciepła okien z kołnierzem Thermo jest na poziomie 0,9 W/m²K. Nawiewnik optymalizuje przepływ świeżego powietrza, minimalizując jednocześnie straty ciepła.

Dodatkowym atutem okien GREENVIEW z pakietem P50 o współczynniku izolacji akustycznej Rw sięgającym 40 dB jest bardzo dobre tłumienie hałasu, które zapewnia podwójna folia dźwiękoizolacyjna umieszczona pomiędzy szybami. Komfort miłej ciszy podczas odpoczynku to niewątpliwie nowa jakość życia, którą zapewniają okna dachowe nowej generacji. Ma to wpływ na regenerujący sen i nasze ogólne zdrowie. To również większa swoboda, ponieważ możesz oddawać się swoim pasjom w domu, nie zakłócając spokoju innym. Okna wyposażone są w hartowaną szybę zewnętrzną i laminowaną wewnętrzną klasy P2A, co zwiększa bezpieczeń-

stwo użytkowe, a zastosowany system topSafe podnosi także bezpieczeństwo antywłamaniowe okien.

Nowoczesny design i wyjątkowy wygląd

Zewnętrzna powłoka łatwowymywalna ułatwia utrzymanie okien w czystości, dzięki czemu mamy więcej czasu dla siebie. Okna GREENVIEW to także nowoczesny wygląd. Dolna klamka wpisuje się w obecne designerskie trendy, a atrakcyjny kształt obłachowania, opracowany we współpracy z Politechniką Krakowską, nadaje oknom wyjątkowy nowoczesny wygląd. Standardowy kolor obłachowania Antracyt (RAL7016) dopasowany jest do popularnych pokryć dachowych.

Okna GREENVIEW otrzymały certyfikat Carbon Footprint Approved, co dowodzi, że zostały wytworzone w odpowiedzialny środowiskowo oraz społecznie sposób. Pozwalają stworzyć dom funkcjonujący w zgodzie z naturą, oferując komfort i bezpieczeństwo na co dzień, jednocześnie dbając o piękny widok na otaczającą zieleni.

www.fakro.pl



Oferowanie ekologicznych i energooszczędnych produktów jest wpisane w DNA firmy FAKRO



Obłachowanie okien dachowych GreenView dostępne jest w trzech kolorach: antracytowym, czarnym oraz szarobrazowym

REKLAMA

0011418679

NOWA GENERACJA OKIEN DACHOWYCH GREENVIEW z pakietem akustycznym

Okna GREENVIEW powstały z pasji tworzenia i zmieniania świata. Przedstawiamy nową generację okien dachowych, które łączą najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z wysoką energooszczędnością i wyjątkową akustyką.

Okna dachowe GREENVIEW z pakietem P50 o bardzo dobrym współczynniku izolacji akustycznej aż do $R_w = 41\text{dB}$ to cisza na poddaszu kiedy oddajesz się swojej pasji i w chwilach, gdy potrzebujesz odpoczynku.

FAKRO®

swissporPIR Alu – termoizolacja dla nowoczesnego budownictwa

W erze zrównoważonego budownictwa i efektywności energetycznej, wybór odpowiednich produktów izolacyjnych ma kluczowe znaczenie. Na tle innowacyjnych rozwiązań wyróżnia się nowość marki swisspor – swissporPIR Alu, zaawansowany materiał termoizolacyjny rewolucjonizujący projektowanie energooszczędnych budynków.

Czym jest swissporPIR Alu?

swissporPIR Alu to wysokiej jakości płyty izolacyjne z poliizocyanuranu (PIR) o zamkniętej strukturze komórkowej.

Charakteryzują się wyjątkowo niskim współczynnikiem przewodzenia ciepła (λ) wynoszącym zaledwie 0,022 W/mK, co czyni je jednym z najefektywniejszych rozwiązań izolacyjnych na rynku.

swissporPIR Alu wyróżnia się:

- doskonałymi właściwościami termicznymi,
- wyjątkową odpornością,
- stabilnością wymiarową,
- długą żywotnością oraz
- szeroką gamą zastosowania.

Kluczowe zalety swissporPIR Alu

Wyjątkowa efektywność termiczna – niski współczynnik przewodzenia ciepła pozwala osiągnąć ten sam poziom izolacji przy znacznie cieńszej warstwie materiału w porównaniu do tradycyjnych rozwiązań. W praktyce, 10 cm warstwa swissporPIR Alu może zastąpić nawet 17 cm wełny mineralnej (o współczynniku 0,038 W/mK), zachowując identyczne właściwości izolacyjne.

Maksymalna przestrzeń użytkowa – wysoka efektywność przy niewielkiej grubości przekłada się bezpośrednio na zwiększenie powierzchni użytkowej budynku. W kontekście rosnących cen nieruchomości i ograniczonych przestrzeni miejskich, możliwość zastosowania cieńszych ścian przy spełnieniu surowych norm energetycznych stanowi znaczącą zaletę.

Odporność na wilgoć i trwałość – zamknięta struktura komórkowa zapewnia minimalną absorpcję wody, gwarantując stabilność parametrów izolacyjnych w różnych warunkach atmosferycznych. Materiał zachowuje swoje właściwości



przez cały okres użytkowania budynku, nie degraduje się pod wpływem wilgoci i nie wymaga specjalnych zabezpieczeń przeciwwilgociowych.

Bezpieczeństwo pożarowe – płyty swissporPIR Alu są samogasnące, co oznacza wolny proces spalania w przypadku pożaru. Cechują się również niską emisją dymu i brakiem skroplin w wyniku

działania płomieni, co czyni je bezpiecznym wyborem dla projektów, gdzie kwestie bezpieczeństwa pożarowego są priorytetem.

Zastosowania swissporPIR

► **Taras** – dzięki niewielkiej wadze, małej grubości i niskim współczynnikowi przenikania ciepła, nie trzeba stosować grubej warstwy izolacji dla osiągnięcia satysfakcjonującego efektu ocieplenia. Skutecznie chroni pomieszczenia pod tarasem przed emisją ciepła.

► **Dachy płaskie** – wysoka wytrzymałość na ściskanie sprawia, że materiał doskonale sprawdza się w izolacji takich konstrukcji, umożliwiając tworzenie zielonych dachów czy tarasów użytkowych bez ryzyka utraty właściwości izolacyjnych.

► **Budownictwo pasywne i zero-emisyjne** – wyjątkowe właściwości termiczne czynią swissporPIR Alu materiałem pierwszego wyboru w takim budownictwie, umożliwiając osiągnięcie wymaganych parametrów przy zachowaniu racjonalnych grubości przegród.

► **Zrównoważony rozwój** – długa żywotność, stabilność parametrów i wyjątkowa efektywność energetyczna przekładają się na znaczące oszczędności energii przez cały okres użytkowania budynku, co kompensuje ślad węglowy związany z produkcją materiału.

swissporPIR Alu reprezentuje przyszłość materiałów izolacyjnych w nowoczesnej architekturze – łącząc najwyższą efektywność energetyczną z trwałością, bezpieczeństwem i możliwościami projektowymi. Umożliwia tworzenie smukłych, energooszczędnych i zrównoważonych budynków, stanowiąc odpowiedź na liczne wyzwania współczesnego budownictwa.

Więcej informacji:
www.swisspor.pl

REKLAMA

0011418685

plyty XPS

ocieplenie fundamentu odporne na wilgoć i przemarzanie gruntu

doskonale ocieplenie
 odporność na wilgoć
 wytrzymałość mechaniczna

xps.swisspor.pl



Zatrzymują ciepło i przyciągają spojrzenia – aluminiowe wizytówki nowoczesnych domów

Kiedy za oknem robi się chłodniej, a rachunki za ogrzewanie rosną, wielu właścicieli domów boleśnie przypomina sobie o nieszczelnych wejściach. To właśnie okna i drzwi potrafią odpowiadać nawet za 25-30% strat energii potrzebnej do ogrzewania lub chłodzenia budynków.

To realne wartości, które przekładają się na domowy budżet i codzienny komfort. Nic dziwnego, że w ostatnich latach przepisy budowlane stały się pod tym względem bardziej wymagające, a za sprawą rosnącego znaczenia aspektów wizualnych, nowoczesne drzwi muszą dziś łączyć elegancję z energooszczędnością.

„Klienci coraz częściej oczekują od drzwi, że będą nie tylko szczelne i ciepłe, ale też designerskie. Wejście do domu ma coś w sobie z wizytówki. Stawiamy na rozwiązania, które łączą komfort z estetyką: drzwi mogą być jednocześnie praktyczne i efektowne” – mówi Michał Marcinowski, dyrektor rozwoju produktu systemów budowlanych w Aluprof.

Elegancja i technologia w jednym

Wejście do domu coraz częściej staje się ważnym elementem wizualnym budynku. To ono tworzy pierwsze wrażenie, a jednocześnie ma realny wpływ na komfort codziennego życia – chroni przed chłodem, hałasem i nieproszonymi gośćmi.

„Jeszcze kilka lat temu drzwi postrzegano głównie jako element techniczny. Dziś coraz częściej traktujemy je jako część aranżacji domu – coś, co podkreśla charakter całej jego bryły. Aluminium daje tu ogromne możliwości: pozwala na większe przeszklenia, proste formy i wyraziste proporcje, a jednocześnie zapewnia świetną izolację” – mówi Michał Marcinowski.

Właśnie na tym fundamencie powstają rozwiązania Aluprof. MB-79N to propozycja dla osób poszukujących solidnych i energooszczędnych drzwi w atrakcyjnej formie, spełniających wymogi współczesnego budownictwa. MB-86N daje architektom jeszcze większą swobodę – dzięki różnym wariantom izolacyjności można do-

pasować drzwi do indywidualnych potrzeb domu. Z kolei MB-104 Passive jest konstrukcją o najwyższych parametrach termicznych, rekomendowaną nawet do obiektów pasywnych, gdzie ograniczenie strat energii jest priorytetem. Osobną kategorię stanowi MB-86N Pivot Door – efektowne rozwiązanie, które dzięki przesuniętej osi obrotu zamienia wejście w architektoniczną atrakcję, podkreślając prestiż i indywidualny charakter budynku. Za jego pomocą można stworzyć imponujące konstrukcje o wymiarach skrzydła nawet do 2x3,4 m oraz masie do 500 kg.

Nowy standard wejścia

„Dom zaczyna się od drzwi, ponieważ to przez nie codziennie wchodzimy i to one jako pierwsze witają naszych gości. Jeśli łączą elegancję z energooszczędnością, zyskujemy coś więcej niż zwykły element architektury. Zyskujemy poczucie, że nasz dom jest piękny, oszczędny i praktyczny” – podsumowuje Michał Marcinowski.

Stawiamy na te rozwiązania, które łączą komfort z estetyką. Wejście do domu ma w sobie coś z wizytówki – tworzy pierwsze wrażenie

REKLAMA

0011418665

PIVOT DOOR

Drzwi zewnętrzne z przesuniętą osią obrotu

ALUPROF GRAMY FAIR z NATURA

Szymon Marciniak

www.aluprof.com/dom

Światło Cię Uniesie

Okna, które zmieniają dom



Okna FAKRO | INNOVIEW powstały z połączenia drewna i aluminium, co wpływa na ich wyjątkową trwałość i daje możliwość tworzenia ogromnych przeszkleń. Naturalne drewno zapewnia ciepły klimat wnętrza oraz ponadczasową estetykę, a wysoka energooszczędność obniża rachunki za ogrzewanie. Okna są unikatowe, ponieważ każde wytwarzane jest na indywidualne zamówienie z szeroką możliwością personalizacji.



OKNA | MARKIZY | DRZWI | BRAMY GARAŻOWE

innoview.pl

FAKRO | **INNOVIEW**

Przestrzeń bez granic: jak nowoczesne drzwi panoramiczne otwierają dom na naturę

Rosnąca potrzeba życia w otoczeniu natury sprawia, że drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu. Odpowiednio zaprojektowana stolarka może uczynić wnętrze bardziej przestronnym i jaśniejszym. Nowoczesne rozwiązania techniczne i projektowe pozwalają osiągnąć ten efekt, wykorzystując optykę, światło oraz technologię do tworzenia iluzji wizualnych we współczesnych domach.

Więcej niż widok – okno jako rama dla natury

Duże przeszklenia zacierają granice między wnętrzem a otoczeniem, a światło dzienne modeluje przestrzeń, dodając jej lekkości i głębi. Architekci coraz częściej projektują domy tak, by okno stało się centralnym punktem kadru – prawdziwą ramą dla codziennych krajobrazów.

Ważną rolę odgrywają rozwiązania minimalizujące fizyczną obecność konstrukcji. Wąskie profile, ukryte skrzydła i zerowe progi pozwalają architekturze wtopić się w otoczenie. Panoramiczne drzwi rozszerzają salon na taras, a wielkoformatowe przeszklenia nadają aranżacji efekt te-



Drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu

atrалny. Wrażenie ciągłości przestrzeni wzmacnia wysokiej jakości szkło, które nie zniekształca kolorów ani konturów.

Technologia iluzji – nowoczesne rozwiązania aluminiowe

Aluminiowe rozwiązania o wąskich profilach pozwalają na duże przeszklenia przy zachowaniu sztywności

i izolacyjności. Minimalne konstrukcje, niewidoczne okucia i ukryte mechanizmy sterujące przekładają się na czystą formę i maksymalne doświetlenie wnętrza. Zabudowa ościeżnic i progów pozwala stworzyć efekt jednej powierzchni łączącej wnętrze z tarasem.

Najważniejsze jest dla nas to, żeby architekt nie musiał wybierać między

jakością techniczną a estetyką – mówi Marek Rudyk. – Kiedy projektujemy produkty, szukamy rozwiązań, które umożliwiają pracę światłem i przestrzenią tak, by wnętrze i otoczenie przenikały się naturalnie. Przykładowo, drzwi panoramiczne takie jak MB-Skyline Type R pozwalają tworzyć duże, przesuwne przeszklenia z niemal niewidoczną ramą, co wspiera ten

efekt. Dzięki temu powstają wnętrza, w których technologia pozostaje w cieniu, a pierwszoplanową rolę odgrywa krajobraz – dodaje.

Iluzja z bliska – jak optyka zmienia odbiór wnętrza

Światło kształtuje postrzeganie przestrzeni – refleksy, cienie i przezierność szkła wpływają na nastrój wnętrza bardziej niż jego metraż. Minimalistyczne ramy i duże powierzchnie szkła pozwalają budować głębię bez dodatkowych elementów wystroju. Perspektywa staje się narzędziem projektowym – okno może optycznie poszerzyć pokój, „przedłużyć” salon w kierunku ogrodu albo stworzyć kontrast dla bryły budynku.

Systemy Aluprof, takie jak fasady słupowo-ryglowe czy drzwi podnoszone-przesuwne, pozwalają pracować na dużych płaszczyznach szkła bez utraty parametrów izolacyjnych czy statycznych. Znikają podziały między wnętrzem a zewnątrz – powstają przestrzenie pełne światła, otwarte i zmienne w ciągu dnia. Iluzja zanikania konstrukcji integruje technologię z przestrzenią, a dom zyskuje wymiar, którego nie da się zmierzyć w metrach kwadratowych.

REKLAMA

0011418676

PANUJ NAD KLIMATEM PANUJ NAD KOSZTAMI

DRZWI TARASOWE Z ALUMINIUM

SkyLine
Panoramiczne drzwi przesuwne z ukrytą ramą

ALUPROF
AMBASADOR
Szymon Marciniak

www.aluprof.com/dom

GRAMY FAIR z NATURĄ

WE PLAY FAIR WITH NATURE

Nowa generacja rekuperacji – energooszczędne centrale Alnor dla wymagających inwestycji

Świeże powietrze, niższe rachunki i większy komfort życia. Nowoczesne budownictwo coraz częściej stawia na rekuperację, która odzyskuje energię i dba o zdrowy mikroklimat w domu. Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji, tworzone z myślą o inwestorach poszukujących sprawdzonych i energooszczędnych rozwiązań.

W dobrze zaprojektowanym domu liczy się każdy detal, również sposób, w jaki oddycha budynek. Tradycyjna wentylacja grawitacyjna usuwa ciepło razem z powietrzem i generuje straty, które podnoszą rachunki. Rekuperacja odwraca ten schemat: odzyskuje energię, zapewnia stały dopływ świeżego powietrza i utrzymuje stabilny mikroklimat we wnętrzu. Taki system sprawia, że inwestycja spełnia wymagania energooszczędności, podnosi komfort mieszkańców i jednocześnie zwiększa wartość nieruchomości.

Centrale Alnor – dopasowane do każdej inwestycji

Centrale rekuperacyjne Alnor są wszechstronne, dlatego znajdują zastosowanie nawet w najbardziej wymagających inwestycjach.

► **Kawalerki i małe mieszkania** – w przestrzeniach, w których każdy centymetr ma znaczenie, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR-X**, kompaktowa jednostka z elastycznymi przyłączami, montowana bez rozdzielaczy.

REKUPERACJA CZUĆ KLIMAT.



Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji

Oszczędza miejsce, a jednocześnie zapewnia pełną funkcjonalność rekuperacji.

► **Domy jednorodzinne** – ciszę i niezawodność gwarantuje **BoxAIR**, czyli centrala łącząca elastyczny sys-

tem przyłączy z wydajnym wymiennikiem ciepła. Pracuje dyskretnie i energooszczędnie, zapewniając komfort codziennego użytkowania.

► **Budynki z ograniczoną przestrzenią techniczną** – w takich wa-

runkach najlepiej działa **SlimAIR**, niska centrala o kompaktowych wymiarach, którą można montować w kilku pozycjach. Zapewnia sprawność odzysku ciepła sięgającą 95 procent i bezproblemową pracę nawet przy trudnych warunkach zabudowy.

► **Mieszkania, w których kluczową jest dyskrecja** – tutaj doskonale sprawdza się **MinistAIR**, smukłe urządzenie mieszczące się w szafce lub wnęcie. Gwarantuje stabilny przepływ powietrza i wysoki komfort, pozostając praktycznie niewidoczne.

► **Inwestycje stawiające na design** – tam, gdzie technologia powinna harmonijnie współgrać z aranżacją wnętrza, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR**, ultracienka centrala montowana w suficie podwieszanym. Zapewnia skuteczną wentylację i wygodne sterowanie przez aplikację mobilną.

► **Duże domy i prestiżowe realizacje** – w tego typu inwestycjach wymagane są najwyższe parametry, które gwarantuje **PremAIR**. To cen-

trala klasy premium z dużym wymiennikiem ciepła, wysokim sprzężeniem wentylatorów i zaawansowanym systemem sterowania.

Alnor dla wymagających inwestycji

Masz projekt, który wymaga niezawodnych i elastycznych rozwiązań? Centrale Alnor zapewniają energooszczędność, komfort i pewność, że inwestycja spełni najwyższe standardy.

Sprawdź centrale Alnor – rozwiązania stworzone dla wymagających inwestycji.



REKLAMA

0011418678



REKUPERACJA CZUĆ KLIMAT.

ZESKANUJ



✉ handlowy@alnor.com.pl
rekuperacja@alnor.com.pl

🌐 rekuperacja.alnor.com.pl
www.alnor.com.pl

PremAIR 350-500



SlimAIR 250-1000



BoxAIR 150-225



MinistAIR 250-350



FlatAIR 80-250



FlatAIR-X 80-125



Modernizacja systemu grzewczego z pompą ciepła

Modernizacja systemu grzewczego nie musi oznaczać kosztownej wymiany całej instalacji. Nowoczesne pompy ciepła pozwalają zastąpić stare kotły i nadal korzystać z dotychczasowych grzejników, zapewniając jednocześnie dobrą efektywność i niższe rachunki.

Wymiana starego kotła na nowoczesną pompę ciepła stała się w ostatnich latach jednym z najczęściej wybieranych sposobów modernizacji domowych systemów grzewczych.

W starszych budynkach najczęściej spotykamy instalacje grzejnikowe, projektowane pod wysokotemperaturowe źródła ciepła (jak konwencjonalne kotły gazowe lub

węglowe). Standardowe pompy ciepła najlepiej współpracują jednak z instalacjami niskotemperaturowymi - im niższa temperatura zasilania, tym wyższa efektywność urządzenia. Nie oznacza to jednak, że współpraca pompy ciepła z układem grzejnikowym jest niemożliwa.

Wysokotemperaturowa pompa ciepła - rozwiązanie dla modernizowanych instalacji

Przy tradycyjnych grzejnikach, niska temperatura zasilania rzędu 40°C może powodować niedogrzaanie pomieszczeń. **Jeśli wymiana starego kotła na pompę ciepła ma się odbyć bez ingerencji w istniejącą instalację grzejnikową, opty-**

malnym wyborem staje się urządzenie wysokotemperaturowe. Takie monoblokowe pompy ciepła, jak Vitocal 150-A czy Vitocal 250-A, są w stanie podgrzewać wodę nawet do 70°C. Oznacza to możliwość kontynuowania eksploatacji dotychczasowych grzejników - bez konieczności ich wymiany na niskotemperaturowe czy przechodzenia na ogrzewanie podłogowe.

Pompy ciepła Vitocal 150-A i Vitocal 250-A zostały zaprojektowane z myślą o projektach modernizacyjnych. Zastosowany w nich system Hydro AutoControl pozwala na pracę bez zewnętrznego zbiornika buforowego. Zintegrowany układ hydrauliczny jednostki we-



Termomodernizacja pozwala zminimalizować rachunki

wnętrznej zapewnia optymalny przepływ wody grzewczej, a energia potrzebna do odszraniania parownika czerpana jest z wbudowanego bufora. Rozwiązanie to pozwala zredukować zapotrzebowanie na miejsce montażu nawet o 60%, co znacznie ułatwia instalację nowego źródła ciepła w zagospodarowanym już pomieszczeniu.

Termomodernizacja - klucz do jeszcze niższych kosztów

Każda pompa ciepła - również wysokotemperaturowa - pracuje ekonomiczniej przy niższych temperaturach. Dlatego przed wymianą źródła ciepła warto obniżyć zapotrzebowanie energetyczne budynku:

docieplić przegrody zewnętrzne, wymienić stolarkę na energooszczędną. Termomodernizacja pozwala w pełni wykorzystać potencjał pompy ciepła i zminimalizować rachunki.

Modernizacja systemu grzewczego z wykorzystaniem pompy ciepła pozwala obniżyć rachunki za energię i uniezależnić się od rosnących cen paliw kopalnych. Wysokotemperaturowe pompy ciepła zapewniają efektywne ogrzewanie we współpracy z istniejącą instalacją grzejnikową. W połączeniu z termomodernizacją budynku i dostępnymi programami wsparcia inwestycja ta staje się jeszcze bardziej opłacalna. **Viessmann.pl**

REKLAMA

0011418682

VIESSMANN

Kompletny system

Odkryj nowoczesne systemy grzewcze marki Viessmann.



SUPER SILENT



CONNECTIVITY



COOLING FUNCTION

viessmann.pl



Urządzenia marki Viessmann są idealnie do siebie dopasowane i tworzą kompletny system grzewczy/chłodniczy sterowany za pomocą jednej platformy. **Viessmann One Base** integruje cyfrowo systemy energetyczne: pompy ciepła, kotły grzewcze, systemy wentylacyjne, magazyny energii elektrycznej oraz instalacje fotowoltaiczne w jedną platformę, tworząc rozwiązania inteligentnego domu.

Likwidator Radia Gdańsk: Nikt nie jest faworyzowany, nawet moja żona

Marek Sterlingow
Rozmowa

- Pan likwidator już czeka - usłyszałem w sekretariacie Radia Gdańsk, gdy przyszedłem na rozmowę z Krzysztofem Łodzińskim. Po chwili siedziałem już w gabinecie. Było w nim dużo starych gdańskich mebli i mężczyzna w kolorowej koszuli. Bez marynarki.

Marek Sterlingow: Ma pan rzadko spotykany tytuł. Krzysztof Łodziński, likwidator Radia Gdańsk: Tak to się formalnie nazywa. Radio Gdańsk jest spółką prawa handlowego. Od kiedy spółka została postawiona w stan likwidacji jest reprezentowana przez likwidatora.

Zajmuje się pan likwidowaniem już prawie dwa lata.

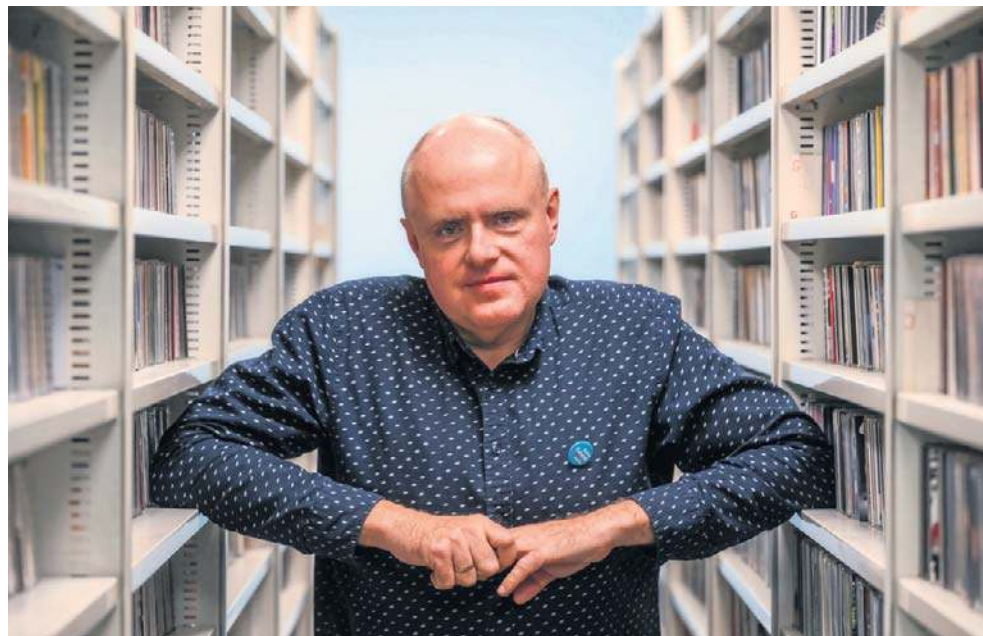
Mała poprawka - zajmuję się likwidacją spółki. Niezależnie od tego, co stanie się z tą spółką, wierzę, że Radio Gdańsk będzie nadal nadawać. I taki jest przecież mój cel.

Byłem w tym gabinecie za czasów Lecha Parella. Było jakby mniej mebli, ale za to na stoliku stało radio. Czasami dał się na redaktora technicznego, bo słyszał jakieś zakłócenia.

Moją rolę jako zarządzającego nie jest wchodzenie w szczegóły. Dyrektorką programową jest Joanna Matuszewska. U niej radio na stoliczku gra na okrągło. To niezwykle doświadczona dziennikarka, która dba o program. Ja się skupiam na wielu innych elementach, gdyż radio to też promocja i współpraca z partnerami zewnętrznymi. Radio w roku 2025 jest zupełnie inne niż radio na przykład w roku 2010. Mam tutaj na myśli szeroko rozumiany internet. Miesięcznie na socialach, na samym Facebooku, mamy średnio milion dwieście tysięcy unikalnych odbiorców i siedem milionów wejść.

Jest pan doświadczonym radcą prawnym, jest pan politycznie związany z PO, ale jakie ma pan kwalifikacje związane z mediami?

Problematyka mediów, zawsze była mi bliska. Zawodowo zostałem prawnikiem, radcą prawnym. Ale na warsztatach dziennikarskim bywałem już dwadzieścia parę lat temu. Z jedną z utytułowanych reportażystek tej rozgłośni. Od 2012 r. zasiadałem w Radzie Progra-



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

mowej Radia Gdańsk. Następnie zasiadałem i zasiadam w Radzie Programowej Gdańskiego Ośrodka Telewizji. Jako zarządzający tym radiem muszę dbać o każdy aspekt działalności spółki. Do tego czuję się doskonale przygotowany.

Słyszę w pana głosie bardzo dużo entuzjazmu dla radia...

Radio mi się zawsze podobało. Nawet już wtedy, kiedy miałem lat kilkanaście i moja babcia słuchała Lata z Radiem.

Z czego jako szef rozgłośni jest pan najbardziej zadowolony?

Odejścia od propagandy na rzecz informacji. Skupiliśmy się na sprawach regionu. To jest tak naprawdę klucz działalności tej firmy. I w tej chwili nasze serwisy informacyjne, wszelkie inne treści, opierają się o to, co się tutaj dzieje, co się dzieje na Pomorzu. Oczywiście, że jeżeli zdarzy się coś ważnego gdziekolwiek w Polsce czy też na świecie, to także o tym powiemy. Ale dla nas najważniejsze są nasze pomorskie sprawy.

Co jeszcze?

Dobrą rzeczą, którą staramy się teraz robić, to jest kolegialne podejmowanie decyzji czy szukanie rozwiązań. Jeżeli ktoś uważa, że zjadł wszystkie rozumy, to jak to mówił Zagłoba, często nie zostawił żadnego dla siebie. I jeszcze jedno. Udaje nam się troszeczkę odrabiać zaufanie słuchaczy. To się przełożyło na słuchalność.

Jak monitorujecie swoją słuchalność?

Nie ma tak jak w telewizji, że jest telemetria, która pozwala dosyć precyzyjnie zbadać, co

jest w danym czasie oglądane. Całe badania statystyczne radiofonii są przeprowadzane przez respondentów.

Brzmi dość archaicznie.

W tej chwili nie ma lepszego narzędzia.

Jak wyglądają wasze wyniki?

Dwa lata temu słuchalność była poniżej dwóch procent. Bardzo kiepska. Jeżeli chodzi o Pomorze, no to ona wciąż mogłaby być wyższa, bo teraz jest około czterech procent.

Jeżeli chodzi o samo Trójmiasto, to jest około sześciu procent. Wyprowadzamy wiele rozgłośni ogólnopolskich. Ostatnio mamy lepszą słuchalność niż nawet TokFM.

Odpolitycznienie radia. Ma pan czyste sumienie w tej sprawie?

Co to znaczy odpolitycznienie? Ja słowo odpolitycznienie rozumiem w ten sposób, aby po pierwsze zachować pluralizm. Staramy się, aby przedstawiciele każdej partii mieli na antenie tyle czasu, ile zyskali poparcia w wyborach. Czyli PiS ma tylko nieznacznie mniej czasu niż Koalicja Obywatelska. O pozostałych partiach można powiedzieć to samo.

Liczycie to?

Tak, cały czas. Nie da się tego zrobić z aptekarską dokładnością, ale się staramy.

Dziennikarze też są apolityczni?

Każdy człowiek ma jakieś poglądy. Nasi dziennikarze również. No i świetnie, bardzo dobrze. Ale jestem przekonany, że nie słysząc tego na antenie. Nikt nie jest faworyzowany.

Nie ma pan skarg od polityków?

Nie. Nie spotkałem się z czymś takim, żeby ktoś formułował jakieś skargi.

Naprawdę? Nawet PiS nie narzeka?

Ci politycy PiS, którzy kiedyś zdominowali antenę tego radia, oni się nie przyznają do tego w dyskursie publicznym, ale oni chyba mają świadomość, że to po prostu w tej chwili działa uczciwie.

Nikt z KO nie prosi o przysługę?

Taką rzecz bym zdecydowanie wykluczał. Powiem jeszcze inaczej - od nikogo z Koalicji Obywatelskiej, od nikogo z PSL-u, od nikogo z Polski 2050, czy od nikogo, a zdarza mi się rozmawiać też z przedstawicielami Prawa i Sprawiedliwości, od nikogo nie usłyszałem żadnej sugestii, w jaki sposób to ma tutaj wyglądać. Za to jestem im wszystkim wdzięczny.

Ale z żoną rozmawia Pan o radiu?

Z żoną rozmawiamy...

Przypomnę naszym czytelnikom, że pana żona, Emilia Łodzińska jest wiceprezydentką Gdańska.

Z żoną rozmawiamy na wszystkie tematy, również na tematy natury publicznej. Ale my w ogóle mamy o czym rozmawiać, jesteśmy przecież rodzinami dwójki dorastających dzieci.

Czyli pani wiceprezydent w sprawach radia w niczym panu nie pomaga?

Historycznie, to najpierw ja nastąpiłem w radiu, potem były wy-

bory samorządowe i dopiero wtedy żona została wiceprezydentką.

To może pan pomaga jej?

Jestem przekonany, że moje funkcjonowanie tutaj w żaden sposób nie przekładało się na wybory czy jej inną aktywność polityczną.

Z jakich kręgów będzie pochodził prezes radia, kiedy już się pojawi? Będzie nominatem politycznym czy będzie fachowcem, dziennikarzem?

Żle nam robi stygmatyzowanie polityki i założenie, że jak coś jest związane z polityką, to jest to złe. To jest nieprawdziwa teza. Dziennikarze też są różni. Niektórzy dziennikarze też są związani z pewnymi partiami. Nie jestem zapałszy w Zachód, ale w różnych państwach, na przykład w Niemczech, we Francji przynależność do poszczególnych partii politycznych jest co najwyżej wyznacznikiem prywatnych przekonań. Mówienie o tym, że ktoś należy do partii politycznej i równanie tego z jakimś złem wcielonym, jest społecznie nieodpowiedzialne. Bo do niczego nie prowadzi.

To samo mówili panowie z PiS.

Proszę tego nawet nie porównywać. Obserwowaliśmy media publiczne w okresie poprzednich ośmiu lat. Nie chcę tutaj z imienia i nazwiska nikogo wskazywać, ale przecież na tej antenie działały się rzeczy haniebne. Więc stawianie znaku równości jest po prostu nieuczciwe.

Za czasów PiS z radia zostało wypchniętych szereg osób: Jacek Naliwajek, Agnieszka Michajłow czy inni. Co z nimi?

Pani Agnieszka Michajłow wróciła, prowadzi teraz poniedziałkowe rozmowy z politykami. A pan Jacek Naliwajek, to wiem z internetu, prowadzi swoje własne kanały na Youtube. Z dużym sukcesem.

Jak wygląda wasza sytuacja finansowa?

Przez prawie rok Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji nie wypłacała nam środków abonamentowych. Choć była do tego zobowiązana. Wtedy było trudno. We wrześniu 2024 roku, pan Maciej Świrski ówczesny przewodniczący zmienił zdanie i od tego czasu te środki otrzymujemy. Poza tym dostajemy dotację na misję publiczną z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Czyli mamy pieniądze na bieżące funkcjonowanie.

Radia prywatne dają sobie radę bez pomocy państwa.

Polskie radio, które powstało tu w 1945 roku, ma za sobą różnorodną historię i nadal jest potrzebne jako taka odrębna instytucja. Jako radio publiczne działamy zupełnie inaczej niż rozgłośnię prywatną. Produjemy program od godziny piątej rano do północy. Zajmujemy się sprawami i tematami, którymi radia komercyjne nigdy nie podejmują. Nasze radio obchodzi w tym roku 80-lecie. Nikt chyba nie kwestionuje, że było i jest istotnym kulturowym i społecznym elementem Pomorza.

Ludzie płacą abonament?

Mam wrażenie, że niewielu. Abonament to głęboki archaizm. System, który jest, zakłada, że idziemy na pocztę i rejestrujemy swój odbiór telewizyjny czy radiowy. Mało kto to robi. A przecież w ciemno możemy założyć, że każdy Polak już od kilku lat ma przy sobie jakiś odbiórnik, bo przecież teraz odbiornikiem jest komórka, laptop, tablet. Każde z tych urządzeń jest potencjalnym odbiornikiem.

Czyli pocztowcy nie muszą chodzić po domach, mogą łąpać ludzi na ulicach?

Tak też nie powinno być. Rolą ustawodawcy jest wypracowanie, czy te media publiczne powinny się utrzymywać z jakiegokolwiek odpisu, czy z podatkowego, czy bezpośrednio ze środków budżetowych. To są problemy, które ciągle nad nami ciąży, ale szczęśliwie ich rozwiązanie przekracza zakres moich obowiązków.

Ale coś pan na temat pewnie wie?

Zostatnich zapowiedzi medialnych pani Marty Cienkowskiej, która kieruje Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego, wynika, że założenia ustawy medialnej mają się pojawić dosłownie na dniach.

Nawet najbardziej doskonała ustawa, żeby wejść w życie potrzebuje podpisu prezydenta.

Nie słyszałem żadnego jednoznacznego stanowiska publicznego przekazywanego przez pana prezydenta. Pewnie też trudno byłoby panu prezydentowi takie stanowisko wypowiedzieć, skoro jeszcze nie ma projektu.

O odkrywaniu życia po pięćdziesiątce

– Odkryłam, że prawdziwe zdrowie ma pięć filarów; cztery znane od dawna oraz piątą, odkryty na nowo – to kobieca energia i seksualność. Warto zwolnić tempo, zaufać ciału i naprawdę pokochać siebie – mówi Edyta Dawiskiba

Anita Czupryn

Kiedy zaczęła pani słuchać swojego ciała? I co panią wtedy najbardziej zaskoczyło?

Myślę, że taki pierwszy moment wglądu w siebie przyszedł do mnie po czterdziestce. Chyba jednak bardziej było to pod wpływem społecznego przekonania, że po czterdziestce życie się zmienia. Przyglądałam się sobie i widziałam, że właściwie nic się nie wydarzyło. Dopiero po 45. roku życia w naturalny sposób przysłała większa uważność na ciało i mądrość płynąca z doświadczenia. Takie były pierwsze początki. A tak naprawdę dopiero po pięćdziesiątce zaczęła się głęboka, prawdziwa praca z samą sobą.

To wtedy skupiła się pani na sobie? Wiem, że przeżyła pani wypalenie zawodowe i usłyszała trudną diagnozę.

Wróć do pandemii, kiedy to wszystko się zaczęło, pięć lat temu. Miałam wówczas 46 lat i czułam, że w pracy jestem już kompletnie wypalona. Towarzyszyło mi przekonanie, że jeśli jeszcze dłużej tak pociągnę, to stanie się coś naprawdę złego: przyjdzie choroba albo po prostu przewrócę się na ulicy. I dokładnie tak się stało: w pandemii zemdlałam na ulicy, zabrała mnie karetka, trafiłam do szpitala. Zaczęli robić mi badania całego ciała. Po tomografii i rezonansie wyszło, że mam silną neurodegenerację mózgu, a spowodowane jest to stresem w pracy, chronicznym niewyspaniem i ciągłym napięciem. Odżywiałam się w miarę dobrze, ale o bardzo nieregularnych porach, więc i dieta również była zaburzona.

Czym się pani zajmowała?

Przez 25 lat byłam general managerem dużych restauracji w Warszawie. Gastronomia to ogromna odpowiedzialność za zespół, za gości, za właścicieli. Prowadziłam całe przedsiębiorstwo od A do Z: finanse, rekrutację, szkolenia. Na mo-

jej głowie były trzy przestrzenie jednocześnie: zespół, właściciele i klienci. Musiałam dbać, by wszyscy byli zadowoleni.

Kiedy zapadła decyzja o zmianie życia?

Intuicyjnie zaczęłam wcześniej szukać takiej aktywności, która by mnie nie niszczyła i nie wprawiała w dodatkowy stres. Nie chciałam niczego, co miałyby torturować moje ciało, żadnej siłowni i tego, żebym po pracy miała dawać sobie jeszcze w kość. I wtedy przypadkiem trafiłam na książkę Oriny Krajewskiej „Holistyczne ścieżki zdrowia”. I tam, w jednym z wywiadów profesor Hiroaki Tanaka, japoński doktor fizjologii sportu z Uniwersytetu w Fukuoce, opowiadał o metodzie biegania zwanej slow jogging. Bardzo mi się to spodobało. Profesor podkreślał, że to aktywność dla każdego, niezależnie od wieku, kondycji, wagi czy sprawności. Poprawia zdrowie, a jednocześnie uczy szacunku do ciała, bo każdy biegnie w swoim tempie. To tempo nazywa się niko niko, czyli z uśmiechem. I właśnie to stało się dla mnie wyznacznikiem. Slow jogging wyznaczył moje tempo zwalniania w życiu. Od tego się wszystko zaczęło.

Czym właściwie jest slow jogging? Na czym polega i co powinna zrobić osoba, która chciałaby zacząć?

To japońska metoda biegania, która składa się z pięciu elementów techniki. Przede wszystkim biega się na śródstopiu, w odpowiedniej postawie, przy zachowaniu właściwej kadencji i w tempie niko niko. To tempo indywidualne dla każdego. Chodzi o to, by ruch dawał przyjemność. Można zacząć dosłownie każdego dnia, nie potrzeba żadnych przygotowań. Warto jednak spotkać się z instruktorem. W Polsce mamy dziś wię-

cej instruktorów Slow Joggingu niż w samej Japonii, bo jako Stowarzyszenie Slow Jogging Polska bardzo mocno popularyzujemy tę metodę. Instruktor jest w stanie nauczyć techniki już w dwa dni, to naprawdę proste, ale wymaga chwili uwagi, by dobrze opanować podstawy. Slow jogging to naturalne bieganie w zgodzie z ciałem i uważnością na siebie, bez presji, bez torturowania organizmu. Każdy porusza się w tempie, które mu odpowiada. Kiedy opanuje się technikę, można biegać samodzielnie albo w grupie. A korzyści są ogromne: od poprawy wydolności psychofizycznej, przez wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, po wsparcie metabolizmu i kontrolę wagi. Slow Jogging pięknie redukuje tkankę tłuszczową, obniża poziom stresu i wzmacnia zdrowie psychiczne. To aktywność o naprawdę szerokim spektrum zdrowotnych efektów.

Poszła pani dalej i dziś propaguje cztery filary zdrowia: oddech, sen, ruch i dieta. Co jest tu fundamentem? A co najtrudniej opanować?

Mówimy o czterech filarach: umiarkowany ruch, który u mnie jest w formie Slow Joggingu, najlepiej 30 minut dziennie. Następnie to spokojny oddech, najlepiej przez nos, wdech i wydech, metodą doktora Butejki, którą propagujemy jako najbardziej naturalną. Trzeci filar to funkcjonalne odżywianie, czyli nieprzetworzona żywność, regularne posty, intuicyjne jedzenie bez restrykcyjnych diet. I wreszcie jakościowy sen, co oznacza pilnowanie rytmu dobowego, uważne przygotowanie się do nocnego odpoczynku. Dziś dla ludzi szczególnie w miastach najtrudniejsze jest nauczenie się spokojnego oddychania i relaksacji. Sama byłam pracoholiczką, przez 25 lat pędziłam: dom, praca, treningi dzieci, własne



Edyta Dawiskiba: Po pięćdziesiątce życie nabiera smaku. Już nic nie muszę, mogę wybierać to, co naprawdę mnie karmi: ruch, oddech, naturę, spokój i bliskość

zajęcia. W takim trybie nie umiałam się zatrzymać, odpocząć, nabrać oddechu. I właśnie to okazało się dla mnie największym wyzwaniem, żeby nauczyć się spokoju, głębokiej relaksacji, mindfulness. Ruch wpleciony w dzień przychodzi naturalnie, ale też wymaga uważności, żeby po wyczerpującym dniu nie dokładać sobie ciężkiej siłowni czy biegu, lepiej wybrać spokojną aktywność, najlepiej rano, gdy kortyzol jest wyższy. Sen z kolei wymaga równie starannego przygotowania jak dzień. A odżywianie, bez diet, ale z badaniami i poznaniem swojego organizmu, może być lekarstwem. Te cztery filary muszą działać razem. Ale najtrudniej było mi naprawdę stanąć, zwolnić i zacząć oddychać spokojnie.

Nadal pracuje pani w gastronomii?

Podjęłam decyzję, że zajmuję się już tylko przestrzenią witalną i prowadzeniem ludzi w oparciu o cztery filary zdrowego stylu życia. To moja pasja i wiem, jak bardzo mi pomogła. Ale żeby się utrzymać, wybrałam dodatkowe zajęcia; jeżdżę taksówką w Warszawie, w biznesowej flocie znanej korporacji. To dla mnie świetne rozwiązanie: mam elastyczny czas pracy, jeżdżę dobrym samochodem, spotykam ciekawych ludzi. Moi pasażerowie to najczęściej ze szefami firm, często pytają, dlaczego jeżdżę taksówką. Opowiadałam im wtedy, że rozwijam swoją firmę wellbeingową i tak zarabiam na rachunki. Ta praca daje mi swobodę: mogę układać grafik pod treningi, wykłady i spotkania. Nie mam szefów ani stresu, decyduję sama. Uwielbiam Warszawę. Jestem rodowitą warszawianką, kocham to miasto i lubię je pokazywać gościom, zwłaszcza zagranicznym. Często polecam im miejsca, szczególnie kulinarne, bo

przecież się na tym znam. A przy okazji sama się uczę. Założyłam nawet konto na Instagramie, żeby pokazywać to, czego doświadczam dzięki tej pracy, wbrew pozorom, bardzo ciekawej.

Co takiego ma w sobie druga połowa życia, czego nie było w pierwszej?

Moim zdaniem druga połowa życia to czas, w którym kobiety odkrywają swoją prawdziwą wartość. Wreszcie przychodzi moment pełnej akceptacji ciała, a nawet jego pokochania takim, jakie jest. I pojawia się mądrość życiowa. Nie mówię tu tylko o sobie, choć też przede wszystkim o sobie, ale o wielu kobietach po pięćdziesiątce. Doświadczenie minionych lat, przejście przez różne perypetie, traumy, zmagania, daje coś niepowtarzalnego: inteligencję emocjonalną i mądrość kobiecą. Kobiety są świadome, wiedzą. Takie życiowe „wiedźmy”, ale w tym najlepszym znaczeniu kobiety w pełni siebie. I najpiękniejsze jest to, że w tej drugiej połowie życia naprawdę już wiemy, że nic nie musimy. Możemy tylko chcieć i świadomie wybierać. To wielka wartość tych lat. Ciało starzeje się naturalnie, i dobrze. Nie jestem zwolenniczką sztucznych ingerencji, stawiam na naturalność, na dbanie o siebie w oparciu o wspomniane cztery filary, czyli ruch, oddech, sen i dietę. Wzmocnienie mięśni, dobrą sylwetkę można wypracować własnymi siłami. I nie zamiętałabym się nigdy, żeby być jeszcze raz dwudziesto czy trzydziestolatką. Bo wtedy nie miałabym tej mądrości, akceptacji, tego, co we mnie teraz. Co więcej, dzięki tej akceptacji odradza się także seksualność. To jest mój piąty filar witalności. Kiedy skończyłam pięćdziesiąt lat, dzieci dorosły, córka założyła mi Tindera i powiedziała: „Mamo, najwyższy czas, żebyś zajęła

się sobą”. Zaczęłam randkować. Oczywiście trafiłam na wielu oszustów, niestety to się zdarza. Ale przy okazji zaczęłam dbać o siebie jak nigdy wcześniej. Wydawałam pieniądze na siebie, inwestowałam w siebie. Po raz pierwszy poszłam na masaż twarzy, masaż nóg, zadbałam o zęby. Zaczęłam czuć, że moja seksualność rośnie i dojrzewa. To jest wspaniałe w drugiej połowie życia, że jesteśmy wartościowe, akceptujemy swoje ciało, a przez to zaczynamy przyciągać własnym wewnętrznym światłem. Przez całe życie byłyśmy dla innych, a teraz jest czas, by być dla siebie. I to daje eksplozję witalności, światła, seksualności. Widać, kiedy kobieta jest dla siebie najlepszą przyjaciółką, kiedy ma pasję i wartości. A to emanuje i przyciąga. Seks po pięćdziesiątce jest niesamowity właśnie dlatego, że znamy swoje ciało, mamy świadomość i akceptację. To ogromna siła. Planuję napisać książkę pod tytułem „Życie w tempie niko niko”, czyli życie w swoim rytmie, z uśmiechem, lekkością i świadomością. Opowiem w niej o tym, jak ruch, oddech, relaks, dieta i energia sensualności mogą nadać życiu sens, misję i prawdziwą radość. Ostatnio ukończyłam też szkolenie z japońskiej sztuki odnajdywania celu ikigai. To niezwykle doświadczenie, które pomogło mi jeszcze głębiej zrozumieć, dlaczego każdego ranka warto wstać z łóżka z iskrą w oczach. Teraz chcę tę wiedzę i energię przekazywać innym kobietom. Na moich warsztatach pokazuję, że druga połowa życia może być tą najlepszą czasem, gdy odzyskujemy pasję, lekkość i wewnętrzny blask. Uczę, jak żyć z radością, czułością dla siebie i z energią, która rozświetla każdy dzień

CV



Edyta Dawiskiba

Mentorka, coach zdrowia, instruktorka slow joggingu. Slow jogging to japońska technika biegania w bardzo wolnym tempie. Została opracowana przez profesora Hiroaki Tanakę, aby stworzyć aktywność dostępną dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji.

MAGAZYN

SPORTOWY24

27.10.2025

Arka Gdynia ponownie pokazała, że jest innym zespołem u siebie i na wyjeździe. W Gdyni tym razem poległ Piast Gliwice. STR. 16



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Twierdza Gdynia dobrze się trzyma

**LECHIA PRZEGRZAŁA,
GRAJĄC PRZEZ
WIĘKSZOŚĆ MECZU
Z PRZEWAGĄ
ZAWODNIKA STR. 14**

**Wywiad tygodnia
z Aleksandrą
Lisowską, mistrzynią
Europy w maratonie
STR. 17**

**Kaszubscy drwale
z Półczyna pod Puckiem
wywalczyli dwa medale
na mistrzostwach
świata STR. 18**

SPORTOWY24.PL

PKO Ekstraklasa Siódmy gol Tomasa Bobcka w sezonie

Lechia grała w liczebnej przewadze, a nie ma punktu

Paweł Stankiewicz
Częstochowa

Piłkarze Lechii Gdańsk mogą czuć się rozczarowani po porażce w Częstochowie z Rakowem, choć sami sobie są winni. Biało-zieloni od 37 minuty grali z przewagą jednego zawodnika.

Raków Częstochowa	2 (1)
Lechia Gdańsk	1 (1)
Bramki: 1:0 Lamine Diaby-Fadiga (30), 1:1 Tomasz Bobcek (33), 2:1 Tomasz Pieriko (78)	
Raków: Zych - Konstantopoulos, Racovitan, Svarnas - Amorim (76 Brunas), Barath, Struski	
Lechia: Paulsen - Kłudka (86 Głogowski), Pila - Rodin, Vojtko - Mena, Żelízko, Kapić, Cirković (69 Kurminowski) - Neugebauer (60 Wjunnyk) - Bobcek	
Sędziował: Piotr Rzucidło (Warszawa)	
Widzów: 5500	

Najważniejszą kwestią kadrową w Lechii przed meczem w Częstochowie było to, czy do gry gotowy będzie Bartłomiej Kłudka, który z urazem zakończył spotkanie w Gliwicach. Brak podstawowego prawego obrońcy, to na pewno byłby problem dla sztabu szkoleniowego. Ostatecznie Kłudkę udało się doprowadzić do zdrowia i znalazł się w podstawowym składzie. Po kontuzji wrócił też Anton Carenko, który usiadł na ławce rezerwowych. Lechia dobrze zaczęła mecz w Częstochowie, dłużej utrzymywała się przy piłce i starała się zaskoczyć defensywę wice mistrzów Polski. Największe



Lechia nie wykorzystała swojej szansy w Częstochowie

zagrożenie stwarzała jednak po strzałach z dystansu. Najpierw z rzutu wolnego próbował Iwan Żelízko, a za chwilę także Rifet Kapić, ale z tymi strzałami poradził sobie Olivier Zych. Właśnie na tego bramkarza postawił Marek Papszun, a warto przypomnieć, że Zych urodził się w Gdańsku, jest wychowankiem akademii Arki Gdynia, a do Rakowa został wypożyczony z Aston Villi. Lechia nie potrafiła strzelić gola, ale uczynili to gospodarze. Dobrym podaniem popisał się Peter Barath, linię spalonego zła mał Mastus Vojtko, a za polem karnym próbował interweniować Alex Paulsen. Zrobił to tak niefortunnie, że trafił w rywala i ostatecznie Lamine Diaby-Fadiga skierował futbolówkę do

pustej bramki. Biało-zieloni potrafili szybko odpowiedzieć. Już trzy minuty później po rajdzie Camilo Mena, Tomasz Bobcek poradził sobie z obrońcami Rakowa i silnym strzałem w górny róg doprowadził do wyrównania. W 37 minucie po raz kolejny faulował Karol Struski, który został ukarany drugą żółtą, a w efekcie czerwoną kartką. Wydawało się, że gra w liczebnej przewadze będzie szansą dla biało-zielonych na zdobycie nawet kompletu punktów. Niestety, w drugiej połowie Lechia nie potrafiła wykorzystać przewagi jednego zawodnika. Brakowało sytuacji bramkowych i można było odnieść wrażenie, że podopieczni trenera Johna Carvera są zadowoleni z tego remisu. To gospoda-

rze szukali drugiego gola i Paulsen musiał się wykazać po strzale Diaby-Fadigi oraz... Kapić, który był bliski zdobycia gola samobójczego. Raków szukał gola i znalazł go w 78 minucie spotkania. Tomasz Pieriko ograł dwóch piłkarzy Lechii i strzałem pod poprzeczkę zdobył gola dla gospodarzy. Dopiero stracona bramka obudziła biało-zielonych, którzy ruszyli do zdecydowanych ataków. Były bardzo dobre okazje Bobcka oraz wprowadzonego w drugiej połowie na boisko Bohdana Wjunnyka, ale obaj przegrali pojedynki sam na sam z Zychem. Piłkarze Lechii mogli zatem powalczyć o zwycięstwo, a ostatecznie nie zdobyli nawet jednego punktu. ©©

FOT. LECHIA GDĄSK/GRZEGÓRZ RADKES

13. KOLEJKA EKSTRAKLASY

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - ZAGŁĘBIE LUBIN 1:1
Bramki: Ambrosiewicz 59 - Rocha 49

MOTOR LUBLIN - WIDZEW ŁÓDŹ 3:0
Bramki: Król 41, Czubak 46, 51

ARKA GDYNIA - PIAST GLIWICE 2:1
Bramki: Kocyla 1, Jakubczyk 8 - Jirka 45+5

POGOŃ SZCZECIN - CRACOVIA 2:1
Bramki: Grosicki 61, Mukairu 89 - Stojilković 29

GKS KATOWICE - KORONA KIELCE 1:0
Bramki: Milewski 76

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - LECHIA GDĄSK 2:1
Bramki: Diaby-Fadiga 30, Pieriko 78 - Bobcek 33

1. Jagiellonia Białystok	11	24	23-13
2. Górnik Zabrze	12	23	19-10
3. Cracovia	12	21	21-14
4. Wisła Płock	11	21	15-8
5. Korona Kielce	13	19	16-12
6. Lech Poznań	11	19	20-18
7. Zagłębie Lubin	12	17	25-18
8. Raków Częstochowa	12	17	14-16
9. Pogoń Szczecin	13	17	20-23
10. Widzew Łódź	13	16	20-20
11. Legia Warszawa	11	15	14-12
12. Radomiak Radom	12	15	22-22
13. Arka Gdynia	13	15	9-20
14. Motor Lublin	12	14	16-21
15. GKS Katowice	13	14	17-24
16. Lechia Gdańsk	12	10	22-29
17. Bruk-Bet Termalica	13	10	17-25
18. Piast Gliwice	11	7	10-15

Program 14. kolejki

Piątek 31.10
Bruk-Bet Nieciecza - GKS Katowice (godz. 18.00), Piast Gliwice - Korona Kielce (godz. 20.30).

Niedziela 2.11
Górnik Zabrze - Arka Gdynia (godz. 12.15), Lech Poznań - Motor Lublin (godz. 14.45), Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (godz. 17.30), Widzew Łódź - Legia Warszawa (godz. 20.15).

Poniedziałek 3.11
Lechia Gdańsk - Radomiak (godz. 18.00), Wisła Płock - Pogoń Szczecin (godz. 18.00), Cracovia - Zagłębie Lubin (godz. 20.30).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

7 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok)
Karol Czubak (Motor Lublin)
Filip Stojilković (Cracovia)
Mikael Ishak (Lech Poznań)
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)

6 goli
Ousmane Sow (Górnik Zabrze)
Leonardo Rocha (Zagłębie Lubin)

BOHATER WEEKENDU

Karol Czubak (Motor Lublin)
25-letni napastnik zespołu z Lublina zdobył dwie bramki w wygranym meczu z Widzewem Łódź. Dzięki efektownym trafieniom w ciągu zaledwie pięciu minut wychowanek Bytovii Bytów ma już w tym sezonie siedem goli na koncie i jest współliderem klasyfikacji strzelców PKO BP Ekstraklasy.



FOT. PAP

Trudne życie bez Ewy Pajor, rekord frekwencji i pierwsza dama na meczu Polek

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Kobieca, piłkarska reprezentacja Polski zremisowała z wyżej notowaną Holandią 0:0 w towarzyskim meczu w Gdańsku. Spotkanie oglądała pierwsza dama, Marta Nawrocka.

Marta Nawrocka poświęciła swój czas kobiecej reprezentacji Polski w piłce nożnej. Najpierw zjadła śniadanie z biało-czerwonymi, które przebywają na zgrupowaniu w Gdańsku,

a następnie przyjechała na stadion Polsat Plus Arena, gdzie Polki grały towarzyskie spotkanie z Holandią. Czy jest życie bez Ewy Pajor? To pytanie mogli zadawać sobie kibice Polek oglądając towarzyski mecz z silną reprezentacją Holandii. Selekcjonerka Nina Patalon musiała zrobić zmiany pod nieobecność naszej najlepszej piłkarki. Biało-czerwonym ciężko szło kreowanie sytuacji bramkowych. W takim meczu doskonale było widać jak dużą rolę w drużynie odgrywa Pajor



Natalia Padilla-Bidas i koleżanki z kadry nie znalazły sposobu na zaskoczenie defensywy Holenderek

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

i jak bardzo jej brakowało. Zatem nawet jeśli jest życie bez Ewy, to jest ono bardzo trudne. Polki ostatecznie zremisowały bezbramkowo z Holenderkami, a podczas meczu padł kolejny rekord frekwencji na meczu piłki kobiecej w naszym kraju. Poprzedni został ustanowiony podczas spotkania z Rumunią i wynosił 10 685 widzów, ale mecz z Holandią obejrzało 11 022 sympatyków futbolu. Polki kolejne towarzyskie spotkanie w Gdańsku rozegrają 28 listopada, a zmierzą się ze Słowenią.

Holenderki miały przewagę, ale nie wykorzystały swoich szans. Dla Polek najlepszą okazję miała Weronika Zawistowska, ale przegrała pojedynek sam na sam z bramkarką. ©© **Polska - Holandia 0:0** **Polska:** Szemik - Zieniewicz, Szymczak, Woś, Wianowska (90+2 Zaremba) - Kokosz, Achcińska - Kamczyk (90+2 Sarapata) - Padilla-Bidas (79 Grzybowska), Tomasiak, Krezyman (79 Zawistowska) **Holandia:** Kop - Casparij, Janssen, Buurman (46 Dijkstra), Levels (46 Olislagers) - Kaptein (77 Pedersen), Groenen (61 Egurrola), Roord, Brugs (61 Pelova) - Beerensteyn, Miedema (61 Keuke-laar)

Rozgoryczenie po meczu bez bramek w Chojnicach

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Zespół trenera Marka Brzozowskiego rywali zasypuje strzałami, chociaż skuteczność jest wciąż do poprawy. Tak było w sobotę w spotkaniu z Podhalem.

CHOJNICZANKA CHOJNICE - PODHALE NOWYTARG 0:0

Chojniczanka: Prmel - Goliński, Juchymowycz, Bykow (70 Tkocz) - Bąkiewicz, Guilherme, Olejnik (59 Żywicki), Shibata (59 Szczepanek), Eizenchart (80 Gutowski) - Śabala, Kozina (80 Kamiński)

Podhale: Styrzcula - Salak, Voško, Michota - Cielemecki (69 Hamed), Václavik, Purcha (60 Lipień), Peña, Chojceki, Rubiś (60 Mikołajczyk) - Kurzeja (90 Giel)

Sędziował: Błażej Syropiatko (Szczecin)

„Chojna” w ostatnich dniach października gościła Hutnika Kraków oraz Podhale Nowy Targ. Pierwszy z wymienionych to zespół z czołówki tabeli Betclick 2 Ligi. Chojniczanie wygrali z nim 2:1, chociaż... nie

spisywali się rewelacyjnie w ataku. Kolejnym rywalem był zespół z czołówki tabeli, a to spotkanie zakończyło się bezbramkowym remisem.

Trener Marek Brzozowski cały czas stara się pobudzać swoich zawodników, bo - jak twierdzi - wierzy w ich piłkarski potencjał.

- Myślę, że nie ma co tutaj szukać jakichkolwiek wymówek. Graliśmy mecz u siebie. Zagraliśmy pierwszy raz od niepamiętnych czasów „na zero”. Stworzyliśmy sobie pięć, nie dobrych, nie bardzo dobrych, a stuprocentowych sytuacji. Musimy to przyjąć na klatę, że tutaj nikt nam sam bramki nie strzeli. Ciężko na to pracowaliśmy, a ostatecznie remisujemy, co jest dla nas porażką. Liczyliśmy, że rozpoczniemy jakąś serię, a tak naprawdę zostaliśmy w miejscu. Zrobiliśmy jakiś mały krok, bo ten remis to też jeden punkt, ale to nie było naszym celem. Jest duże rozgoryczenie i rozczarowanie tym wynikiem - nie krył złości po 0:0 z Podhalem Nowy Targ Marek Brzozowski.

ZADZIORNIE, ALE FAIR PLAY

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Sobota oraz niedziela upłynęły w hali Ergo Arenie pod znakiem występów amatorskich oraz półprofesjonalnych drużyn piłkarskich, w których występują kobiety.

To zawody inne niż wszystkie. A to dlatego, że wspólnym mianownikiem jest w nich to, że ponad liczbę zwycięstw i zdobytych punktów organizatorzy stawiają w nich na grę w duchu fair play. Międzynarodowy turniej „Dziewczyny grają fair” rozwija się. Do amatorskich oraz półprofesjonalnych zespołów z Polski dołączają kobiece drużyny z innych krajów.

W październiku 2024 roku dziewczyny, ale także zafascynowane futbolem kobiety grały na zielonej murawie stadionu Polsat Plus Arena Gdańsk. Rok później przeniosły się na zieloną, sztuczną nawierzchnię hali Ergo Arena. Tutaj zagrały na dwóch przygotowanych boiskach.

- W październiku ubiegłego roku nasza inicjatywa została



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

To była już szósta edycja turnieju adresowanego do kobiet. Tym razem dziewczyny zagrały w Ergo Arenie

doceniona przez Polski Komitet Olimpijski, który uhonorował nas „Wyróżnieniem za promocję wartości fair play im. prof. Zofii Żukowskiej” za promowanie wartości równości i ducha sportowej rywalizacji - wspomina Gaja Jachlewska, organizatorka oraz prezesa Ich Własnej Ligi, będącej między-

pokoleniowym projektem i za-

razem nazwą gdańskiego zespołu piłki nożnej.

Jachlewska przekonuje, że turniej to nie tylko mecze, ale i festiwal piłki kobiecej, kibicowania oraz dobrej energii, jednym słowem - okazją do wspólnego świętowania sportu.

- Co ważne, kibice mogą liczyć na emocjonujące widowiska, pozytywną atmosferę bez

gwizdów i wyzywk - podkreśla prezesa Ich Własnej Ligi. Dla rodzin z dziećmi przygotowane były specjalne strefy i atrakcje.

Wydarzenie miało także wymiar charytatywny. Każda drużyna przystępowała do rywalizacji z celem, na który chciałyby, aby przeznaczone były pieniądze z darowizn, a te trafią na cel społeczny wskazany przez zwyciężczynię turnieju.

Turniejowi „Dziewczyny grają fair” towarzyszyła piąta edycja Forum Kobiet Sportu. Podczas czterech paneli prowadzone były rozmowy dotyczące zajęć wychowania fizycznego w polskich szkołach, zdrowia sportswomenek, ale i inicjatyw z Polski i z Europy na rzecz równości w sporcie.

W Ergo Arenie wzięły udział kobiece zespoły z różnych części kraju: z Olsztyna, Grudziądza, Piły, Konina, czy Krakowa. Dodatkowo do Trójmiasta przyjechały drużyny z Litwy i Anglii. Łącznie do fazy grupowej przystąpiły 23 ekipy, a najlepsze z nich dzień później rywalizowały o końcowe lokaty.

Sportowe wydarzenie zakończyło się już po zamknięciu tego wydania gazety.

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011418473

Bryza Kolbudy – koszykarska pasja w rodzinnej atmosferze

Koszykówka to dynamiczna dyscyplina sportu, która w połączeniu z przyjaznym, rodzinnym klimatem potrafi przyciągnąć dzieci i młodzież do lokalnych klubów sportowych. Jednym z takich miejsc jest UKS Bryza Kolbudy, który nie tylko szkoli młodych zawodników, ale przede wszystkim stawia na rozwój poprzez radość z gry i wspólne działanie.

Zaczęło się od pasji

Są kluby, w których trenerzy wywodzą się spośród wychowanków, a ich zaangażowanie i pasja inspirują kolejne pokolenia. Taką właśnie drogę przeszło wielu członków Bryzy Kolbudy.

- Zacząłem trenować w Bryzie, bo to lokalny klub, a zajęcia odbywały się blisko mojego domu. Na pierwszy trening zapisał mnie tata. Choć wcześniej niewiele wiedziałem o koszykówce, od razu ją polubiłem - wspomina Piotr Lubojemski, 16-letni zawodnik, który rozpoczął swoją przygodę z koszykówką siedem lat temu.

- Trenujemy cztery razy w tygodniu. Czasem skupiamy się na obronie, czasem na ataku, a innym razem ćwiczymy rzuty. Najbardziej lubię



to, że ciągle uczę się czegoś nowego i coraz lepiej mi wychodzi. Najtrudniejsza jest obrona - jeśli ktoś jest silny i masywny, to trudno odebrać mu piłkę - mówi 12-letnia Maja Dopierała.

Miejsce, gdzie każdy ma szansę

Zarówno Piotr, jak i Maja swoją pasję do sportu odkryli właśnie dzięki zajęciom w Uczniowskim Klubie Sportowym Bryza Kolbudy. To jeden z najaktywniejszych młodzieżowych klubów koszykarskich na Pomorzu. Celem nie jest tutaj wyłącznie szkolenie mistrzów, lecz budowanie zespołowości, roz-

wijanie umiejętności i dobra zabawa.

- Zdecydowaliśmy się na Bryzę, bo mieszkamy pod Kolbudami, a o klubie słyszeliśmy wiele dobrego. Panuje tu rodzinne podejście - każde dziecko, niezależnie od poziomu talentu czy warunków fizycznych, ma szansę się rozwijać i uczestniczyć w zajęciach - opowiada Maciej Kwiatkowski, ojciec trójki dzieci trenujących w Bryzie.

Rodzinny klub z historią

Klub, który powstał w Kolbudach, to prawdziwe dzieło życia rodziny Szymkiewiczów - znanej w sportowym środowisku nie tylko na Pomo-

rze. Ich zaangażowanie przez ostatnie 20 lat zaowocowało rozwojem wielu młodych koszykarzy.

- Nasze życie kręci się wokół koszykówki praktycznie cały tydzień, od rana do wieczora. Pracujemy w szkole w Kolbudach, gdzie realizujemy program sportowy. Po południu prowadzimy treningi klubowe. Istniejemy już ponad 20 lat i cały czas się rozwijamy. Działamy również w Pruszczu Gdańskim. Obecnie szkolimy dzieci od 7. do 15. roku życia - mówi Jacek Szymkiewicz, prezes UKS Bryza Kolbudy. - W klubie mamy obecnie prawie 300 zawodników. W tym sezonie

zgłosiliśmy aż 22 drużyny do rozgrywek Pomorskiego Okręgowego Związku Koszykówki - dodaje.

Wyniki to nie wszystko

W wielu klubach presja wyników przesłania prawdziwy sens sportu młodzieżowemu. Jacek Szymkiewicz zauważa, że promowanie wyłącznie medalistów to droga donikąd.

- Finansowo wspiera się głównie kluby odnoszące sukcesy na arenie ogólnopolskiej, a nie powinno tak być. W programie Sportowy ORLEN widać już inne podejście - tam liczy się liczba zaangażowanych dzieci. I to właśnie takie inicjatywy mogą zbudować silną reprezentację Polski - podkreśla.

Nowoczesne podejście do rozwoju

Wsparcie Sportowego ORLENU jest realną pomocą dla klubów, takich jak Bryza Kolbudy.

- Te środki pozwalają nam nie tylko organizować treningi czy obozy, ale także prowadzić warsztaty psychologiczne i dietetyczne. To przekłada się na lepszy rozwój dzieci i poprawę jakości szkolenia. To również ważne dla trenerów - bo jeśli tre-

ner czuje się dobrze w klubie, to jego praca automatycznie przynosi lepsze efekty - mówi Dariusz Babacz, trener i tata 13-letniego Maksymiliana.

Babacz trafił do Bryzy dzięki swojej pasji do koszykówki, którą sam uprawiał na poziomie I i II ligi. Dziś trenuje swojego syna i innych młodych zawodników.

Dziewczyny też grają!

Wychowanką Bryzy jest również trenerka Oliwia Radoń, odpowiedzialna za szkolenie dziewczyn z roczników 2014-2015.

- Koszykówka nie jest tylko dla wysokich. Każdy znajdzie tu swoje miejsce - i wyżsi, i niżsi. To sport, który nie tylko rozwija fizycznie, ale też wychowuje. Najlepiej wspominam czasy, kiedy sama grałam, dlatego namawiam dzieci, by przeżyły podobną przygodę - śmieje się trenerka.

Koszykarskie marzenia bez granic

A jakie marzenia mają inni młodzi zawodnicy?

- Chciałabym zagrać o mistrzostwo Polski. Albo nawet świata, jeśli się da. To byłoby super! - mówi z błyskiem w oku Maja Dopierała.

Kamil Jakubczyk: Chcę, żeby bramki coś znaczyły



Kamil Jakubczyk z każdą sekundą wierzył coraz bardziej, że jego gol zostanie uznany

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Kamil Jakubczykiem, pomocnikiem Arki Gdynia, który strzelił gola w meczu z Piastem Gliwice.

Czujesz, że szybko uczysz się ekstraklasy?
Każdy kolejny mecz to bodziec do nabywania doświadczeń. W moim wieku najważniejsze jest to, że co tydzień wychodzę na boisko i rozgrywam określoną liczbę minut, bo to mi pozwala zyskiwać doświadczenie i stawać się lepszym zawodnikiem.

Mieliście dobry początek meczu i szybko strzeliliście dwie bramki. Dlaczego tak krótko?
Drużyna Piasta może nie ma wielu bramek i punktów, ale w posiadaniu piłki ma trochę jakości. Taki był nasz plan, żeby trochę się cofnąć, dać im grać i czekać na fazy przejściowe. Było trochę odbiorów, ale słabo wykorzystywaliśmy przestrzeń za plecami obrońców. Trochę pokrzyżowała nam plany bramka na 2:1, bo straciliśmy ją do szatni, ale też nie może na nas to tak wpływać. Wychodzimy na drugą

połowę i jeszcze jest 45 minut grania, więc musimy grać w piłkę, a nie czekać na przerwę. W tym meczu się wybronił i cieszymy się z trzech punktów, bo są najważniejsze, ale na pewno jest sporo materiału do analizy.

Wybronił się, ale Piast miał w drugiej połowie okazję bramkową i mogła spotkać was kara za grę zachowawczą. Poświęceniem na pewno wybronił się zwycięstwo w końcówce. Piast nie miał okazji po swoich świetnych akcjach, ale przez naszą złą organizację przy stałych fragmentach gry.

Duże były nerwy, jak czekałeś na decyzję VAR, czy twoja bramka zostanie uznana?
Z każdą sekundą coraz mniej. Jeśli analiza VAR trwa tyle czasu, to znaczy, że coś jest na rzeczy. Przeczuwałem, że bramka może zostać uznana.

To twoja kolejna bramka w barwach Arki i znowu ważna, bo dająca coś drużynie. To cieszy dodatkowo?
Chcę, żeby moje bramki coś znaczyły i dawały Arce, a nie, żebym ja nabijał sobie puste statystyki. ©©

Piłkarze Arki Gdynia odnieśli bardzo cenne zwycięstwo

ARKA OBRONIŁA TWIERDZĘ, ALE MIAŁA TEŻ SZCZĘŚCIE

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Arka Gdynia ponownie pokazała, że jest innym zespołem u siebie i na wyjeździe. W Gdyni nadal twierdza trzyma się znakomicie.

Arka Gdynia	2 (2)
Piast Gliwice	1 (1)

Bramki: 1:0 Dawid Kocyla (1), 2:0 Kamil Jakubczyk (8), 2:1 Erik Jirka (45+5-karny)

Arka: Węglarz - Zator, Hermoso, Marcjanik - Navarro, Nguimba (90+2 Perea), Jakubczyk, Kocyla (79 Gojny) - Rusyn (70 Sidibe), Espiau (79 Sobczak), Kerk (79 Vitalucci)

Piast: Plach - Twumasi, Czerwiński, Rivas, Lewicki (46 Mokwa) - Boisgard (61 Chrapek), Dziczek, Tomasiewicz (85 Leśniak) - Jirka, Barkowski (74 Jorge Felix), Sanca (74 Dalmau)

Sędziował: Łukasz Kuźma (Białystok)

Widzów: 7765

Arka podejmowała ostatni w tabeli zespół Piasta, więc nic dziwnego, że celem było zdobycie trzech punktów. Gdynianie chcieli oddalić się od strefy spadkowej, ale też zrehabilitować za wysoką porażkę z Jagiellonią w Białymstoku. „Walczyć, biegać i się starać, w Arce trzeba zap...” - skandowali fani żółto-niebieskich jeszcze przed rozpoczęciem spotkania. Podopieczni trenera Dawida Szwargi lepiej meczu nie mogli zacząć. Już w 50 sekundzie katastrofalnie zachowali się defensorzy Piasta i żaden nie przeszkodził w przejściu piłki



Piłkarze Arki Gdynia odnieśli bardzo cenne zwycięstwo

przez Marca Navarro. Hiszpan idealnie obsłużył Dawida Kocylę, a ten pewnie skierował piłkę do siatki w sytuacji sam na sam z bramkarzem Piasta. Arka chciała pójść za ciosem, ale stojący w bramce gości Frantisek Plach poradził sobie ze strzałem Kamila Jakubczyka. Chwilę później była kolejna akcja żółto-niebieskich i po strzale Jakubczyka piłka niespodziewanie wpadła do siatki. Próbował ją trącić jeszcze Edu Espiau i to właśnie zadecydowało, że sędzia liniowy pokazał pozycję spaloną Hiszpana, który absorbował uwagę bramkarza. Tym razem jednak VAR był po stronie Arki, bo analiza wykazała, że Espiau nie był na spalonym i bramka została uznana! Początek meczu był wymarzony dla gospodarzy.

Potem jeszcze szanse bramkowej nie wykorzystał Nazarij Rusyn. Z czasem to piłkarze Piasta częściej utrzymywali się przy piłce i grali na połowie zespołu z Gdyni, ale nie przynosiło to efektów. W doliczonym czasie gry piłkę ręką w polu karnym zagrał Aurelien Nguimba i Piast miał rzut karny. Pewnym wykonawcą był Erik Jirka i tym samym Piast wrócił do gry o korzystny wynik zdobywając bramkę po pierwszym celnym strzale w tym spotkaniu. W drugiej połowie gra toczyła się głównie pod dyktando piłkarzy Piasta, którzy dążyli do strzelenia wyrównującego gola. Goście zdecydowanie dłużej utrzymywali się przy piłce i oddawali więcej strzałów. Nie były to jednak takie sytuacje,

które mogły dać gościom wyrównującą bramkę. Najgroźniej było po strzale z dystansu Grzegorza Tomasiewicza, ale fantastyczną interwencją popisał się Damian Węglarz. Było też silne uderzenie Jirki z pola karnego, ale żółto-niebieskich uratowała poprzeczka. Z kolei w 90 minucie zakotłowało się w polu karnym i po strzale głową Patryka Dziczka piłkę z linii bramkowej wybił Navarro. Arka w ofensywie nie pokazała w drugiej połowie nic specjalnego. Plach nie miał nic do roboty. Drużyna była skoncentrowana na obronie korzystnego wyniku, a kontry były złe rozgrywane i nie przyniosły okazji bramkowych. Dla Arki najważniejsze były jednak tego popołudnia zdobyte cenne trzy punkty. ©©

III I IV LIGA
NA POMORZU

III LIGA

BLĘKITNI STARGARD - POGOŃ NOWE SKALMIERZYCE 1:1 (1:0)
Bramki: Damian Niedojad-Bieszczad (40) - Filip Szewczyk (79-karny)

CARTUSIA KARTUZY - WIKĘD ŁUZINO 3:2 (0:1)
Bramki dla Łuzina: Dawid Konkol (44), Filip Sosnowski (73)

ELANA TORUŃ - POGOŃ I SZCZECIN 1:2 (0:2)
Bramki: Oskar Sikorski (87-karny) - Patryk Parzyk (32), Jacek Czaplirski (45)

WDA ŚWIECIE - ZAWISZA BYDGOSZCZ 0:1 (0:1)

Bramka: Michał Cywiński (45-karny)

FLOTA ŚWINUJŚCIE - WYBRZEŻE REWALSKIE REWAŁ 0:1 (0:0)
Bramka: Sebastian Dzikowski (83)

LECH II POZNAŃ - TŁUCHOWIA TŁUCHOWO 2:1 (0:1)
Bramki: Kamil Jakubczyk (47), Tymoteusz Gmur (61) - Damian Figura (1)

LIPNO STĘSZEW - KLUCZEWIA STARGARD 2:0 (0:0)
Bramki: Jakub Rasiak (49, 71-karny)

POLONIA ŚRODA WIELKOPOLSKA - NOTEĆ CZARNKÓW 2:6 (1:3)
Bramki: Mateusz Maćkowiak (37), Bartosz Bartkowiak (52-karny) - Kamil Magdziarz (11-karny), Klaudiusz Miłachowski (16), Jan Mierzwa (41), Michał Kuskowski (46, 61), Łukasz Norkowski (90)

VICTORIA WRZEŚNIA - UNIA ŚWARZĘDZ 3:1 (3:0)

Bramki: Jakub Bartkowski (18-karny), Kamil Kanior (21), Marcin Stromecki (36) - Dionata (73)

TABELA

1. Lech II	14	31	40-21
2. Zawisza	14	30	31-11
3. Polonia	14	30	31-21
4. Cartusia	14	28	27-16
5. Flota	14	26	21-12
6. Łuzino	13	24	34-20
7. Elana	14	24	26-20
8. Błękitni	14	22	27-20
9. Lipno	14	17	20-27
10. Wda	14	17	14-30
11. Kluczewia	14	16	20-20
12. Noteć	14	16	19-20
13. Unia	14	16	17-20
14. Pogoń	14	14	9-18
15. Pogoń II	14	13	23-36
16. Thuchowia	14	11	12-29

17. Victoria 13 9 14-23

18. Wybrzeże 14 8 5-26

IV LIGA

POGOŃ LĘBORK - GRYF WEJHEROWO 2:2 (0:2)
Bramki: Krzysztof Kaniewski (47), Krystian Faltyski (51) - Jakub Rompcza (11), Jakub Maszota (34)

ARKA II GDYNIA - SOKÓŁ BOŻEPOLE WIELKIE 2:1 (1:1)
Bramki: Olaf Gohlke (39), Hubert Strugała (89) - Maciej Borski (42)

CHOJNICZANKA II CHOJNICE - PIAST CZŁUCHÓW 6:0 (4:0)
ANIOŁY GARCZEGORZE - POMEZANIA MALBORK 6:1 (2:1)
Bramki: Marcin Drzazgowski (17), Jan Sarwinski (43), Michał Małkowski (48), Mateusz Wachowiak (65), Dawid Kowalski (78), Dacjan Staranowicz (88) - Tomasz Grabowski (31)

STOLEM GNIEWINO - CZARNI PRUSZCZ GDAŃSKI 3:3 (1:1)
Bramki: Oskar Śliwowski (39, 89), Paweł Sobczyński (46) - Patryk Jaszewski (33), Maciej Jankowski (48), Bartosz Kuźniarski (68)

GROM NOWY STAW - BYTOVIA BYTÓW 2:0 (0:0)
Bramki: Norbert Hołtyń (59), (90+1- sam.)

GRYF SŁUPSK - WIERZYCA PEPLIN 4:1 (1:0)
Bramki: Oliwier Maczkowski (42-samobójcza), Damian Mosiejko (48), Adrian Kwiatkowski (57), Witalij Pryndeta (79) - Marcin Szymanek (52)

KP STAROGARD GDAŃSKI - POWISŁE DZIERŻOŃ 2:1 (0:1)
Bramki: Mateusz Borowski (83, 90+4) - Wojciech Zyska (15-karny)

GEDANIA - JAGUAR GDAŃSK 2:0 (1:0)
Bramki: Konrad Waliszewski (24), Marcin Adamik (90+4)

TABELA			
1. Gedania	13	33	36-10
2. Grom	12	29	27-11
3. Gryf Śl.	13	27	21-9
4. Arka II	13	27	28-19
5. KP Starogard	13	25	35-18
6. Czarni	13	23	31-18
7. Pogoń	13	21	21-16
8. Anioły	13	21	28-24
9. Chojniczanka II	12	20	31-20
10. Wierzyca	13	19	25-28
11. Gryf W.	13	15	15-21
12. Powiśle	13	14	13-19
13. Jaguar	12	13	15-18
14. Bytovia	13	11	13-24
15. Sokół	13	11	17-31
16. Pomezania	12	6	7-26
17. Stolem	13	4	15-30
18. Piast	13	4	10-46

Lekkoatletyka Aleksandra Lisowska – mistrzyni Europy i rekordzistka Polski w biegu maratońskim

W końcu wróciły energia i uśmiech

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Od lat służy polskim siłom zbrojnym i jest najszybszą naszą maratonką. Rozmawiamy z Aleksandrą Lisowską, która miesiąc temu ustanowiła rekord Polski w biegu na dystansie 42 km i 195 metrów.

Pani Olu, wielkie gratulacje. Jakie wrażenia po Maratonie Berlińskim, w końcu jednym z najszybszych na świecie?

Przede wszystkim dziękuję za gratulację. Pierwsze emocje to wcale nie euforia, ale lekki... niedosyt. Przygotowana byłam na jeszcze szybsze bieganie. Było, jak na maraton, bardzo ciepło. Ale teraz czuję przede wszystkim wdzięczność. Czas 2:24:59 w takich warunkach to dla mnie ważny krok naprzód.

Jednak świat biega już znacznie szybciej.

Tak, w ostatnich latach kobiety biegają maratony coraz szybciej i na tym tle nasz rekord kraju jawi się dość skromnie. Ale wiem, że stać mnie, by w ciągu dwóch sezonów biegać maraton w okolicach 2:23:00. Chcę ponownie walczyć o medal mistrzostw Europy i świata oraz być bardzo wysoko na igrzyskach w Los Angeles.

W ostatnich miesiącach widzimy nową Olę Lisowską

– pełną energii, uśmiechu, pozytywnego myślenia. Dostrzegamy wręcz iskrę w oku... Jakiś Amor?

Amor ten sam od lat! (śmiech) Ale faktycznie, jestem dzisiaj w miejscu pełnym spokoju. Dałam sobie zgodę, by naprawdę usłyszeć siebie. Nie tylko trenować, ale zrozumieć, czego ja potrzebuję sportowo i mentalnie. Odeszłam od presji perfekcyjności, wróciłam do radości z biegania. W końcu wróciły energia, uśmiech, a wraz z nimi wyniki.

Co się dokładnie zmieniło od czasu paryskich Igrzysk XXXIII Olimpiady?

Jeszcze przed Paryżem zakończyłam współpracę z moim wieloletnim szkoleniowcem. Z ogromnym szacunkiem, ale z jasnym poczuciem, że czas na nowy etap. Rozpoczęłam współpracę z trenerem z Belgii. Początki nie były łatwe – potrzebowaliśmy się poznać. Po zimie przemodelowaliśmy trening, połączyliśmy moje doświadczenie z nowymi bodźcami. Teraz czuję się silniejsza niż kiedykolwiek, ale przede wszystkim bardziej świadoma siebie.

Dążąc do dalszego rozwoju, gdzie Pani widzi przestrzeń do poprawy?

Paradoksalnie – moja ambicja. Przez lata potrafiłam chcieć za dużo, za wcześniej. Teraz



W Maratonie Berlińskim Aleksandra Lisowska o blisko minutę poprawiła rekord Polski!

uczę się selekcji i większej mądrości treningowej. Wiem też, że muszę się jeszcze poprawić na krótszych dystansach. I czasem odpuścić we właściwym momencie po to, żeby kolejnego dnia być jeszcze mocniejszą.

A propos przygotowań. Większość topowych zawodników trenuje w Kenii, USA lub Hiszpanii. Pani często wybiera naszą Szklarską Porębę. Dlaczego?

Bo wiem, czego potrzebuję. Wysokość to narzędzie, ale nie jedyne. Moje ciało bardzo dobrze reaguje na polską wysokość 800-1000 metrów n.p.m., a do tego mam tam swoją rutynę, spokój i skupienie. Natomiast oczywiście, gdyby budżet był większy, częściej korzystałabym także z obozów w innych częściach świata. To nie kwestia braku chęci, tylko priorytetowego planowania środków. Gdy uznamy, że taki wyjazd realnie przyspieszy mój

rozwój, na pewno z niego skorzystam.

O co chodzi? Nie wystartowała Pani w tegorocznych mistrzostwach świata w Tokio. Prawie w tym samym czasie odbywał się „51. BMW Berlin Marathon”...

To była bardzo spokojna, dojrzała decyzja. Początek sezonu nie był idealny i nie chciałam startować na mistrzostwach świata w Tokio bez poczucia pełnej gotowości. W lipcu wró-

ciła czysta radość z treningu i wtedy pojawił się Berlin. Decyzja szybka, z sercem. Efekt? Rekord Polski. Czasem mniej znaczy więcej.

Co jest potrzebne, aby realizować bieżące plany i marzenia?

Zdrowia, ponad wszystko zdrowia. Reszta to cierpliwa praca. W przyszłym sezonie planuję więcej startów na 5 km, 10 km i w półmaratonie, aby podnieść mój fundament szybkościowy. Dzięki wsparciu wojska polskiego, PZLA i mojego partnera strategicznego mam warunki, by robić to na odpowiednim poziomie.

Czy można powiedzieć, że jest Pani ikoną polskiego biegania kobiecego?

Nie mnie to oceniać. Mam ogromną wdzięczność dla ludzi, którzy mi kibicują i czują odpowiedzialność, by inspirować. Ale chcę być bardziej symbolem pracy, wytrwałości i autentyczności niż etykietką.

Gdzie Pani widzi siebie za 10 lat?

Odległa perspektywa, ale... Za 10 lat chcę nadal być blisko sportu. Widzę siebie jako mentorkę dla młodych zawodniczek i kobiet, które marzą, ale jeszcze nie wierzą. Chciałabym współtworzyć system, który nie tylko trenuje, ale uczy odwagi i mądrości. ©P

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

Złote Kolce 2025 dla Marii Żodzik i Maksymiliana Szweda

Skoczkini wzwyż, wicemistrzyni świata z Tokio, Maria Żodzik oraz specjalizujący się w biegu na 400 metrów Maksymilian Szwed zostali laureatami tegorocznej edycji rankingu Złote Kolce, organizowanego od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki i obecnie Przegląd Sportowy. Odkryciem roku został wybrany Maciej Megier, najlepszym trenerem Paweł Wyszynski.

W czwartkowy wieczór Superauto.pl Stadion Śląski ponownie wypełnił się gwiazdami lekkiej atletyki. Tym razem przybyli oni jednak nie w sportowych strojach, a w eleganckich wieczorowych kreacjach. Powód był wyjątkowy – uroczysta Gala ORLEN Złote Kolce Śląskie 2025, podczas której wręczono nagrody w organizowanym od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz

obecnie Przegląd Sportowy rankingu Złote Kolce. Wyróżnienie wśród kobiet zdobyła wicemistrzyni świata w skoku wwyż, zawodniczka białostockiego Podlasia, Maria Żodzik.

– Bardzo mi przyjemnie tutaj być. Dziękuję za to wyróżnienie. Jest to dla mnie motywacja do dalszej pracy. Dziękuję trenerowi i całemu sztabowi, który mnie wspierał i pomagał – przyznała, odbierając nagrodę Żodzik.

Najlepszym polskim lekkoatletą sezonu 2025 został z kolei Maksymilian Szwed. Zawodnik klubu AZS Łódź imponował w minionych miesiącach na bieżni. W rywalizacji na 400 metrów zdobył halowe wicemistrzostwo Europy, bijąc przy okazji rekord kontynentu do lat 23. Latem wywalczył medal podczas europejskiego czempionatu za wodników w wieku 20, 21 i 22 lat oraz był podporą reprezentacyjnej sztafety między inny-



Hubert Trościanka podczas Gali Orlen Złote Kolce Śląskie 2025" FOT. PZLA

mi podczas mistrzostw świata i drużynowych mistrzostw Starego Kontynentu.

– W tym roku startowałem 32 razy na 400 metrów. Wydaje mi się, że to był najcięższy sezon w moim życiu. Było dużo imprez, nakładających się na siebie. Było wiele momentów, kiedy chciałem zrezygnować. Pomimo tych ciężkich chwil, chciałbym

podziękować moim rodzicom i najbliższym, że w tych momentach byli ze mną. Dziękuję też mojemu trenerowi Krzysztofowi Węglarskiemu. Bez niego nie byłoby tych medali i tej nagrody. Kiedyś oglądałem taką galę tylko w telewizji, dziś odbieram na niej najważniejszą nagrodę. To pokazuje, że warto walczyć do końca – podkreślił Szwed.

Sukces Maksymiliana Szweda jest pierwszym triumfem przedstawiciela biegu na 400 metrów w rankingu Złotych Kolców od sezonu 2006, kiedy nagrodę zdobył Daniel Dąbrowski. Z kolei triumf Marii Żodzik jest historyczny – nigdy wcześniej Złote Kolce nie trafiły w ręce przedstawicielki skoku wwyż. Za sukcesem zawodniczki stoi też trener Paweł Wyszynski, uznany szkoleniowcem roku w polskiej lekkiej atletyce. Głównym sponsorem gali było Województwo Śląskie, a partnerami Toyota Okęcie i 4F. Rozdano nagrody również w innych kategoriach, m.in. odkrycie roku, trener roku czy wydarzenie roku.

Gala Orlen Złote Kolce Śląskie 2025 – podsumowanie głównych nagród Złote Kolce

1. Maria Żodzik
2. Pia Skrzyszowska
3. Natalia Bukowiecka
4. Anita Włodarczyk i Anna Wielgosz

5. Katarzyna Zdziebło

1. Maksymilian Szwed

2. Jakub Szymański
3. Filip Rak
4. Maciej Megier
5. Paweł Fajdek

Trener roku: Paweł Wyszynski

Odkrycie roku: Maciej Megier

Nagroda specjalna Przeglądu Sportowego im. Macieja Petruczenki: Hubert Trościanka

Paralekkoatleta: Faustyna Kottowska

Mecenas polskiej LA: Ministerstwo Sportu i Turystyki

Sponsor roku: Orlen

Wydarzenie roku: Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej

Partner medialny: TVP Sport

Przyjacieli polskiej LA: Roman Sabaj

Obiekt roku: Superauto.pl

Partner infrastruktury lekkoatletycznej: superauto.pl

Sponsorzy PZLA: 4F, Nestle, Polanik, Toyota Okęcie,

Tryumf, Business Travel Club,

LUX MED

Doświadczeni mistrzowie za plecami debutanta

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Ryoyu Kobayashi wygrał sobotni konkurs Letniego Grand Prix w skokach narciarskich w Klingenthal. Ósmą lokatę w debiucie zajął Kacper Tomasiak.

Podstawowe pytanie, jakie polscy kibice zadawali sobie przed sobotnią rywalizacją, brzmiało: jak poradzi sobie wśród gwiazd debiutujący w zawodach Kacper Tomasiak? Młokos dobrze wypadł w seriach próbnych, był też najlepszym z Biało-Czerwonych w piątkowych kwalifikacjach (9. miejsce), wydawało się więc, że premiera w wykonaniu osiemnastolatka powinna być udana, o ile w najważniejszych momentach nie dopadnie go trema.

Zwycięzca tegorocznej klasyfikacji generalnej Letniego Pucharu Kontynentalnego najwyraźniej ze stresem potrafi sobie świetnie radzić, dobrą dyspozycję z treningów potwierdził bowiem w pierwszej serii. Uzyskał 132 metry i na półmetku plasował się na znako-

mitej szóstej pozycji. W finałowej części zawodów pofrunął co prawda krócej, uzyskując 126 metrów, wystarczyło to jednak do tego, by zawody zakończyć na ósmej lokacie - najwyższej spośród wszystkich naszych skoczków.

- Nie miałem oczekiwań wyników przed Klingenthal. Generalnie całe lato mogę zaliczyć na bardzo duży plus, ale jest jeszcze trochę do poprawy przed zimą - skromnie swoje ostatnie osiągnięcia przed kamerami Eurosportu ocenił osiemnastoletni Polak.

Po pierwszej serii o wysokim miejscu mógł myśleć także Kamil Stoch, który skoczył 130,5 metra, plasował się na siódmej pozycji, a do Tomasiaka tracił zaledwie 0,7 pkt. Drugi skok był już jednak nieudany - tylko 116 metrów zepchnęło trzykrotnego mistrza olimpijskiego na 20. miejsce.

- Chciałem iść na maksa i zrobić wszystko z pełną energią, ale w konsekwencji znów się usztwytniłem za progiem. Niby wszystko było OK, ale nie dałem się wynieść, co kosztowało mnie jakieś piętnaście metrów - ocenił swoją finałową



Kamil Stoch (na zdjęciu) w Klingenthal oglądał plecy debiutującego Kacpra Tomasiaka

próbę trzykrotny złoty medalista olimpijski.

Dla Stocha sobotni konkurs był ostatnim występem w Letnim Grand Prix, jeśli chodzi o zmagania indywidualne. Ostatnim w ogóle była natomiast niedzielną rywalizacją drużyn mieszanych. Po sezonie 2025-2026 skoczek zakończy

obfitującą w sukcesy karierę. Na szczęście na horyzoncie pojawił się Tomasiak, który daje nadzieję, iż wraz z odejściem starych mistrzów nie skończy się pasmo polskich sukcesów.

- Kacper skacze bardzo dobrze już od połowy lata. Mieliśmy wspólne treningi i po jednym opadła mi szczęka. Rusza-

liśmy z tych samych rozbiegów, a on mi dokładał po pięć metrów. Jeszcze wtedy sądziłem, że ma za duży kombinezon - żartował po sobotnich zawodach Stoch, dodając już potem całkiem serio, iż młodzieniec zaimponował mu przede wszystkim spokojnym podejściem do zawodów.

W finałowej serii wystąpili jeszcze dwaj Polacy. Dawid Kubacki, który na półmetku był trzynasty, ostatecznie uplasował się na 19. lokacie (uzyskał 120,5 i 124 m). Z kolei Piotr Żyła (126 i 130 m) zakończył zmagania oczko wyżej. Do trzydziestki nie awansowali natomiast Paweł Wąsek (116 m, 35. miejsce) oraz Aleksander Zniszczoł (114,5 m, 44. miejsce).

Najwięcej powodów do radości po sobotnim konkursie mieli Japończyk Ryoyu Kobayashi i Niemiec Philipp Raimund. Pierwszy wygrał zawody w Klingenthal, drugi natomiast przypieczętował triumf w klasyfikacji generalnej LGP.

Wyniki LGP w Klingenthal: 1. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 270,2 (144 i 134 m), 2. Philipp Raimund (Niemcy) 262,9 (131 i 136 m), 3. Domen Prevc (Słowenia) 258,3 (135 i 134 m), ... 8. Kacper Tomasiak 233,1 (132 i 126 m), 18. Piotr Żyła 215,1 (126 i 130 m), 19. Dawid Kubacki 213,8 (120,5 i 124 m), 20. Kamil Stoch 213,6 (130,5 i 116,5 m), 35. Paweł Wąsek 92,6 (116 m), 44. Aleksander Zniszczoł 82,5 (114,5 m).
Klasyfikacja końcowa LGP: 1. Philipp Raimund (Niemcy) - 490 pkt., 2. Sakutarō Kobayashi (Japonia) i Niklas Bachlinger (Austria) - 391 pkt., ... 5. Stoch - 319,7. Kubacki - 306, 11. Maciej Kot - 211, 12. Żyła - 200, 21. Zniszczoł - 120, 57. Tomasiak - 32, 58. Wąsek - 30. © ©

Czereszewski: Dzwon w Lubinie pomógł Legii, Lecha nie da się wytłumaczyć

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z Sylwestrem Czereszewskim, który przed laty z Legią zdobył mistrzostwo Polski, krajowy puchar i Superpuchar, a rozegrał też przyzwoity sezon w barwach Lecha Poznań.

23-krotny reprezentant Polski, bohater spotkania z Bułgarią w Burgas w eliminacjach Euro 2000, obecnie zajmuje się szkoleniem młodzieży w rodzinnych stronach w Warmii.

Wygrana Legii z Szachtarem to miła niespodzianka?

Została wywalczona w trudnym wykesie, nic lepszego nie mogło się Legii teraz zdarzyć, ale patrząc na reakcję trenera Edwarda Iordanescu po zwycięskiej bramce, zastanawiam się, czy był zadowolony, zaskoczony, czy pogodził się wcześniej z losem... Piłkarzom Legii w spotkaniu z Szachtarem pomogła zadyma wokół klubu, przydało się też doświadczenie z Europy, wygrane w ostatnich latach z silnymi przeciwnikami, jak Chelsea, Aston Villa, Betis, Leicester. Fajnie jednak takie sukcesy przenosić na mecze w ekstraklasie, bo każda kolejna przegrana oddala od czo-

łówki. Dzwon w Lubinie wyszedł jednak na dobre zawodnikom, bo to oni są na boisku, nie szkoleniowiec. Szachtar był dla polskich zespołów przez lata nieosiągalny, ale okazało się, że można z nim wygrać. Dwa strzały życia Rafała Augustyniaka dały Legii cenne zwycięstwo. Jak oglądał dziś mecze w europejskich pucharach, to żałuję, że kiedy ja grałem, nie było takiej Ligi Konferencji z fazą ligową. Kiedyś trafiało się na bardzo silnego przeciwnika z Włoch czy Hiszpanii i odpadało się, choć niekiedy w spotkaniu miało się pięć okazji, oni dwie. Ta Liga Konferencji, z której niektórzy się śmieją, to znakomite rozgrywki. Ekstraklasa rywalizuje z zespołami na podobnym poziomie, choć czasami zdarzają się europejscy giganci jak Chelsea, ostatni triumfator. Można się pokazać i zarobić, więc kluby są zadowolone. Drwin nie rozumiem.

Na drwiny naraził się po porażce na Gibraltarze z Lincolnem Lech Poznań. Można to jakoś wytłumaczyć?

Lech to chimeryczny zespół, można się po nim wszystkiego spodziewać. Nie ma co jednak szukać usprawiedliwień, bo z Lincolnem po prostu był babol. To, czy grali w rezerwo-



Cenny remis wywalczył też Raków. Drużyna Papszuna strzeliła pięknego gola, ale można jej wbić kilka szpilek...

wym składzie, na sztucznej nawierzchni, nie tłumaczy nic. Powtórzę: na boisku są piłkarze, nie trener. Wiadomo, że na sztucznym boisku piłka inaczej się zachowuje, ale przecież futbol na Gibraltarze raczkuje. A oszczędzanie się w pucharach na ligę? Wiemy, jak niedawno wyszło to Legii, która po przegranej z Samsunsporem poległa w kiepskim stylu w Zabrzu z Górnikiem.

Jagiellonia to już klasowy europejski team?

Wydaje mi się, że tak. Grają najlepszymi w danym momencie, nie kombinują, nie mówi się, że ktoś jest zmęczony. Podoba mi się zarządzanie klubem, drużyną, a wyjazdowy remis z silnym francuskim Strasbourgiem robi wrażenie i nie wziął się z przypadku. Cenny remis wywalczył też Raków Częstochowa w Ołomuńcu - pod-

opieczni Marka Papszuna strzelili pięknego gola. Jednak Rakówowi można wbić parę szpileczek. Kompletnie nie rozumiem stylu preferowanego przez Raków, tak zachowawczo nie wypada grać. Raz, drugi wyjdzie, trzeci i czwarty nie, a przede wszystkim męczy się kibiców. Chyba nie po to ściąga się zawodników za takie pieniądze, dużo im się płaci, żeby nudzić i zamiast piłki nożnej oferować szachy.

Tym bardziej że w Europie kunktatorstwo już się nie opłaca...

Według mnie kapitalnym pomysłem UEFA było wprowadzenie do pucharów fazy ligowej. To był cios w minimalizm, zachowawczość. Teraz nie opłaca się remisować, trzeba wygrywać. Rekordowa liczba goli w Lidze Mistrzów pokazuje, że wybrano odpowiedni kierunek w klubowej piłce. Fani oczekują widowisk i je dostają. Proszę przypomnieć sobie tegoroczny finał Ligi Mistrzów w Monachium. PSG trafiło Inter raz, drugi i atakowało dalej, ostatecznie wygrało rekordowo 5:0. Włoska liga została trochę z tyłu, porównując do innych z topu, bo gdzieś w głowach trenerów, piłkarzy siedzi to kunktatorstwo. AC Milan, taki po-

teczny skład, remisuje 2:2 z Pisą, po strzeleniu gola myśli o obrocie... Serie A brakuje artystów, jacy są w Hiszpanii, Anglii, w Niemczech, Francji. Włosi muszą jakoś zareagować, a ich reprezentacji przecież brakowało na dwóch mundialach z rzędu, a o najbliższy najpewniej powalczy w barażach, bo Norwegii już nie wyprzedzi.

Możesz sobie wyobrazić awans czterech polskich klubów do fazy pucharowej Ligi Konferencji 2025/2026?

Jestem przekonany, że trzy wejdą, jedna może odpadnie, lecz trzymam kciuki za cały kwartet. Polskie kluby przełamują bariery, potrafią zdobywać punkty na wyjazdach. Wpadki się zdarzają, jak Lechowi na Gibraltarze, lecz ekstraklasa nie ma czego się wstydzić. Piłka nożna nas cały czas zaskakuje i uczy. Same mecze się nikomu nie wygrywają, a przed Lechem i innymi polskimi zespołami jeszcze po cztery spotkania w Lidze Konferencji. Możemy się cieszyć, że jest czym się emocjonować, a dobre występy w tych rozgrywkach windują Polskę coraz wyżej w rankingu UEFA. Droga do Ligi Europy i Ligi Mistrzów prowadzi przez Ligę Konferencji. © ©

Wyrąbali Polsce brązowe medale

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

**TIMBERSPORT. Trio z Połczy-
na pod Puckiem spełniło
swoje marzenia. Rodzina
Groenwaldów postarała się
o dwa medale dla Polski
na mistrzostwach świata.**

Mistrz Polski drwali został brązowym medalistą mistrzostw świata w hali w Mediolanie. W nocy w sobotę 20-lletni Szymon Groenwald z Połczyna zapisał się w historii tego niezwykle wymagającego sportu. Nigdy wcześniej w indywidualnej rywalizacji Polak nie stanął na podium prestiżowych zawodów w timbersporcie.

Rywalizacja w sportowym cięciu i rąbaniu drewna odbywała się w sześciu ekstremalnych konkurencjach odwzorowujących pracę wykonywaną przez drwali w lesie. Szymon Groenwald pokazał niesamowitą zręczność, siłę i opanowanie w każdym ze swoich startów. W trakcie zaciętej rywalizacji zaprezentował imponującą formę, bijąc w drodze na podium rekord Polski w niezwykle widowiskowej i wymagającej technicznie konkurencji springboard (ściananie szczytu stojącej kłody drewna, na której zawodnik stoi).

Zawody zdominował duet z antypodów 29-lletni Jack Jordan z Nowej Zelandii oraz 30-lletni Brayden Meyer z Australii, którzy rywalizowali ze sobą o złoty medal aż do ostatniej konkurencji hot saw. Ostatecz-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE STIHL TIMBERSPORTS

Szymon Groenwald zdobył dla Polski dwa medale mistrzostw świata drwali

nie zwyciężył Nowozelandczyk.

Dzień wcześniej w Mediolanie cieszyła się cała, pięcioosobowa reprezentacja Polski, która po raz drugi na mistrzostwach świata pojawiła się na podium. W rywalizacji drużynowej wystąpili bracia Szymon i Mikołaj Groenwaldowie oraz ich ojciec Jacek Groenwald z miejscowości Połczyna pod Puckiem, Krystian Kaczmarek z miejscowości Ostoję w Wielkopolsce i Marcin Dubicki z Konar również z wielkopolskiego.

W drodze na podium Polacy zostawili w 1/16 finału zawodów Francuzów, by następnie w ćwierćfinale pokonać jednego z faworytów - reprezentację Stanów Zjednoczonych. W półfinale nasi repre-

zentanci zmierzyli się ze Szwecją. Niestety, ze względu na zbyt szybkie zmiany w sztafecie pomiędzy poszczególnymi konkurencjami, sędziowie dodali Polakom karne sekundy co przechyliło szalę na korzyść Skandynawów. Tym sposobem biało-czerwoni trafili do małego finału, gdzie po zaciętej walce pokonali reprezentację Nowej Zelandii, która jest jedną z najbardziej utytułowanych w historii tej dyscypliny sportu.

Najlepsi okazali się reprezentanci Australii, którzy ponownie udowodnili swoją dominację w drużynowej rywalizacji, zdobywając rekordowe, szóste z rzędu drużynowe mistrzostwo świata. To także ich dziesiąte zwycięstwo w historii.

W Mediolanie mistrzostwa świata drwali przyciągnęły ponad 100 zawodników z 18 krajów. Każda drużyna rywalizowała ze sobą w sztafetach składających się z czterech ekstremalnych konkurencji.

WYNIKI

Indywidualne: 1. Jack Jordan (Nowa Zelandia), 2. Brayden Meyer (Australia), 3. Szymon Groenwald (Polska), 4. Emil Hansson (Szwecja), 5. Marcel Dupuis (Kanada), 6. Nathaniel Hodges (USA), 7. Matyáš Klíma (Czechy), 8. Koen Martens (Belgia), 9. Redmer Knol (Holandia), 10. Danny Martin (Niemcy), 11. Pierre Puybaret (Francja), 12. Michel Perrin (Włochy)

Drużynowo: 1. Australia, 2. Szwecja, 3. Polska, 4. Nowa Zelandia, 5. USA, 6. Szwajcaria, 7. Wielka Brytania, 8. Belgia, 9. Francja, 10. Włochy, 11. Kanada, 12. Niemcy, 13. Austria, 14. Czechy, 15. Węgry, 16. Holandia, 17. Irlandia, 18. Rumunia

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011422120

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość,
że odszedł na Wieczną Wachtę



Kapitan ż.w.

Edward Bieniek

Łączymy się w bólu

z Rodziną i Najbliższymi

Zmarłego.

Zarząd i Pracownicy
Euroafrica Services Limited O/Polska

0011421693

Serdeczne podziękowanie
za udział w ostatnim pożegnaniu
mojego Męża

**Bogdana
Michalskiego**

w dniu 17.10.2025 r. na cmentarzu Srebrzysko
i za okazane współczucie

składają

naszym Przyjaciołom, Koleżankom, Kolegom i Sąsiadom

Zofia Michalska z rodziną

REKLAMA

0011246076

DROBNE

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

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy
w Niemczech, 790-480-590

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

INNE

**SPRZEDAJESZ lub KUPUJESZ
NIERUCHOMOŚĆ?**
Zaufaj profesjonalistom!
Oferuję kompleksową obsługę
w zakresie sprzedaży, zakupu
nieruchomości. Pomogę
Ci bez stresu i bezpiecznie
przeprowadzić transakcje.
Karolina Pilat
Licencjonowany Pośrednik
Nieruchomości tel. 530-034-548
email: k.pilat@domhouse.pl

DOMY - KUPIĘ

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

Motoryzacja

SAMOCHOODY OSOBOWE- KUPIĘ

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

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy koło Wadowic -
tradycyjne turnusy Świąteczne,
tel.: 501-642-492.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów telemagazyn.pl

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

**Nekrologi,
kondolencje**

**przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30**

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



nekrologi.net

Czasy, gdy Wiśniewski rozrzucił pieniądze na prawo i lewo, dawno minęły

Michał Wiśniewski w Pomponiku Fot. Katarzyna Baksalary



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Agata Rubik dba o strój córki
Celebrytka wrzuciła do internetu zdjęcie swojej 16-letniej córki w czarnym topie z dużym dekoltem i krótkiej spódnicy. „To akurat strój festiwalowy, większość dziewczyn i kobiet była w samym bikini. Już to kiedyś pisałam, że do kościoła czy szkoły tak nie chodzi” – podpisała fotografię.

Marina Łuczenko-Szczesna nie dała mężowi odpocząć
W najnowszym wywiadzie dla „Vivy” piosenkarka zdradziła, że to ona przekonała swego męża, aby po zakończeniu współpracy z Juventusem dołączył do FC Barcelona. – Wiem, że Wojtek był zmęczony i chciał odpocząć, ale uważałam, że to nie był jego czas na emeryturę – wyznała.

Doda pracuje nad swoim temperamentem
Kiedy piosenkarka udzielała wywiadu serwisowi Jastrząb Post podczas gali Kobieta Roku Glamour 2025, doszło do małej awantury. Kilukrotnie zakłócanie rozmowy przez gości eventu wyraźnie wytrąciło artystkę z równowagi. – To niewiarygodne. Ku*wa, unbelievable. Szkol. Po co oni przychodzą na takie imprezy, skoro nie znają podstawowych zasad savoir-vivre’u, zachowania się na galach? To brak szacunku – powiedziała. Na koniec stwierdziła: Ja pracuję nad swoim temperamentem. Zrobiłam ogromny progres.



Zajazd. Będzie się działo
Stopklatka, 18:55
Tomasz i Wioletta oraz ich wchodzące w dorosłość dzieci, Dominika i Patryk, wspólnie prowadzą rodzinny zajazd. To nie tylko hotel – to centrum życia lokalnej społeczności. Krzyżują się tu losy jego właścicieli, gości oraz okolicznych mieszkańców, odślanając barwną mozaikę ludzkich historii. Emisje codziennie o 18:55.

Człowiek: historia ewolucji
BBC Earth, 19:45
Podróż w czasie przez historię ludzkiego gatunku. Jak homo sapiens zdominowali świat i jak do tego doszło? W oparciu o najnowsze sekwencjonowanie DNA, dowody z wykopalisk oraz dane uzyskane przy wykorzystaniu najnowocześniejszych narzędzi twórcy programu składają w całość niezwykłą historię człowieka.

To: Witajcie w Derry
HBO, 20:00
Akcja osadzona w roku 1962, w miasteczku Derry w stanie Maine, śledzi losy grupy przyjaciół, odślaniając początki tajemniczego bytu, który przybiera swoją przerażającą postać – morderczego klauna Pennywise.

Nazywano ich wikingami
Planete+ HD, 23:00
Wikingowie stali się ważnymi postaciami kultury masowej, bohaterami niezliczonych książek, filmów i seriali, w których przedstawiani są jako okrutni wojownicy. Czy poza napadaniem na sąsiadów nie mieli innych zajęć?

KRZYŻÓWKA NR 165

- Poziomo:**
3) Winnetou to ... Apaczów,
6) ludowy zwyczaj witania wiosny,
11) sznurki do wiązania,
12) podstawowa jednostka kąta płaskiego,
13) krępowały kończyny aresztanta,
14) pszczoła lub szerszeń,
15) system rozgrywek piłkarskich,
16) domena Rogera Federera i Sereny Williams,
17) zwrotka żartobliwej piosenki,
18) moda naszych dziadków,
19) siarkowy lub chlebowy,
21) dawne porwanie panny,
23) świąteczny dzień w judo-izmie,
26) buduje piec kaflowe,
27) liche utwór poetycki,
30) miasto nad Wartą u ujścia Kłodawki,
31) prawy dopływ Czarnej Nidy,
34) napój bogów na Olimpie,
38) brytyjska stolica nad Tamizą,
39) osesek w stadninie koni,
40) córka Tantala zamieniona w skałę,
41) warzywa w zalewie octowej,
42) sztuka pięknego pisania.
- Pionowo:**
1) stan prawny instytucji,
2) w parze z Hercegowiną,
3) olimpijska lub dziecięca,
4) „Wielka ... w chińskiej dzielnicy”, film akcji,
5) katolickie święto poświęcone zmarłym,
6) więzień przy wiosłach,

1		2		3		4	5			6	7		8		9		10
11						12							13				
				14						15							
16						17							18				
				19	20					21		22					
23	24		25				26					27		28		29	
30																	
31		32		33									34	35		36	37
38													39				
40														41			
				42													

AUTOPROMOCJA 0110990241

Dziennik Bałtycki w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 58 728 08 17

TELE MAGAZYN

- 7) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
8) 1/4 meczu koszykówki,
9) dzielność wykazana w walce,
10) sposób wystawiania się,
20) rodzaj spinki do włosów,
22) składnik ropy naftowej,
24) „... dezerterów”, komedia filmowa,
25) gwarny plac targowy,
28) owad żerujący w mące,
- 29) stała opłata urzędowa,
31) regulator chodu zegarka,
32) dowcipne słowo, zręczny zwrot,
33) stan obfitości, luksus,
35) kontynent leżący na półkuli północnej,
36) sproszkowany tytoń do kichania,
37) mech porastający skały i pnie drzew.

ROZWIĄZANIE NR 164

S	S	S	T	H	O	R	K	E	P	I	P	L					
K	R	Z	E	W	P	A	S	T	O	R	L	U	I	Z	A		
I	Y	I	P	O	D	M	Y	T	O	S	Z						
B	A	N	A	N	K	O	S	S	A	K	R	U	T	E	N		
O	E	G	R	A	M	N	A	W	A	O	I						
B	A	L	B	O	A	S	Z	Y	C	A	Z	A	L	I	A		
Z	A	N	K	Z	L	R	O	D									
D	O	M	N	A	D	R	O	Z	L	E	W	I	S	K	I	E	M
R	D	K										Z	A	A	A		
W	Y	Z	Y	N	A							A	N	N	A	L	Y
A	A	I										A	N	N	E		
S	Y	G	N	E	T							S	P	I	O	C	H
A	I	L										A	N	N	U		
B	I	E	D	A								S	W	I	A	D	
I	L	D	O	G	L	E	B	N	O	S	C	M	I				

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać. Horoskop dzienny radzi działać odważnie, ale słuchać również intuicji i unikać pośpiechu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Czas zadbać o siebie. Odetchnij, odpocznij, zrób coś miłego. Horoskop na dziś mówi, że Twój organizm potrzebuje równowagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Spotkasz kogoś, kto zmieni Twój sposób myślenia. Rozmowy będą miały moc. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi słuchać uważnie.

Byk (20.04 - 20.05)
Dom i rodzina będą dziś najważniejsze. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ciepło, bliskość i wspólne chwile przyniosą spokój.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Zabłyśniesz, gdziekolwiek się pojawisz. Zaufaj sobie. Horoskop na dziś wróży, że Twoja pewność siebie stworzy wiele nowych drzwi.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne zmiany w rutynie przyniosą wielkie efekty. Nie bój się improwizować. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że da to dobre efekty.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga między sercem a rozumem będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o relacje oraz harmonię.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje będą silne, ale nie uciekaj od nich. Horoskop na dziś mówi, że to, co zrozumiesz, odmieni podejmowane przez Ciebie decyzje.
Waga (23.09 - 22.10)
Czeka Cię przygoda lub nowe wyzwanie. Zrób pierwszy krok. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że los sprzyja odważnym.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość popłaci. Choć droga długa, horoskop dzienny zapowiada, że każdy wysiłek dziś przybliży Cię do upragnionego celu.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoje pomysły będą powszechnie akceptowane. Nie bój się mówić, co myślisz. Horoskop na dziś wróży, że inni czekają na inspirację.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Intuicja Cię nie zawiedzie. Wsłuchaj się w sny i znaki. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że część z nich zainspiruje Cię do działania.