dziś SPORTOWY24

● **Koszykówka** Tomczak Show w Hali Gryfia. PGE Start Lublin bez szans na słupskim parkiecie **str. 12** ● **Piłka ręczna** Szczypiorniak Ustka bez punktów w Koszalinie **str. 12**
● **Piłka nożna** - Robię wszystko, by być lepszym jako piłkarz **str. 13**

GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA

Poniedziałek
27.10.2025

Nr 250 (5707)
Nakład: 4.780 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Rozmowa. Zdrowie zaczyna się od czterech tysięcy kroków dziennie – mówi prof. Maciej Banach **str. 2**

Świat Handel i wojna w Ukrainie. Trump spotka się z Xi? **str. 8**

Kraj. Dwie konwencje partyjne: PiS i KO. Dwie różne wizje Polski **str. 7**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

SŁUPSK

Miejski monitoring tworzą 332 kamery, a będzie ich jeszcze więcej **str. 4**

FOT. WWW.VATICANNEWS.VA

Słupsk PKP zapowiada więcej połączeń kolejowych, ale i nowe utrudnienia **str. 3**

Słupsk Koszykarz zaprosił na trening podopiecznych Fundacji „Przystań” **str. 4**

SŁUPSK CZUĆ ZIMĘ, TEMPERATURY SPADAJĄ, ZWŁASZCZA W NOCY

Czym ogrzewamy i jak się to zmienia

Patryk Czerwiński
Słupsk

Po latach gwałtownych podwyżek i obaw o dostępność surowca, spowodowanych głównie wojną na Ukrainie, rynek węgla i innych paliw ustabilizował się. Dzięki dotacjom zmienia się też sposób ogrzewania naszych domów i mieszkań. Odchodzimy od węgla, kierując się ku biomasie i ciepłu odpadowemu.

Co słychać na składach węgla?

Obecnie tona popularnego ekogroszku w Słupsku kosztuje od 1250 zł do 1500 zł. Węgiel typu orzech można kupić za około 1400 zł za tonę. Dla przykładu, jeden ze składów węgla oferuje tonę ekogroszku za 1300 zł, natomiast drugi orzech oferuje za 1350 zł.

Ceny w porównaniu z rokiem ubiegłym pokazują wyraźny spadek. W październiku 2024 roku za wysokiej jakości ekogroszek workowany płaciliśmy 1550 zł-1750 zł za tonę, co oznacza, że obecne oferty są niższe nawet o 15% do 25%.

- W zeszłym roku płaciłam za ekogroszek workowany ponad 1700 złotych. Teraz zapłaciłam 1400. To wciąż spory wydatek, ale zawsze to 300 złotych w kieszeni - mówi emerytka ze Słupska.

- Ludzie już zaczynają kupować coraz więcej, widać wyraźny ruch w tym temacie. Klienci powoli zaopatrują się na nadchodzący sezon. Jak zwykle, bez większych niespodzianek - najwięcej bierze oczywiście ekogroszek ewentualnie orzech - informuje pracownik jednego ze składów węgla w Słupsku.

- No, jak co roku ruch jest coraz większy, nie ma co się dziwić - zima coraz bliżej, no i temperatury w nocy spadają. Wszyscy chcą się przygotować. Schodzi naprawdę sporo, ale tak to już bywa o tej porze. A najwięcej, co jest oczywiste, to schodzi ekogroszku. - słyszymy od innego.

Udział ogrzewania węglowego w Słupsku sukcesywnie spada, i dzięki różnym program powinien spadać nadal.

Według dostępnych danych strategicznych dla Słupska, w przeszłości w indywidualnych gospodarstwach domowych, niepodłączonych do miejskiej sieci ciepłowniczej, udział paliw stałych (w tym węgla) sięgał nawet 74% wszystkich źródeł ciepła na danym obszarze.

Aktualne strategie rozwoju energetycznego miasta prognozują, że w wyniku działań modernizacyjnych udział ten ma spaść do około 45% w najbardziej optymistycznym wariancie, głównie dzięki przyłączaniu budynków do miejskiej sieci ciepłowniczej oraz rozwojowi sieci gazowej. Całkowity spadek zużycia węgla w sektorze komunalnym zależy głównie od tempa wymiany pieców przez samych mieszkańców.

©℗

Więcej na str. 4

REKLAMA 0011409011

eprasa.pl d2fce312ed

Jutro w naszej gazecie
Strefa Biznesu

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

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Zdrowie zaczyna się od wykonania czterech tysięcy kroków dziennie

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Rozmowa

z prof. n. med. Maciejem Banachem, kardiologiem, przewodniczącym Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz prorektorem Collegium Medicum Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

Jaką liczbę kroków średnio każdego dnia powinniśmy wykonać, aby wysiłek przełożył się na korzyści dla naszego zdrowia? Aplikacje telefonach podpowiadają nam, że 10 tysięcy. Natomiast definicja zdrowego stylu życia mówi o co najmniej 5 tysiącach kroków dziennie...
Dostępne badania, w tym wykonane przez nas, jednoznacznie pokazują, że wykonując dziennie co najmniej 4 tys. kroków redukujemy ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo- naczyniowych, oczywiście zgodnie z zasadą im więcej, tym lepiej. Te 4 tys. kroków to wartość średnia; jednego dnia może to być 3 tys. kroków, kolejnego 5 tys. Nie musi być to jednorazowo przebyty dystans. Dostępne są już także badania, wskazują, że lepsze efekty daje wysiłek związany z pokonywaniem kilku krótszych dystansów. Możemy w ciągu dnia przejść np. trzy odcinki po 1300 kroków.

W jakim tempie powinniśmy maszerować?
Ważne jest aby zmieniać tempo marszu; żeby idąc w równym tempie od czasu do czasu wyraźnie przyspieszyć. Jeśli mamy zaplanowany do przejścia odcinek o długości np. półtora kilometra, to przejdźmy 500 metrów w swoim zwykłym tempie, a kolejne 500 szybciej. Ostatni zaplanowany fragment trasy znowu możemy przejść w swoim stałym tempie. Przyspieszenie tempa odpowiednio angażuje układ sercowo-naczyniowy, powodując wzrost ciśnienia tętniczego, przyspieszenie akcji serca. Nie trzeba biegać, jeśli się tego nie lubi, wystarczy przejść kilkaset metrów w szybszym tempie. Ważne jest, aby wysiłek był regularny i aby było to średnio co najmniej 4 tys. kroków dziennie, pamiętając o stopniowym zwiększaniu tego dystansu.
Są to wnioski z badań, które przeprowadziliśmy, opierając się na wynikach obejmujących największą jak dotąd liczbę pacjentów - 230 tys. osób. W badaniach brały udział osoby dorosłe, zdrowe, a wpływ wykonywanego przez nich wysiłku fizycznego obserwowano przez 7 lat.

Czy to znaczy, że osoby wykonujące 10 tys. kroków każdego dnia powinny jednak przyhamować i ograniczyć się do 4 tys. kroków?
Absolutnie nie, wręcz przeciwnie! Chcemy uniknąć takiego nieprawidłowego przekazu do osób, których aktywność codzienna wynosi średnio 10 tys. kroków i więcej. Korzyści dla zdrowia pojawiają się już gdy wykonujemy średnio 4 tys. kroków dziennie, ale im więcej ich wykonujemy, tym lepiej. Każdy wzrost liczby kroków o 500 - 1000 kroków, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Przekaz, że korzyści zdrowotne zaczynają pojawiać się od 4 tys. kroków, jest bardzo ważny dla osób dotychczas nieaktywnych, którzy na pytanie, ile mają tych kroków robić, otrzymywali odpowiedź 6-7 tysięcy, najlepiej 10 tys. (ok. 8 km), co było dla wielu demotywujące. Teraz mają przekaz: zacznijcie od niewielkiej liczby - co najmniej 4 tys. i starajcie się stopniowo każdego dnia i tygodnia poprawiać.

Im więcej chodzimy, tym lepiej. Ale czy zawsze?
Dostępne badania wskazują, że tę prawidłowość obserwujemy, jeśli wykonujemy średnio do 20 tys. kroków dziennie. Jaki efekt uzyskamy, wykonując powyżej średnio 20 tys. kroków dziennie trudno, jak na razie, powiedzieć, bo takich danych jeszcze nie mamy. Jest to element naszych kolejnych badań, w trakcie których obserwujemy dorosłych mających tzw. ekstremalny wysiłek fizyczny, czyli średnio 20 tys. kroków dziennie. Wykonywanie średnio 20 tys. kroków dziennie nie jest proste, to przecież 16 km i niewiele osób taki dystans pokonuje na co dzień, chodząc czy biegając. Jestem osobą bardzo aktywną fizycznie, ale średnio powyżej 20 tys. kroków dziennie udaje mi się zrobić najczęściej podczas urlopu, gdy dużo chodzę i zwiedzam. Moja średnia dzienna wartość to ponad 10 tys. kroków. Zwykle średnio 20 tys. kroków dziennie mają osoby, które co 2-3 dzień systematycznie biegają. Wiemy też już, że ekstremalny wysiłek fizyczny, np. tzw. Iron-man czy bieganie przez 24 godziny to raczej pewien styl życia i ma on niewiele wspólnego ze zdrowiem.

FOT. ARCHIWUM PP

Maciej Banach: - Korzyści dla zdrowia pojawiają się już gdy wykonujemy średnio 4 tys. kroków dziennie, ale im więcej ich wykonujemy, tym lepiej

Skąd wzięło się 10 tysięcy kroków, które często przywołuje się jako dawkę optymalną dla naszego zdrowia?
Było to określenie użyte marketingowo w 1964 r. przed olimpiadą w Tokio w Japonii. Zagościło, jak widać, w powszechnej świadomości na dłużej i okazuje się, że eksperci od marketingu bardzo się nie pomylili. W naszych badaniach przyjrzeliśmy się, jaka średnia liczba kroków daje najlepsze korzyści dla zdrowia w dwóch grupach pacjentów, poniżej 60 roku życia i powyżej 60 roku życia. Okazało się, że u młodszych jest to średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie, a u starszych średnio od 6 do 10 tys. kroków dziennie.

Pacjent, który dotąd się nie ruszał, ma nadwagę i inne choroby współistniejące, żadną miarą tych kilku tysięcy kroków dziennie nie zrobi. Śmiem przypuszczać, że szybko się zniechęci i odpuści sobie spacery. Zgodzi się Pan Profesor ze mną?
Zgadzam się. Dla pacjenta może to być bardzo duży wysiłek. Dlatego zalecenia powinny być spersonalizowane, a wysiłek stopniowany. Wspomniane 4 tys. kroków dziennie to 2,5 km. Pójście do pracy, do sklepu i spacer wokół domu wystarczą, aby taką liczbę kroków zrobić. Gdy już wdrożymy się do takiej aktywności - a ważne jest, aby był to wysiłek systematyczny - to w kolejnych tygodniach powinniśmy zwiększać średni dystans o 500-1000 kroków dziennie, w zależności od naszych możliwości. Jak pokazały nasze badania zwiększenie średniej liczby kroków wykonywanej każdego dnia przekłada się na korzyści zdrowotne i wydłużanie życia. Najlepiej oczywiście gdybyśmy wykonywali średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie i do takiej wielkości powinniśmy zwiększać dystans.

Kiedy pacjenci zobaczą pierwsze efekty swojego wysiłku?
Efekty nie pojawią się natychmiast. Nie oczekujmy, że poćwiczymy tydzień, dwa i odczujemy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm. To jest długotrwała praca, która powinna stać się naszym nawykiem. Z czasem pacjent zauważy, że ma lepszą kondycję, jest dotleniony, lepiej sypia. Gdy wykona badania, okaże się, że wartości ciśnienia krwi ma niższe, zmniejszy się masa ciała, poprawi się również jego profil lipidowy czy poziom glukozy. Ale na to potrzeba czasu i systematyczności.
My lekarze często popełniamy błąd, zalecając pacjentowi „proszę się ruszać i stosować dietę". Pacjent wychodzi z gabinetu i wie niewiele więcej niż wcześniej. Lekarz powinien zapytać go o to, jak wygląda jego dzień, jak się odżywia, a potem ułożyć mu taki plan aktywności, aby pacjent był go w stanie zrealizować. Jeśli rozpocznie aktywność od średnio 2-3 tys. kroków dziennie, czyli wyjdzie z domu, przejdzie się po najbliższej okolicy, popatrzy na to, co dotychczas mu umykało i zacznie czerpać przyjemność z ruchu, to na kolejnej wizycie po omówieniu jego dotychczasowej aktywności lekarz może mu ją zwiększyć o kolejny tysiąc kroków. Za kolejne pół roku pacjent będzie mógł robić bez większych problemów średnio 6 tys. kroków dziennie.

Popularny slogan „ruch zastąpi każdy lek, żaden lek nie zastąpi ruchu" jest nadal jak najbardziej prawdziwy?
Tak, ale też musimy powiedzieć pacjentowi, że sam wysiłek fizyczny nie rozwiąże jego wszystkich problemów zdrowotnych. Swoim młodszym kolegom mówię zawsze, aby kilka razy zapytali pacjenta, czy wszystko rozumie. Pacjent ma prawo nie wiedzieć, czasami wstydzi się zapytać. Od lekarza musi usłyszeć, że jeśli nie będzie się zdrowo odżywiał, będzie miał nadwagę lub otyłość, palił papierosy, nie będzie kontrolował swojego ciśnienia krwi, stężenia cholesterolu i nie będzie przyjmował przepisanych przez lekarzy leków, to nawet regularny wysiłek fizyczny nie wydłuży jego życia. Zdarza się, że pacjent skarży się lekarzowi, że robi dziennie 6 tys. kroków, a nie chudnie. Bardzo często jest to pacjent, z którym lekarz nie porozmawiał o tym, jak wygląda jego dieta i nie wytłumaczył, że sam ruch nie wystarczy, aby mieć dobre wyniki.
Wysiłek fizyczny, regularne spacery to jeden z elementów zdrowego stylu życia, na który składają się wymienione przeze mnie wcześniej składniki, a wszystkie razem powinny być środkami do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego.

©℗

eprasa.pl d2fce312ed

PKP przygotowały zmiany dla pasażerów z Pomorza: nowe połączenia, ale też utrudnienia

Wojciech Lesner
Słupsk

PKP Intercity zapowiedziały, że w najbliższym sezonie wakacyjnym z południa Polski do Ustki dojedzie pendolino. Nie obędzie się jednak bez kolejnych utrudnień.

FOT. WOJCIECH LESNER

Jak zapowiada przewoźnik, już od połowy grudnia pociągi Express InterCity Premium rozpoczną kursowanie z Trójmiasta do Zakopanego. Czas przejazdu z Zakopanego do Gdańska Głównego wyniesie 7 h 1 minutę. Skład zatrzyma się po drodze m.in. w Warszawie i Krakowie. W sezonie wakacyjnym relacja pociągu zostanie wydłużona do Kołobrzegu.

Z południa do Ustki

Nowością w wakacje będzie bezpośrednie połączenie EIP z Bielska-Białej aż do Ustki.

- Dzięki wydłużeniu relacji z Gdyni, podróżni z województwa śląskiego zyskają możliwość bezpośredniego przejazdu komfortowym składem Pendolino do Ustki - poinformowały PKP Intercity.

Podróż z południa Polski do nadmorskiego kurortu trwać będzie około 8h. Pociąg wyjedzie z Bielska o godzinie 12:02, z kolei w drogę powrotną z Ustki wyruszy o godzinie 7:49. Do stacji końcowej dojedzie o godzinie 16.

Łatwiej do stolicy i na południe Polski

Co może zainteresować także słupszczan, w nowym rozkładzie znajdzie się większa liczba połączeń ekspresowych (15 par) z Trójmiasta do Warszawy. Na tej trasie pociągi będą kursować od rana do wieczora (od 5:30 do 19:30) co godzinę z najszybszym czasem przejazdu 2 h 25 minut.

- Zwiększy się również z 7 do 9 liczba par pociągów kategorii EIC i EIP z Gdyni do Krakowa. Częściej, bo aż codziennie, będą kursować pociągi: EIC Morskie Oko relacji Gdynia - Zakopane, a w wakacje codziennie, a nie tylko w weekendy IC Lazur pojedzie z Łodzi do Ustki przez Warszawę i Trójmiasto. Nowością będą połączenia zaczynające bieg w Gdyni: IC Kuter do stolicy oraz rozszerzenie terminów pociągu IC Zatoka do Łodzi przez Poznań, Wrocław, Opole, Częstochowę. Mieszkańcy Pomorza Środkowego zyskają dodatkowe całoroczne połączenie do Krakowa dzięki wydłużeniu relacji pociągu IC Gwarek (obecnie kursuje z Ustki do Katowic) - informuje przewoźnik.

Będzie też modyfikacja trasy nocnego pociągu IC Baltic Express, który od grudnia będzie dodatkowo zatrzymywał się na stacji Toruń Główny oraz Iława Główna, zapewniając bezpośrednie połączenie wymienionych miast z Pragą i Trójmiastem.

Nie obędzie się bez kolejnych utrudnień

W związku z modernizacją linii kolejowej 202, do 13 grudnia podróżnych na trasie Słupsk-Lębork wozi autobusowa komunikacja zastępcza.

Jednak już na początku przyszłego roku pasażerowie znów będą zmuszeni skorzystać z komunikacji zastępczej - tym razem na odcinku na zachód od Słupska.

- W związku z prowadzonymi pracami od lutego 2026 roku do 13 czerwca 2026 roku na odcinku Słupsk - Sławno oraz Sławno - Ustka kursować będzie zastępcza komunikacja autobusowa - poinformowała kolej.

Po zakończeniu wszystkich prac na odcinku Lębork - Słupsk oraz Gdynia Główna - Lębork podróż najszybszego pociągu skróci się o około 15 minut dzięki wybudowaniu drugiego toru i zwiększonej przepustowości trasy.

Stacja modernizacja

Na stacji Słupsk zwiększy się komfort obsługi podróżnych.

Już teraz pasażerowie korzystają z dwóch nowych peronów - 3 i 4 - które dostosowano wysokością do wysokości drzwi w wagonach pasażerskich. Docelowo zostaną one wyposażone w system informacji pasażerskiej, windy oraz będą połączone z budynkiem dworca i dworcem autobusowym.

Dużo dzieje się też poza miastem.

W Jezierzycach rozpoczęła się przebudowa stacji. Zamiast dotychczasowego jednego peronu powstaną dwa nowe - jednokrawędziowy oraz dwukrawędziowy wyspowy. W ramach inwestycji wybudowany zostanie także nowy wiadukt drogowy, który zastąpi dotychczasowy przejazd kolejowo-drogowy w ciągu ul. Chabrowej. Z wiaduktu na perony będzie można dostać się schodami oraz windami. Za Słupskiem budowany jest także zupełnie nowy przystanek kolejowy w Siemianicach.

Zakończenie prac budowlanych na stacji Słupsk oraz na odcinku Lębork - Słupsk planowane jest w 2026 r. ©℗

REKLAMA 0011413744

eprasa.pl d2fce312ed

Czym ogrzewamy i jak się to zmienia

FOT. PAWEŁ DUBIEL/ POLSKA PRESS

Patryk Czerwiński

Ciąg dalszy ze strony 1

Coraz mniej kopciuchów, coraz więcej alternatywnych źródeł ogrzewania i programów dotacyjnych. Tak Słupsk walczy z czyste powietrze.

Jak podaje Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska w Słupsku, szacuje się, że problem tzw. kopciuchów (źródeł ogrzewania najgorszej klasy) może dotyczyć jeszcze około 500-600 obiektów nienależących do zasobu komunalnego i około 1900 lokali stanowiących własność miasta. Łącznie w zasobie komunalnym jest to ok. 3000 urządzeń grzewczych, biorąc pod uwagę, że w jednym mieszkaniu może być ich więcej niż jedno.

Rewolucja czystego ciepła: Engie odchodzi od węgla

Największą zmianą na lokalnym rynku energetycznym jest dekarbonizacja ciepłownictwa systemowego. Grupa Engie Polska informowała w kwietniu, że do końca bieżącego roku zamierza w pełni odejść od węgla w Słupsku. W procesie produkcji ciepła systemowego (ciepło produkowane w jednej dużej ciepłowni) węgiel został całkowicie wyeliminowany już w drugim kwartale tego roku. Nastąpiło przejście na biomasę, gaz ziemny oraz innowacyjne technologie wykorzystujące potencjał ciepła odpadowego.

Zmiana w Słupsku jest podyktowana rosnącymi kosztami emisji CO2 oraz Dyrektywą o efektywności energetycznej (EED), która wymaga, aby od 2028 roku co najmniej 50% ciepła systemowego pochodziło ze źródeł odnawialnych (OZE) lub ciepła odpadowego. Grupa Engie Polska poinformowała, że Słupsk, dzięki eliminacji węgla i przestawieniu się na biomasę oraz ciepło odpadowe, wyprzedza ten unijny wymóg o lata.

Przewodnik po dotacjach

- Ogrzewaliśmy kominkiem nasze mieszkanie w kamienicy, ale już mieliśmy dość tego drzewa. Założyliśmy kocioł dwufunkcyjny, gazowy i wymieniliśmy okna. Kosztowało nas to około 35 tysięcy złotych. Na wszystko braliśmy faktury i za wszystko zwrócili nam około dwóch tysięcy, za termomodernizację - mówi mieszkanka Słupska.

Urząd Miejski w Słupsku wskazuje, że mieszkańcy mogą ubiegać się o wsparcie z kilku programów:

Lokalny program Miasta Słupska: od 1 stycznia 2026 roku rusza nowy nabór na zadania nierozpoczęte. Oznacza to, że nie trzeba najpierw wymienić pieca, aby otrzymać zwrot; można starać się o wsparcie przed realizacją inwestycji. Szczegóły można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska (pl. Zwycięstwa 3, pok. 20, tel. 59 84 88 245).

„Ciepłe Mieszkanie": rządowy program skierowany do właścicieli lokali w budynkach wielorodzinnych na wymianę źródeł ciepła i poprawę efektywności energetycznej. Szczegóły dostępne są na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Słupsku.

„Czyste Powietrze": flagowy program dla właścicieli lub współwłaścicieli jednorodzinnych budynków mieszkalnych. Szczegóły dostępne są na stronie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku.

Punkt konsultacyjny: w Słupsku działa specjalny punkt (ul. Jaracza 5, pok. 2, tel. 508 336 129), gdzie w poniedziałki i środy w godz. 15-18 można uzyskać bezpłatną pomoc w ubieganiu się o dotacje z WFOŚiGW. ©℗

Miasto na podglądzie. Są 332 kamery, a będzie ich więcej

Patryk Czerwiński
Słupsk

Monitoring miejski w Słupsku może pomóc nie tylko w tropieniu wykroczeń, ale i... wezwaniu ratowników do osób, które zasłabły na ulicy. W przyszłym roku system czeka znacząca rozbudowa.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Centrum Monitoringu i Zarządzania Kryzysowego Wydziału Straży Miejskiej

Podstawową rolą monitoringu jest wsparcie Straży Miejskiej. Dzięki podglądowi dyżurni mogą w czasie rzeczywistym reagować na incydenty i kierować patrole dokładnie tam, gdzie są potrzebne.

Jakie zdarzenia dominują w raportach? Na pierwszym miejscu jest nieprawidłowe parkowanie, tuż za nim plasują się spożywanie alkoholu w miejscach publicznych oraz akty wandalizmu.

Nagrania stanowią też nieoceniony materiał dowodowy dla policji, pomagając w ustaleniu i ukaraniu sprawców. Bywa, że dzięki kamerom można uratować człowieka.

- Dyżurni obserwujący obraz z kamer mieli przypadki, w których dzięki kamerom mogli zadysponować przyjazd zespołu ratownictwa medycznego do osób tracących przytomność z powodu zasłabnięcia czy nagłego spadku cukru - mówi Monika Rapacewicz, rzeczniczka UM Słupsk.

Wszystkie sygnały z miejskich kamer spływają do Centrum Monitoringu i Zarządzania Kryzysowego Wydziału Straży Miejskiej, które mieści się przy ul. Grottgera 13a. To serce całego systemu, które pracuje non-stop, przez siedem dni w tygodniu. To właśnie tam operatorzy na bieżąco analizują dziesiątki obrazów, wyłapując nieprawidłowości i koordynując działania.

Największe zmiany czekają słupski monitoring już w przyszłym roku. Miasto pozyskało bowiem znaczące dofinansowanie zewnętrzne z Funduszu Szwajcarskiego, które pozwoli na kompleksową modernizację i rozbudowę systemu. Realizacja zadania zaplanowana jest na wiosnę 2026 roku.

W ramach inwestycji planuje się rozbudowę zasięgu. Kamery pojawią się w newralgicznych, dotychczas nieobjętych monitoringiem lokalizacjach. Są to m.in. Park Kultury i Wypoczynku, rejon zbiorników retencyjnych na ul. Zaborowskiej, Legionów Polskich i Dywizjonu 303, Park Witkacego oraz Park Jordanowski przy ul. Zygmunta Augusta.

Przeprowadzona zostanie też modernizacja już istniejących punktów kamerowych.

Poza tym zmodernizowana zostanie serwerownia oraz stanowiska operatorskie, aby sprostać większej ilości danych i zapewnić operatorom jak najlepsze warunki pracy.

Gdzie dziś wiszą kamery?

Pełny wykaz, dostępny na stronie BIP Urzędu Miejskiego, liczy 64 lokalizacje. Nadzorem objęte są nie tylko główne skrzyżowania, ale także place zabaw (ul. Konopnickiej), bulwary nad Słupią, podwórka (ul. Szkolna-Partyzantów) oraz tereny szkół i przedszkoli. Najgęściej monitorowanymi miejscami są właśnie placówki oświatowe - na terenie Szkoły Podstawowej nr 5 przy ul. Hubalczyków działa aż 21 kamer. ©℗

Paweł Leończyk poprowadził trening koszykarski dla podopiecznych „Przystani"

Krzysztof Głowinkowski
Słupsk

W Zespole Szkół Mechanicznych i Logistycznych im. Tadeusza Tańskiego w Słupsku odbył się wyjątkowy trening koszykarski, który z pewnością na długo pozostanie w pamięci uczestników. Pod okiem doświadczonego koszykarza Pawła Leończyka podopieczni Fundacji „Przystań" mieli niepowtarzalną okazję doskonalić swoje umiejętności i cieszyć się sportem w przyjaznej atmosferze.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Koszykarz Paweł Leończyk zaprosił na wspólny trening podopiecznych słupskiej Fundacji „Przystań"

Spotkanie miało nie tylko sportowy, ale i integracyjny charakter. Zajęcia rozpoczęły się od energicznej rozgrzewki, w której uczestnicy ćwiczyli elementy kozłowania i podań.

Od pierwszych minut w sali panowała radosna atmosfera i ogromne zaangażowanie.

Paweł Leończyk chętnie dzielił się swoją wiedzą, udzielając praktycznych wskazówek i motywując uczestników do dalszej pracy nad sobą.

W kolejnych etapach treningu uczestnicy doskonalili technikę rzutów, uczyli się współdziałania w drużynie i odkrywali, jak ważne jest wzajemne wsparcie.

Dzięki pozytywnej energii i otwartemu podejściu prowadzącego, każdy mógł poczuć się częścią zespołu i uwierzyć w swoje możliwości.

Zwieńczeniem wydarzenia było wspólne zdjęcie, które symbolicznie podsumowało dzień pełen sportowych emocji, uśmiechu i inspiracji.

Organizatorzy podkreślają, że spotkanie było dowodem na to, iż sport potrafi łączyć ludzi niezależnie od wieku czy ograniczeń, budując poczucie wspólnoty i radości z aktywności. ©℗

eprasa.pl d2fce312ed

Jak umyć nagrobek i pozbyć się plam z wosku? Zdradzamy proste triki idealne przed Wszystkimi Świętymi

Katarzyna Baksalary
redakcja@polskapress.pl

Plamy z wosku, liści i rdzy na grobie to wyzwanie. Zdradzamy jak pozbyć się kłopotu i się nie napracować.

Jak się jednak zabrać do mycia grobu?

Po pierwsze musicie odpowiedzieć sobie na pytanie, z czego jest zrobiona płyta nagrobna. Co do zasady uważa się, że nagrobki granitowe są najtrwalsze i odporne na czynniki zewnętrzne, a do tego łatwe czyszczeniu. Marmur i piaskowiec są mniej trwałe niż granit, i wymagają więcej dbałości. Wynika to z faktu, że materiały te są bardziej porowate, co z kolei pozwala im na pochłanianie wilgoci i brudu. Konglomerat natomiast jest dość wytrzymały i łatwy w czyszczeniu.

Aby umyć grób, będziecie potrzebować kilku rzeczy i warto je sobie wcześniej przygotować. Oto lista : ● miotełka, ● miękkie ścierki np. z mikrofibry. Jeśli nie masz, można takie kupić w każdym markecie za niewielkie pieniądze. Często jest to wydatek w okolicach 10 zł i to za komplet dwóch lub czterech sztuk ● gąbka, ● miękka szczotka, ● wiaderko, ● rękawiczki, najlepiej te gospodarcze (nieco grubsze i wyższe - zazwyczaj żółte).

Przyda wam się też drewniana szpatułka kuchenna. Możecie wykorzystać taką, której nie używasz już w domu lub kupić najtańszą w najbliższym markecie. Ważna jest też gorąca/ciepła woda do mycia.

Przygotujcie sobie też płyn do naczyń, płyn do szyb oraz zwykłe szare mydło.

Wszystko ze sobą zabraliście i jesteście już na cmentarzu przy grobie bliskich. Co teraz?

● Mycie nagrobka - krok 1: zdejmijcie z płyty wszelki ozdoby, kwiaty, wieńce i znicza, a następnie przy pomocy miotełki dokładnie oczyść nagrobek z liści, piasku i innych luźnych zanieczyszczeń, które da się po prostu zmieść.

● Krok 2. - umyjcie nagrobek ciepłą wodą z niewielką ilością płynu do naczyń. Ciepła woda i detergent poradzą sobie z większością zabrudzeń.

FOT. 123RF

Sprzątanie zaczynamy m.in. od dokładnego oczyszczenia nagrobka z piasku i liści

Po dokładnym umyciu warto opłukać nagrobek czystą wodą (może być zimna z cmentarnego ujęcia) i dokładnie przyjrzeć się, czy na nagrobku zostały plamy.

Taki opłukany czystą wodą nagrobek warto wytrzeć suchą miękką szmatką, żeby nie pozostały zacieki z wody.

● Wosk na płycie nagrobnej - jak go usunąć? Po pierwsze i najważniejsze odłóżcie wszelkie drapaki, szorstkie szczotki i agresywną chemię.

Po drugie poszukajcie drewnianej szpatułki. Przyda się, jeśli wosk nadal jest na nagrobku. Właśnie drewnianą szpatułką podważamy wosk i odrywamy go od powierzchni. Dzięki użyciu tego narzędzia nie porysujemy czy nie podrapiemy nagrobka.

Usunęliście zastygły wosk, ale plama została? Na to też jest rada. Agresywne środki nie wchodzą w grę, mogą zniszczyć materiał, z którego zrobiony jest nagrobek. Zapomnijcie też o wszystkich szorujących metodach. W pierwszym kroku spróbujcie usunąć tłustą plamę z parafiny gorącą wodę. Uważajcie jednak, żeby nie była zbyt gorąca, bo możesz sprawić, że kamień pęknie.

Najlepiej połóż na plamie miękką szmatkę i polej ją bardzo ciepłą wodą, a następnie odczekaj chwilę, aż parafina się rozpuści. Następnie zebrać jak najwięcej papierowym ręcznikiem.

Po zebraniu parafiny gąbeczką nasączoną ciepłą wodą z detergentem (płynem do naczyń, płynem do szyb) umyjcie to miejsce.

Do usunięcia plam możemy wykorzystać roztwór wody z octem, alkohol izopropylowy, czy benzynę ekstrakcyjną.

Po sprawdzeniu, jak zachowa się kamień w małowidocznym miejscu, nałóż rozpuszczalnik na plamę, pozostaw go na ok. 5 minut, a następnie umyj to miejsce ciepłą wodą z detergentem.

Możecie też skorzystać ze sklepowych specyfików dedykowanych do usuwania plam z wosku. W ich przypadku jednak również warto najpierw sprawdzić w małowidocznym miejscu, jak zareaguje materiał nagrobka.

● Co zrobić z plamą z rdzy na pomniku? Z rdzą poradzi sobie sok z cytryny oraz soda oczyszczona. Trzeba być jednak ostrożnym, gdyż nie zaleca się używania tych środków do standardowego czyszczenia powierzchni kamiennych.

Z soku z cytryny i sody należy przygotować pastę, a następnie nałożyć ją na plamę rdzy. Dać jej chwilę poleżeć, a następnie zmyć miękką gąbeczką lub szczoteczką. Nie trzyjcie mocno tego miejsca. Lepiej powtórzyć cały proces, niż uszkodzić kamień.

Po wszystkim zmyć to miejsce miękką szmatką z ciepłą wodą.

● Dobrym pomysłem jest po dokładnym umyciu i osuszeniu nagrobka jego impregnacja.

Na rynku można znaleźć środki impregnujące dedykowane dla konkretnego rodzaju kamienia, z jakiego jest wykonany nagrobek. ©℗

AUTOPROMOCJA

GŁOS POMORZA

Wtorek się liczy

Kup dziennik ze Strefą Biznesu

gp24.pl

REKLAMA 0011420115

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY

Informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:

- **wykazu numer 30/2025**, z dnia 20.10.2025 roku, w sprawie sprzedaży nieruchomości, stanowiącej działkę nr 196/8, o powierzchni 147 m², położonej w Łebie, obręb 1, na zapleczu ul. Zawiszy Czarnego, w drodze bezprzetargowej, na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości sąsiedniej.

AUTOREKLAMA

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011419305

Burmistrz Kępic

Ogłasza I rokowania nieograniczone na zbycie nieruchomości gruntowych niezabudowanych. Rokowania odbędą się w dniu **1.12.2025r.** w sali nr 203 Urzędu Miejskiego w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępice:

Godz.	Obręb ewid.	Nr dz.	Pow. działki [ha]	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza (netto)	Wysokość wpłaty zaliczki w złotych	Rodzaj nabywanego prawa
10:30	**Barcino**	3/7	0,1350	SL1M/00010553/8	56.000,00	6.000,00	prawo własności
13:00	**Barcino**	3/8	0,1350	SL1M/00010553/8	56.000,00	6.000,00	prawo własności
Do ceny nieruchomości zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT 23%							

Warunkiem przystąpienia do rokowań jest wpłata zaliczki zabezpieczenia kosztów do dnia 25.11.2025 r. oraz złożenie w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miejskiego w Kępicach odpowiednich dokumentów do dnia **27.11.2025 r.** do godziny 14:30. Wpłatę należy dokonać na konto: Urząd Miejski w Kępicach BS Ustka o/Kępice, nr rachunku bankowego 10 9315 1043 0040 3768 2000 0030. Terminem wniesienia wpłaty określa się dzień wpływu środków na ww. rachunek zgodnie z regulaminem ogłoszenia o rokowaniach, który jest integralną częścią ogłoszenia.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Kępicach oraz na stronie internetowej **www.kepice.pl** i na stronie Biuletynu Informacji Publicznej **http://www.bip.kepice.pl** .Szczegółowe informacje dotyczące rokowań można uzyskać w pokoju 105 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 857 66 21 wew. 35.

REKLAMA 0011421014

Kobylnica

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KOBYLNICY

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu geodezyjnego Zagórki, gmina Kobylnica

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) w zw. z art. 67 pkt 3 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 w związku z art. 54 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 (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.)

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu **projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu geodezyjnego Zagórki, gmina Kobylnica**
wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,
w dniach od **3.11.2025 r.** do **24.11.2025 r.**

Projekt planu miejscowego wraz prognozą oddziaływania na środowisko, sporządzoną w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, dostępny jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kobylnicy, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica, w godzinach urzędowania, jak również na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Kobylnicy (https://bip.kobylnica.pl/) w zakładce: Planowanie przestrzenne.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w formie spotkania w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kobylnicy w sali konferencyjnej w dniu **14 listopada 2025 r. o godz. 14.00.**

Zgodnie z art. 8c i art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (w brzmieniu mającym zastosowanie w powyższej sprawie), każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi w formie pisemnej na adres Urzędu Miasta w Kobylnicy lub elektronicznej na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrytka, adres skrzynki e-Doręczeń UM w Kobylnicy: AE:PL-87024-96287-DIVDI-27.

Uwaga musi zawierać imię i nazwisko i adres zamieszkania albo nazwę i adres siedziby.

Uwagi do projektu planu miejscowego oraz w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie do dnia **9 grudnia 2025 r.**

Uwagi złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Uwagi do projektu planu miejscowego oraz w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko będą rozpatrywane przez Burmistrza Kobylnicy w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w wyniku uzyskania ich w toku prowadzenia procedur dotyczących sporządzania aktów planowania przestrzennego jest Burmistrz Kobylnicy. Szczegółowe informacje dotyczące ochrony danych osobowych są dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w Urzędzie Miejskim w Kobylnicy.

eprasa.pl d2fce312ed

REKLAMA 0111410602

GN.0530.10.2025

Słupsk, 21 października 2025 r.

Wójt Gminy Redzikowo

ogłasza przetargi na sprzedaż nieruchomości w dniu 27 LISTOPADA 2025 ROKU:

Godzina przetargu	Położenie nieruchomości i forma sprzedaży	Nr działki	Pow. działki ---------- udział w częściach wspólnych	Cena wywoławcza nieruchomości w PLN	Wysokość wpłaty wadium w PLN	Opis/Przeznaczenie nieruchomości	Oznaczenie księgi wieczystej
8:30	JEZIERZYCE UL. GŁÓWNA 2/6 II przetarg ustny nieograniczony	11/17 (B)	1780 m² 193/1000	60.000,00	6.000,00	Lokal mieszkalny o pow. użytkowej 50,24 m², położony na poddaszu w budynku mieszkalnym wielorodzinnym. Lokal składa się z 3 pokoi, kuchni, łazienki z WC i 2 przedpokoi. Do lokalu przynależy pomieszczenie – strych o pow. 21,32 m².	SL1S/00101602/7

Godzina przetargu	Położenie nieruchomości i forma sprzedaży	Nr działki	Pow. działki w ha	Cena wywoławcza działki netto w PLN	Wysokość wpłaty wadium netto w PLN	Przeznaczenie nieruchomości	Oznaczenie księgi wieczystej
9:00	WRZEŚCIE – KĘPNO kolejny przetarg ustny nieograniczony	99/4 (RIVa)	0,2191	131.500,00	13.200,00	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.	SL1S/00010173/5
10:00	WRZEŚCIE - KĘPNO kolejny przetarg ustny nieograniczony	37/8 (LsV – 0,1139)	0,3053	167.000,00	16.700,00	Tereny lasów. Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.	SL1S/00036459/2
		37/9 (PsIV – 0,1914)					
		37/10 (RV, PsIV)	0,1205	97.000,00	9.700,00	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.	
		37/11 (RV)	0,1205	97.000,00	9.700,00		
		37/12 (RV, PsV)	0,1208	97.000,00	9.700,00		
		37/20 (RV, PsV)	0,1041	84.000,00	8.400,00		
11:30	REDĘCIN kolejny przetarg ustny nieograniczony	284/10 (RIIIa)	0,1486	75.000,00	7.500,00	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej z garażem wbudowanym.	SL1S/00036469/5
12:00	BRUSKOWO WIELKIE kolejny przetarg ustny nieograniczony	47/3 (RIIIa)	0,3441	344.100,00	34.410,00	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej i usługowej, Teren zabudowy zagrodowej.	SL1S/00052202/4
13:00	WIKLINO kolejny przetarg ustny nieograniczony	204/6 (RIVb – 0,26 ha S-RIVb – 0,17 ha)	0,43	250.300,00	25.030,00	Teren zabudowy mieszkaniowo - usługowej - dotyczy działki nr 204/6, Tereny leśne - dotyczy działki nr 204/3.	SL1S/00035566/8
		204/3 (LsV)	0,1030				

Ogłoszenia o sprzedaży zostały umieszczone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk, w sołectwach oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.bip.slupsk.ug.gov.pl Przetargi odbędą się w Urzędzie Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk (sala konferencyjna).

Postąpienie w przetargach ustnych: nie mniej niż 1% ceny wywoławczej.

Do ceny nabycia nieruchomości zostanie doliczone 23% podatku VAT naliczonego zgodnie z przepisami ustawy o podatku od towarów i usług, obowiązującymi na dzień zawarcia umowy.

Nieruchomość oznaczona jako lokal mieszkalny w miejscowości Jezierzyce ul. Główna 2/6 korzysta ze zwolnienia od podatku od towarów i usług. Ceny wywoławcze nie zawierają podatku VAT.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium z podaniem oznaczenia działki (miejscowość i numer działki).

Wpłata wadium na przetargi przeprowadzane w dniu 27 listopada 2025 roku obowiązuje do 20 listopada 2025 r.

Wadium należy wpłacać w pieniądzu (odpowiednio do nieruchomości, do dnia 20 listopada 2025 roku) na konto Gminy Redzikowo BNP Paribas Bank Polska S.A. nr 52 1600 0003 1852 7858 2000 0001 lub w kasie tut. urzędu.

Wadium musi znaleźć się na koncie Gminy we wskazanym terminie pod rygorem niedopuszczenia do przetargu. Wadium wpłacone przez osobę, która przetarg wygra zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia, zaś pozostałym uczestnikom przetargu zostanie zwrócone niezwłocznie, nie później niż w terminie 3 dni po jego zakończeniu, jednak po pisemnej dyspozycji wpłacającego. Wadium przepada na rzecz Gminy, jeżeli uczestnik przetargu, przetarg wygrał, ale uchyli się od zawarcia umowy kupna. Wpłacenie wadium jest równoznaczne z zapoznaniem się z warunkami zabudowy lub z ustaleniami planu miejscowego jak również z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (DzU. z 2014 roku, poz. 1490 ze zm.).

Uczestnik przetargu winien mieć przy sobie swój dowód tożsamości oraz posiadać dowód wpłaty wadium, który równoznaczny jest z zapoznaniem się przez wpłacającego z warunkami i przedmiotem przetargu i przyjęciu ich bez zastrzeżeń.

W przypadku osób fizycznych (w tym prowadzących działalność gospodarczą) pozostających w związku małżeńskim, a nie posiadających rozdzielności majątkowej, do dokonywania czynności przetargowych konieczna jest obecność obojga małżonków lub jednego z nich z pełnomocnictwem drugiego małżonka w formie aktu notarialnego, zawierającym zgodę na odpłatne nabycie nieruchomości.

Osoba nie posiadająca obywatelstwa polskiego powinna mieć zgodę Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji na zakup nieruchomości.

W przypadku nabycia na potrzeby prowadzonej działalności gospodarczej; dla osób fizycznych - aktualny wypis z ewidencji działalności gospodarczej; w przypadku osoby prawnej – posiadać aktualny wypis z krajowego rejestru sądowego oraz zgodę organów statutowych na nabycie przedmiotowej nieruchomości. Dane osobowe zawarte w protokole z przetargu posłużą do wskazania granic nabywanej działki oraz przeniesienia własności aktem notarialnym.

Wójt Gminy Redzikowo informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 roku (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, wywieszono na okres 21 dni:

Wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy/najmu w trybie bezprzetargowym:

1. Wiklino, cz. dz. Nr 158/120,
2. Redzikowo, dz. Nr 3/391, 3/375, 3/355
3. Jezierzyce, cz. dz. nr 10/18, cz. dz. Nr 10/158,
4. Grąsino, cz. dz. Nr 89/21,
5. Gać, dz. Nr 19/1, dz. Nr 19/2, cz. dz. Nr 19/3,
6. Włynkowo, cz. dz. Nr 124,
7. Krępa, dz. Nr 192/11, cz. dz. Nr 167/373.

Wykaz nieruchomość przeznaczonej do oddania w użyczenie:

1. lokal niemieszkalny o pow. użytkowej 62,35 m² wraz z częścią nieruchomości (działki gruntu) o pow. 0,0075 ha, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działka nr 103/9 o całkowitej pow. 0,0152 ha, obręb Gałęzinowo,
2. budynek niemieszkalny o pow. użytkowej 172,95 m² wraz z częścią nieruchomości (działki gruntu) o pow. 0,3093 ha, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działka nr 209/3 o całkowitej pow. 0,3593 ha, obręb Włynkowo.

Wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej:

1. Bydlino działka nr 23/82.

Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa nr 34, budynek B; w sprawie sprzedaży pok. nr 12 i pod nr telefonu 534428895 (Justyna Zbijowska, Adam Bakinowski), w sprawie dzierżawy pok. nr 18 i pod nr telefonu 534540474 (Karolina Karnicka) oraz na stronie internetowej www.gminaredzikowo.pl „Przetargi", „Ogłoszenia i zawiadomienia".

eprasa.pl d2fce312ed

POLSKA *i* ŚWIAT

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.

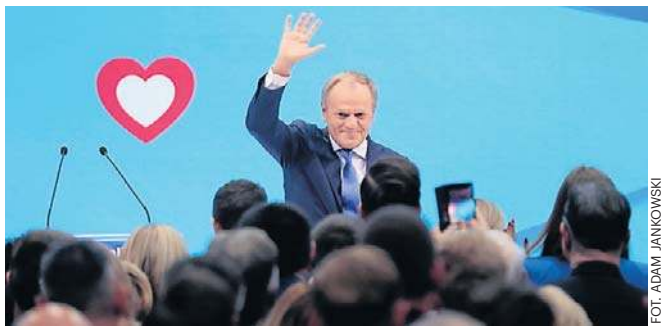
To koniec Platformy Obywatelskiej, początek Koalicji Obywatelskiej. - Dzisiaj jednoczymy się, ponieważ rozumiemy, że tu nie chodzi tylko o walkę o władzę, o przyszłe wybory. Nie, tu chodzi o absolutnie fundamentalne rzeczy: o to, czy Polska będzie państwem suwerennym i czy Polacy utrzymają wolność uzyskaną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


FOT. ADAM JANKOWSKI

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

MATERIAŁ 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 Aktywów 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 współprace długoterminowe, a nie jednorazowe. Zależy nam na projektach korzystnych dla obu stron – zarówno dla Totalizatora 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 jedyne legalne 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.

eprasa.pl d2fce312ed

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" podał, że mężczyźni są oni podejrzani o to, że należeli do grupy, która dokonała włamania 19 października. Jednego 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 czynów. Według organów ścigania mogli działać na zlecenie.

Wciąż trwa śledztwo, którego celem jest wykrycie wspólników 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 0011421902

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinku

Dyrektor RDLP w Szczecinku informuje o możliwości wglądu, zapoznania się oraz zgłaszania uwag, wniosków i opinii do projektu Planu Urządzenia Lasu dla Nadleśnictwa **Manowo** sporządzonego na lata 2026-2035 wraz z prognozą oddziaływania planu urządzenia lasu na środowisko i na obszary Natura 2000.
Dokumentacja projektu została wyłożona do wglądu w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Szczecinku (pod adresem: ul. Mickiewicza 2, 78-400 Szczecinek), w Wydziale Urządzania Lasu i Geomatyki (pokój 115), w dni robocze w godzinach od 8.00 do 15.00.
Prosimy o wcześniejszy kontakt pod numerem tel. 94 372 63 00, w dni robocze, w godzinach od 8.00 do 15.00.
W wersji elektronicznej dokumentacja została udostępniona na stronie BIP RDLP w Szczecinku w zakładce Co robimy/Plan urządzania lasu/materiały.
Wszyscy zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do projektu PUL w terminie **do dnia 19 listopada 2025 r.** w formie pisemnej lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1725):
- na adres lub w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Szczecinku, ul. Mickiewicza 2, 78-400 Szczecinek;
- na adres e-mail: rdlp@szczecinek.lasy.gov.pl;
- na adres elektronicznej skrzynki podawczej: **/pgl_lp_1171/SkrytkaESP;**
- na adres skrzynki e-Doręczeń: **AE:PL-10592-98542-BATGD-24** z dopiskiem „Uwagi do projektu PUL dla Nadleśnictwa Manowo".

Uwagi lub wnioski wniesione po upływie terminu, o którym mowa powyżej, pozostawia się bez rozpatrzenia. Jednocześnie informuję, iż rozpatrzenie wszystkich uwag i wniosków zawarte zostanie w załączniku do podsumowania z uzasadnieniem projektu PUL, sporządzonego na podstawie przepisów ustawy OOŚ z dnia 3 października 2008 r. (t.j. Dz.U. 2024, poz. 1112), dlatego też nie będą udzielane żadne inne indywidualne odpowiedzi w formie pisemnej.
Jednoczenie informujemy, że właściwym do rozpatrzenia powyższych uwag i wniosków jest Dyrektor RDLP w Szczecinku.

Handel i wojna w Ukrainie. Trump spotka się z Xi

Oprac. Karolina Wrońska
Kuala Lumpur

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

FOT. PAP/EPA.

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

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 tournee odwiedził już Malezję, Japonię i Koreę Południową. Na koniec, w czwartek, 30 października, spotka się w koreańskim Pusan z przewodniczącym Chińskiej Republiki Ludowej Xi Jinpingiem. Będzie to ich pierwsza bezpośrednia rozmowa podczas drugiej kadencji Trumpa.

Podczas wizyty amerykańskiego prezydenta w Kuala Lumpur, stolicy Malezji, premierzy Kambodży i Tajlandii, Hun Manet 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.

Prezydent Donald Trump w Kuala Lumpur: Mediacje to moja pasja. Uwielbiam to robić. To coś, w czym jestem dobry

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

Rosja będzie miała problem z budżetem z powodu sankcji Unii Europejskiej i USA

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Rosyjskie władze spodziewają się, że budżet otrzyma „cios" z powodu nowych sankcji, które dotknęły Rosnieft i Łukoil, informuje Bloomberg.

FOT. PAP/EPA

Sytuacja gospodarcza Rosji pogarsza się

Straty skarbu państwa Rosji są nieuniknione, choć obecnie trudno oszacować ich wielkość. Dwie największe rosyjskie firmy naftowe zapewniają połowę eksportu, czyli 2,2 mln baryłek dziennie. A jeśli wziąć pod uwagę już wcześniej wpisane na „czarną listę" Surgutnieftiegaz i Gazpromnieft, to pod sankcjami USA znajduje się już 70% ropy, która jest wywożona za granicę.

- Rosja będzie korzystać z „floty cieni" i sieci pośredników handlujących ropą, aby ograniczyć finansowe skutki sankcji - powiedział informator agencji Bloomberg. Do pełnego wprowadzenia ograniczeń pozostał miesiąc – jest to czas na dostosowanie się do sytuacji; ponadto Trump może zmienić swoje stanowisko w zależności od wyników negocjacji z Kremlem, dodał rozmówca agencji.

Jeśli eksport Rosnieftu i Łukoilu spadnie o 5-10%, a rabaty na rosyjską ropę będą musiały zostać zwiększone, spowoduje to straty w budżecie w wysokości 120 mld rubli miesięcznie (ok. 1,5 mld USD), szacuje Władimir Czernow, analityk Freedom Finance Global. Zgodnie z planem Ministerstwa Finansów, w tym roku skarb państwa ma zebrać 8,3 bln rubli podatków od ropy i gazu, czyli średnio 690 mld rubli (8,5 mld USD) miesięcznie. Straty spowodowane sankcjami mogą zatem wynieść około 20% tej kwoty.

- Wielkość eksportu może spaść, dopóki logistyka nie zostanie przebudowana, a rabaty na ropę prawdopodobnie wzrosną - mówi Dmitrij Polewoj, dyrektor ds. inwestycji Astra Asset Management. Sytuację może częściowo złagodzić wzrost cen ropy lub osłabienie rubla, dodaje.

Z powodu sankcji Trumpa zakupy rosyjskiej ropy zawiesiły już największe rafinerie w Indiach, a także państwowe koncerny naftowe w Chinach. Te dwa kraje kupują 90% ropy, którą tankowce wywożą z rosyjskich portów.

Budżet federalny, w którym co czwarty rubel pochodzi z ropy i gazu, już odczuwa trudności: dochody z surowców w okresie styczeń-wrzesień spadły o 21%, a deficyt, według ostatnich obliczeń Ministerstwa Finansów, pięciokrotnie przekroczy pierwotny plan - 5,7 bln rubli.

Aby znaleźć pieniądze na rekordowe od czasów sowieckich wydatki wojskowe, w tym roku rząd Rosji podniósł podatek od dochodów, planuje też podwyższyć stawkę VAT z 20% do 22%.

eprasa.pl d2fce312ed

Raj się skończył, ale nie wyjadą. Chcą żyć w Irlandii

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Choć Celtycki Tygrys stracił kilka zębów, Polacy na dobre zadomowili się w Irlandii. Nie paraliżują ich nawet ceny mieszkań za pół miliona euro, bo mogą liczyć na lokal od państwa. „Jednak on nigdy nie będzie naszą własnością, a w Polsce ludzie przez 20 lat pospłacali kredyty na domy".

20 lat temu - dokładnie wtedy, czyli krótko po wejściu naszego kraju do Unii Europejskiej, wyjechało za chlebem do Irlandii najwięcej Polaków. Poleciałam do Dublina zobaczyć, jak im się teraz żyje na „Zielonej Wyspie".

Dziś są to osoby grubo po czterdziestce, 50 plus czy także 60 plus. Zdecydowanie mniej mieszka tam trzydziestolatków, choć i rodaków w tym wieku można, oczywiście, spotkać na ulicy. Masowa migracja trwała około dekady, do 2014 roku, kiedy Irlandia przestała być zarobkowym rajem. Celtycki Tygrys stracił kilka zębów.

Do Dublina dowiezie „latający tramwaj"

Byłam w Dublinie 20 lat temu oraz w tzw. międzyczasie i niedawno znów wybrałam się w taką podróż z Bydgoszczy „latającym tramwajem" - jak nazywają samolot linii Ryanair Polacy, z którymi rozmawiałam na „Zielonej Wyspie".

Wyspa cały czas jest tak samo pięknie zielona, co Irlandia zawdzięcza umiarkowanemu klimatowi morskiemu z wysokimi opadami i dużą wilgotnością, a to w połączeniu z niewysokimi temperaturami tworzy idealne warunki do rozwoju bujnej roślinności.

A czy żyje się tam na podobnym poziomie, jak 20 lat temu?

- Gdy wtedy przyleciałem do Irlandii, bezrobocie w Polsce sięgało 18 procent - wspomina 50-letni Marcin, który dziś mieszka w Lucan (dzielnica Dublina). - Byłem młody, świeżo po studiach na UMK w Toruniu, a mój kraj nie miał mi wówczas nic do zaoferowania, zwyczajnie kopnął mnie w d... Na początku pomogli znajomi z Polski, którzy przybyli do Irlandii rok wcześniej. W ciągu tygodnia znalazłem pracę w markecie budowlanym, w Irlandii mnóstwo się wtedy budowało. Pamiętam, że zarabiałem coś około 9 euro na godzinę. Wynająłem pokój, stać mnie było na wiele rzeczy i jeszcze odkładałem pieniądze. To trwało dobre kilka lat, a potem, jak w innych państwach, nastąpił kryzys gospodarczy.

Skutkowało to załamaniem sektora bankowego i budowlanego, gwałtownym wzrostem bezrobocia, a także głębokim kryzysem fiskalnym dla państwa.

- W telewizji mówili, że Irlandia stała się jednym z najbardziej dotkniętych kryzysem krajów w Europie, co wymagało nawet międzynarodowej pomocy finansowej. Straciłem robotę i przez kilka miesięcy byłem na zasiłku. Później kolega załatwił mi kolejną pracę, jednak cięższą i gorzej płatną, w magazynie. Przez chwilę, w 2015 roku, myślałem nawet o powrocie do Polski, kilku moich przyjaciół wyjechało, a rodzice mówili, że polska gospodarka rośnie w siłę, są miejsca pracy, lepiej się zarabia. Jednak w Irlandii poznałem żonę, Polkę, urodziła się nasza córka i, ostatecznie, zostaliśmy. Nie żałujemy. Obecnie pracuję w budżetówce, zarabiam ponad 2000 euro. To nie jest dużo, zwłaszcza gdy ktoś wynajmuje mieszkanie, ale jakoś wiążemy koniec z końcem. Żona nie pracuje, otrzymuje jednak spory socjal od państwa, czasami podejmuje jakieś płatne zajęcie - mówi Marcin.

Więcej o irlandzkim socjalu opowiada nam Mariola, mieszkanka innej dzielnicy Dublina, Ballymun, niedaleko lotniska Dublin Airport. Ma 49 lat, pochodzi z Koszalina.

- Na początku pracowałam w obsłudze znanej irlandzkiej firmy komputerowej, a teraz, jak Marcin, mam etat w budżetówce i zarabiam podobnie jak on. Tak mi się życie ułożyło, że zostałam samotną matką, mam 14-letnią córkę. Jednak państwo tutaj pomaga realnie takim osobom, jak ja - twierdzi Mariola.- Moja kuzynka w Polsce też sama wychowuje dziecko i, jak jej opowiadam, jak to działa w Irlandii, robi wielkie oczy. Przede wszystkim można liczyć na mieszkanie. Przez kilka lat w kryzysie mniej się tutaj budowało, ale teraz powstają wielkie socjalne osiedla. Ja 10 lat temu złożyłam wniosek o mieszkanie od państwa - wtedy wynajem komercyjny kosztował 1200 euro miesięcznie. Zwyczajnie, nie było mnie stać. W związku z tym, że mało się budowało, brakowało lokali socjalnych, państwo płaciło mi za wynajem domu, w którym mieszkałam z córką. Teraz znów buduje się w Irlandii na potęgę. Rok temu zadzwonili do mnie z opieki, że niedługo oddadzą do użytku nowy blok, w którym będę mieszkać. Wprowadziłam się w styczniu tego roku - cieszy się Polka.

Oglądamy mieszkanie socjalne made in Irlandia. Znajduje się na pierwszym piętrze, ma prawie 90 metrów - aż tyle na dwie osoby! Miesięczny czynsz to 10 procent zarobków lokatora. Wszystko pachnie nowością, nowoczesna łazienka, kuchnia - trzeba było tylko dokupić sprzęt AGD, meble, dekoracje. Są dwie sypialnie z ogromnymi oknami, każda ma małą garderobę; wspomniana łazienka, duży salon razem z kuchnią i tzw. pomieszczenie gospodarcze, w którym można postawić pralkę i inne rzeczy, aby nie zagracać mieszkania, m.in. suszarkę, kosz na brudną odzież czy półkę na ręczniki.

- Oczywiście, żeby dostać taki przydział, nie można przekroczyć limitu dochodowego, ale jeśli ktoś zarabia więcej, może liczyć na tani wynajem od państwa, bo na komercyjny nie wszystkich stać - to teraz aż 1600 euro miesięcznie. Mieszkanie na własność, gdy średniej jakości lokal kosztuje 500 tys. euro, mało kto może kupić. Deweloperzy mają umowy z państwem i budują socjalne osiedla.

Setki takich mieszkań oddano niedawno np. w innej dublińskiej dzielnicy - Clondalkin. Kolejne bloki są w budowie, co można poznać po budowlanych żurawiach. Powstaje tu jakby nowe miasteczko: cała infrastruktura drogowa, szkoły, sklepy, od niedawna działa nowy parking przy stacji kolejowej.

- Na razie ludzie w okolicy zostawiają tutaj swoje samochody, bo z parkowaniem ogólnie jest koszmar. Za mało jest takich miejsc! Ciekawe, jak to będzie, gdy zamkną ten kolejowy parking i będzie tylko na bilety - zastanawia się Ola, od miesiąca mieszkanka Clondalkin. W kraju mieszkała we Włocławku.

„Plusy dodatnie i ujemne" na wyspie

- Aż mi się nie chce wierzyć, że tak wyglądają mieszkania socjalne! - wzdycham, rozmawiając z Olą.

- Tak, ale wiesz, to mieszkanie nigdy nie będzie moje, nie będę go mogła przekazać dzieciom (jest mamą 16-letnich bliźniaków). A w tym czasie, jak mnie nie ma w Polsce od 20 lat, moi znajomi stamtąd kupili mieszkania i domy. Nawet jeśli były na kredyty, to oni już je spłacili. Czyli są plusy dodatnie i ujemne życia w Irlandii - śmieje się Ola i od razy dodaje, że nie planuje wracać do Polski, choć... - Służba zdrowia jest tutaj do niczego. Narzekacie na polską, zapraszam do Irlandii... Kilka lat temu była afera w Dublinie, bo pomylono wyniki cytologii wielu kobiet i te z rakiem nie dowiedziały się o swojej chorobie. Myślały, że są zdrowe. Niektóre umarły. Ten przykład dobitnie pokazuje, jak tu działa opieka medyczna.

Pytam Polaków w Irlandii, co to dziś znaczy być ustawionym na emigracji. Odpowiedź totalnie mnie zaskoczyła.

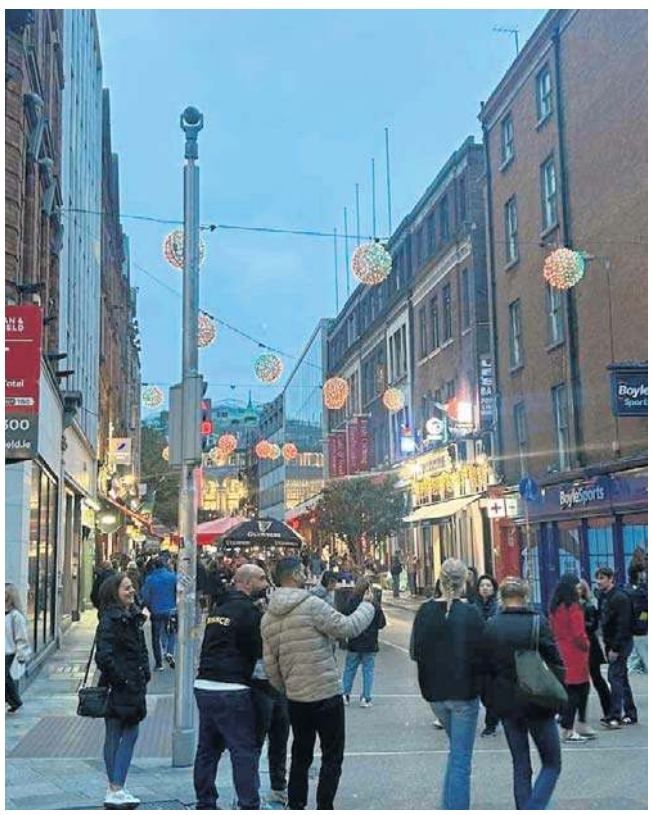
Od dwóch osób usłyszałam: „Ustawiony Polak w Irlandii to taki, który ma jakąś nieruchomość w Polsce, po babci, rodzicach czy kupił z oszczędności. I jakby co... ma do czego wracać".

„Zielona Wyspa" ma rozbudowany system wsparcia, bo, trzeba sobie to jasno powiedzieć, państwo na to stać. Deficyt budżetowy np. w Polsce, zgodnie z ustawą budżetową na rok 2025, ma wynieść 289 mld zł. Natomiast w Irlandii nie ma żadnego deficytu, a - według Chartered Accountants Ireland - prognozowana jest nadwyżka budżetowa w wysokości 5,1 miliarda euro. Pieniądze mogą pochodzić m.in. z bogatych firm, bo widziałam w Dublinie siedziby dużych przedsiębiorstw, takich jak np. Amazon, Google, Microsoft, Apple i Airbnb, a nawet Temu.

W Republice Irlandii cały czas rośnie liczba mieszkańców - dziś jest ich około 5,3 miliona obywateli, a dwadzieścia lat temu nie było 4 mln. Wtedy największą mniejszością narodową byli Polacy, a dziś są to obywatele Ukrainy - z wiadomych przyczyn.

Ceny są wysokie, ponieważ - jak wszędzie - wszystko drożeje. I dla własnego zdrowia psychicznego... lepiej nie przeliczać na złotówki. Usłyszałam: „Nowy Polak przelicza przez pierwsze dwa lata, a potem przestaje". ©℗

FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA



Przez lata Polacy byli największą mniejszością narodową w Irlandii, ale po wybuchu wojny w Ukrainie dziś to obywatele tego kraju stanowią na wyspie większość obcokrajowców. Rozbudowany system socjalny działa, bo są na to pieniądze w kraju z nadwyżką budżetową – w Dublinie siedziby mają m.in. takie firmy, jak Google, Amazon, Microsoft czy Apple

eprasa.pl d2fce312ed

Nadchodzi Jesienny Przeciąg Gitarowy w Słupsku

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W dniach 6-10 listopada odbywać się będzie 17 Jesienny Przeciąg Gitarow w Słupsku! Organizatorzy zapowiadają cztery dni pełne dźwięków gitar – od subtelnej muzyki akustycznej przez jazzowe improwizacje aż po energetyczne brzmienia gitar elektrycznych.

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

W ramach festiwalu w Słupsku zabrzmi muzyka Buenos Aires — surowa, bezpośrednia, pełna pulsu i narracji.Na scenie Escolaso Tango Guitar Trio oraz Gise Stival

Program 17. Jesiennego Przeciągu Gitarowego:

06.11, czwartek, godz. 19.00, Teatr Enza, ul. H. Pobożnego 19A w Słupsku. Scena młodych:

1. Wojciech Wichrowski Trio - Wojciech Wichrowski - gitara, Andrzej Smuga - bas, Hubert Banasiak - perkusja

2. Bartosz Karkocha - fingerstyle solo.

07.11, piątek, godz. 19.00, Kawiarnia Telewizyjna Pegaz, ul. Wojska Polskiego 41/42. Wystąpią:

1. Daria Kobierecka & Mateusz Bliskowski Duo

2. Flow Duo - Witold Podhajski i Tomasz Radziuk.

08.11, sobota, godz. 19.00, Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5. Wystąpią:

1. Filip Fiebiger Trio - Filip Fiebiger - gitara, Aleksander Tryba - kontrabas, Marian Szarmach - perkusja

2. Escolaso Tango Trio i Gise Stival - tango prosto z Argentyny na trzy gitary klasyczne, śpiew i bandoeon. Zabrzmi muzyka Buenos Aires – surowa, bezpośrednia, pełna pulsu i narracji. Escolaso Tango Guitar Trio to gitarowe tango porteño w najczystszej formie: rytm, fraza i opowieść jak z nocnych milong nad La Platą. Formacja ceniona zarówno na scenach koncertowych, jak i w środowisku tancerzy; łączy idiom starego Buenos Aires z kulturą brzmienia współczesnej sceny. Gise Stival – głos o barwie, która niesie żar i melancholię Rio de la Plata. Jej śpiew jest jak krok po parkiecie milongi: intymny, skupiony, prawdziwy.

09.11, niedziela, godz. 19.00, Aula Wielofunkcyjna Uniwersytetu Pomorskiego, ul. Kozietulskiego 7. Wystąpią:

1. Piotr Olszewski Quartett - Piotr Olszewski - gitara, Antoni Olszewski- kontrabas, Maksymilian Olszewski- perkusja, Maciej Sikała. Projekt Olszewscy+ to wyjątkowe spotkanie trzech muzyków z jednej rodziny - gitarzysty Piotra Olszewskiego oraz jego synów: kontrabasisty Antoniego i perkusisty Maksymiliana. Ich wspólne brzmienie łączy doświadczenie i młodzieńczą energię w pełnych emocji, autorskich kompozycjach utrzymanych w duchu akustycznego jazzu. Do tria dołączy znakomity saksofonista Maciej Sikała, z którym Olszewscy współpracowali już przy wcześniejszych projektach.

2. Marek Raduli Trio - Marek Raduli- gitara, Krzysztof Ścierański - bas, Marcin Ścierański - perkusja.

10.11, poniedziałek, godz. 19.00, Kawiarnia Pegaz, ul. Wojska Polskiego 41/42. Wystąpi 1. Puhovsky & Keith Dunn - Mississippi Blues.

Bilety

06.11 - wstęp wolny, wejściówki do dostania w Teatrze Rondo i Teatrze Enza.

07.11 - 50 zł do kupienia w Pegazie .

08.11 - 80 zł do kupienia w OT Rondo i na stronie SOK-u

09.11 - 80 zł do kupienia w OT Rondo i na stronie SOK-u

10.11 - 50 zł do kupienia w Pegazie. ©℗

Wracają Czwartki Dorosłego Widza! „Noc żywych ballad"

Anna Czerny-Marecka
Słuosk

W czwartek, 30 października, o godzinie 19 Teatr Lalki Tęcza zaprasza młodzież i dorosłych widzów na „Noc żywych ballad".

Teatr Lalki Tęcza powraca ze swoim cyklem, w którym prezentuje spektakle nie dla dzieci, jak zwykle, tylko dla dorosłego widza.

„Czwartki dorosłego widza" rozpocznie już 30 października spektakl „Noc żywych ballad" w reżyserii Aleksandry Skorupy. To przedstawienie na motywach „Ballad i romansów" Adama Mickiewicza zrealizowane w konwencji horror show, dotyka problemu samotności wśród młodych ludzi. Zajęci codzienną bieganiną nie mamy czasu na bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem, co uniemożliwia budowanie relacji.

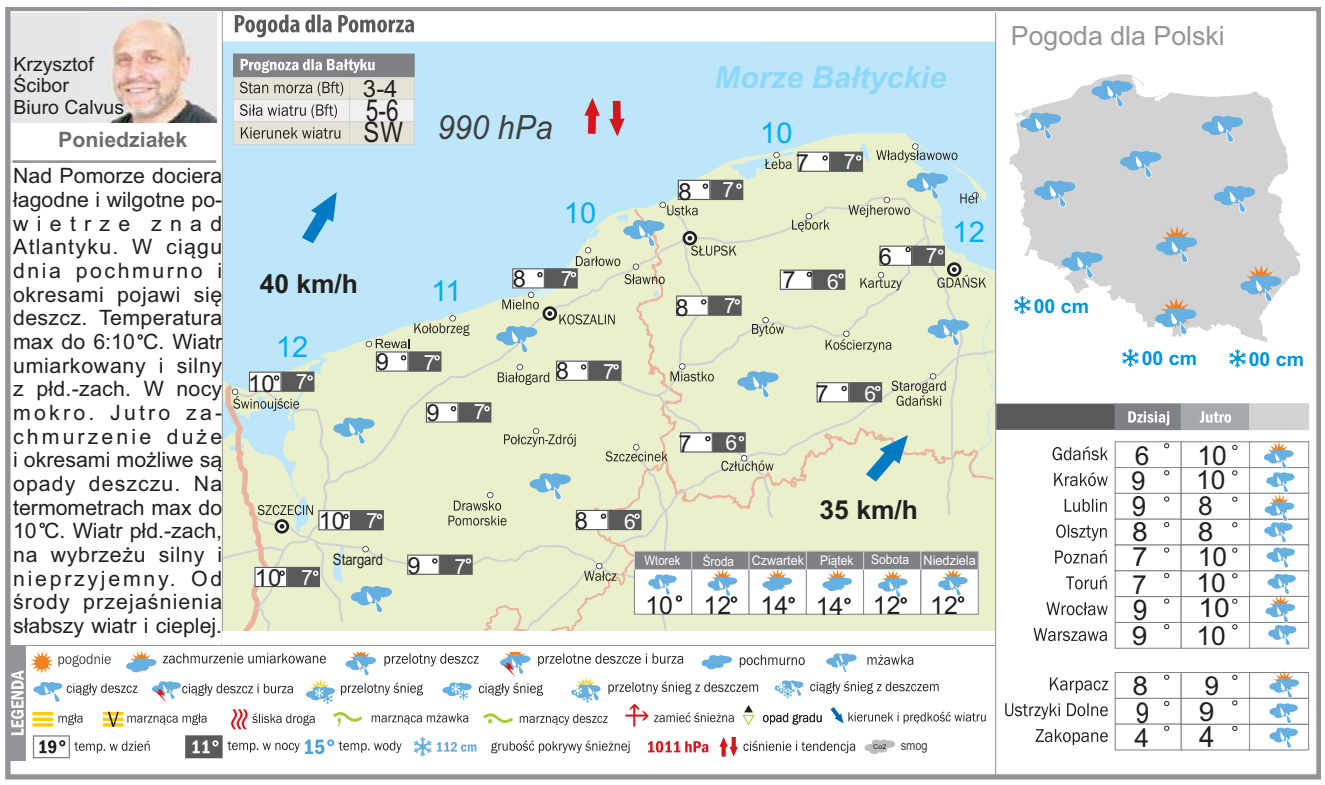
Najbardziej ukryte lęki zostają tutaj spersonifikowane, a to, co pozornie wydaje się przyjazne może stać się największym koszmarem. Spektakl ma formę musicalu, tworzącą romantyczny, mickiewiczowski klimat połączony ze współczesnym brzmieniem.

„Spektakl wizualnie zapiera dech w piersiach. Niebagatelna w tym rola nie tylko kostiumów, ale i scenografii. Zwłaszcza umieszczonego w centrum lustra weneckiego, którego odbicia potęgują magiczne wrażenie nierzeczywistego świata. Wydobywa to z niego po mistrzowsku operator światła. Do tego fantastyczna muzyka. Jest w niej transowy rytm, ludowość, współczesne brzemienia oraz dźwięk dud, instrumentu wiodącego nasze myśli ku tajemniczym Celtom. Nie zapomnijmy o grze aktorów. Ich muzykalność i umiejętności taneczne, zwłaszcza pań, są imponujące. Młoda reżyserka skupiła się na przesłaniu baśni, ważnym nie tylko niegdyś, ale i tu i teraz. Skonstruowała zwarty, porywający wręcz spektakl, działający na zmysły i emocje" - pisaliśmy w recenzji po premierze, która odbyła się w listopadzie 2022 roku. ©℗

FOT. MAGDALENA TRAMER

„Noc żywych ballad", oparta na tekstach Mickiewicza, miała premierę w listopadzie 2022 roku

POGODA



DAMNICA

Koncert Aggy Wind w pałacu

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Centrum Kultury Powiatu Słupskiego zaprasza na koncert AGGY WIND, który odbędzie się 15 listopada o 17:00 w Pałacu w Damnicy. Wystąpią także: Maria Miszk, Nikola Kostewocz, Paweł Serkowski - wokale, Dawid Lipka - trąbka, Paweł Pionk - bas. MARA

eprasa.pl d2fce312ed

Budowa
i remont domu

PARTNER DODATKU swissporton

FOT. SWISSPOR.PL

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, karpiówki 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 dopasowanych pod względem barwy, kształtu i powłoki do dachówek połaciowych, estetycznie wykonany i zapewniający 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 wydaje rozwiązania fotowoltaiczne zintegrowane z połacią dachu.

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 złóż 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 szczegółowe 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 nieprzesiąkliwości 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 wypracowanych przez trwające blisko 30 lat doświadczenie produkcyjne CREATON Polska, przy jednoczesnym dostępie do szerszej gamy innowacyjnych rozwiązań z imponującej oferty 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.

REKLAMA 0011417414

eprasa.pl d2fce312ed

Nowa generacja okien dachowych GREEENVIEW. Akustyka na nowym poziomie

Żyjemy w czasach dynamicznych zmian, a zmiany klimatyczne są coraz bardziej widoczne i odczuwalne. Dbałość 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. Pakiet szybowy ma 44mm grubości, dzięki czemu można go głębiej osadzić w konstrukcji skrzydła i w ten sposób całe okno zyskuje lepszą termoizolacyjność. Okno wykonano 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 bezpieczeństwo użytkowe, a zastosowany system topSafe podnosi także bezpieczeństwo antywłamaniowe okien.

Nowoczesny design i wyjątkowy wygląd

Zewnętrzna powłoka łatwozmywalna 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 oblachowania, opracowany we współpracy z Politechniką Krakowską, nadaje oknom wyjątkowy nowoczesny wygląd. Standardowy kolor oblachowania 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 zieleń.

www.fakro.pl

FOT. FAKRO

Oferowanie ekologicznych i energooszczędnych produktów jest wpisane w DNA firmy FAKRO

FOT. FAKRO

Oblachowanie okien dachowych GreenView dostępne jest w trzech kolorach: antracytowym, czarnym oraz szarobrązowym

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 Rw = 41dB to cisza na poddaszu kiedy oddajesz się swojej pasji i w chwilach, gdy potrzebujesz odpoczynku.

FAKRO®

eprasa.pl d2fce312ed

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 poliizocyjanuranu (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.

FOT. SWISSPOR.PL

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

▶ **Tarasy** - dzięki niewielkiej wadze, małej grubości i niskim współczynniku 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 zeroemisyjne** - wyjątkowe właściwości termiczne czynią swissporPIR Alu materiałem pierwszego wyboru w takim budownictwie, umożliwiając osiągnięcie wymaganych parametrów przy zachowaniu racjonalnych grubości przegród.

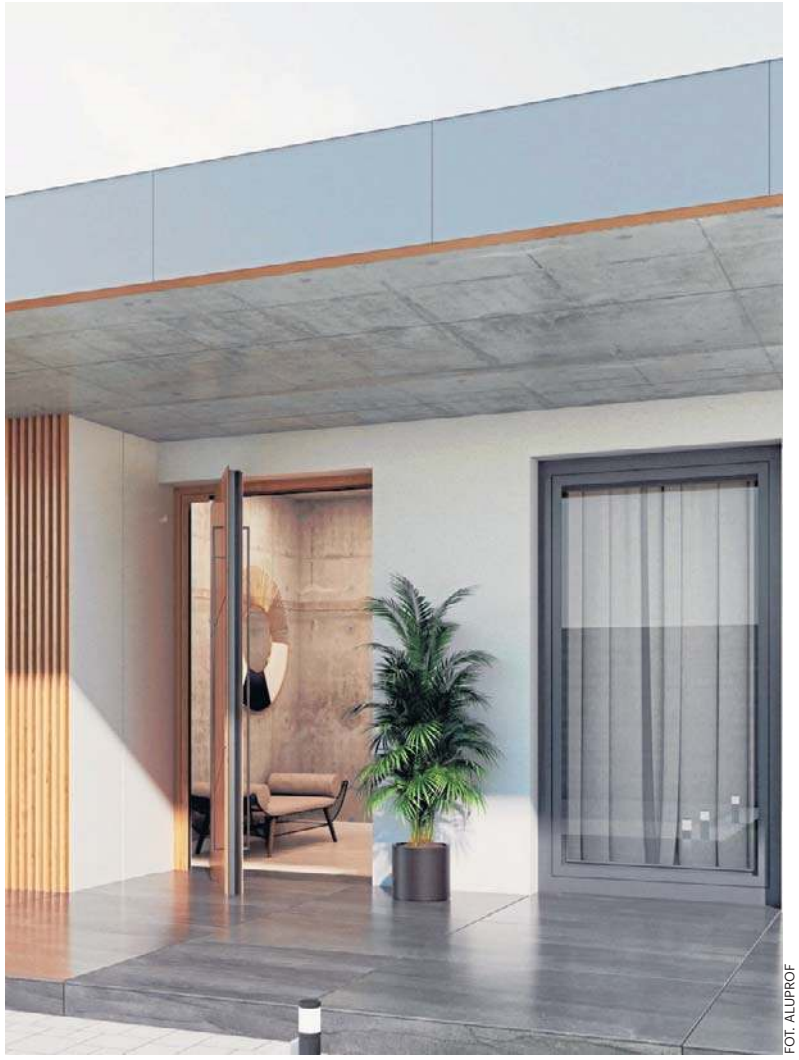
▶ **Zrównoważony rozwój** - długa żywotność, stabilność parametrów i wyjątkowa efektywność energetyczna przekładają się na znaczące oszczędności energii przez cały okres użytkowania budynku, co kompensuje ślad węglowy związany z produkcją materiału.

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

eprasa.pl d2fce312ed



FOT. ALUPROF

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

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 dopasować 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 tworzyć 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.

REKLAMA 0011418665

eprasa.pl d2fce312ed

REKLAMA

0011418686

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

eprasa.pl d2fce312ed

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.

FOT. ALUPROF

Drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu

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 teatralny. 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 kontrapunkt dla bryły budynku.

Systemy Aluprof, takie jak fasady słupowo-ryglowe czy drzwi podnoszono-przesuwne, pozwalają pracować na dużych płaszczyznach szkła bez utraty parametrów izolacyjnych czy statycznych. Znikają podziały między wnętrzem a zewnętrzem - 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

eprasa.pl d2fce312ed

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. Oszczędza miejsce, a jednocześnie zapewnia pełną funkcjonalność rekuperacji.

▶ **Domy jednorodzinne** – ciszę i niezawodność gwarantuje **BoxAIR**, czyli centrala łącząca elastyczny system przyłączy z wydajnym wymiennikiem ciepła. Pracuje dyskretnie i energooszczędnie, zapewniając komfort codziennego użytkowania.

▶ **Budynki z ograniczoną przestrzenią techniczną** – w takich warunkach 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 kluczowa jest dyskrecja** – tutaj doskonale sprawdza się **MinistAIR**, smukłe urządzenie mieszczące się w szafce lub wnęce. Gwarantuje stabilny przepływ powietrza i wysoki komfort, pozostając praktycznie niewidoczne.

▶ **Inwestycje stawiające na design** – tam, gdzie technologia powinna harmonijnie współgrać z aranżacją wnętrz, 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 centrala klasy premium z dużym wymiennikiem ciepła, wysokim sprężem wentylatorów i zaawansowanym systemem sterowania.

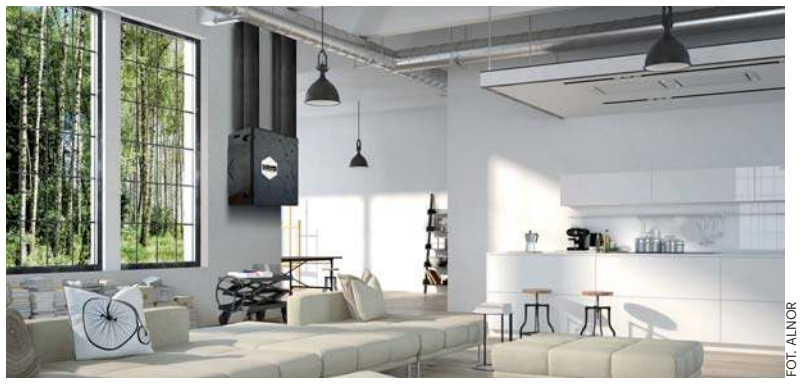
Alnor dla wymagających inwestycji

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.

REKUPERACJA
CZUĆ KLIMAT.

alnor systemy wentylacji



FOT. ALNOR

Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji

REKLAMA

0011418678

alnor systemy wentylacji

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

eprasa.pl d2fce312ed

Modernizacja systemu grzewczego z pompą ciepła

FOT. VIESSMANN.PL

Termomodernizacja pozwala zminimalizować rachunki

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 niedogrzanie pomieszczeń. **Jeśli wymiana starego kotła na pompę ciepła ma się odbyć bez ingerencji w istniejącą instalację grzejnikową, optymalnym 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 wewnętrznej 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.

eprasa.pl d2fce312ed

Głos Dziennik Pomorza
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY TYDZIEŃ

Kamil Grabara obronił rzut karny i dzięki temu Wolfsburg ograł na wyjeździe HSV Hamburg. To pierwsza wygrana klubu Polaka od dwóch miesięcy **STR. 17**

FOT. EAST NEWS

Znaczący sygnał dla trenera Urbana

IGA ŚWIĄTEK ZAGRA PO RAZ KOLEJNY W PRESTIŻOWYCH WTA FINALS **STR. 14**

Koszykarze Energa Czarnych Słupsk wysoko pokonali PGE Start Lublin **STR. 12**

Wywiad tygodnia z Aleksandrą Lisowską, mistrzynią Europy w maratonie **STR. 15**

eprasa.pl d2fce312ed

Koszykówka PGE Start Lublin bez szans na słupskim parkiecie

TOMCZAK SHOW W HALI GRYFIA

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

Energa Czarni Słupsk pokonali PGE Start Lublin wysoko 98 do 72. Świetny mecz rozegrał środkowy Szymon Tomczak, który rzucił 25 punktów. To jego rekord kariery w Polskiej Lidze Koszykówki.

ENERGA CZARNI SŁUPSK - PGE START LUBLIN 98:72 (27:15 24:23 18:21 29:13)
Czarni: Szymon Tomczak 25, Jorden Duffy 19, Dominik Wilczek 15, Chico Carter 12, Donovan Ivory 8, Aigars Skele 7, Junior Etou 6, Michał Nowakowski 3, Jakub Musiał 3, Jan Pluta 0.
Start: Jordan Wright 20, Quincy Ford 13, Tevin Mack 12, Elijah Hawkins 10, Bryan Griffin 10, Bartłomiej Pelczar 5, Roman Szymański 2, Filip Put 0, Michał Krasuski 0.

Szymon Tomczak rozegrał kapitalne zawody, zdobywając 25 punktów i znacząco przyczyniając się do przekonującego triumfu Energa Czarnych Słupsk nad PGE Startem Lublin 98:72 w ramach 5. kolejki ORLEN Basket Ligi.

Od pierwszych minut gospodarze narzucili swój rytm gry - celne rzuty Jordena Duffy'ego i Szymona Tomczaka dały im prowadzenie 11:2. Goście próbowali odpowiadać akcjami Quincy'ego Forda i Tevina Macka, ale nie byli w stanie skutecznie niwelować strat. Do ofensywy dołączył Dominik Wilczek, a po wykorzystanych wolnych przez Juniora Etou po pierwszej kwarcie tablica pokazywała 27:15. Druga odsłona rozpoczęła się od serii 6:0 dla słupszczan, a po kolejnej trójce Wilczka przewaga wzrosła do 20 punktów. Start miał trudności z nadążeniem za rozpędzonymi rywalami, choć Mack i Ford wciąż starali się utrzymać poziom. Po dwóch kwartach wynik brzmiał 51:38.

FOT. ŁUKASZ CAPAR
Szymon Tomczak w meczu ze Startem Lublin zdobył najwięcej punktów w swojej karierze

Po zmianie stron drużyna prowadzona przez Wojciecha Kamińskiego zdołała zbliżyć się na siedem oczek dzięki akcjom Forda, Wrighta i Hawkinsa. Jednak Czarni szybko odzyskali kontrolę - Duffy, Tomczak i Wilczek ponownie dali o sobie znać. Po trzech kwartach było już 69:59. W ostatniej części spotkania przewaga gospodarzy znów rosła - skuteczne akcje Cartera i Skele, a także trójka Musiała sprawiły, że różnica sięgnęła 23 punktów. Goście nie byli już w stanie odwrócić losów meczu, który zakończył się wynikiem 98:72.

Największym bohaterem Energa Czarnych był Szymon Tomczak (25 punktów, 5 zbiórek), natomiast w drużynie z Lublina wyróżnił się Jordan Wright (20 punktów, 5 zbiórek).

Powiedzieli po meczu:

Szymon Tomczak (środkowy Czarnych)

- Chciałbym pogratulować naszej drużynie, że po bardzo słabym meczu w Warszawie, dziś wyszliśmy z dobrą energią i wygraliśmy ten mecz. Mam nadzieję, że w kolejną niedzielę tak samo zagramy w Toruniu i tam też zdobędziemy dwa ligowe punkty.

Roberts Stelmahers (trener Czarnych)

- Jestem szczęśliwy z wygranej. Bardzo dobrze wygrywać na własnym parkiecie, ale musimy popracować nad grą na wyjazdach. Mam nadzieję, że nasza niemoc w wyjazdowych spotkaniach skończy się, kiedy zespół bardziej się ze sobą zgra.

Szczypiorniak bez punktów w Koszalinie

PIŁKA RĘCZNA. **Szczypiorniak Ustka prowadził w Koszalinie różnicą nawet czterech goli, ale ostatecznie to miejscowy zespół był górą w 5. kolejce II ligi kobiet.**

SPR AIR-TRANSFER.PL KOSZALIN - SZCZYPIORNIAK USTKA 34:28 (18:16)
SPR: Orczyńska, Ruda - Majewska 6, Szygenda, Kahaniec 10, Matczak 11, Bartold, Gajek 1, Hryniewicz, Sokołowska 2, Bajtek 4, Gębusia.
Szczypiorniak: Żurawska, Peplińska - Myślińska 2, Grajper, Lubecka 9, Szatyńska 5, Kruk, Zbytniewska 3, Kuchlin 3, Rajnert, Kosieradzka, Jakubek 1, Nowak 5, Gromek.

Starcie pierwszoligowych zespołów z Pomorza Środkowego dostarczyło olbrzymich emocji. Z Ustki przyjechała duża grupa kibiców, która mocno wspierała swój zespół. W pierwszej połowie niesiony dopingiem Szczypiorniak prowadził różnicą nawet 4 goli. Skuteczna końcówka SPR (4:0), dała mu prowadzenie 18:16, a aż 8 goli zdobyła w tej odsłonie Marija Kahaniec.

FOT. JACEK WÓJCIK
Beniaminek z Ustki (czarne stroje) podjął walkę z bardziej doświadczonym zespołem z Koszalina

W 39. min ustczanki zbliżyły się na 22:20, ale później skutecznie zagrał SPR. Mając olbrzymie wsparcie w bramkarce Oldze Orczyńskiej, odskoczył na 27:21, a zespół trenera Szymona Biegajskiego straciły Agatę Myślińską (czerwona kartka w 43. min za faul). Później doszło do olbrzymiej awantury przy stoliku. Sztab SPR zakwestionował decyzję o karze za błąd przy zmianie. Doszło do pyskówki i posypały się kary dla trenerów Marcina Majewskiego i Waldemara Szymańskiego, a na trybuny został odesłany Dmytro Hrebeniuk. W efekcie po wznowieniu gry SPR musiał sobie radzić w... trzyosobowym składzie. Szczypiorniak odrobił 3 bramki, ale po wyrównaniu sił na boisku koszalinianki ponownie odskoczyły na 6 goli i taką różnicą wygrały mecz.

5. kolejka: Bukowsko-Dop. KPR - AZS PG 39:25 (16:16), MKS II Oknoplast - MTS Kwidzyn 30:25 (14:14), SMS ZPRP II - Jutrzenka 25:29 (14:11), Pyrki - Energa Truso zakończył się po zamknięciu wydania.

1.Jutrzenka Płock	4	12	133-100
2.Mondi Buk. Dopiewski KPR	5	12	160-138
3.Energa Truso Elbląg	4	9	129-118
4.SMS ZPRP II Płock	5	8	163-155
5.MKS II Oknoplast Gniezno	5	8	143-147
6.Szczypiorniak Ustka	5	7	159-157
7.SPR Air-Transfer.pl Koszalin	5	6	151-143
8.AZS PG Gdańsk	4	3	121-150
9.MTS Kwidzyn	5	2	141-156
10.Pyrki Poznań	4	2	87-123

1 - turniej mistrzów, 10 - spadek **(jak)**

FOT. ŁUKASZ CAPAR
Piłkarze Gryfa nie schodzą ze zwycięskiej ścieżki

Wygrane Aniołów i Gryfa

PIŁKA NOŻNA. **Dwa zwycięstwa i remis zanotowali czwartoligowcy z region w sobotę. Niedzielne mecze nie przyniosły goli i punktów.**

Najefektowniej wypadły w sobotę Anioły Garczegorze. Na swoim boisku rozbiły 6:1 Pomezanią Malbork, odnosząc najwyższe zwycięstwo w tym sezonie. Pierwsza połowa nie zapowiadała pogromu gości. Na otwierającego gola Marcina Drzazgowskiego, Pomezania odpowiedziała trafieniem Tomasza Grabowskiego. Anioły zeszły jednak na przerwę z przewagą, a gola „do szatni" strzelił Jan Sarwiński. Po zmianie stron piłka wpadała już tylko do jednej bramki. Szybkie trafienie Michała Małkowskiego powiększyło dystans między zespołami do 2 goli. W końcowych 25. min, Anioły dołożyły jeszcze trzy.

Zwycięską passę podtrzymał Gryf Słupsk. Ambitna Wierzyca Pelplin wyjechała ze Słupska z bagażem 4 goli. Sama strzeliła jednego, przerywając serię pięciu meczów Gryfa bez straty gola (w tym czterech ligowych). Podopieczni Krzysztofa Mullera prowadzili do przerwy po golu samobójczym rywali. Po zmianie stron z wolnego podwyższył Damian Mosiejko. Wierzyca odgryzła się już po 4. minutach, kontaktowym golem Marcina Szymanka. Konsternacja gospodarzy nie trwała długo. Po 5. minutach trzeciego gola zdobył Adrian Kwiatkowski, a wygraną przypieczętował Witalij Pryndeta główkując pod poprzeczkę w 79. min.

Huśtawkę nastrojów zaliczyła Pogoń Lębork w starciu z Gryfem Wejherowo. Do przerwy przegrywała 0:2. Wynik otworzył już w 11. minucie głową po rzucie rożnym Jakub Rompca, a w 34. Gryf odjechał podopiecznym Mateusza Michniewicza na 2 gole, po trafieniu Jakuba Maszoty. Po zmianie stron Pogoń potrafiła wrócić do meczu. Już w 47. minucie Krzysztof Kaniewski pokonał po rzucie rożnym bramkarza gości. Po kolejnych 3. minutach było już 2:2, a do siatki trafił Krystian Faltyński. Więcej goli w tym meczu nie było, w czym zasługa m.in. świetnie broniącego Macieja Pawłowskiego. W 76. minucie sędzia podyktował rzut karny dla Pogoni za faul na Błażeju Siłkowskim, ale po konsultacji z asystentką wycofał się ze swojej decyzji.

W niedzielę na wyjazdach zaprezentowały się Bytovia Bytów i Piast Człuchów. Obie drużyny wróciły do domu bez punktów i goli. Szczególnie bolesną porażkę poniósł Piast, inkasując 6 goli do rezerw Chojniczanki Chojnice. Po tym meczu beniaminek znów jest czerwoną latarnią tabeli. Bytovia niemal przez godzinę utrzymywała bezbramkowy remis na boisku wicelidera, Gromu Nowy Staw. Ostatecznie uległa 0:2.

ANIOŁY - POMEZANIA 6:1 (2:1), 1:0 Marcin Drzazgowski (17.), 1:1 Tomasz Grabowski (31.), 2:1 Jan Sarwiński (43.), 3:1 Michał Małkowski (48.), 4:1 Mateusz Wachowiak (65.), 5:1 Dawid Kowalski (78.), 6:1 Dacjan Staranowicz (88.)

GRYF S. - WIERZYCA 4:1 (1:0), 1:0 Oliwier Maczkowski (41. samob.), 2:0 Damian Mosiejko (48.), 2:1 Marcin Szymanek (52.), 3:1 Adrian Kwiatkowski (57.), 4:1 Witalij Pryndeta (79.)

POGOŃ - GRYF W. 2:2 (0:2), 0:1 Jakub Rompca (11.), 0:2 Jakub Maszota (34.), 1:2 Krzysztof Kaniewski (47.), 2:2 Krystian Faltyński (50.)

CHOJNICZANKA II - PIAST 6:0 (4:0), 1:0 Adrián Kačerík (17.), 2:0 Jakub Oleksiewicz (22.), 3:0 Jakub Pławski (25.), 4:0 Oleksiewicz (41.), 5:0, 6:0 Marcin Trojanowski (70., 74)

GROM - BYTOVIA 2:0 (0:0), 1:0 Norbert Hołtyn (59.), 2:0 (90. samob.)

Pozostałe wyniki 13. kolejki: Gedania Gdańsk - Jaguar Gdańsk 2:0, Arka II Gdynia - Sokół Bożepole Wielkie 2:1, KP Starogard Gdański - Powiśle Dzierzgoń 2:1, Stolem Gniewino - Czarni Pruszcz Gdański 3:3.

1.Gedania Gdańsk	13	33	36-10
2.Grom Nowy Staw	12	29	27-11
3.Gryf Słupsk	13	27	21-9
4.Arka II Gdynia	13	27	28-19
5.KP Starogard Gdański	13	25	35-18
6.Czarni Pruszcz Gdański	13	23	31-18
7.Pogoń Lębork	13	21	21-16
8.Anioły Garczegorze	13	21	28-24
9.Chojniczanka II Chojnice	12	20	31-20
10.Wierzyca Pelplin	13	19	25-28
11.Gryf Wejherowo	13	15	15-21
12.Powiśle Dzierzgoń	13	14	13-19
13.Jaguar Gdańsk	12	13	15-18
14.Bytovia Bytów	13	11	13-24
15.Sokół Bożepole Wielkie	13	11	17-31
16.Pomezania Malbork	12	6	7-26
17.Stolem Gniewino	13	4	15-30
18.Piast Człuchów	13	4	10-46

1 - awans, 2 - baraże, 16-18 - spadek
(jak)

eprasa.pl d2fce312ed

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Antoni Kozubal przyznaje, że trochę onieśmielają go rozmowy z mediami. Woli pokazywać swoją wartość na boisku

Ludzie Lecha Antoni Kozubal jest pewny, że dopisze kolejne liczby

– Robię wszystko, by być lepszym jako człowiek i piłkarz

Maciej Lehmann
sport@glos.com

W piątek był bohaterem reprezentacji U-21 strzelając gola w wygranym 2:0 meczu z Czarnogórą. Antoni Kozubal opowiedział o swoich celach na ten sezonie i pracy z trenerami Lecha i kadry.

Antoni Kozubal ma 21 lat i w dorobku już tytuł mistrza Polski. W decydującej części sezonu, kiedy rozstrzygały się losy majstra dla Kolejorza, to na nim spoczywał ciężar odpowiedzialności za grę pomocy, bo przecież kontuzjowani byli Filip Jagiełło, Radosław Murawski czy Gisli Thordarson.

- Większej presji za bardzo nie czułem, bo od początku sezonu grałem w wyjściowej „11". Zmieniały się tylko trochę moje zadania na boisku, byłem ustawiony trochę niżej. A to powodowało, że byłem bardziej odpowiedzialny za defensywę. Nie była to jednak dla mnie nowość. Wiedziałem, co mam robić - opowiadał kilka dni po odebraniu złotego medalu.

Warto mieć marzenia

O Antonim Kozubalu od kilku lat pisze się, że jest jednym z najzdolniejszych wychowanków Lecha Poznań. Pochodzi z Krosna. Szybko został dostrzeżony przez skautów. Już jako 10-latka na treningi zapraszała go Legia Warszawa, potem otrzymał zaproszenie od Manchesteru United, ale od sezonu 2017/2018 trafił na stałe do Kolejorza. Możliwość trenowania i grania w Centralnej Lidze Juniorów w Lechu okazała się najbardziej atrakcyjna.

Debiutował w pierwszej drużynie 14 marca 2021 roku w meczu przeciwko Piastowi Gliwice. Zmienił w 84. minucie Daniego Ramireza, stając się drugim najmłodszym debiutantem w historii Lecha. W momencie wejścia na boisko miał 16 lat, 6 miesięcy i 24 dni.

W dniu debiutu Beniaminek Krosno, gdzie zaczynał karierę, opublikowało tweeta z jego szkolnym wypracowaniem z 2013 roku. Nauczycielka języka polskiego prosiła swoich uczniów o napisanie kilku zdań na temat własnych marzeń. 9-letni Antek napisał, że największe z jego pragnień, możliwość gry w Lechu. Po siedmiu latach to marzenie się spełniło.

Starsi koledzy nazwali go wtedy „mały Pedro Tibą". Imponował zadziornością odbiorem piłki i celnymi podaniami przez dwie linie. Świetnie biegał, starał się cały czas być pod grą. Lech postanowił go jednak wypożyczyć do Górnika Polkowice, a potem do GKS Katowice, by zdobywał doświadczenie w niższych ligach.

– Uważam że rotacje są bardzo potrzebne. Czeka nas tyle meczów, że nie wytrzymalibyśmy, grając jednym składem.

Drużynie z Katowic pomógł w awansie do ekstraklasy. Zdobył dla GKS 5 goli i dodał 10 asyst. Lech Poznań wiedział, że ma w swoich szeregach prawdziwą perełkę.

- Moim celem w życiu jest to, żeby rozwijać się z dnia na dzień i czuję że tak jest. Nie tylko jako piłkarz, ale jako człowiek, więc robię wszystko, żeby być lepszy. A że czasem nie wychodzi... Tak już po prostu jest - mówił nam przed rozpoczęciem fazy grupowej Ligi Konferencj..

Kryzys? Jaki kryzys...

Kolejorz sięgnął po mistrzostwo znakomitą końcówką, wykorzystywał potknięcia rywali, a gdy otrzymywał szanse, nie wypuszczał ich z rąk. „Przegląd Sportowy „ napisał, że Lech wyrwał tytuł mistrza Polski niczym bohater amerykańskiego filmu przygodowego Indiana Jones. Już wydawało się, że zginie, że wszystko straci, że przygniecie go jakiś potężny głaz, ale rzutem na taśmę cudownie wyrywał się przeznaczeniu.

Ten sezon rozpoczął się inaczej. Bułgarska przestała być twierdzą, defensywa popełniała mnóstwo niewytłumaczalnych błędów, sam trener Frederiksen mówił, że drużyna mająca tak jakościowych zawodników, w kilku meczach powinna prezentować się dużo lepiej.

- Na pewno ten sezon będzie cięższy od poprzedniego pod kątem tego, że już teraz mamy stratę do lidera. Być może w połączeniu z grą w europejskich pucharach, łatwiej będzie gonić. Czujemy też, jesteśmy lepiej „czytani" przez rywali względem poprzedniego sezonu, ale pracujemy na treningach nad nowymi rozwiązaniami, żeby móc zaskakiwać naszych przeciwników. Staramy się jednak robić wszystko, by wyglądać tak, jak w poprzednim sezonie. Błędy? Wynikają z tego, że chcemy cały czas grać od tyłu, omijać pressing. Musimy być odważni, a nauka z tych błędów, spowoduje, że za jakiś czas przekujemy to na swoją korzyść - mówi 21-latek.

Dowodem na to był choćby pierwsza połowa meczu z Rakowem.

- Zagraliśmy bardzo mądrze, wyglądało to super, prawda? Myślę więc, że jesteśmy w stanie modyfikować naszą taktykę, zagrać kompaktowo w obronie i inaczej wykorzystać swoje atuty. Wiadomo, cały czas uczymy się siebie nawzajem z meczu na mecz, z treningu na trening - mówi Antoni Kozubal.

Rotacje są potrzebne

Zapytaliśmy młodego pomocnika, czy fakt, że trener Niels Frederiksen często zmienia skład personalny linii defensywnej i pomocy nie utrudniają piłkarzom właśnie zgrać się ze sobą i wypracować automatyzmy, bez których trudno o płynną grę.

- Uważam że rotacje są bardzo potrzebne. Czeka nas tyle meczów, że nie wytrzymalibyśmy, grając jednym składem. Ci zawodnicy, którzy są na przykład na ławce, też muszą dostawać te minuty, żeby ciągle mieć poczucie, że są przydatni drużynie i gotowi do tego, by w każdej chwili wejść z ławki, czy potem w kolejnych meczach grać od 1. minuty. Ja zawsze mam takie podejście, że jeżeli jestem w kadrze meczowej, to gram. Nawet kiedy jest 85. minuta, a mamy jeszcze zmianę, to wciąż mam poczucie, że mogę przez te pięć minut pomóc zespołowi. Jasne, że teraz brakuje nam Radka Murawskiego, na którym sam wzorowałem się w poprzednim sezonie i od którego najwięcej uczyłem się na treningach, ale nie brakuje Lechowi typowej „6", bo jest Thimothy Ouma. Grałem z nim w kilku meczach i fajnie nam się współpracowało - zdradza Kozubal.

Liczby przyjdą

Młodzieżowy reprezentant Polski, odniósł się też do swoich indywidualnych osiągnięć. W Katowicach miał 15 pkt. w „klasyfikacji kanadyjskiej", mistrzowski sezon to 1 gol i 5 asyst, a w tym zaliczył tylko 2 asysty, jedną w meczu z Breidablik i ostatnią z Rakowem.

- W GKS większość asyst była, mam wrażenie, dziwnie podliczona. Kilka nie powinno być moich. Parę było ze stałych fragmentów, których tutaj nie wykonuję. Bramek będzie pewnie podobnie, bo jak mam sytuację w polu karnym jestem zawsze gotowy, żeby uderzyć. Dużo pod tym względem się nie zmieniło. Myślę więc, że jeżeli liczby mają przyjść, to przyjdą - stwierdził lechita.

Jakby na potwierdzenie tych słów, był ostatni mecz Antka w kadrze U-21 przeciwko Czarnogórze. Już w 4. min. wykorzystał nieco przypadkowe zagranie Kacpra Urbańskiego, przejął piłkę przed polem karnym i precyzyjnym strzałem wyprowadził Polaków na prowadzenie. Piłka odbiła się jeszcze od słupka, nie dając bramkarzowi wielkich szans na skuteczną interwencję.

- Świetnie pracuje mi się z trenerem Brzęczkiem. Naprawdę, jeżeli chodzi o formację, czy to, jakim jest człowiekiem, jak do nas podchodzi, czy to, jak wyglądają odprawy - naprawdę nie ma rzeczy, do której mógłbym się przyczepić. Mamy dużą szansę na awans na mistrzostwa Europy i na tym jako kadra się skupiamy - przyznał Kozubal.

We wtorek Biało-Czerwonych czeka mecz ze Szwecją, w którym pomocnika Lecha Poznań też może odegrać kluczową rolę.

Rozgrywki ma arenie międzynarodowej Kozubal, traktuje jako szansę na zebranie kolejnych doświadczeń.

- Każdy mecz w pucharach jest tak samo ważny. Cieszę się, że na występy w fazie grupowej. Wiadomo, więcej ludzi ogląda te mecze, jest większa szansa na pokazanie się, ale też na to, żeby zebrać cenne wskazówki, dalej się rozwijać.

W jego opinii najtrudniejszy mecz dopiero czeka Lecha Poznań, bo Rayo Vallecano i Mainz słyną z dużej intensywności.

- Mówiłem po zdobyciu tytułu, że naszym celem jest Liga Mistrzów. Skoro to się nie udało, to fajnie by było awansować do finału Ligi Konferencji i powalczyć w nim o zwycięstwo - - powiedział 21- latek.

eprasa.pl d2fce312ed

Tenis Rekordowa pula nagród pieniężnych turnieju w Rijadzie

PIĄTE WTA FINALS IGI ŚWIĄTEK

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Zwieńczeniem sezonu 2025 w kobiecym tenisie będzie WTA Finals w Rijadzie, który odbędzie się w dniach 1-8 listopada z udziałem ośmiu najlepszych tenisistek sezonu, w tym Polki Igi Świątek.

W finałach WTA, poza Igą Świątek, wystąpią Aryna Sabalenka (Białoruś), „Coco" Gauff (USA), Amanda Anisimowa (USA), Madison Keys (USA), Jessica Pegula (USA), Jasmine Paolini (Włochy) i Jelena Rybakina (Kazachstan), która udział w turnieju w Rijadzie zapewniła sobie „rzutem na taśmę" w azjatyckich turniejach w minionym tygodniu. Po zagwarantowaniu sobie udziału w WTA Finals Rybakina wycofała się w półfinale z Pan Pacyfic Open WTA 500 w Tokio z powodu rzekomego bólu pleców, aby zyskać więcej dni na regenerację i przygotowanie się do występu w stolicy Arabii Saudyjskiej.

Tenisistki w Rijadzie na korcie twardym w arenie Uniwersytetu Króla Sauda rywalizować będą w dwóch grupach po cztery zawodniczki. Do najwyżej rozstawionych - Sabalenki i Świątek - dolosowane zostaną pozostałe uczestniczki finałów.

Losowanie grup WTA Finals 2025 zaplanowano na wtorek, 28 października.

FOT. WTA

Iga Świątek już po raz piąty z rzędu zagra w WTA Finals najlepszych tenisistek sezonu

Przez pierwsze sześć dni turnieju każda zawodniczka spotka się z pozostałymi trzema ze swojej grupy. Do półfinału awansują po dwie najlepsze tenisistki z grupy. O finał zagrają najlepsza zawodniczka z grupy A z drugą z grupy B i odwrotnie.

Pula nagród w WTA Finals 2025 jest rekordowa. Rok temu było w niej aż 15,25 milionów dolarów. Triumfatorka WTA Finals 2024, Gauff, zarobiła 4,8 mln dolarów, co jest rekordową premią w kobiecym tenisie. Gdyby nie jedna porażka w grupie, zgarnęłaby 5,16 mln USD. W tym roku pula nagród WTA Finals jest jeszcze większa - 15,5 mln dolarów!

Świątek w WTA Finals zagra już po raz piąty z rzędu. 24-letniej raszyniance udało się raz wygrać finały WTA w 2023 roku, gdy odbywały się w Cancun w Meksyku. W finale Polka pokonała wówczas Pegulę 6:1, 6:0. Iga straciła zaledwie 20 gemów w całym turnieju, najmniej od przywrócenia systemu każdy z każdym w 2003 roku. Dzięki wygraniu tytułu odzyskała pierwsze miejsce w rankingu WTA od Sabalenki.

Katarzyna Piter w parze z Janice Tjen z Indonezji zostały mistrzyniami w grze podwójnej WTA 250 w chińskim Kantonie. W finale pokonały Eudice Chong z Hongkongu i En Shuo Liang z Tajwanu 3:6, 6:3, 10-5 w godzinę i 23 minuty.

Piter zdobyła swój piąty tytuł w grze podwójnej,Tjen pierwszy. Tenisistki zyskały 250 punktów rankingowych i 13 200 USD nagród pieniężnych.

Adam Godlewski

„Krótka piłka"

CENA ODLOTU MOŻE BYĆ WYSOKA

Liga Konferencji Europy jest skrojona dla polskich klubów, o czym przekonał nie tylko dubeltowy ćwierćfinał tych rozgrywek w poprzedniej edycji, ale także awans czterech naszych przedstawicieli do fazy ligowej w obecnym sezonie. Tyle tylko, że może okazać się również pucharem pełnym goryczy - jeśli nie potraktuje się egzotycznych rywali z należytym szacunkiem. Boleśnie doświadczył tego poznański Kolejorz, który zupełnie niespodziewanie - a nawet na przekór logice, a przede wszystkim wbrew ogromnej dysproporcji w budżetach - został rozjechany przez amatorów z Gibraltaru.

Pytanie, dlaczego trener Niels Frederiksen zlekceważył Lincoln Red Imps, będzie powracało bardzo długo. Po prawdzie bowiem duński szkoleniowiec miał już wcześniej nauczkę, że na maluczkich łatwo się poślizgnąć. Przecież nieco ponad rok temu jedenastka eksperymentalnie przez niego zestawiona na mecz Pucharu Polski doznała nieoczekiwanej i równie zawstydzającej porażki z drugoligową Resovią. Dlatego tym bardziej dziwi, że 55-letni szkoleniowiec nie wyciągnął wniosków z tamtej wtopy.

Na dodatek nie musiał sięgać tylko do własnego przykrego doświadczenia. Wystarczyłoby, aby zechciał zagłębić się w historię Lecha tylko na dystansie ostatnich kilkunastu lat i ogarnąć gorzkie piguły zaaplikowane Kolejorzowi przez Żalgiris Wilno, Stjarnan, Karabach Agdam czy Spartak Trnava.

A jeśli nawet jest zwolennikiem uczenia się na cudzych błędach, mógł przeanalizować niedawną konfrontację stołecznej Legii z Samsunsporem. I na chłodno przemyśleć przyczyny porażki drużyny z Łazienkowskiej. Zamiast jednak twórczo zainspirować się wpadką uważanego przez poznańskich kibiców za największego wśród krajowych rywali, poszedł dokładnie ścieżką wytyczoną przez Edwarda Iordansescu. Tak, jakby przed ligowym klasykiem - w okolicach Bułgarskiej określanym jako Derby Polski - chciał pokazać, że ma znacznie większą głębię składu. I w ten sposób, korespondencyjnie, postraszyć przeciwnika z Warszawy. No to pokazał...

Oczywiście, mam świadomość, że klubowe kadry - nie tylko ta Kolejorza - są obecnie na tyle liczebne, że trenerzy mają wręcz obowiązek okazje, takie jak mecze z Resovią czy Lincoln Red Imps, traktować jako szanse dla zawodników rezerwowych. Minuty w takich spotkaniach mają służyć sprawdzeniu i przetarciu zaplecza, ale też pokazaniu niepierwszoplanowym graczom, że nie zostali zapomniani. A tym bardziej skreśleni. Tyle że składem rotować też trzeba w sposób racjonalny. Tymczasem Frederiksonowi przy ocenie potencjału własnych zaplecza i możliwości przeciwnika wyłączył się zdrowy rozsądek. Najwyraźniej zachłysnął się efektowną premierową wygraną w Lidze Konferencji z Rapidem Wiedeń i - niebezpiecznie dla swego zespołu - odleciał.

W zasadzie jedynym pocieszeniem dla fanów Kolejorza może być fakt, że skoro duński szkoleniowiec sparzył się tak mocno i boleśnie na Gibraltarze, to teraz - przez co najmniej 13 miesięcy, jak uczy historia jego kadencji - niepoważne pomysły nie będą się go imać. Punktów, których może zabraknąć do awansu do fazy pucharowej LK w obecnej edycji, już to jednak Lechowi nie zwróci...

Biało-Czerwoni bez medalu MŚ w Santiago

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Bez medalu wracają do Polski kolarze torowi, którzy od środy do niedzieli startowali w MŚ w chilijskim Santiago. Największe nadzieje wiązaliśmy z występem Mateusza Rudyka.

Polak odpadł już w 1/8 finału sprintu. W 1/16 zawodów wyprzedził Kanadyjczyka Jamesa Hedgcocka, ale w pojedynku o ćwierćfinał nie miał szans z Francuzem Rayanem Helalem i odpadł z dalszej rywalizacji. Do walki o medale najważniejszej imprezy sezonu nie zbliżyli się także pozostali nasi reprezentanci. W wyścigu kobiet na 1 km ze startu zatrzymanego Nikola Sibiak zajęła 16. miejsce, Urszula Łoś była 20. W wyścigu madison Maja Tracka i Olga Wankiewicz zajęły 12. miejsce. W rywalizacji na 4 km 17. miejsce zajęła Martyna Szczęsna, a 24. Patrycja Lorkowska. W konkurencji omnium mężczyzn Filip Prokopyszyn uplasował się na 13. miejscu.

Maryna Gąsienica-Daniel bez błysku

Polka zajęła 17. miejsce w slalomie gigancie w Soelden, pierwszych w sezonie zawodach alpejskiego Pucharu Świata w tym sezonie. Wygrała Austriaczka Julia Scheib, przed Amerykanką Paulą Moltzan i Szwajcarką Larą Gut-Behrami. 31-letnia zakopianka po raz trzeci w karierze punktowała w Soelden - przed rokiem była tu 25., a przed dwoma laty - 13. Następne zawody PŚ odbędą się w połowie listopada w fińskim Levi. Gąsienica-Daniel wystartuje dopiero pod koniec listopada w amerykańskim Copper Mountain.

Panczeniści rozpoczęli sezon

Sezon zainaugurowali łyżwiarze szybcy, którzy rywalizowali w Tomaszowie Mazowieckim podczas mistrzostw Polski. Rolę lidera polskich sprinterów potwierdził Damian Żurek. 26-letni zawodnik miejscowej Pilicy triumfował na 500 i 1000 metrów. W bardzo dobrej formie do krajowej rywalizacji wróciła po wznowieniu kariery Natalia Czerwonka. Utytułowana łyżwiarka zwyciężyła w wyścigu na 1000 m. Na 1500 metrów triumfowali Zofia Braun i Szymon Wojtakowski. Braun wygrała też 3000 metrów. W biegu na 500 metrów zwyciężyła Martyna Baran, a na 5000 wśród mężczyzn najlepszy był Władimir Semirunnij.

Rugby Europe Trophy. Polacy lepsi od Litwy

Reprezentacja Polski pokonała w meczu wyjazdowym w Szawlach Litwę 41:8 (29:3) w swoim pierwszym w sezonie 2025/2026 meczu Rugby Europe Trophy. W tym roku Biało-Czerwoni zagrają jeszcze dwa spotkania w tych rozgrywkach, 8 listopada w Siedlcach z Danią oraz 22 listopada w Gdyni z Czechami.

Polskie piłkarki na remis z Holandią

Reprezentacja Polski kobiet w piłce nożnej zremisowała bezbramkowo w towarzyskim meczu w Gdańsku z Holandią. Spotkanie oglądało ponad 11 tysięcy widzów, co oznacza nowy rekord frekwencji na meczu z udziałem naszych piłkarek. Przeciwko Holenderkom nie zagrała kontuzjowana Ewa Pajor. Dla podopiecznych trenerki Niny Patalon był to pierwszy występ od rozegranych w lipcu mistrzostw Europy. ©℗

FOT. ŁUKASZ SZELĄG

Natalia Czerwona wznowiła karierę i wywalczyła złoty medal mistrzostw Polski na dystansie 1000 metrów

eprasa.pl d2fce312ed

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 koncu 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 widzisz przestrzeń do poprawy?
Paradoksalnie - moja ambicja. Przez lata potrafiłam chcieć za dużo, za wcześnie. Teraz 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.

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

FOT. INA FASSBENDER/AFP/EAST NEWS

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 wróciła 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 planujemy 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 czuję 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. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA

0011421533

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 Wyszyński.

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 wzwyż, 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 zawodników w wieku 20, 21 i 22 lat oraz był podporą reprezentacyjnej sztafety między innymi podczas mistrzostw świata i drużynowych mistrzostw Starego Kontynentu.

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

– 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 rezygnować. 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 wzwyż. Za sukcesem zawodniczki stoi też trener Paweł Wyszyński, 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 Wyszyński
Odkrycie roku: Maciej Megier
Nagroda specjalna Przeglądu Sportowego im. Macieja Petruczenki: Hubert Trościanka
Paralekkoatleta: Faustyna Kotłowska
Mecenas polskiej LA: Ministerstwo Sportu i Turystyki
Sponsor roku: Orlen
Wydarzenie roku: Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej
Partner medialny: TVP Sport
Przyjaciel polskiej LA: Roman Sabaj
Obiekt roku: Superauto.pl Stadion Śląski
Partner infrastruktury lekkoatletycznej: superauto.pl
Sponsorzy PZLA: 4F, Nestle, Polanik, Toyota Okęcie, Tryumf, Business Travel Club, LUX MED

eprasa.pl d2fce312ed

PKO BP Ekstraklasa Nieudany powrót Daniela Myśliwca do krajowej elity

Niespodziewane porażki Widzewa, Cracovii i Korony

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Cracovia nie wykorzystała szansy na awans na pozycję wicelidera ekstraklasy i przegrała w 13. kolejce z Pogonią Szczecin.

Potknięcia „Pasów" nie „spożytkowali" zawodnicy Korony Kielce, ulegając GKS Katowice. Dzień wcześniej Widzew przegrał - i to wysoko - z pogrążonym wcześniej w kryzysie Motorem Lublin.

13. kolejkę PKO BP Ekstraklasy rozpoczęliśmy od dużej niespodzianki. Motor Lublin, który na ligowe zwycięstwo czekał od pięciu meczów, pewnie pokonał Widzew Łódź, występujący pod wodzą nowego trenera Igora Jovicevicia. Podopieczni Mateusza Stolarskiego w ten sposób udanie zrehabilitowali się za dotkliwą porażkę z GKS Katowice (2:5), po której przyszłość szkoleniowca była szeroko komentowana. Jednak właściciel klubu, Zbigniew Jakubas, jasno dał do zrozumienia, że w tym momencie trener nie wyczerpał jeszcze kredytu zaufania, zatem nie planuje zwolnienia go.

Piłkarze Motoru wyszli na mecz zdeterminowani i pewni siebie. Wspierani przez liczną publiczność na Arenie Lublin rozpoczęli strzelanie dopiero pod koniec pierwszej połowy. Dubletem popisał się napastnik, który wcześniej grał w belgijskim KV Kortrijk - Karol Czubak, a jedno trafienie dorzucił pomocnik Michał Król.

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Dobrze zmotywowani piłkarze Motoru grali tym razem za szybko dla widzewiaków

Dla Widzewa była to pierwsza porażka pod wodzą Jovicevicia. Wcześniej drużyna Chorwata pokonała Radomiaka 3:2 u siebie przy alei Piłsudskiego. Dla Motoru natomiast było to pierwsze zwycięstwo po pięciu kolejnych remisach lub porażkach w lidze (a nawet sześciu, jeśli wliczymy Puchar Polski).

W Szczecinie długo wszystko układało się po myśli gości z Krakowa, bo w 29. minucie prowadzenie dał im Filip Stojilković. Szwajcar przełamał niemoc strzelecką trwającą od miesiąca i z siedmioma trafieniami na koncie dołączył do najskuteczniejszych piłkarzy tego sezonu.

Druga połowa należała już jednak do Pogoni - wyrównał Kamil Grosicki w 61. minucie, a wynik ustalił Nigeryjczyk Paul Mukairu (88.). Zawodnik z Afryki stał się specjalistą od goli w końcówkach meczów. Rakowowi strzelił na 2:0 w doliczonym czasie gry. Lechowi przed tygodniem odebrał zwycięstwo w 90. minucie.

- Kluczem do wygranej gospodarzy było nasze nastawienie, z jakim graliśmy po przerwie. Po odbiorze piłki nie szukaliśmy okazji do ataku, ale tylko by ją utrzymać. W ten sposób otworzyliśmy Pogoni drzwi do zwycięstwa - ocenił po meczu słoweński trener Cracovii Luka Elsner.

Wobec porażki krakowian na podium mogła wskoczyć piąta wcześniej Korona Kielce (19 pkt.), ale i podopieczni Jacka Zielińskiego nie stanęli w sobotę na wysokości zadania w meczu z GKS Katowice. Plany „Złocisto-Krwistych" pokrzyżował Sebastian Milewski, który w ostatnim kwadransie zdobył jedyną bramkę w meczu w Katowicach, dając gospodarzom drugie zwycięstwo z rzędu. Dla podopiecznych Rafała Góraka było to też pierwsze czyste konto w sezonie. Dzięki temu oddalili się oni od strefy spadkowej.

Arka Gdynia pokonała Piasta Gliwice 2:1 w debiucie Daniela Myśliwca na ławce trenerskiej gości. Nie był to więc udany start ani powrót do rozgrywek PKO BP Ekstraklasy dla 39-latka z Jasła. Gliwiczanie pozostają na ostatnim miejscu w tabeli.

©℗

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: Kocyła 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

Niedzielne spotkania zakończyły się po zamknięciu tego wydania „Głosu"

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. Pogoń Szczecin	13	17	20-23
9. Widzew Łódź	13	16	20-20
10. Legia Warszawa	11	15	14-12
11. Radomiak Radom	12	15	22-22
12. Arka Gdynia	13	15	9-20
13. Raków Częstochowa	11	14	12-15
14. Motor Lublin	12	14	16-21
15. GKS Katowice	13	14	17-24
16. Lechia Gdańsk	12	10	21-27
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
Wisła Płock - Pogoń Szczecin (godz. 18.00), Cracovia - Zagłębie Lubin (godz.20.30.

W tym tygodniu (od wtorku do czwartku) zespoły rozegrają też mecze 1/16 finału Pucharu Polski. W 2025 roku zaplanowane są też jeszcze trzy kolejki ligowe. Ostatnia seria spotkań - - w weekend 6-7 grudnia.

©℗

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

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

6 goli
Ousmane Sow (Górnik Zabrze)
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)
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

Echa spod szatni. Stolarski się obronił, Myśliwiec mimo wszystko dobrej myśli

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

Świetna reakcja Motoru po plotkach o zwolnieniu trenera, szczęśliwa wygrana Pogoni u siebie, nieudany mecz Piasta z nowym trenerem. Jak komentowano te wydarzenia?

Po ostatniej kolejce ligowej w mediach pisano, że z pracą w Motorze Lublin może pożegnać się Mateusz Stolarski. Gdy na antenie TVP Sport Zbigniew Jakubas powiedział, że żadnej zmiany nie będzie, szkoleniowiec poczuł się bezpieczniej, a zespół znacznie pewniej. I ograł łódzki Widzew aż 3:0!

Po spotkaniu szkoleniowiec powiedział, że wiedział, iż dobra praca się obroni. Ujawnił, że piłkarze Motoru pokazali taki styl, który jest ćwiczony od kilku tygodni.

- Wszyscy chętni poza treningami zespołowymi ćwiczyli też indywidualnie, co najlepiej pokazuje, jak zawodnikom zależy na dobrej grze. Mam świadomość, że nie jest możliwe, aby w taki sposób kontrolować każde spotkanie w całości, ważne jednak, by trwało to jak najdłużej - powiedział Stolarski.

Trener Widzewa Igor Jovicević pogratulował Motorowi wygranej i zapowiedział wyciągnięcie wniosków z porażki. Zwłaszcza dotyczący to gry w defensywie i liczby indywidualnych błędów.

- Futbol polega na tym, że trzeba w przyszłość patrzeć z optymizmem, bo nigdy nie jesteś tak dobry, jak się wydaje, gdy zwyciężasz, ani tak słaby, kiedy przegrywasz - powiedział Jovicević.

Pogoń szczęśliwie wygrała u siebie 2:1 z Cracovią. Po spotkaniu szkoleniowiec Portowców Thomas Thomasberg omówił sytuację w... przerwie.

- W szatni powiedziałem zespołowi, że jest tu pełen stadion ludzi, którzy oczekują zwycięstwa. Strzeliliśmy gola na 2:1 w końcówce i to pokazuje charakter zespołu - przyznał Duńczyk.

Przegrał natomiast Piast Gliwice z nowym szkoleniowcem u steru- Danielem Myśliwcem. Ostatni zespół tabeli nie dał rady Arce Gdynia po fatalnym początku meczu. Jakie były przyczyny w ocenie opiekuna zespołu?

- Musimy dołożyć odwagę do popełniania błędu. Bardzo żałuję, że nie zapracowaliśmy na to, by zgarnąć punkty. Moi zawodnicy bardzo chcą wygrywać, bardzo im na tym zależy. - mówił nowy trener Piasta. - Potencjał zespołu jest na pewno większy niż dziś pokazaliśmy. Było już jednak w naszej grze trochę rock and rolla. Bardzo mi zależy, żebyśmy rozumieli, że tak też można grać. Można cały czas być agresywnym i pozostawać blisko bramki przeciwnika. Jeśli dzięki temu stworzymy sobie lepsze środowisko do oddawania strzałów, to myślę, że będzie lepiej - powiedział Myśliwiec.

©℗

eprasa.pl d2fce312ed

Grabara bohaterem „Wilków”

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. **Kamil Grabara obronił rzut karny, a jego Wolfburg ograł na wyjeździe HSV Hamburg 1:0.**

Pierwsza część spotkania zbliżała się ku końcowi, gdy Konstantinos Koulierakis sprokurował rzut karny dla gospodarzy. Piłkę na jedenastym metrze ustawił Ransford Konigsdorffer, reprezentant Polski wykazał się jednak znakomitym wyczuciem, odbił piłkę, a żaden z partnerów niefortunnego strzelca nie był w stanie skutecznie poprawić.

Sytuacja miała miejsce przy prowadzeniu „Wilków” 1:0. W 15. minucie Adam Daghim poradził sobie z byłym graczem Radomiaka Radom Luką Vuskoviciem, a następnie ładnym uderzeniem wpakował piłkę do bramki. Dzięki dobrej postawie Grabary, który oprócz obronionego rzutu karnego zanotował kilka innych udanych interwencji, wspomniany gol dał przyjezdnym trzy punkty. To pierwsza wygrana zespołu dowodzonego przez Paula Simonisa od dwóch miesięcy - wcześniej jedyne w bieżącym sezonie zwycięstwo drużyna odniosła na inaugurację rozgrywek z Heidenheim na wyjeździe.

FOT. IMAGO/BERND FEIL /M.I.S./EAST NEWS

Kamil Grabara w sobotę po raz pierwszy w bieżącym sezonie zachował czyste konto w meczu ligowym

- Jestem dumny z drużyny, która dobrze zareagowała po ostatnich niepowodzeniach - mówił po spotkaniu opiekun Wolfsburga, który szczerze przyznał, że jego podopieczni w sobotę wcale nie byli lepsi od rywala.

Bardzo długo z zamykającą tabelę Borussią Mönchengladbach męczył się Bayern Monachium, i to mimo faktu, że przeciwnik od dziewiętnastej minuty musiał grać w osłabieniu - czerwoną kartkę za brutalny faul zobaczył Jens Castrop. Grający w dziesiątkę gospodarze skupiali się na defensywie i dość długo udawało im się utrzymywać wynik remisowy. Duża w tym zasługa Bawarczyków, którzy w pierwszej części gry zdecydowanie zbyt rzadko zagrażali rywalowi.

Podopieczni Eugena Polanskiego pękli w 64. minucie, a autorem gola był Joshua Kimmich. Kilka minut później podwyższył Raphael Gurreiro. Kontanktowego gola mógł strzelić Kevin Stoeger w 75. minucie, ale z rzutu karnego trafił w słupek. Kilka chwil później mistrz kraju trafił po raz trzeci i było po zabawie.

- W pierwszej połowie zagraliśmy solidnie w obronie. Po przerwie przeciwnik mocniej przycisnął, co skutkowało utratą trzech goli - podsumował gracz Borussii Stoeger. ©℗

BUNDESLIGA

8 kolejka: Werder - Union 1:0 (Grull 72), **Hoffenheim - Heidenheim 3:1** (Asllani 18, Lemperle 45+2, Kramarić 63 - Schimmer 75), **Hamburg - Wolfsburg 0:1** (Daghim 15), **Eintracht - St. Pauli 2:0** (Burkardt 36 i 56), **Borussia M. - Bayern 0:3** (Kimmich 64, Guerreiro 69, Karl 81), **Augsburg - RB Lipsk 0:6** (Diomande 10, Cardoso 18, Nusa 22, Baumgartner 38, Ouedraogo 56, Lukeba 65), **Borussia D. - Köln 1:0** (Beier 90+6).

„Lewy” ciągle w cenie i na liście życzeń potentatów

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

LA LIGA. **Wprawdzie w niedzielnym El Clasico (pierwszym w tym sezonie) Robert Lewandowski nie zagrał z powodu kontuzji, ale polski goleador wciąż wbudza ogromne zainteresowanie.**

Mimo 37 lat na karku Robert Lewandowski nadal jest cenionym napastnikiem, którego chciałyby widzieć w swoich szeregach markowe kluby.

Obecny sezon najpewniej będzie ostatnim „Lewego” w barwach Barcelony. Trzyletni kontrakt Roberta automatycznie został przedłużony na kolejny, obecny sezon, ale wątpliwe, by „Blaugrana” zatrzymała Polaka na kolejną kampanię.

Lewandowski wprawdzie chciałby na dłużej zapuścić korzenie w stolicy Katalonii, zwłaszcza że w Barcelonie znakomicie czuje się jego żona Ania, rozwijająca na miejscu swój biznes w branży fitness, ale „cules” będą chcieli odświeżyć środek ataku i postawić na młodego, perspektywicznego snajpera.

„Lewy” jednak nadal pozostaje łakomym kąskiem na rynku transferowym i kilku potentatów już ostrzy sobie zęby na kapitana reprezentacji Polski.

Cristiano Ronaldo miał wskazać Polaka jako swojego partnera w Al Hilal Rijad. Chętnie zatrudniłby go w Atletico Madryt argentyński trener Diego Simeone.

Hiszpański portal fichajes.net doniósł natomiast o zainteresowaniu „Lewym” przez Manchester United. ©℗

LA LIGA

10 kolejka: Valencia - Villarreal 0:2 (Moreno 45, Comensana 57), **Athletic Bilbao - Getafe 0:1** (Mayoral 75), **Espanyol - Elche 1:0** (Romeo 47), **Girona - Real Oviedo 3:3** (Stuani 64, 90 karny, Ounahi 83 - Vinas 38 karny, Rondon 57, Carmo 90+7), **Real Sociedad San Sebastian - Sevilla 2:1** (Oyarzabal 19 karny, 36 - Gudelj 30). Prowadzi Real Madryt - 24 punkty, przed Barceloną - 22 punkty (przed wczorajszym El Clasico). Tabelę zamykają Girona i Real Oviedo - po 7 punktów.

Fatalna passa Liverpoolu. Czwarta porażka z rzędu

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Trwa fatalna passa mistrza Anglii. Broniący tytułu Liverpool doznał czwartej ligowej porażki z rzędu i piątej w ostatnich sześciu meczach.**

Zespół z Anfield przegrał w 9. kolejce na wyjeździe Brentfordem 2:3. Po udanym meczu Ligi Mistrzów w środku tygodnia, gdy Liverpool rozgromił na wyjeździe Eintracht Frankfurt aż 5:1, kibice mistrza Anglii musieli po raz kolejny przełknąć gorycz ligowej porażki. W pierwszej połowie sobotniego meczu gruzińskiego bramkarza Giorgiego Mamardaszwilego pokonali reprezentant Burkina Faso Dango Ouattara w 29. minucie oraz Niemiec Kevin Schade w 45. minucie.

Tuż przed przerwą, w piątej minucie doliczonego czasu gry pierwszej odsłony, stratę zmniejszył Węgier Milos Kerkez i goście przegrywali 1:2. Po zmianie stron gospodarze powiększyli przewagę w 60. minucie po trafieniu z rzutu karnego Brazylijczyka Igora Thiago. Wynik spotkania ustalił na 120 sekund przed końcem pojedynku Mohamed Salah. Dla Egipcjanina był to pierwszy gol od 17 września, gdy trafił do bramki w meczu Ligi Mistrzów przeciwko Atletico Madryt.

Czwarta ligowa porażka kompikuje sytuację Liverpoolu w kontekście walki o obronę tytułu, a kryzys wydaje się być coraz bardziej wyraźny, choć nic go nie zapowiadało. Podopieczni holenderskiego trenera Arne Slota na początku sezonu prezentowali mistrzowską formę: wygrali pięć pierwszych meczów ligowych i pokonali wspomniane Atletico oraz Southampton w Pucharze Anglii. Od momentu tego ostatniego zwycięstwa, które odnieśli 23 września, ich bilans to pięć porażek przerwanych wygraną z Eintrachtem.

W innych sobotnich meczach 9. kolejki Premier League Manchester United - pogromca Liverpoolu z ubiegłego tygodnia - wygrał na własnym stadionie z Brighton & Hove Albion 4:2. Niespodziewanym wiceliderem został Sunderland, który wygrał na wyjeździe Chelsea Londyn 2:1. Gospodarze szybko objęli prowadzenie po golu już w 4. minucie Argentyńczyka Alejandro Garnacho, ale potem do bramki trafiali już tylko rywale The Blues. W 22. minucie wyrównał Francuz Wilson Isidor, a decydujący cios zadał Chelsea w trzeciej minucie doliczonego czasu gry 20-letni Marokańczyk Chemsdine Talbi.

Trzeciej z rzędu ligowej porażki doznał West Ham Łukasza Fabiańskiego. Zespół Polaka tym razem uległ na wyjeździe drużynie Leeds 1:2. Bramki dla gospodarzy zdobywali Aaronson w 3. minucie i Rodon 12 minut później. Honorowe trafienie dla gości zaliczył w 90. minucie Fernandes. Ostatnie ligowe zwycięstwo West Ham odniósł niemal dwa miesiące temu, gdy pokonał na wyjeździe Nottingham Forest 3:0. ©℗

PREMIER LEAGUE

Wyniki 9. kolejki: Leeds - West Ham 2:1 (Aaronson 3, Rodon 15 - Fernandes 90), **Chelsea - Sunderland 1:2** (Garnacho 4 - Isidor 22, Talbi 90+3), **Newcastle - Fulham 2:1** (Murphy 18 , Bruno 90 - Lukić 56), **Manchester United - Brighton 4:2** (Cunha 24, Casemiro 34, Mbeumo 61, 90+6 - Welbeck 74, Kostoulas 90+2), **Brentford - Liverpool 3:2** (Outtara 5, Schade 45, Thiago 60 - Kerkez 45+5, Salah 89).

Dublet Hakimiego i powrót PSG na top

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

LIGUE 1. **Po dwóch remisach w lidze francuskiej mistrz kraju i zdobywca Ligi Mistrzów PSG wrócił na zwycięską ścieżkę, pokonując na wyjeździe Brest 3:0.**

Marokański obrońca i jednocześnie kapitan PSG Achraf Hakimi dał paryżanom prowadzenie na Stade Francis-Le Ble w Breście w 29. minucie po podaniu Portugalczyka Vitinhy i podwyższył na 2:0 dziesięć minut później przy asyście Gruzina Chwiczy Kwaracchelii.

Były to pierwsze bramki Hakimiego dla PSG w bieżącym sezonie. Wcześniej zaliczył jedynie trzy asysty.

Wynik ustalił francuski napastnik Desire Doue w 6. minucie doliczonego czasu gry po podaniu rodaka Warrena Zaire-Emery’ego.

- Porównywanie zawodników jest trudne i nie lubię tego robić. Każdy z nich jest wyjątkowy. Ale jestem niezwykle zadowolony z występów Hakimiego, Marquinhosa, Nuno, Pacho, Vitinhy i Zabarnyiego. Jestem naprawdę szczęśliwy, bo mam do dyspozycji niesamowitych zawodników - zauważył trener PSG Luis Enrique

PSG powrócił na pierwsze miejsce z 20 punktami. ©℗

LIGUE 1

9 kolejka: Lens - Olympique Marsylia 2:1 (Edouard 23 karny, Pavard 53 samobój - Greenwood 17), **Monaco - Toulouse 1:0** (Salisu 3), **Brest - Paris Saint-Germain 0:3** (Hakimi 29, 39, Doue 90+6), **Paris FC - Nantes 1:2** (Chergui 15 - El Arabi 2, Abline 38). Prowadzi PSG z 20 punktami przed Lens - 19 pkt i Olympique Marsylia - 18 pkt.Tabelę zamyka Metz - 2 pkt.

Pierwszy gol Adama Buksy w Serie A

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. **Adam Buksa zdobył pierwszą bramkę w lidze włoskiej, a jego Udinese pokonało Lecce 3:2.**

Polski napastnik mecze z reguły zaczyna na ławce rezerwowych i nie inaczej było także w sobotę. Trener Kosta Runjajic tym razem dał mu jednak zagrać aż 45 minut, a zawodnik odwdzięczył się trafieniem w końcówce spotkania - po dobrym podaniu wbiegł z piłką w pole karne, minął jednego z rywali i posłał piłkę do bramki.

Mniej powodów do zadowolenia miał Piotr Zieliński, który wraz z Interem Mediolan gościł w Neapolu, a więc na stadionie swojego poprzedniego klubu. Polak na boisku pojawił się w 32. minucie, zmieniając kontuzjowanego Henricha Mchitariana, a przywitały go gwizdy kibiców. Po zakończeniu meczu ani on, ani jego koledzy nie mieli powodów do radości. Spotkanie zakończyło się ich porażką (1:3), a trenera może niepokoić, że jego zespół ma jedną z gorszych defensyw w lidze - stracił w ośmiu meczach aż 11 goli.

Po raz pierwszy od miesiąca w Serie A zagrał Nicola Zalewski, który wytrwał na boisku pełne 90 minut, a jego Atalanta zremisowała na wyjeździe z Cremonese 1:1. ©℗

SERIE A

8. kolejka: Milan - Pisa 2:2 (Leao 7, Athekame 90+3 - Cuadrado 60 k, Nzola 86), **Parma - Como 0:0, Napoli - Inter 3:1** (De Bruyne 33 (k), McTominay 54, Anguiss 67 - Calhanoglu 59 (k), **Udinese - Lecce 3:2** (Karlstroem 16, Davis 37, Buksa 89 - Berisha 59, Ndri 90+6), **Cremonese - Atalanta 1:1** (Vardy 78 - Crescianini 84).

eprasa.pl d2fce312ed

Doświadczeni mistrzowie za plecami debiutanta

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 wypadał 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 półmitej 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 wynikowych 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 usztywniłem za progiem. Niby wszystko było OK, ale nie dałem się wynieść, co kosztowało mnie jakieś piętnaście metrów - ocenił swoją finałową próbę trzykrotny złoty medalista olimpijski.

FOT. DARKO BANDIC/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

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

Dla Stocha sobotni konkurs był ostatnim występem w Letnim Grand Prix, jeśli chodzi o zmagania indywidualne. Ostatnim w ogóle była natomiast niedzielna rywalizacja 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. Ruszaliśmy 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. Sakutaro 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. ©℗

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:
- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

REKLAMA 0011247910
OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

WORK CENTRE (KRAZ 7098) - Praca w Holandii (od zaraz)! Co tydzień wyjazdy! Tel. 77/441-06-54, 533-155-868, 533-966-678, 519-138-005, 533-111-037, 690-405-016 www.workcentre.com.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

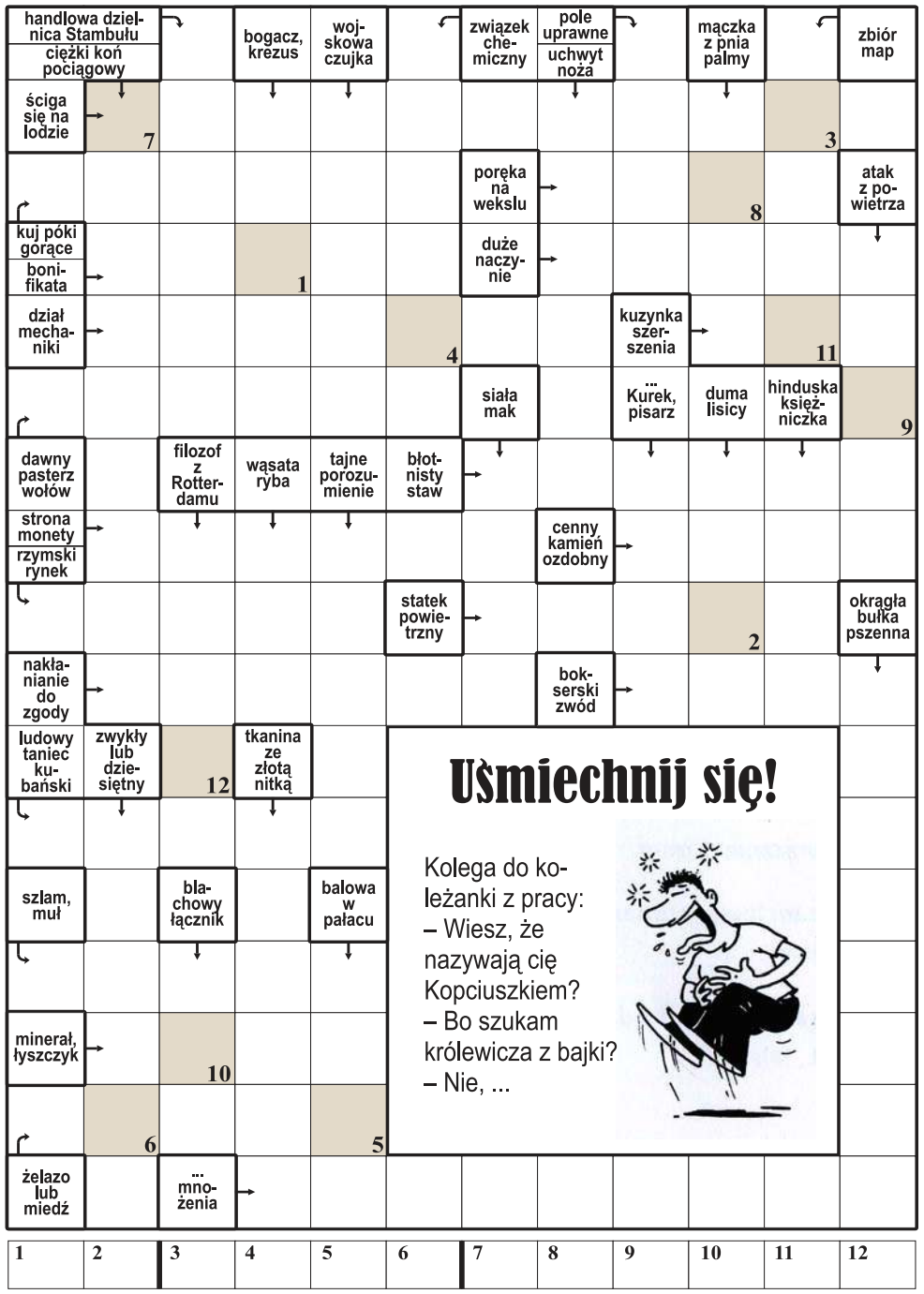
KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA
Polecamy →
TELEMAGAZYN

Twój wybór programów
telemagazyn.pl

eprasa.pl d2fce312ed

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Kolega do koleżanki z pracy:
– Wiesz, że nazywają cię Kopciuszkiem?
– Bo szukam królewicza z bajki?
– Nie, ...

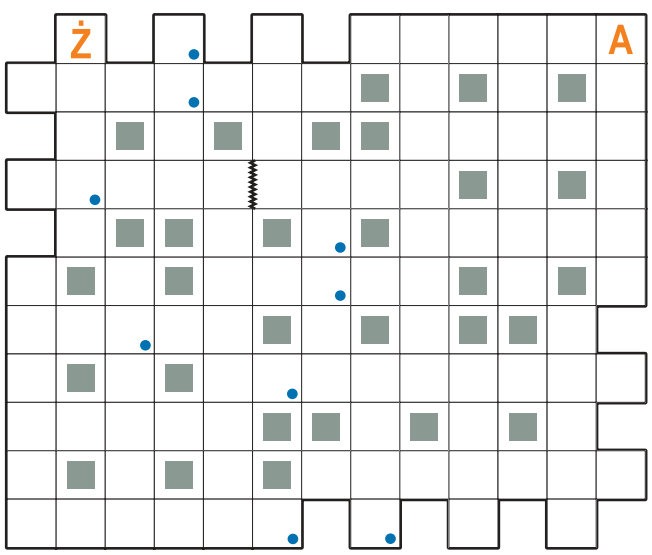
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

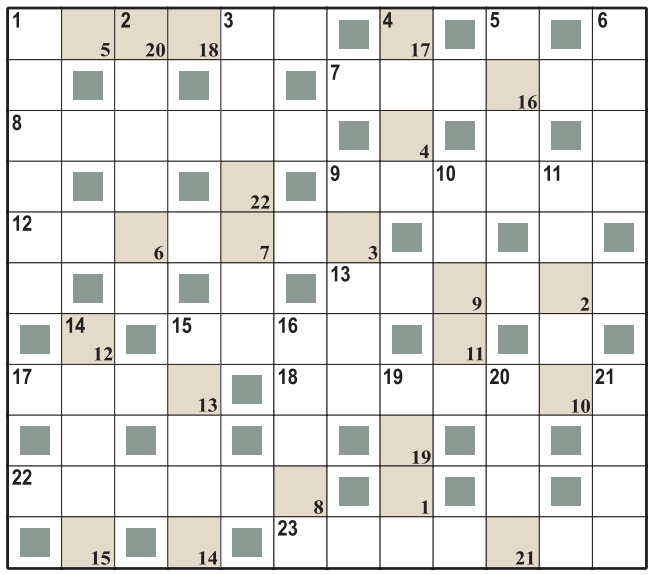
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) roślina lecznicza, kupalnik górski (6).
B) popisywanie się, efekciarstwo, fanfaronada (8).
C) wyjątkowo piękne drzewo z rodziny sosnowatych (4).
D) tragiczność, okropność (9).
E) mityczna żona Orfeusza (8).
F) krój, wzór lub styl ubrania lub innego przedmiotu (5).
G) podróżnik podróżnik w powieści Swifta (7).
H) ... Potter, filmowy czarodziej (5).
I) syn Abrahama i Sary (5).
J) mała poduszka (6).
K) kapusta abisyńska (6).
L) najniższa, przyziemna warstwa roślin w lesie (5,4).
Ł) miasto w powiecie węgrowskim (6).



M) opiekunka sztuk pięknych i nauki (4).
N) gardzi szkołą i książkami (5).
O) psy, co poszły w las (5).
P) kierunek działania siły ciężkości (4).
R) cienka gałązka, witka (5).
S) bariera na przejeździe kolejowym (7).
T) drużyna sportowa, reprezentacja (4).
U) biesiada przy suto zastawionym stole (5).
W) aromatyczny wytrawny alkohol (6).
Z) dawne określenie rzezimieszka (6).
Ż) zupa na zakwasie z chleba lub mąki (5).

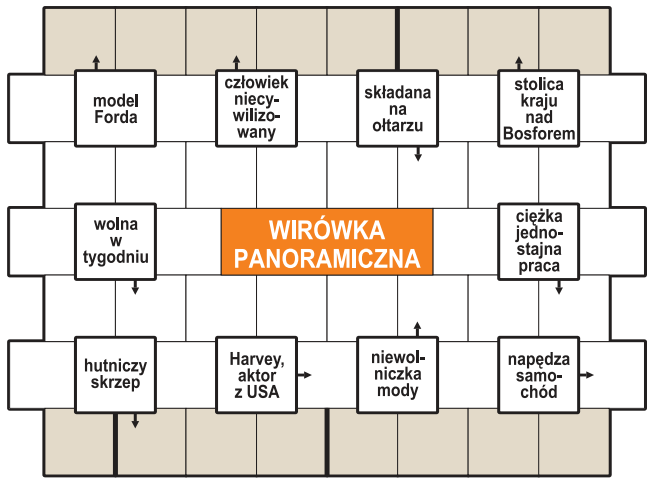
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Epikura.

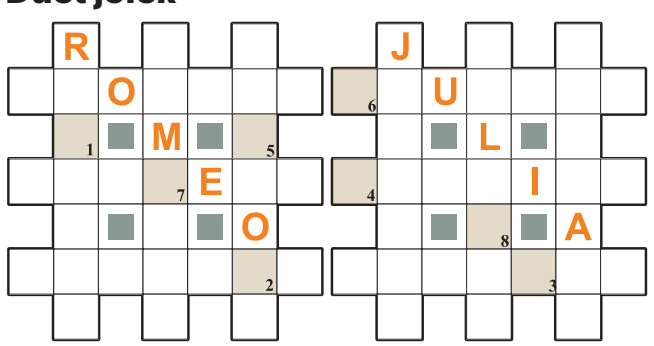
Poziomo:
1) rybna lub ziemniaczana,
7) broniona przez Ordona,
8) lodowa w zieleniaku,
9) ... wymiany walut,
12) poszewka na kołdrę,
13) między zwrotnikami,
15) przyjęcie w ambasadzie,
17) liche posłanie,
18) niewielki wodospad,
22) „... Issy" Czesława Miłosza,
23) śnił o niej biblijny Jakub.

Pionowo:
1) zamiast krawata,
2) powieść z Maciejem Boryną,
3) pseudonim Żeromskiego,
4) karnacja skóry twarzy,
5) angielski złoty,
6) stolica kraju faraonów,
9) np. walet pik,
10) przyzwyczajenie, nałóg,
11) składa się z trzech dań,
14) azjatycki kuzyn psa,
15) 1:1 na boisku,
16) ... okresowy pierwiastków,
19) wynik dodawania,
20) bawół indyjski,
21) sala wykładowa.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – przysłowie.

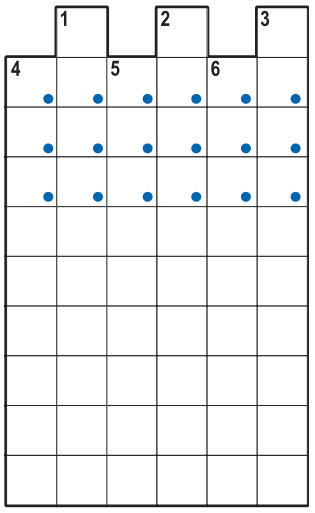
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

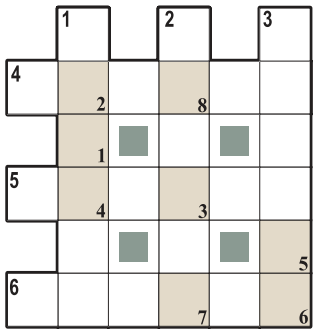
W przypadkowej kolejności:
– ruchoma fałda skórna zakończona rzęsami
– groźny narkotyk z krasnodrzewu
– reprezentacyjna sala w zamku
– deklinacja lub koniugacja
– włókno z celulozy
– rogacz wśród owadów
– Samuel, Samuel, pisarz francuski „Czekając na Godota"
– francuski rywal Renaulta
– święty biskup Aleksandrii
– roślinne nektarium
– maszyna przędzalnicza
– potrawa z ryżu

Logogryf



Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł powieści.
1) okazałość, przepych,
2) uskok, przepaść,
3) sklep z bestsellerami,
4) absolutna potęga, siła,
5) ogórek marynowany w occie,
6) wzorzysta tkanina jedwabna.

Krzyżówka

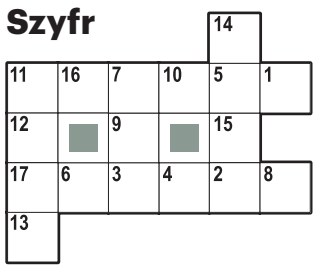


Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4,5,6) premierzy II Rzeczpospolitej.

Pionowo:
1) morska głębia, otchłań,
2) premier II Rzeczpospolitej.
3) plażowe spodenki.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
11) najstarszy w rodzinie,
17) torbacz z Tasmanii.

Pionowo:
14) okrywa pień brzozy,
11) pole działania,
7) sklep z wózkami.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Bo tyle palisz!; **krzyżówka z hasłem:** Miarą prawdy jest uczucie; **logogryf:** "Wszystko rozpada się"; **wirówka panoramiczna:** Cudza rana nie boli; **krzyżówka:** polityka; **szyfr:** "Rambo. Ostatnia krew"; **duet jolek:** Szekspir; **krzyżówka A-Ż:** piecżarka.

eprasa.pl d2fce312ed

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

Michał Wiśniewski w Pomponiku, Fot. Katarzyna Baksalary

Z ŻYCIA GWIAZD

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

Marina Łuczenko-Szczęsna
Nie dała 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 temperamentem
Kiedy piosenkarka udzielała wywiadu serwisowi Jastrząb Post podczas gali Kobieta Roku Glamour 2025, doszło do małej awantury. Kilkukrotne zakłócanie rozmowy przez gości eventu wyraźnie wytrąciło artystkę z równowagi. - To niewiarygodne. Ku*wa, unbelievable. Szok. 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.

W TELEWIZJI

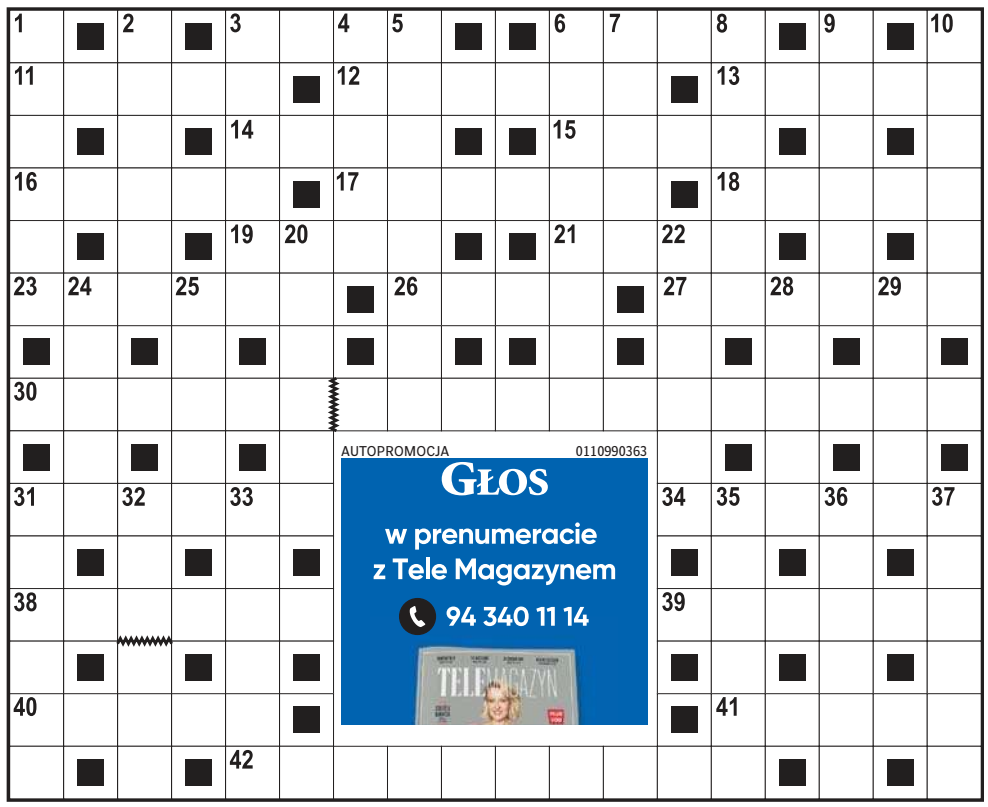
Zajazd. Będzie się działo
Stopklatka, 18:55
Tomasz i Wioletta oraz ich wchodzące w dorosłość dzieci, Dominika i Patryk, wspólnie prowadzą rodzinny zajazd. To nie tylko hotel – to centrum życia lokalnej społeczności. Krzyżują się tu losy jego właścicieli, gości oraz okolicznych mieszkańców, odsłaniając 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, odsłaniając 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 judaizmie,
26) buduje piece kaflowe,
27) lichy 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,
7) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
8) 1/4 meczu koszykówki,
9) dzielność wykazana w walce,
10) sposób wysławiania 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 słówko, 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	■	T	H	O	R	■	■	K	E	P	I	■	P	■	Ł
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	■	Ż
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	■	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	■
W	Y	Ż	Y	N	A							A	N	N	A	Ł	Y
A	■	A	■	I	■							■	A	■	N	■	E
S	Y	G	N	E	T							Ś	P	I	O	C	H
A	■	I	■	Ł	■							■	A	■	N	■	U
B	I	E	D	A	■							■	Ś	W	I	Ą	D
I	■	L	■	D	O	G	Ł	Ę	B	N	O	Ś	Ć	■	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 otworzy 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 duszom.
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.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl d2fce312ed

naszemiasto.pl

dodatek bezpłatny
październik 2025

PRZYGOTUJ AUTO DO ZIMY

PARTNERZY

UNITED DRIVE

KRD HALIŃSKI

eprasa.pl d2fce312ed

Kiedy zmienić opony z letnich na zimowe?

Wiele osób korzystających z sezonowego ogumienia, ze zmianą opon z letnich na zimowe czeka do pierwszych opadów śniegu. To błąd.

Popularne zimówki to opony miękkie. Oznacza to, że zachowują dużą elastyczność nawet przy niskich temperaturach. To cecha pożądana w zimie, ale już w lecie może powodować problemy. Mocno rozgrzana zimówka będzie się ślizgać, przy ruszaniu i hamowaniu. To wyraźnie wpłynie na szybkość reakcji auta na gaz, hamulec i ruchy kierownicą a co z tym związane także z bezpieczeństwem na drodze.

Polska jest jednym z ostatnich krajów europejskich, w którym nie obowiązuje jeszcze przepis prawny nakazujący wymiany opon letnich na zimowych. Nadal obowiązują przepisy, w myśl których przez cały rok można jeździć na dowolnych oponach, byle ich bieżnik miał minimum 1,6 mm.

FOT. JANUSZ WOJTOWICZ

Czy ze zmianą opon warto czekać na mróz i śnieg?

Kiedy zmienić opony na zimowe? Gdy temperatura rano spada poniżej 7 st. C. Taka temperatura to znak, że trzeba pomyśleć o zmianie ogumienia. **(MM)**

Adres redakcji: 70-412 Szczecin, ul. Niepodległości 26/U1, tel. 500 324 451, redakcja.szczecin@naszemiasto.pl
Biuro reklamy: Monika Burchardt - Kierownik Wsparcia Sprzedaży, monika.burchardt@polskapress.pl, tel. 500 324 451
Wydawca: Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 4100
Reklama na stronach: 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 32

eprasa.pl d2fce312ed

WARSZTAT SAMOCHODOWY

- Diagnostyka
- Naprawy
- Serwis
- Elektromechanika

WYMIANA OLEJU ZA 1 ZŁ*

AUTO PULS

+ 48 889 801 785
Szczecin, ul. Helska 11
autopuls.biuro@gmail.com
auto.puls.ak/

*Przy zakupie oleju i filtrów Auto Puls

Zmiana opon na zimowe. O czym pamiętać?

Co należy sprawdzić? Po pierwsze zużycie bieżnika. Wartością, która dyskwalifikuje oponę z eksploatacji, jest bieżnik o głębokości poniżej 1,6 mm.

- Sam fakt zmiany opon na zimowe niewiele zmieni w kwestii bezpieczeństwa jazdy, jeśli są one już mocno zużyte, bo właściciel auta korzysta z nich wiele lat lub bardzo intensywnie. W takiej sytuacji nie możemy liczyć na odpowiednią przyczepność i co za tym idzie wydłuży się droga hamowania – mówi Adam Bernard, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

- Można też mieć do czynienia z sytuacją, gdy zużycie bieżnika jest nierówne. Często przyczyną jest jazda ze zbyt niskim ciśnieniem. Ciężar auta powinien spoczywać na całej szerokości opony, a za niskie ciśnienie sprawia, że czoło jest słabiej dociskane do podłoża. Należy więc skorygować poziom ciśnienia, zgodnie z zaleceniami producenta samochodu – dodaje.

FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Po demontażu ogumienia, warto poddać je konserwacji

Nieprawidłowe napompowanie opon wpływa także na sterowność samochodu, jego przyczepność oraz koszty eksploatacji, przy niskim ciśnieniu poziom spalania jest dużo wyższy. Auto będzie wówczas „ściągało” na boki nawet w przypadku jazdy prosto, a na zakrętach pojawi się tzw. efekt pływania. Po drugie: stan gumy. Właściciela powinny zaniepokoić pęknięcia, wybrzuszenia czy kruszenie się gumy. **(MM)**

eprasa.pl d2fce312ed

AUTOSERWIS

Elektronika - Mechanika
KWIATKOWSKI MACZKA

- Diagnostyka
- Mechanika
- Elektryka
- Elektronika
- Klimatyzacja
- Pełen zakres

91-426-99-15

Szczecin-Warszewo
ul. Rostocka 120
(przedłużenie Bandurskiego)

eprasa.pl d2fce312ed

Co poradzić na zimowe problemy z autem?

Jesień i zima to trudny czas dla kierowców. Przymarznięte wycieraczki, oszronione szyby czy wilgoć w aucie to tylko niektóre z sytuacji z którymi zmagają się właściciele aut.

Bez sprawnego akumulatora ani rusz. Jeśli akumulator nie będzie w pełni naładowany, istnieje prawdopodobieństwo, że z podróży nici. Akumulator w temperaturze +25 stopni ma 100% pojemności, jednak, gdy temperatura spadnie do 0, traci nawet 20% swojej efektywności. Dzieje się tak, ponieważ elektrolit w niskiej temperaturze traci zdolność do magazynowania energii. Niskie temperatury sprawiają, że olej silnikowy gęstnieje, a co za tym idzie - konieczna jest większa moc do rozruchu silnika.

Nasmaruj uszczelki w drzwiach. By zapobiec przymarzaniu drzwi, warto zabezpieczyć znajdujące się na nich uszczelki odpowiednimi preparatami na bazie silikonów. Preparat należy nałożyć na wcześniej oczyszczone uszczelki.

FOT. SZYMON STARNAWSKI

W zmaganiach ze szronem pomaga odmrażacz do szyb

Płyn, czyli niezbędna pomoc w oczyszczaniu. Kierowcy, którzy zapominają o wymianie płynu na zimowy, są często zmuszeni udrożnić układ spryskiwaczy. Zdarza się również, że zamarznięty płyt zwiększa swoją objętość i trwale niszczy węże i zbiornik na płyn.

Jak uniknąć tego problemu? Wystarczy wymienić płyn na zimowy jeszcze zanim temperatura spadnie do 0.

(MM)

eprasa.pl d2fce312ed

Readycar

WARSZTAT SAMOCHODOWY

ul. Granitowa 64 | Szczecin - Podjuchy
tel. 91 38 38 789 | kom. 694 410 294 | serwis@readycar.pl

AUTO SERWIS - STACJA KONTROLI POJAZDÓW

- Hamulce
- Zawieszenie
- Opony
- Rozrząd
- Badania techniczne
- Mechanika pojazdowa
- Geometria kół 3D
- Diagnostyka komputerowa
- Serwis klimatyzacji
- Wymiana oleju w silniku i skrzyni automatycznej

Pełna oferta usług na **www.readycar.pl**

eprasa.pl d2fce312ed

Najczęstsze problemy kierowców zimą

Zima na drodze to nie tylko śnieg i mróz, ale także wyzwania, które mogą dać się we znaki nawet doświadczonym kierowcom.

Od przymarzniętych zamków po czystość samochodu - każdy aspekt użytkowania pojazdu w tym okresie wymaga szczególnej uwagi. Odkryj sprawdzone porady

Ostrożnie pozbywaj się lodu. Usuwanie warstwy lodu z szyb to zadanie wymagające ostrożności. Tak jak w przypadku zamków, lepiej nie używać gorącej wody, która może uszkodzić, a nawet doprowadzić do pęknięcia szkła. Zamiast tego, najlepiej rozpocząć od uruchomienia auta i włączenia nadmuchu skierowanego na szyby, pozwalając nawiewowi wykonać najcięższą pracę. Gdy pod wpływem ciepła, szron zacznie topnieć, przychodzi pora na skrobaczkę, która powinna być obowiązkowym elementem zimowego wyposażenia.

Zadbaj o podwozie auta. Zimą, karoseria i nadwozie są bardziej narażone na uszkodzenia. Zwiększona wilgotność, niskie temperatury, sól i piasek sypane na jezdnię, aby zwiększyć przyczepność, sprzyjają korozji. Aby jej zapobiec, warto przed sezonem zimowym porządnie umyć, a następnie nawoskować auto. Dobrej jakości wosk ochroni lakier przed rdzą, negatywnym działaniem soli. Regularne czyszczenie podwozia samochodu z soli i błota pomoże utrzymać karoserię w nienagannym stanie. **(MM)**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Czystość wnętrza samochodu zimą jest równie ważna

eprasa.pl d2fce312ed

DEEP SHINE

DETAILING

Winter Shine **od 2000 zł**

- Polerowanie lakieru one step
- Powłoka ochronna z wytrzymałością od roku do dwóch lat
- Niewidzialna wycieraczka

NOWA LOKALIZACJA!

Warzymice 29C

512 360 901 **biuro@deepshine.eu**

Przygotuj się do jazdy w zimowej aurze

Oczyszczanie auta ze śniegu i lodu czy regularna kontrola stanu wycieraczek to tylko niektóre z niezbędnych czynności. Jeżeli pojazd wyposażony jest na przykład w kamerę cofania, trzeba również pamiętać o czyszczeniu obiektywu.

FOT. MAT. PRASOWE

Przygotowanie auta do jazdy w zimę ma szczególne znaczenie

Niezależnie od pory roku raz na jakiś czas należy kontrolować stan reflektorów. Powinny być oczyszczone ze śniegu, lodu i zabrudzeń, ale podstawą jest ich sprawność. Jeśli pojazd nie posiada systemu informującego o niesprawności oświetlenia, trzeba samemu regularnie sprawdzać działanie świateł.

Niesprawne światło stop czy kierunkowskaz mogą wprowadzić w błąd innych uczestników ruchu i przyczynić się do kolizji.

Dobrze też pamiętać o czyszczeniu lusterek oraz obiektywu kamery cofania. Są to miejsca podatne na zabrudzenia. Jeżeli kierowca od dłuższego czasu korzysta z kamery cofania, to manewrowanie tyłem, gdy błoto zakryło obiektyw, może być sporym wyzwaniem.

Co jeszcze kierujący musi mieć w bagażniku w czasie zimowej pogody? Szczotka do odśnieżania samochodu oraz skrobaczka do szyb to podstawa.

Zalegający śnieg trzeba usuwać z całej karoserii, najpierw z dachu, potem z szyb, nie zapominając o porządnym oczyszczeniu tablic rejestracyjnych.

(PP)

eprasa.pl d2fce312ed

Tomasz Sztark

TSAutO

TOMASZ SZTARK

BLACHARSTWO SAMOCHODOWE

791 088 886

Szczecin, ul. Klemensa Janickiego 33

eprasa.pl/d2fce312ed

Zimowe mandaty dla kierowców

Za jazdę z zaśnieżonym dachem, zamarzniętą szybą czy nieczytelnymi tablicami rejestracyjnymi, kierowca może dostać mandat. Okazuje się, że takich zimowych mandatów jest znacznie więcej.

Odśnieżając pojazd wielu kierowców zostawia uruchomiony silnik, żeby ogrzać wnętrze. W tym przypadku dochodzi do złamania dwóch przepisów. Pierwszy to zakaz pozostawiania samochodu z włączonym silnikiem w terenie zabudowanym - w tym przypadku kara wynosi 100 zł. To jednak niezwykle rzadka sytuacja kiedy policja karze na tej podstawie kierowców. Drugi przepis mówi o zakazie używania samochodu, gdy praca silnika wiąże się z nadmierną emisją spalin i hałasu. To może skutkować mandatem w wysokości do 300 zł.

Mandat za brudne tablice rejestracyjne i światła. Jeśli policjant zakwalifikuje nasze wykroczenie do złamania przepisów wynikających z art 60 ust. 1 pkt 2 ustawy

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Za jazdę nieodśnieżonym autem grozi mandat do 3000 zł

Prawo o ruchu drogowym (zabrania się zakrywania świateł oraz urządzeń sygnalizacyjnych, tablic rejestracyjnych lub innych wymaganych tablic albo znaków, które powinny być widoczne), wtedy mandat może wynieść nawet i 500 złotych. Podobnie jak w przypadku tablic rejestracyjnych, jest z reflektorami. One muszą być utrzymane w czystości, Brudem klosze lamp oznaczają mandat w wysokości od 20 do 500 złotych. **(MM)**

eprasa.pl d2fce312ed

ARGUM

WARSZTAT

ZADBAJ O SWÓJ SAMOCHÓD Z NASZĄ POMOCĄ I BĄDŹ SPOKOJNY O JEGO KONDYCJĘ W KAŻDEJ SYTUACJI

Zaufały nam już tysiące Szczecinian, dołącz do nich i Ty!

ARGUM, ul. Wernyhory 17, 71-240 Szczecin

Tel. **509-702-821** | E-mail: **biuro@argum.eu**

eprasa.pl d2fce312ed

Opony sezonowe czy całoroczne. Co wybieramy?

Jak pokazują najnowsze badania, przeprowadzone na zlecenie Oponeo.pl, tylko 2,1% polskich kierowców jeździ przez cały rok na oponach letnich lub zimowych, natomiast 78% wymienia opony co sezon.

Jak wynika z opublikowanego badania, przeprowadzonego na zlecenie Oponeo.pl przez SW Research*, sezonową wymianę opon praktykuje 77,6% badanych. Jeszcze cztery lata temu podobną deklarację składało 83,5% pytanych. Liczba ta spadła przez wzrost zainteresowania ogumieniem całorocznym, przeznaczonym dla kierowców niewyruszających w długie trasy i poruszających się głównie po mieście.

- Trzeba podkreślić, że sukcesywny wzrost sprzedaży ogumienia całorocznego odbywa się przede wszystkim kosztem opon letnich. Zatem w przypadku trudniejszych warunków na drodze jesteśmy mniej skłonni do kompromisów - Ireneusz Stępień, kierownik Działu Obsługi Klienta w Oponeo.pl.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Coraz więcej osób stawia na modele wielosezonowe

Ponad 78% respondentów kupuje nowe ogumienie średnio co 2 do 5 lat. Tylko 11,2% pytanych robi to rzadziej - co ciekawe, to przede wszystkim osoby po 55 roku życia. Wiek użytkowanych opon rzeczywiście jest istotnym czynnikiem do zakupu nowego kompletu, ale jak się okazuje, nie najczęściej wskazywanym przez kierowców.

(MM)

eprasa.pl d2fce312ed

AUTO KUREK

UŻYWANE CZĘŚCI DO WSZYSTKICH AUT
STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW NR 13
SKUP AUT - KASACJA

Chcesz wyrejestrować samochód?
Legalne
złomowanie pojazdów, transport,
zaświadczenie o złomowaniu - GRATIS!

WSZYSTKIE AUTO KUREK MARKI AUT

Dołuje - Stobno 17D

pon.-pt.: 7.00-17.00
sobota: 7.00-15.00

518 417 093
690 209 209

www.cargryf.pl
www.auto-kurek.pl

eprasa.pl dzice312ed

KRD
HALIŃSKI

- WYMIANA OLEJU
- NAPRAWA ZAWIESZENIA
- NAPRAWA HAMULCÓW
- WYMIANA TŁUMIKA
- WYMIANA ROZRZĄDU
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
- KLIMATYZACJA SAMOCHODOWA
- GEOMETRIA KÓŁ
- NAPRAWA ROZRUSZNIKA
- ELEKTRYKA POJAZDOWA
- NAPRAWA SILNIKÓW
- NAPRAWA POJAZDÓW HYBRYDOWYCH
- NAPRAWA POJAZDÓW ELEKTRYCZNYCH
- PRZEGLĄDY OKRESOWE

ul. Olsztyńska 14
71-042 Szczecin
tel. 504 614 760

Lubieszyn 10L
72-002 Lubieszyn
tel. 798 498 609

Naprawimy wszystko
prócz złamanych serc!

www.krdhalinski.pl

Jazda „na rezerwie" i tankowanie „pod korek"

Wielu kierowców lubi korzystać z "głębokiej rezerwy" w baku paliwa, co niesie za sobą poważne konsekwencje. Mechanicy przestrzegają jednak przed takimi praktykami.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Mechanicy wyjaśniają czym to się może skończyć

Praktycznie każdy samochód jest wyposażony we wskaźnik poziomu paliwa, który pokazuje również tzw. „rezerwę". Kiedy zapala się pomarańczowa kontrolka, a wskazówka jest bliska zeru, powinniśmy najszybciej jak to możliwe zatankować auto. - Informacja o zasięgu wydaje się być pokusą do wyjeżdżania paliwa do zera, bo wielu kierowców ma świadomość tego, że nawet brak zasięgu oznacza jeszcze możliwość przejechania od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu kilometrów. To jednak może prowadzić do awarii, które mogą właścicieli pojazdów naprawdę dużo kosztować. W szczególności, kiedy tankują „za 50 zł", ponieważ wtedy jeżdżą w zasadzie bez przerwy na rezerwie - zwraca uwagę Adam Lehnort, ekspert należącej do firmy Moto-Profil sieci ProfiAuto Serwis. Jazda na rezerwie jest szkodliwa dla układu paliwowego, a wielokrotne jeżdżenie ze skrajnie niskim stanem paliwa może być nawet zabójcze.

Niebezpieczne tankowanie? Jeśli przesadzimy, paliwo wyleje nam się na buty bezpośrednio z wlewu lub przez niewielki otwór przy. To jedyne znane mechanikom negatywne konsekwencje tankowania pod korek. **(MM)**

eprasa.pl d2fce312ed

OPONY OK
SKLEP I SERWIS OPON

Zapraszamy do naszego serwisu,
gdzie szybko i fachowo zajmiemy się
Twoim autem.

• WYMIANA I HOTEL OPON • SPRZEDAŻ OPON
• NAPRAWA • PROSTOWANIE FELG
• KLIMATYZACJA • SERWIS / CZYSZCZENIE
• OBSŁUGA CZUJNIKÓW TPMS

ul. Welecka 40, 72-006 Mierzyn
/OponyOK/
502 121 378 • 501 644 933
oponyok.biuro@gmail.com
www.oponyok.pl

WARSZTAT SAMOCHODOWY
MARIUSZ

- mechanika pojazdowa
- naprawa układu klimatyzacji
  - naprawy główne i przebiegowe
- naprawy
  blacharsko-lakiernicze
  - usuwanie wgnieceń
  bez lakierowania

ul. Łukasińskiego 94A • SZCZECIN
tel. 515 125 775

Zimowe gadżety kierowcy. Po prostu musisz je mieć

Odśnieżanie auta i skrobanie okien zabiera sen z powiek i czas. Dlatego przedstawiamy zimowe gadżety, które ułatwią życie każdego kierowcy w zimę.

Przymarznięte wycieraczki? Pierwszy i ostatni raz. Za sprawą pokrowców unikniesz nieprzyjemnych sytuacji. Dzięki nim pożegnasz na zawsze poranną gimnastykę podczas „odrywania" wycieraczek od szyb. Cena: ok. 10 złotych.

Masz problem z akumulatorem i odpaleniem samochodu po zimnej nocy? Przedstawiamy absolutny must have. Ocieplacz zapewnia łatwiejszy i szybszy poranny rozruch silnika, nawet przy temperaturach poniżej minus 20 stopni Celsjusza.

Podgrzewacz kabinowy. Co Ty na to, by dzień witać przyjemnym ciepłem w kabinie samochodu? Niech do lamusa raz na zawsze przejdzie do granic możliwości zimny środek pojazdu. Zaprogramuj, ustaw na odpowiednią godzinę, odpowiednią temperaturę i gotowe. Na rynku znajdują się podgrzewacze kabinowe, które nie korzystają z akumulatora samochodu, a co za tym idzie, pojazd nie musi być wcześniej włączony.

FOT. PIXABAY

Te rzeczy oszczędzą Ci czas i pieniądze

Nie lubisz używać zimowych osłon na szyby? W tym przypadku na uciążliwy lód pomoże płyn odmrażający szyby. Skuteczność preparatu zależy od składu (stężenia środka rozmrażającego) i jakości zastosowanych składników.

(RB)

eprasa.pl d2fce312ed

Firma AUTO FIT prowadzi

KOMPLEKSOWĄ NAPRAWĘ

I DIAGNOSTYKĘ SAMOCHODÓW

z grupy **VW**

NAPRAWY MECHANICZNE

wszystkich innych marek

WYMIANA OPON

OBSŁUGA KLIMATYZACJI

AUTO FIT Szczecin
mechanika pojazdowa

ul. Szeroka 63, Szczecin - Krzekowo
91 432 75 63, 605 413 274

Przechowalnia, wymiana i serwis opon

Wymiana felg

Sprzedaż opon

Obsługa flot samochodowych

Wymiana oleju

Wymiana klocków hamulcowych

znajdziesz nas

Szczecin, ul. Pomorska 42 694 596 838

eprasa.pl d2fce312ed

Pogoda i brudne szyby zmieniają percepcję kierowcy

Wielu kierowców nie lubi jazdy samochodem w jesienno-zimowych warunkach. Szybko zapadający zmierz, opady deszczu lub śniegu, wreszcie mgła, skutecznie ograniczają widoczność na drodze.

FOT. FREEPIK

Wielu posiadaczy aut nie dba o dobrą widoczność na drodze

Na to, że przyjdzie jesień i zima nie mamy żadnego wpływu. Także na to, że wraz z pogarszającą się pogodą, pogarszają się także warunki do jazdy. W takich warunkach coraz trudniej jest odpowiednio wcześniej zauważyć pieszych na poboczu, nieoświetlone auto czy po prostu inną przeszkodę.

O tej porze roku podstawową czynnością obsługową przy naszym samochodzie powinna być kontrola stanu wycieraczek. Wielu kierowcom dopiero intensywne opady deszczu uświadamiają, że ich wycieraczki są po prostu stare i zniszczone. Dlatego, jeśli gumy wycieraczek zaczynają już coraz gorzej zbierać wodę i zabrudzenia, wtedy wymieńmy je na nowe.

Parowanie szyb to jedna z najczęstszych i najbardziej kłopotliwych sytuacji jakie zdarzają się nam o tej porze roku. I często się okazuje że przetarcie wewnętrznej powierzchni szyby nie na wiele się zdaje. Co możemy z tym zrobić? Przede wszystkim powinniśmy uświadomić sobie jakie są tego przyczyny. Odpowiedź jest prosta – to woda, która zbiera się we wnętrzu pojazdu. Różnice temperatur, które zachodzą o tej porze roku powodują, że ta skrapla się na powierzchni szyb. **(NS)**

eprasa.pl d2fce312ed

MY DREAM CARS

YAKUZA & HOME

MYJNIA SAMOCHODOWA

✓ KOMPLEKSOWE MYCIE ✓ PRANIE WNĘTRZ
✓ PIELĘGNACJA SKÓR ✓ TWARDY WOSK
✓ MASZYNOWE POLEROWANIE LAKIERU
✓ PRZYGOTOWANIE AUTA DO SPRZEDAŻY
✓ ZABEZPIECZENIE AUTA NA ZIMĘ I PO ZIMIE

ul. Walecznych 66 (Teren Selgros - Zdroje)
BARTOSZ DOBACZEWSKI 605 607 555 yamaha-moto@wp.pl

KARBOWIŃSKI
AUTO SERWIS

- SERWIS OLEJOWY
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
- WYMIANA ROZRZĄDU
- HAMULCE
- ZAWIESZENIA
- PRZECHOWALNIA OPON

ul. Lubieszyn 5c
72-002 Dołuje
722 304 020
autoserwiskarbowinski@gmail.com

eprasa.pl dzien312ed

UNITED DRIVE

AUTO SERVICE

UL. 26 KWIETNIA 81d, SZCZECIN

884 828 828

HYBRID SERVICE
NAPRAWY GŁÓWNE I BIEŻĄCE
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
ZAWIESZENIE, AMORTYZACJA
ROZRZĄD, SILNIK
OLEJE, FILTRY, HAMULCE
SERWIS KLIMATYZACJI

eprasa.pl d2fce312ed

ZOSTAŃ KIEROWCĄ

zarabiaj w aplikacji TAXI

Uber

Bolt

FREE NOW

UNITED DRIVE

NIEZAWODNY PARTNER FLOTOWY W ZACHODNIOPOMORSKIEM

791-527-663

Na jakie nowe auta stać przeciętnego Polaka?

Polacy płacą za nowe auto średnio 2 312 zł netto miesięcznie – wynika z rzeczywistych umów leasingu zawartych w ostatnich 3 miesiącach przez platformę Superauto.pl.

Do pokazania średniej wybrano leasing, ponieważ jest on najpopularniejszą formą finansowania nowych aut. Według danych IBRM Samar, na spółki leasingowe zarejestrowano w od stycznia do września prawie 209 tys. samochodów osobowych i dostawczych do 3,5 t., co stanowiło 44% rynku.

– Wytypowaliśmy 10 modeli samochodów, kosztujących od 145 do 165 tys. zł brutto. Większość internautów poszukuje obecnie pojazdów z tego przedziału cenowego, co znajduje odzwierciedlenie w zawartych umowach leasingu – informuje Marek Srębowaty.

W symulacji koszów leasingu przyjęto, kierując się faktyczną praktyką rynkową, że nabywca wpłaca wkład własny na poziomie 35 tys. zł brutto.

FOT. JAKUB STEINBORN

Polacy chętnie sięgają po leasing

W zestawieniu 10 samochodów, jakie można wyleasingować za ok. 2 300 l netto miesięcznie znalazły się zarówno bardzo popularne obecnie w Polsce modele, takie jak Hyundai Tucson, MG HS czy Nissan Qashqai, auta szybko zdobywające popularność, jak Jaecoo 7, Cupra Formentor, przedstawiciele rewolucji elektromobilmościowej (KIA EV3 oraz BYD Seal U) czy też bardziej ekstrawagancki Ford Mustang.

(MM)

eprasa.pl d2fce312ed

KODO AUTO SERWIS

- SERWIS OPON
- GEOMETRIA KÓŁ
- STACJA KONTROLI POJAZDÓW
- MECHANIKA POJAZDOWA

ul. Słoneczny Sad 11, Dołuje

Biuro **tel. 91 311 85 07**

Stacja Kontroli Pojazdów **tel. 603 993 245**

BestDrive

biuro@kodo-autoserwis.pl
www.kodo-autoserwis.pl

promocje dla kupujących

VW Audi Skoda Seat OPEL Fiat IVECO

oraz pozostałe europejskie, japońskie i koreańskie

Akumulatory promocja

CZĘŚCI CARWIT

W OFERCIE:

- CHŁODNICE WODY I KLIMATYZACJI DO WSZYSTKICH MAREK,
- ELEKTRYCZNE POMPY PALIWA,
- SPINKI, PRZEGUBY I PÓŁOSIE NAPĘDOWE

Nowość w ofercie
- oleje firm Valvoline, Motul

SZCZECIN, ks. Witolda 7
tel.: 91 432 51 80, 500 048 500,
tel./fax: 91 484 42 77
e-mail: kontakt@carwit.pl

MOTUL

Valvoline

eprasa.pl d2fce312ed

Jazda we mgle. Ekspert przypomina jak się zachować

Zgodnie z danymi Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Polsce notuje się rocznie średnio 54 dni z mgłą, a najwięcej takich dni występuje najczęściej w październiku i listopadzie.

FOT. DARIUSZ BLOCH

Podczas mgły często występuje również śliska nawierzchnia

Mgła znacznie ogranicza widoczność, a co za tym idzie utrudnia m.in. ocenę odległości i prędkości innych pojazdów, zauważenie znaków pionowych czy pieszych znajdujących się na pasach. W takich warunkach szczególnie ważna jest spokojna, wolna jazda i prowadzenie samochodu w sposób przewidywalny dla innych uczestników ruchu. Najlepiej jechać z taką prędkością, by móc zatrzymać się na odcinku drogi, który w danym momencie jest dla nas widoczny. Gdy widoczność we mgle spada do kilkudziesięciu metrów, może to oznaczać bardzo niską prędkość. Punktem odniesienia, który ułatwi jazdę w tak trudnych warunkach, mogą być linie na jezdni. Pozwalają one kontrolować położenie auta na drodze i utrzymanie go w pasie ruchu – radzi Adam Bernard, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Światła przeciwmgłowe należy włączać, gdy widoczność spada poniżej 50 metrów i wyłączać, gdy widoczność się poprawia. Włączone światła przeciwmgłowe, szczególnie tylne, mogą w dobrych warunkach atmosferycznych oślepiać innych kierowców. W czasie mgły nie należy używać świateł drogowych, czyli tzw. długich. **(MM)**

eprasa.pl d2fce312ed

MOBILNY WARSZTAT SAMOCHODOWY

QUICK SPARK
SZCZECIN

Nasze usługi:

- ✓ Demontaż urwanych i zapieczonych świec żarowych i zapłonowych oraz wtryskiwaczy
- ✓ Naprawa zerwanych gwintów świec iskrowych
- ✓ Naprawa gwintów w bloku silnika
- ✓ Rozwiercanie urwanych śrub i szpilek

Bezpłatny dojazd na terenie Szczecina!

516 126 117

PEPE KEYS
SERVICE POINT

DORABIANIE KLUCZY

DO WIĘKSZOŚCI SAMOCHODÓW

- ✓ KOMPLETNE PROGRAMOWANIE KLUCZY Z PILOTEM I IMMOBILIZEREM
- ✓ KLUCZE TYPU SMARTKEY
- ✓ WYMIANA BATERII
- ✓ NAPRAWA KLUCZY SAMOCHODOWYCH I OBUDÓW

Możliwość dorobienia klucza w przypadku gdy wszystkie klucze zostaną zgubione!

Profesjonalne dorabianie kluczy mieszkaniowych każdego typu

Park Rondo Hakena ul. Południowa 18/U-17

577 232 339 | Pn. - Sb.: 9:00 - 19:00

eprasa.pl dzice312ed

Nie wszyscy to robią przed zakupem. To błąd

Kupujący używane samochody muszą liczyć się z kosztownymi naprawami, ponieważ dane pokazują, że wielu z nich nie przeprowadza kontroli przed podpisaniem umowy kupna pojazdu, mimo potencjalnych zagrożeń.

Eksperci AAA AUTO wskazują kilka prostych rad, które należy stosować przed zakupem pojazdu, aby upewnić się, że faktycznie istnieje, jest sprawny, a jego historia jest znana:

- nie wysyłaj pieniędzy za samochód, którego nie widziałeś,
- obejrzyj auto przed zapłaceniem pełnej kwoty,
- jeśli musisz, wpłać tylko depozyt, który uważasz, że możesz stracić,
- sprawdź, czy cena używanego samochodu jest zgodna z wartością rynkową,
- zabierz samochód na jazdę próbną,
- zawsze sprawdzaj historię używanego samochodu.

We wrześniu br. na polskim rynku wtórnym sprzedano 285 898 samochodów, czyli o 7 105 aut więcej niż w sierpniu br. Jednocześnie średnia cena sprzedanego pojazdu spadła o 677 zł i wyniosła 46 019 zł. Średni wiek auta pozostał bez zmian i wyniósł 11 lat, a średni przebieg obniżył się do 169 329 km. Dane pochodzą z raportu Barometr AAA AUTO opartego na analizie danych dotyczących sprzedaży aut używanych w komisach.

(MM)

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Tylko 64% kupujących sprawdza auto używane przed zakupem

eprasa.pl d2fce312ed

DOCHODZENIE ODSZKODOWAŃ

Załatwimy to za Ciebie!

Twoje odszkodowanie może być większe!

CITO

DZIAŁAMY OD 2005 ROKU

MIAŁEŚ SZKODĘ Z OC SPRAWCY? NAWET 3 lata OD ZDARZENIA ODKUPIMY I WYPŁACIMY W CIĄGU 24h

AUTA ZASTĘPCZE Z OC SPRAWCY

CITO S.C. ul. Szeroka 61/1 71-211 Szczecin
tel. +48 91 483 70 14 tel. +48 508 589 589
e-mail: biuro@cito.szczecin.pl

www.CitoOdszkodowania.pl

eprasa.pl d2fce312ed

AUTO-WOJAK

Piotr Popiołek

Szczecin
Santocka 44

Q SERVICE | Castrol

REGENERACJA I CZYSZCZENIE FILTRÓW DPF/FAP SCR/KAT

OBSŁUGUJEMY WSZYSTKIE SAMOCHODY OSOBOWE / DOSTAWCZE / CIĘŻAROWE

W OFERCIE TAKŻE:

- Diagnostyka silnika
- Oleje, filtry i płyny
- Paski i rozrządy
- Serwis klimatyzacji
- Układ hamulcowy
- Geometria kół, wymiana opon
- Wodorowanie silnika
- Dynamiczna wymiana oleju w automatycznej skrzyni biegów

TEL. 607 313 711 | biuro@auto-wojak.pl

www.auto-wojak.pl