

Rozmowa o niedźwiedziach z dr Agnieszką Olszańską z Instytutu Ochrony Przyrody PAN **str. 2**



FOT. ZNP

Sanatorium na NFZ za granicą?
Tak, to jest możliwe – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
29.04.2026

Nr 99 (5857)
Nakład: 4.350 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

KOSZALIN

Mistrzostwa. Sprawni jak żołnierze. To już piąta edycja mistrzostw **str. 4**



FOT. DAVID JASKIEWICZ

Rząd chce zmienić zasady udzielania pożyczek

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów **str. 13**

Kraj

Jutro Sejm zdecyduje w sprawie odwołania ministrów **str. 6**

Świat.

Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 roku **str. 7**

JAMNO NOCNY ATAK DZIKICH ZWIERZĄT NA HODOWLĘ

Wilki w zagrodzie. Owce nie przeżyły

Jakub Roszkowski
Koszalin

Siedem owiec ma rozszarpane gardła, nie żyją. Dziesięć kolejnych jest rannych, kilka ciężko. Wszystkie przez nocny atak dzikich zwierząt na hodowlę w koszalińskim Jamnie. Gospodarz nie ma wątpliwości, że to robota wilków.

- Zaatakowały na pewno w nocy. Widać podkop pod płotem. Tędy więc wlażyły - pokazuje miejsce na południowo-zachodnim krańcu zagrody Marcin Piotrowski, hodowca z Jamna, koszalińskiego osiedla.

To musiała być spora jatka, bo siedem owiec padło, a kolejnych 10 jest poważnie rannych. Wszystkie mają rany szarpane na gardłach, dwie mają wygryzione podbrzusza. - Moim zdaniem coś te wilki jednak przepłószło, dlatego nie ma tyle krwi, jak było na przykład ostatnio w Łeknie pod Będzinem. Tam przecież też wilki zagryzły sporo owiec. Ale u mnie może jakiś hałas albo jakiś ruch, ktoś od nas tu szedł, wyczuły go i uciekły? - zastanawia się hodowca.

Jakkolwiek by jednak nie było, z 40 owiec, które tu hodował Marcin Piotrowski, siedem padło, a kolejnych 10 wymaga pilnego leczenia. Co gorsza, wszystkie zaatakowane były w ciąży. - Już jedzie weterynarz. Zobaczymy, co powie. Ale ja jestem pewien, że to były wilki. Owszem, mógłby to być jeszcze ryś, on też już był widziany w naszym regionie i też, wbrew pozorom, jest bardzo groźny, ale taki podkop, te wygryzione gardła to znaki wilków - słyszymy.

Piotrowski zgłosił już zdarzenie na policję, do Straży Miejskiej. Dziś mają jeszcze przyjechać eksperci z Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska. Będą wyceniać jego szkody. -

Wiecie panowie, to nawet nie chodzi o tę wycenę. Człowiek cały rok szykował się do tych porodów. Te owce były już wysokotkne, zaraz miały się wysypać. I teraz to... Zgłaszałem już kilkakrotnie, że grasują tu u nas wilki i że trzeba coś z tym zrobić. Przecież ja nie mówię, żeby je wszystkie wybić. Ale skoro one zagrażają już naszemu hodowlom, nam, no to konieczne są chyba już jakieś radykalniejsze decyzje, a nie przyjmowanie do wiadomości i nicnierobienie - denerwuje się gospodarz.

Komendant koszalińskiej Straży Miejskiej Piotr Simiński o zdarzeniu już wie. Ale przyznaje, że w sprawie wilków niewiele może zrobić. - Odstrzał bez zgody ministerstwa jest

wręcz zakazany - podkreśla. - Zgłosiliśmy to firmie, która ma z nami podpisaną umowę na opiekę nad dzikimi zwierzętami, które znajdujemy na terenie miasta. Co zrobią z wilkami? Trudno powiedzieć. Wilk jest bardzo specyficzny, potrafi przemieszczać się na ogromne odległości. Niewykluczone, że ten jest już w Darłowie, może Słupsku? Na pewno jest pod ścisłą ochroną i w związku z tym my, jako straż miejska, niewiele możemy zrobić, ale zapewniam, że zrobimy wszystko, by mieszkańcy czuli się bezpiecznie. Dodam też, że na tę chwilę nie wiemy, czy na pewno były to wilki. Zapewne ustalą to specjaliści. Może wtedy będziemy wiedzieli więcej, co robić dalej.



FOT. DAVID JASKIEWICZ

Wczoraj byliśmy w Jamnie. Siedem owiec nie żyje, ma rozszarpane gardła. Dziesięć kolejnych jest rannych, kilka ciężko

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



9 771231 812038

18

Jutro w gazecie: Puls i Tygodnik Regionów

● ADHD to nie jest tylko problem dzieci. Tak naprawdę z tego się nigdy „nie wyrasta”

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Niedźwiedź nie chce konfrontacji z człowiekiem. Jeśli wie o naszej obecności, przeczeka

Mira Suchodolska
Rozmowa

**z dr Agnieszką Olszańską
z Instytutu Ochrony Przyrody PAN**

W Bieszczadach wskutek ataku niedźwiedzia w lesie zginęła 58-letnia kobieta. Kto w Polsce realnie odpowiada za to, żeby ludzie i niedźwiedzie mogli funkcjonować obok siebie bezpiecznie?

Jako Instytut Ochrony Przyrody PAN dostarczamy wiedzy, przygotowujemy metodyki, raporty i konkretne rekomendacje, które - co warto podkreślić - powstają na podstawie wieloletnich badań, współpracy m.in. z Tatrzańskim Parkiem Narodowym czy organizacjami pozarządowymi, a także z badaczami i praktykami z innych krajów. My jako badacze nie mamy pełnego zestawu narzędzi, choćby prawnych, by te rozwiązania wdrażać w praktyce. Za działania odpowiadają instytucje odpowiedzialne za ochronę przyrody, jak np. Regionalne Dyrekcje Ochrony Środowiska czy parki narodowe, ale ogromna część odpowiedzialności spoczywa na samorządach, które są najbliżej mieszkańców i realnych problemów. I właśnie na styku tych poziomów zaczyna się rozszczelnienie systemu: kompetencje są rozproszone, odpowiedzialność bywa rozmyta, a skuteczność - bardzo nierówna.

W efekcie często dochodzi do sytuacji, w której nauka czy doświadczenia z innych krajów mówią jedno, a decyzje - albo ich brak - podążają zupełnie inną ścieżką.

Czyli system działa reaktywnie?

Tak się zdarza. Reagujemy wtedy, gdy wydarzy się coś dramatycznego, gdy pojawia się presja społeczna i medialna. Tworzone są zespoły, pojawiają się deklaracje, a potem - kiedy emocje opadają - temat przestaje być priorytetem. Tymczasem my, jako środowisko naukowe, już kilkanaście lat temu wskazywaliśmy, że



FOT. UNIWERSYTET SWPS

**Agnieszka Olszńska:
- Reagujemy wtedy, gdy wydarzy się coś dramatycznego, gdy pojawia się presja społeczna i medialna**

w Bieszczadach narasta problem i że bez systemowych działań będzie się on pogłębiał. W 2011 roku wraz z kolegami z Tatrzańskiego Parku Narodowego zaproponowaliśmy kompleksowy program ochrony niedźwiedzia, obejmujący zarówno aktualny stan wiedzy o tym gatunku, możliwe sposoby zapobiegania sytuacjom konfliktowym, jak i propozycje reagowania. Ten dokument nie został wdrożony, ale - co być może ważniejsze - nie wszędzie wdrożono systemowe i systematycznie realizowane działania prewencyjne. Wiemy, że jednym z takich wyzwań jest np. gospodarka odpadami czy edukacja oraz informowanie turystów i mieszkańców. Chcemy podkreślić, że nie mamy do czynienia z brakiem wiedzy czy doświadczenia, ale mamy wrażenie, że czasem nie słucha się głosu nauki.

Co w praktyce blokuje zmiany - pieniądze czy decyzje?

Prawdopodobnie jedno i drugie. Tu chciałabym podkreślić, że my, naukowcy, mamy dostarczać najlepszej możliwej wiedzy i danych pozwalających na podejmowanie decyzji. Chcemy móc odpowiadać na pytania, opierając się na danych naukowych, a nie na spekulacjach i emocjach. Mamy konkretne narzędzia, które można wdrożyć: moni-

toring genetyczny populacji, który daje realną wiedzę o liczebności i strukturze; system zabezpieczonych pojemników na odpady, wdrożony na całym obszarze zamieszkanym przez ten gatunek; stałe, profesjonalne grupy interwencyjne, które działają konsekwentnie i długofalowo, oraz, co często pomijane, systematyczne i rzeczowe informowanie społeczeństwa o stanie populacji, o korzyściach, ale też ryzyku współdzielenia miejsca zamieszkania z dzikimi gatunkami. To wszystko jest wykonalne, ale wymaga decyzji: inwestujemy i traktujemy problem poważnie, systematycznie i kompleksowo. Dziś zbyt często słyszymy, że „to nie jest priorytet”. A jednocześnie oczekuje się od nauki precyzyjnych danych, szybkich diagnoz i gotowych rozwiązań.

Problem polega na tym, że państwo oczekuje od nas odpowiedzi, nie zapewniając narzędzi, by te odpowiedzi były oparte na pełnych danych. Bez finansowania monitoringu na poziomie całej krajowej populacji niedźwiedzi nie będziemy mieć dokładnych liczb - będziemy mieć spekulacje.

Czy w ogóle wiemy, ile mamy niedźwiedzi?

Szacujemy, że to jest 120-150 osobników w polskich Karpatach, natomiast trzeba jasno powiedzieć: tylko w Tatrach mamy aktualne i wiarygodne dane oparte na systematycznych badaniach genetycznych realizowanych przez Tatrzański Park Narodowy i nasz Instytut. Na pozostałym obszarze operujemy na najlepszych dostępnych szacunkach, ale nie na pełnym monitoringu. A to oznacza, że bardzo łatwo wpaść w uproszczone narracje - o „nadmiarze” albo „eksplozji populacji” - które nie mają solidnego oparcia w danych. I tu wracamy do problemu systemowego: od lat mamy gotową metodykę monitoringu, zaakceptowaną na poziomie krajowym, ale nie mamy środków, żeby ją wdrożyć w pełnej skali. To w konsekwencji po-

woduje nie tylko przekonanie, że „niedźwiedzi jest za dużo”, ale też utrudnia podejmowanie decyzji, które tych danych wymagają.

Czy wzrost liczby doniesień o pojawiających się w różnych miejscach niedźwiedziach może wprowadzać w błąd?

Zdecydowanie tak, ponieważ zmieniło się środowisko informacyjne. Dwadzieścia lat temu obserwacja niedźwiedzia kończyła się w notiesie leśnika, bazie danych instytucji badawczej albo w pamięci mieszkańca czy turysty, dziś trafia do internetu w ciągu kilku minut, często w formie nagrania, które jest powielane tysiące razy. Do tego dochodzą fotopułapki, monitoring, aplikacje i większa dostępność technologii, które sprawiają, że widzimy więcej - ale to wciąż niekoniecznie oznacza, że niedźwiedzi jest więcej.

Dlaczego dochodzi do takich tragedii jak ta w Bieszczadach?

Raz jeszcze chciałabym podkreślić, że my, naukowcy, mamy za zadanie dostarczanie możliwie najlepszej wiedzy. Szukamy odpowiedzi na pytanie „dlaczego” na podstawie danych, nie spekulacji. Z doświadczeń i analiz sytuacji konfliktowych również z innych krajów wiemy, że zdarza się, że nakładają się na siebie czynniki biologiczne i ludzkie zachowania, które - w określonym momencie i miejscu - tworzą bardzo niebezpieczną konfigurację. Wiosną niedźwiedzie wychodzą z okresu zimowego osłabienia, intensywnie poszukują pokarmu, a samice prowadzą młode i reagują szczególnie gwałtownie na zagrożenie. To jest też czas, gdy np. osoby poszukujące zrzuczonego przez jeleniowate poroża wchodzą do lasu - często w miejsca, które z punktu widzenia zwierzęcia są jego naturalnym schronieniem, jak młodniki czy gęste zarośla. Jeżeli w takiej przestrzeni człowiek porusza się cicho i nie sygnalizuje swojej obecności,

może to doprowadzić do sytuacji, w której dystans między nim a zwierzęciem skraca się do kilku metrów - a to jest moment, w którym niedźwiedź nie ma już możliwości ucieczki i reaguje instynktownie. Niestety najprawdopodobniej do takiej właśnie sytuacji doszło. Jesteśmy tym zdruzgotani i chcielibyśmy przekazać nasze wyrazy współczucia rodzinie zmarłej.

Co konkretnie zwiększa bezpieczeństwo w takich sytuacjach?

Kluczowe jest ograniczenie ryzyka zaskoczenia, czyli stworzenie warunków, w których zwierzę ma czas nas wykryć i się wycofać. Obecność co najmniej dwóch osób znacząco zwiększa szanse na to, że będziemy słyszalni i zauważalni wcześniej. Do tego dochodzi nasze świadome zachowanie: głośna rozmowa, wydawanie dźwięków, sygnalizowanie obecności szczególnie w miejscach o ograniczonej widoczności - to zwiększa nasze bezpieczeństwo. Wiem, że w szkołach uczy się dzieci, żeby nie hałasowały w lesie, nie płoszyły zwierząt, ale tam, gdzie żyją niedźwiedzie, warto „zrobić hałas”, żeby ostrzec zwierzęta, że nadchodzą, dać im czas na ucieczkę, a nam szansę na to, że nie stanie się nam krzywda.

Oprócz robienia hałasu - możemy się jakoś uzbroić?

W krajach takich jak Stany Zjednoczone czy Kanada gaz pieprzowy jest elementem standardowego wyposażenia i częścią systemu bezpieczeństwa, a nie dodatkiem „na wszelki wypadek”. Tam nie można wejść do rezerwatów czy parków narodowych zamieszkanym przez niedźwiedzie, jeśli się nie ma takiego zabezpieczenia. To zwiększa bezpieczeństwo zarówno ludzi, jak i zwierząt.

Na ile problemem są śmieci lub tzw. nęciska, czyli miejsca, gdzie myśliwi lub fotografowie przyrody wysypują karmę?

To jest absolutnie fundamentalny problem. Z naszych badań realizowanych już dekadę temu wynikało, że nawet jedna trzecia diety niedźwiedzi w Bieszczadach pochodziła m.in. z karmowisk, odpadów lub innych źródeł związanych z działalnością człowieka. To oznacza, że tworzymy mechanizm, w którym niedźwiedź uczy się, że obecność człowieka oznacza łatwy dostęp do pożywienia.

Nęciska, czyli miejsca wykładania karmy dla zwierzęcy łownej, dodatkowo wzmacniają ten efekt, bo tworzą stałe punkty przyciągania zwierząt, które zaczynają regularnie odwiedzać te same lokalizacje - często coraz bliżej zabudowań.

Czyli problem w dużej mierze tworzymy sami?

A.O.: Tak i, co więcej, robimy to systemowo, choć często nieświadomie. A potem próbujemy rozwiązać skutki, nie usuwając przyczyn. Tu chciałabym wspomnieć o roli organizacji pozarządowych, m.in. fundacji WWF Polska, która od kilku lat stara się współpracować z samorządami i mieszkańcami, przekazując „niedźwiedziodoporne” pojemniki czy kontenery na śmieci.

Co się stanie, jeśli nic się nie zmieni?

Obawiamy się, że problem nie zniknie, tylko będzie narastał. Jeżeli utrzymamy obecny model - czyli brak stabilnego finansowania i systemowych rozwiązań dotyczących choćby gospodarki odpadami w terenach zamieszkanym przez niedźwiedzie, brak rzetelnej informacji i edukacji dla mieszkańców i turystów, brak promowania prewencji i sprawdzonych rozwiązań, a także nie zawsze skuteczną współpracę między instytucjami czy stronami - to liczba sytuacji konfliktowych będzie rosła. Nie dlatego, że niedźwiedzie się zmieniają, tylko dlatego, że my zwiększamy liczbę punktów styku z nimi, nie wprowadzając mechanizmów, które ten kontakt regulują. (PAP)

Bezpieczeństwo zaczyna się od samorządu. Wielka konferencja w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach

27 kwietnia w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach odbyła się konferencja „Bezpieczny samorząd – ochrona ludności, strategiczne zarządzanie infrastrukturą i obiektami publicznymi w sytuacjach kryzysowych”. Wydarzenie zorganizowane przez samorząd miasta i powiatu Siemiatyckie oraz firmę Pronar zgromadziło przedstawicieli administracji, służb oraz ekspertów zajmujących się zarządzaniem kryzysowym.



Spotkanie miało charakter praktyczny – poprzedziło je zwiedzanie zakładów Pronaru w Siemiatyczach, gdzie produkowane są m.in. maszyny komunalne i recyklingowe wykorzystywane w utrzymaniu infrastruktury oraz w działaniach po klęskach żywiołowych.

„W samorządzie nie ma nic pewnego”

Jednym z głównych tematów była nieprzewidywalność sytuacji kryzysowych, z którymi mierzą się lokalne władze.

– „W samorządzie nie ma nic pewnego. Każdy dzień przynosi nowe niespodzianki” – podkreślał mecenas Maciej Kielbus, ekspert prawa komunalnego. Zwracał on uwagę, że system reagowania kryzysowego w Polsce często opiera się na doraźnych rozwiązaniach legislacyjnych.

– Zamiast systemowych rozwiązań mamy sytuacje „łatane” specustawami – wska-

zywał, przywołując m.in. pandemię COVID-19, kryzys uchodźczy i powódzie.

Samorząd jako fundament bezpieczeństwa

Prezes Pronaru Sergiusz Martyniuk przypomniał znaczenie reformy samorządowej i jej wpływ na rozwój Polski lokalnej.

– „Ich reforma nie potrzebuje żadnej reanimacji. Nie byłoby w Polsce demokracji, gdyby nie było samorządów” – mówił, odnosząc się do twórców reformy administracyjnej. Dodał również, że współczesność wymaga gotowości na różne scenariusze:

– „Musimy być na wszystko przygotowani” – podkreślał, wskazując na rosnącą liczbę zjawisk kryzysowych, takich jak wichury czy awarie infrastruktury.

Bezpieczeństwo jak tlen

Starosta siemiatycki Mariusz Cieślak zwrócił uwagę na za-

grożenia wynikające z położenia regionu.

– „Żyjemy w takim miejscu, że cały czas jesteśmy narażeni na ataki ze wschodu, czy to drogowe, czy związane z cyberbezpieczeństwem” – zaznaczył.

Burmistrz Siemiatycz Piotr Siniakowicz podkreślił natomiast, że bezpieczeństwo jest elementem niewidocznym, ale kluczowym.

– „Bezpieczeństwo nie da się dotknąć, zobaczyć, sfotografować. A tak naprawdę jest jak tlen. Jeśli go brakuje, zaczynamy je odczuwać” – mówił.

Dodał również, że samorządy muszą stale doskonalić procedury i wymieniać doświadczenia, aby skutecznie reagować na kryzysy.

Kryzysy wymagają współpracy

Eksperci wskazywali, że samorządy są pierwszą linią reagowania, ale nie mogą działać samodzielnie.

– Potrzebne jest wsparcie administracji rządowej i spójne systemowe rozwiązania – podkreślał mecenas Kielbus.

Przedstawiciel Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Adam Czuby zwrócił uwagę, że mimo incydentalnych działań kryzysowych istnieją plany reagowania w różnych instytucjach.

Doświadczenia z katastrof

Swoimi doświadczeniami podzielił się Tomasz Nowicki, burmistrz Łądko-Zdroju, który w 2024 roku mierzył się ze skutkami powodzi w Kotlinie Kłodzkiej.

– „Powodzie zdarzają się u nas regularnie. Pytanie brzmi nie czy, ale kiedy” – mówił.

Zwracał uwagę na znaczenie komunikacji i dostępu do informacji w sytuacjach kryzysowych:

– „Ani procedura, ani najlepszy sprzęt nie zadziałają, jeśli nie będziemy

mieli dostępu do informacji” – podkreślił.

Sprzęt i infrastruktura

Jednym z poruszanych tematów była konieczność inwestowania w sprzęt komunalny, który może być wykorzystywany zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach kryzysowych.

– Koparki, pompy czy pojazdy techniczne są dziś podstawą sprawnego reagowania – wskazywano podczas debaty. Eksperti zwracali uwagę, że wydatkowanie środków publicznych w obszarze bezpieczeństwa wymaga równowagi między natychmiastową potrzebą a długofalową efektywnością.

Odpady po katastrofach

Druga część konferencji poświęcona była problemowi odpadów powstających po klęskach żywiołowych. Przykład Nysy pokazał skalę wyzwania – w czasie powodzi ilość odpadów wzrosła tam wielokrotnie w stosunku do

standardowych poziomów rocznych.

Podkreślano, że zarządzanie odpadami kłeskowymi staje się jednym z kluczowych elementów systemu bezpieczeństwa lokalnego.

Wnioski z Siemiatycz

Konferencja w Siemiatyczach pokazała, że bezpieczeństwo zaczyna się na poziomie lokalnym, a skuteczne zarządzanie kryzysowe wymaga współpracy, przygotowania i elastyczności systemu. Wydarzenie odbyło się pod patronatem m.in. Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Infrastruktury, MSWiA, Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz władz wojewódzkich Podlasia i Lubelszczyzny.

Organizatorzy podkreślali, że celem spotkania było nie tylko omówienie zagrożeń, ale przede wszystkim wypracowanie praktycznych rozwiązań wzmacniających odporność samorządów na sytuacje kryzysowe.



nasz REGION

KOSZALIN

Filharmonia Koszalińska zaprasza na koncert z udziałem studentów Akademii Muzycznej w Poznaniu. Odbędzie się on w najbliższy czwartek o godz. 18.30 i będzie zarazem obroną dyplomu magisterskiego Stanisława Groszewskiego, studenta dyrygentury symfonicznej i operowej. Orkiestrę poprowadzi Stanisław Groszewski. Inna studentka - Gaja Wilewska zagra na skrzypcach.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Marzena Góra,
tel. 94 347 35 52

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Koszalińskiego w Koszalinie przy ul. Partyzantów 17 oraz pod adresem: alarm@gk24.pl

S6: niemal 6 tysięcy wykroczeń w dwa tygodnie

Jakub Roszkowski
Region

Wystarczyły dwa tygodnie, by blisko 6 tysięcy kierowców, jadących trasą S6 na wysokości Kołobrzegu, przekonało się, że odcinkowy pomiar prędkości działa tam bardzo dobrze.

Fakty są takie, że trasą ekspresową możemy poruszać się z maksymalną prędkością 120 km/h. Kto jednak jechał ekspresówką, na przykład naszymi S6 i S11, ten wie, że wielu kierowców tego zakazu przekraczania 120 km/h nie przestrzega. I nawet jeśli przy drodze staną wielkie znaki, informujące, że na danym odcinku trwa mierzenie prędkości, nadal jadą zbyt szybko.

W ciągu pierwszych dwóch



FOT. ARCHIWUM

Kamery, fotoradary i odpowiednie oznakowanie jest już zamontowane na odcinku między węzłem Dobrze a Borkowicami. Ma być włączony najpóźniej w czerwcu

tygodni działania trzykilometrowego, odcinkowego pomiaru prędkości na trasie S6 pomiędzy węzłami Kołobrzeg

Wschód i Kołobrzeg Zachód, kamery zarejestrowały aż 5845 wykroczeń drogowych. To około 10 procent wszystkich

pojazdów, które tędy przejechały w tym czasie.

- Trudno powiedzieć czy to dużo, czy mało, bo wszystko

zależy oczywiście od natężenia ruchu. Faktem jest, że mamy tu zarejestrowanych prawie 6 tysięcy wykroczeń. Na pełniejsze podsumowanie musimy jeszcze poczekać. Dane za kwiecień będą dostępne w maju - mówi nam Wojciech Król, rzecznik Głównego Inspektoratu Transportu Drogowego.

To były pierwsze dni działania tutaj odcinkowego pomiaru prędkości, więc wielu kierowców nie zdawało sobie jeszcze sprawy z tego, że on już funkcjonuje. - Teraz już zauważam, że większość jedzie tak, jak należy. I dobrze. Niektórzy jeżdżili tędy jak szaleńcy - mówią nam zawodowi kierowcy, często pokonujący trasę w okolicach Kołobrzegu.

To jednak nie jedyny odcinkowy pomiar prędkości, jaki będzie na stałe działał w regio-

nie koszalińskim. Kamery, fotoradary i odpowiednie oznakowanie jest już zamontowane na odcinku między węzłem Dobrze a Borkowicami. To jeden z najdłuższych w Polsce odcinków, w którym kamery zmierzają naszą prędkość. Liczy aż 11 kilometrów. Ma być włączony najpóźniej w czerwcu. - O jego uruchomieniu na pewno poinformujemy w osobnym komunikacie - słyszymy jeszcze od rzecznika GITD.

Wyjaśnijmy, odcinkowy pomiar prędkości to system kamer i fotoradarów. To dwie specjalne bramownice, zamontowane przy trasie. Na pierwszej rejestrowany jest czas wjazdu na wspomniany odcinek pomiarowy, a na drugiej czas wyjazdu. Komputer przelicza jak szybko pokonał ten odcinek. Jeśli zbyt szybko, dostajemy mandat.

AUTOREKLAMA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gk24.pl/nekrologi

0011516337

Wyrazy głębokiego współczucia i smutku
Panu Mariuszowi Wójtowiczowi
z powodu śmierci
Ojca
składają Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy
Ekoprzedsiębiorstwa Sp. z o.o. w Mielnie

0011516402

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 26 kwietnia 2026 roku odeszedł Kochany Ojciec, Dziadek, Brat i Wujek
śp. JERZY RUDZIK
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się Mszą Świętą z wystawieniem urny (godz. 10.30) w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Św., w czwartek 30 kwietnia 2026 roku o godzinie 11.00.
Po Mszy odprowadzimy Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Kondukt wyruszy sprzed bramy głównej (wejście A) ok. godz. 12.00.
Pogrzebowa w smutku rodzina
KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011516232

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 26 kwietnia 2026 roku odeszła nasza Kochana Mama i Babcia
śp. Teresa Ochnio
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 30 kwietnia 2026 roku o godzinie 10.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrzebowa w smutku rodzina
KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

Mistrzostwa Sprawni jak żołnierze

Jakub Roszkowski
Region

Do środy trwać będzie V jubileuszowa edycja Mistrzostw Koszalina „Sprawni jak żołnierze 2026”.

Głównym organizatorem zawodów jest Fundacja Oświatowa Europejskie Centrum Edukacyjne w Koszalinie we współpracy z Państwową Akademią Nauk Stosowanych.

Mistrzostwa odbywają się w trzech lokalizacjach: na Strzelnicy Europejskiego Centrum Edukacyjnego; w hali sportowej PANS; na stadionie Wyższej Szkoły Straży Granicznej. Biorą w nich udział uczniowie ośmiu szkół - z Wałcza, Białego Boru, Polanowa oraz z Koszalina.

- Zasadniczym celem zawodów jest realizacja przedsięwzięć związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej uczniów szkół ponadpodstawowych. To także przygotowanie młodzieży do służby w formacjach mundurowych - opowiada Przemysław Krzyżanowski, dyrektor zarządzający ECE.

Zawody rozgrywane są w kategoriach dziewcząt i chłopców w trzech konkuren-

cjach: wirtualne strzelanie z karabinka i pistoletu; test sprawnościowy; rzut granatem do celu.

Zakończenie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w środę w auli Fundacji Oświatowej w Koszalinie.



FOT. DAVID JASKIEWICZ



FOT. DAVID JASKIEWICZ

Zakończenie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w środę w auli Fundacji Oświatowej w Koszalinie

KRÓTKO

KOSZALIN

Pożegnanie Łukasza Litewki w jego stylu, czyli zbiórka karmy dla zwierzątek

Dziś, w dniu pogrzebu Łukasza Litewki, Koszalinianie uczczą jego pamięć w sposób, który byłby mu bliski - pomagając zwierzętom. Organizatorzy tej spontanicznej akcji, czyli Koszalińska Rada ds. Zwierząt, zapraszają w środę od godziny 18 na plac przed koszalińskim Ratuszem. Proszą o przyniesienie karmy dla bezdomnych zwierzątek i zimnych ogniówek, które planują odpalić o godzinie 20 dla tragicznie zmarłego Łukasza Litewki, społecznika, człowieka o wielkim sercu i wyjątkowej wrażliwości, posła Lewicy. „Niech dobro, które po sobie zostawi trwa dalej” - piszą.

Na placu mieszkańcy będą mogli dokonać pamiątkowego wpisu. Na wydarzenie zaproszeni są również czworonożni przyjaciele.

Przypominamy: Łukasz Litewka zginął tragicznie w czwartek jadąc rowerem. Do wypadku doszło na ul. Kazimierzowskiej w Dąbrowie Górniczej, gdzie został potrącony przez samochód. W środę odbędzie się jego pogrzeb.

AB

Szynobusem niemal nad sam Bałtyk w Darłowie

Tomasz Turczyn
Region

Szynobusem niemal nad samo Morze Bałtyckie w Darłowie. Trwają rozmowy o wydłużeniu trasy szynobusu do Darłówka Zachodniego, nadmorskiej dzielnicy Darłowa.

Ustka ma wakacyjne połączenie - Pendolino, w Mielnie rozbudowuje się centrum przesiadkowe... a Darłowo stara się o wydłużenie trasy szynobusu, który kursuje ze Słupska, przez Sławno do centrum Darłowa.

Sprawę poruszał koszaliński senator Stanisław Gawłowski podczas wystąpienia w Senacie. Senator akcentował, że tory prowadzące do Darłówka Zachodniego są i warto wybudować nowy przystanek kolejowy, aby trasę wydłużyć.

- To nie tylko uatrakcyjni linię, ale zwiększy jej potencjał przewozowy - mówił senator.

I otrzymał w tej sprawie odpowiedź z Ministerstwa Infra-



Szynobus na trasie Sławno - Darłowo - Sławno kursuje przez cały rok

struktury, które poinformowało, że taki wariant już był analizowany i wskazywano na 2030 rok. Dodało, że PKP tego nie wyklucza oraz, że prowadzi rozmowy z samorządem - miastem Darłowo, Urzędem Marszałkow-

skim w Szczecinie, Ministrem Obrony Narodowej (teren kolejowy w Darłównu Zachodnim podlega pod MON - red.) w sprawie: „Podjęcia wspólnych działań umożliwiających wcześniejsze wydłużenie ruchu pociągów

całorocznych do przystanku - Darłowo - Darłówek”.

- Rozmawiamy z urzędem marszałkowskim, PKP, Ministerstwem Obrony Narodowej i wstępna koncepcja jest taka, że jako samorząd mielibyśmy

wybudować peron, marszałek zachodniopomorski uruchomić połączenie kolejowe do Darłówka Zachodniego i moim marzeniem by było, aby to wszystko udało się zrealizować na 2027 rok - mówi Tomasz

Według wstępnej koncepcji samorząd miałby wybudować peron, a marszałek uruchomi połączenie kolejowe do Darłówka

Bobin, sekretarz w Urzędzie Miasta Darłowo. - Następną turą rozmów zaplanowana jest w połowie maja - dodaje.

To kolejne podejście do wydłużenia połączenia kolejowego - szynobusowego z Darłowa do Darłówka Zachodniego. W przeszłości też były podobne przymiarki, ale jednak nie udało się ich zakończyć sukcesem. Teraz wygląda na to, że projekt jest bardziej zaawansowany i - mówiąc kolokwialnie - nabrał rozpędu.

Ze Sławna do Darłowa szynobus jedzie w nieco ponad kwadrans. Szynobus na tej trasie to połączenie całoroczne. W pociągu można przewieźć rower za dodatkową opłatą - liczba miejsc ograniczona.

Wiadukt łączący ul. Szczecińską z BOWiD w Koszalinie jest gotowy

Jakub Roszkowski
Koszalin

Od wielu już dni wiadukt łączący ulicę Szczecińską z ulicą Łukasiewicza wygląda jakby był gotowy, tymczasem wciąż nie można nim przejechać.

Jest już gotowe oznakowanie, wymalowane są pasy, rośnie trawa pomiędzy jezdniami, postawiono przystanek autobusowy. Ale nowy wiadukt, łączący ulicę Szczecińską z ulicą Łukasiewicza w Koszalinie, wciąż jest zamknięty dla ruchu.

Kiedy więc wreszcie wiadukt będzie udostępniony dla ruchu? - Jeszcze w tym tygodniu planujemy złożyć wniosek o wydanie decyzji o pozwo-



To inwestycja miasta, którą realizuje spółka Budimex w ramach większej inwestycji, wycenionej na 80 milionów złotych.

leniu na użytkowanie. Planujemy również przeprowadzić przeglądy przed planowanym przystąpieniem do przekazania

do ruchu. Do końca maja planowane jest otwarcie obiektu - usłyszeliśmy w koszalińskim ratuszu. ©©

AUTOREKLAMA

strona
zdrowia
Czytaj dla zdrowia
stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011515349

Starosta Białogardzki

informuje, że w dniu 24 kwietnia 2026 roku w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białogardzie, przy Placu Wolności 16-17, został wywieszony wykaz nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa, przeznaczonej do oddania w dzierżawę na cele rolne, na okres do 3 lat w formie bezprzetargowej obejmujący działkę nr 23/10 o pow. 1,99 ha, położonej w obrębie ewidencyjnym nr 0021 Pękanino, gmina Białogard.

AUTOREKLAMA

0211510422

ZAWODY
ROWER
KOWE
w Sławnie

godz. 11.00
Stadion
Miejski
Sławno

2
MAJA

dzieci
3-12 lat

Więcej informacji i zapisy:
www.gk24.pl/rowerkislawno

ORGANIZATOR

GŁOS
KOSZALIŃSKI

GK 24.pl

PARTNERZY GŁÓWNI

Sławno



PARTNER

80 lat
JESTEŚMY DLA WAS

Bank Spółdzielczy
w Sławnie

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

TRZY FALE

psb

MRÓWKA

SŁAWNO

MAKS-TEAM
ŁUKASZ MAKSUDA



POLSKA i ŚWIAT

SONDAŻ

KO może obecnie liczyć na 33 proc. głosów poparcia, PiS na 28 proc., a Konfederacja 12 proc. – wynika z sondażu pracowni Social Changes dla Interii. Do Sejmu weszłyby jeszcze – według badania – Konfederacja Korony Polskiej z wynikiem 9 proc., Nowa Lewica – 7 proc. i Partia Razem – 5 proc. Według sondażu poniżej progu wyborczego znalazłyby się natomiast Polska 2050 oraz PSL.

„*Rynek kryptowalut musi zostać uregulowany – trzeba spodziewać się inicjatywy ustawodawczej w tej sprawie*

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Jutro Sejm zdecyduje ws. odwołania ministrów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj rozpoczęło się trzydniowe posiedzenie Sejmu. Wśród spraw, którymi będą zajmować się posłowie, jest odwołanie minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kłoski oraz minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy, a także uchylenie immunitetu posłowi PiS Antoniowi Macierewiczowi.

Na początku posiedzenia posłowie uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego posła Lewicy Łukasza Litewki. – Był człowiekiem o ogromnej wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, nigdy nie przechodził obojętnie wobec potrzebujących pomocy. Polska polityka straciła człowieka dialogu, poszukującego porozumienia (...). Zginął

dobry człowiek – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął w ubiegły czwartek po południu, potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem ul. Kazimierzowską w Dąbrowie Górniczej.

Paulina Hennig-Kłoska

Przed posiedzeniem Sejmu emocje budził natomiast wniosek o odwołanie Pauliny Hennig-Kłoski, który trafił do Sejmu pod koniec marca. Podpisało się pod nim ok. 100 posłów, głównie z Konfederacji oraz PiS. We wniosku minister zarzucono m.in. brak działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków unijnej polityki klimatycznej dla Polski, szczególnie w zakresie systemu ETS, chaos wokół programu „Czyste



Jolanta Sobierańska-Grenda, min. zdrowia

Powietrze”, a także zaniedbania w przygotowaniu sektora energetycznego i drzewnego, jeśli chodzi o dostępność pelletu w sezonie grzewczym 2025/26, czy „sabotaż państwa” przez próbę oparcia suwerenności energetycznej na odnawialnych źródłach energii.

Premier Donald Tusk podkreślił, że głosowanie nad wotum nieufności dla ministra klimatu będzie testem



Paulina Hennig-Kłoska, min. klimatu i środowiska

koalicyjnej lojalności i solidarności.

Jolanta Sobierańska-Grenda

Z kolei za wnioskiem o odwołanie minister zdrowia opowiadają się m.in. posłowie PiS, którzy krytykują działania resortu i wskazują na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia. We wniosku o wotum nieufności szefowej

MZ zarzucono, że nie przedstawiła żadnej spójnej strategii naprawy systemu, „a jedynym namacalnym osiągnięciem jej kadencji pozostaje nieudolnie ukrywana lista drastycznych cięć w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia”. W budżecie NFZ na 2026 wynoszącym 221 mld zł jest luka sięgająca według ostatnich szacunków 18 mld zł. Od 1 kwietnia NFZ ograniczył finansowanie niektórych badań diagnostycznych, co w 2026 r. ma przynieść 625 mln zł oszczędności.

Sejm wyraża ministrowi wotum nieufności większością ustawowej liczby posłów. Czwartkowe głosowania w Sejmie zaplanowane są na wcześnie popołudnie.

Sejm wnioskiem o odwołanie ministra Hennig-Kłoski i Sobierańskiej-Grendy zajmie się w czwartek.

Antoni Macierewicz

Natomiast dziś wieczorem posłowie zapoznają się ze sprawozdaniem komisji ws. wniosku prokuratury o wyrażenie zgody przez Sejm na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej posła PiS Antoniego Macierewicza. Sejmowa komisja regulaminowa rekomenduje wyrażenie zgody na uchylenie immunitetu Macierewiczowi. Z wnioskiem wystąpiła prokuratura; chodzi o sprawę publicznego znieważenia, poprzez nazwanie agentami rosyjskimi, kierownictwa SKW podczas posiedzenia Sejmu we wrześniu 2025 r.

Antoni Macierewicz na posiedzeniu komisji powiedział, że jest zaskoczony działaniem prokuratury. Oceniał, że zarzuty prokuratury są nieodpowiedzialne i mają charakter polityczny. PAP

REKLAMA

0011460943

Katowice w centrum gospodarczej debaty Europy

Ponad 20 tys. uczestników, w tym 15,5 tys. stacjonarnych, ponad 200 debat i 1350 prelegentów - XVIII Europejski Kongres Gospodarczy potwierdził swoją pozycję jednego z najważniejszych wydarzeń biznesowych w Europie Centralnej. Przez trzy dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe i Spodek w Katowicach były miejscem rozmów o przyszłości gospodarki w świecie rosnącej niepewności.

Tegoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „The power of dialogue. Siła dialogu”, wyraźnie podkreśliła znaczenie współpracy i wymiany poglądów jako fundamentu budowania odporności gospodarczej. W Katowicach spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu, instytucji finansowych i nauki – tworząc przestrzeń, w której ścierają się różne perspektywy i rodzą się konkretne wnioski.

– W pojedynkę nie umiemy dojrzeć przyszłego porządku, wspólnie jednak możemy mierzyć się z wyzwaniami – podkreślał pod-

czas inauguracji Wojciech Kuśpik, prezes Grupy PTWP i inicjator Kongresu.

Świat w turbulencjach, Europa w działaniu

Jednym z głównych tematów tegorocznych debat była zmieniająca się sytuacja geopolityczna i jej wpływ na gospodarkę. Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Rady EEC, mówił wprost o końcu „epoki porządku” i konieczności funkcjonowania w świecie „zarządzanego chaosu”.

W tym kontekście szczególne znaczenie nabiera odporność – zarówno gospodarcza, jak i energetyczna. Uczestnicy debat podkreślali, że bezpieczeństwo energetyczne staje się jednym z kluczowych filarów stabilności państw.

– Jedyną ścieżką rozwoju dla Europy jest budowanie własnej odporności, także energetycznej – wskazywał Ireneusz Fąfara, prezes ORLEN.

Transformacja energetyczna była jednym z najczęściej powracających tematów. Rozmowy dotyczyły m.in. budowy stabilnego miks energetycznego, in-



westycji w OZE i energetykę jądrową oraz roli lokalnych łańcuchów dostaw.

Gospodarka, która musi być bliżej

W obliczu globalnych napięć coraz wyraźniej wybrzmiewa potrzeba wzmocnienia lokalnych gospodarek. Uczestnicy Kongresu wskazywali, że przyszłość Europy zależy od zdolności do budowania własnego przemysłu i skracania łańcuchów dostaw.

– Jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, musimy mieć

własne produkty i przemysł – mówił Michał Bolesławski, prezes ING Banku Śląskiego.

Jednocześnie podkreślano znaczenie przedsiębiorców jako fundamentu wzrostu gospodarczego. Michał Sotowow zwracał uwagę na potrzebę większego docenienia roli biznesu w budowaniu PKB i konkurencyjności kraju.

Technologie, które zmieniają reguły gry

Nie zabrakło również tematów związanych z cyfryzacją i rozwojem sztucznej inteligencji. Ekspertzi zgodnie

wskazywali, że AI staje się jednym z kluczowych czynników wpływających na konkurencyjność gospodarek.

– To technologia, która definiuje przyszłość rynku pracy i przewagę konkurencyjną – mówiła Iwona Szylar z Microsoft Polska.

Podkreślano jednocześnie, że rozwój technologii musi iść w parze z inwestycjami w kompetencje i edukację. Coraz wyraźniej wybrzmiewało także pytanie o to, czy Europa – i Polska – będą jedynie odbiorcą rozwiązań, czy też aktywnym twórcą nowych technologii i modeli biznesowych.

Bezpieczeństwo w nowym wymiarze

Wiele miejsca poświęcono także cyberbezpieczeństwu i ochronie infrastruktury krytycznej. Wicepremier Krzysztof Gawkowski zwracał uwagę na rosnącą skalę zagrożeń i konieczność budowania świadomości społecznej.

– Na cyfrowej wojnie nie ma cywilów – podkreślał.

Katowice jako gospodarcze centrum regionu

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny

pokazała, jak ważną rolę Katowice odgrywają na mapie europejskiej debaty gospodarczej. Miasto, będące symbolem udanej transformacji, stało się miejscem spotkania liderów opinii, decydentów i przedsiębiorców z kraju i zagranicy.

– Rekordowa frekwencja pokazuje, jak bardzo potrzebujemy rozmowy – nie tylko tej na scenie, ale także w kuloarach – podsumował Wojciech Kuśpik.

Według szacunków uczestnicy odbyli podczas Kongresu około 100 tys. spotkań biznesowych, które mogą przełożyć się na konkretne projekty i inwestycje. To właśnie ten mniej widoczny, „kuluarowy” wymiar wydarzenia – rozmowy, negocjacje i nawiązywanie relacji – często okazuje się jego najważniejszym efektem.

Europejski Kongres Gospodarczy po raz kolejny udowodnił, że w świecie pełnym niepewności kluczowe znaczenie ma dialog – jako narzędzie budowania wspólnych rozwiązań i przyszłości gospodarki.

Katastrofa kolejowa w Indonezji. Zderzyły się dwa pociągi. Zginęło 14 osób

Oprac. Alina Mazurska
Indonezja

Do 14 wzrosła we wtorek liczba ofiar śmiertelnych kolizji pociągów w mieście Bekasi w aglomeracji stolicy Indonezji, Dżakarty. 84 osoby ranne przewieziono do szpitala.

Do zderzenia doszło na stacji kolejowej w Bekasi w poniedziałek. Początkowo informowano o czterech ofiarach śmiertelnych. Później liczba ta wzrosła do 14.

Pociąg dalekobieżny wjechał w ostatni wagon stojącego na stacji składu kolejki podmiejskiej, który przeznaczony jest tylko dla kobiet. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety - podała policja.

Ratownicy musieli ciąć fragmenty zniszczonego wagonu, by dotrzeć do uwięzionych w nim ofiar, co utrudniało ich wydobywanie.

Według władz, wszystkich 240 pasażerów pociągu dalekobieżnego jest bezpiecznych.

Na razie nie jest znana przy-

czyna wypadku. Przedstawiciel indonezyjskich kolei państwowych powiedział, że kolejka podmiejska zderzyła się wcześniej ze stojącą na torach taksówką.

Policja prowadzi w tej sprawie śledztwo.

Wypadki kolejowe nie są rzadkością w Indonezji. Kraj jest rozległy i leży na wielu wyspach, natomiast pociągi są często przestarzałe i w złym stanie technicznym. PAP



W katastrofie kolejowej zginęło 14 osób. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety

Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 r.

Adam Kielar
Białoruś/Polska

Polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczobut, który od 2021 roku był więźniem politycznym reżimu Aleksandra Łukaszenki, został uwolniony. Zdjęcie z nim zamieścił w sieci premier Donald Tusk. We wtorek doszło do wymiany więźniów między Polską a Białorusią.

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk.

Szef rządu zamieścił potem drugi wpis, odnosząc się do szczegółów pracy dyplomatycznej. „Wymiana na polsko-białoruskiej granicy to finał trwającej dwa lata skomplikowanej dyplomatycznej gry, pełnej dramatycznych zwrotów akcji. Udało się dzięki świetnej pracy naszych służb, dyplomatów i prokuratury oraz wielkiej pomocy amerykańskich, rumuńskich i mołdawskich przyjaciół. Dziękuję Wam wszyst-

kim w imieniu Andrzeja Poczobuta i własnym” - napisał.

Białoruskie media państwowe poinformowały we wtorek, 28 kwietnia, o wymianie więźniów pomiędzy Polską a Białorusią, w formule „5 za 5”.

Głos w sprawie uwolnienia zabrał także przebywający w Chorwacji prezydent Karol Nawrocki. „Andrzej Poczobut jest uwolniony przez reżim Łukaszenki, to człowiek, który dowiódł tego, jak mocna jest polskość, przywiązanie do polskich wartości” - napisał. Podkreślił, że dziennikarz zapłacił wysoką cenę w reżimie Łukaszenki. Przypomnił też, że Poczobut został kawalerem Orderu Orła Białego. - Zapraszam pana Andrzeja do odbioru Orderu Orła Białego po całym procesie adaptacji - powiedział Nawrocki.

Podkreślił też, że o sprawie Poczobuta rozmawiał także z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

W tej sprawie wypowiedział się również ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Tom Rose.



„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk

„Pod przywództwem prezydenta USA i dzięki zdeterminowanej dyplomacji specjalnego wysłannika na Białoruś Johna Coale’a, Andrzej Poczobut został uwolniony z więzienia i może znów uściskać swoją rodzinę” - napisał.

Podziękował także polskim służbom specjalnym oraz Ministerstwu Spraw Zagranicznych.

- Radujmy się, mamy go! Po 1860 dniach w więzieniu o zastraszonym rygorze nasz bohater-ski rodak, męczennik sprawy wolności, Andrzej Poczobut jest w Polsce cały i zdrowy - powie-

dział na konferencji szef dyplomacji Radosław Sikorski.

Jak podkreślił, ten dzień „nie byłby możliwy bez prezydenta Donalda Trumpa, jego decyzji, a także bez specjalnego wysłannika USA ds. Białorusi Johna Coale’a i całego Departamentu Stanu”.

Sikorski dodał, że Poczobut nie jest jedynym uwolnionym Polakiem. Podziękował polskim służbom specjalnym, władzom Ministerstwa Sprawiedliwości, prokuratury, pracownikom MSZ, którzy we współpracy z instytucjami amerykańskimi i instytucjami kilku innych państw skoordynowały swoje działania, które doprowadziły do wymiany więźniów.

25 marca 2026 roku minęło pięć lat od aresztowania dziennikarza przez białoruski reżim, pod zarzutem „rehabilitacji nazizmu”.

W 2023 roku ruszył błyskawiczny proces, Poczobut został skazany na osiem lat kolonii karnej o zastraszonym rygorze. Trafiał do Nowopółcka, uznawanego za jedno z najgorszych takich miejsc na terenie Białorusi. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011513737

Jak zachować cyfrową higienę w świecie smartfonów i mediów społecznościowych?

Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach to przestrzeń dyskusji o szeroko rozumianym rozwoju, a także szansach i zagrożeniach, jakie czekają na nas w przyszłości. Wśród tegorocznych dyskusji pojawiła się debata poświęcona higienie cyfrowej.

Coraz więcej osób zmaga się z tym, że ma problem z odłożeniem z ręki telefonu. Dlaczego tak się dzieje? Ekspert biorący udział w dyskusji w Katowicach zgodnie podkreślali, że za taki stan rzeczy bardziej niż nasza słaba wola, odpowiadają platformy, które są zaprojektowane tak, by być „jak najbardziej uzależniające”. Co gorsza, wciągające mechanizmy działają szczególnie niebezpiecznie na osoby młode, które nie zawsze mają narzędzia, by poradzić sobie z napływem zindywidualizowanych treści i „superstrumieniem świadomości”.

Prelegenci jako problem wskazali również to, że dzieci dostają swój telefon wraz „z pierwszym dzwonkiem, a w ostatnich latach jeszcze wcześniej”. Gdy dziecko już ma w rękach telefon i wpada w mechanizmy uzależnienia, zachowanie cyfrowej higieny jest znacznie trudniej-

sze. Badania amerykańskich naukowców mówią, że jako dorośli dotykamy telefon średnio 2600 razy w ciągu dnia. Dopiero telefon odłożony do innego pokoju przestaje zabierać uwagę i oddaje koncentrację. Z kolei badania polskich organizacji pozarządowych jasno pokazują, że dzieci i młodzież sięgają po telefony przez stres oraz po to, żeby się lepiej poczuć, czyli by regulować i panować nad emocjami.

- To jest bardzo trudny temat. Mówimy dzieci, ale patrzymy szerzej - nastolat-kowie. Od pandemii minęło pięć lat i to my, dorośli, trochę pod wpływem sytuacji, wtórczyliśmy dzieci w świat cyfrowy, to my im pozwoliliśmy tam być, bo nam zaczęło być wygodnie, że tam są - mówi Marek Orzechowski, prezes Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

Brak komunikacji między dziećmi i rodzicami leży u podstaw różnych kryzysów, które wywołuje brak cyfrowej higieny.

- To jest problem, który zauważyliśmy kilkanaście miesięcy temu. Razem z naszym partnerem, Fundacją Mentalnie Równi, przygotowaliśmy pilotażowy program „Mów do mnie. Talk to me”



i chcieliśmy zobaczyć, co się dzieje w młodym społeczeństwie - mówi Marek Orzechowski. - Zaczęliśmy mówić do nastolatków poprzez młodych psychologów, by łatwiej do nich dotrzeć - dodaje.

Wyniki badań, które przedstawił prezes Fundacji LOTTO, szokują. Aż 80 proc. uczniów w szkołach średnich deklaruje, że nie rozmawia z rodzicami. Kolejnym zagrożeniem w cyberprzestrzeni, na które wskazał Marek Orzechowski, są mikropłatności w grach. Badania na grupie 1800 dzieci pokazały, że wydają 380-500 zł rocznie na opłaty w grach, które mają w sobie losowy, hazardowy komponent.

- Zdiagnozowaliśmy problem, że gry wciągają i uzależ-

niają. Są tam skomplikowane mechanizmy i algorytmy, które wciągają. Objęliśmy programem 10 tys. nastolatków i zapytaliśmy ich o ten temat. Z odpowiedzi wyszło, że rocznie wydają od 380 do 500 złotych na zakup lootboxów (losowy bonus w grze za niewielką płatność, red.) - mówi Marek Orzechowski. - To wszystko są mikropłatności, które idą z naszych kont, ale nie zwracamy na nie uwagi, bo co to jest złoty pięćdziesiąt - dodaje.

Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których

stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji niż rodzice.

Ekspert w Katowicach wyjaśniał, że sięganie po telefon stało się nawykiem - robimy sobie w ten sposób przyjemność, bo dostajemy zastrzyk dopaminy. Bywa i tak, że po telefonie każe sięgać fomo, czyli zjawisko mówiące o lęku przed przegapieniem czegoś. Podczas dyskusji na EKG mocno wybrzmiało to, że problem jest nie w dzieciach, a w dorosłych, bo to oni kreują ten świat. Warto również pamiętać, że problem z higieną cyfrową zaczął się już w latach 80., kiedy to pojawiły zjawiska takie jak technostres czy overloading.

W dbałości o cyfrową higienę często nie pomaga praca - wiele osób, może w niej fizycznie nie być, ale cały czas muszą być w niej online. Czas spędzony w Internecie również przypadkowy, bowiem wszystkie kanały i platformy chcą, byśmy spędzili go u nich jak najwięcej. Ekspert

podkreślali, że w Sieci nie jest nic za darmo - to my jesteśmy walutą i płacimy własną uważnością, a to właśnie przekłada się na przychody z reklam dla cyfrowych gigantów.

Czy zatem jesteśmy w beznadziejnej sytuacji, a media społecznościowe zyskują nowy „rząd dusz”? Ekspert w Katowicach przekonywał, że niekoniecznie, wskazując przy tym, że np. tytoń udało się wyregulować z przestrzeni publicznej. W przywróceniu równowagi między czasem spędzanym w telefonie a tym poświęcanym realnej rzeczywistości może pomóc wprowadzanie mody, jak udało się to zrobić np. w kwestii zdrowej żywności. Jak można działać samodzielnie, tu i teraz? Można np. spokojnie zobaczyć występ dziecka, a nie cały czas nagrywać, poszukując najlepszego kadru. Warto też np. umówić się, że na spacer z psem, nie bierzemy telefonów. Najprościej można sobie pomóc wprowadzając ograniczenie czasu użytkowania telefonu. Ekspert podkreślił też, że warto również pamiętać, że nie na każde połączenie trzeba odpowiadać od razu i nie ma nic złego w oddzwonieniu później.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Do sanatorium na Węgry? Można!

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Żeby jednak tak się stało, muszą być spełnione

odpowiednie warunki.

Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier, których jest nad Dunajem ponad 50. Wybraliśmy 7 najważniejszych i sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują kuracjom.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak jajnika - cichy zabójca atakuje coraz młodsze kobiety
- Katastrofalny błąd, który popełnia 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym. Co trzeba wiedzieć?



FOT. 123RF

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy w całym lesie roi się od kleszczy? Niekoniecznie. Okazuje się, że niewielkie pajęczaki mają swoje ulubione miejsca i nie każdy zakątek lasu jest dla nich równie atrakcyjny.

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszyciem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zaciniają dno lasu, zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

- W próchniejącym drewnie i pod korą gromadzi się więcej wilgoci, która pozwala kleszczom przetrwać długie, bezdeszczowe dni - tłumaczy prof. Michalik. - Dlatego poza zbieraniem jagód i grzybów, do najbardziej ryzykownych zachowań nasilających kontakt z kleszczami należą: siadanie na kłodach i pniakach oraz zbieranie gałęzi na ognisko.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która ma-



FOT. 123RF

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych

gazynuje wilgoć i chroni pasażerów przed działaniem wysokiej temperatury.

- Kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*) jest gatunkiem wilgociolubnym, dla którego optymalna wilgotność względna powietrza wynosi 75 procent. Dlatego latem, podczas upalnych miesięcy z niskimi opadami, jego metabolizm ulega zahamowaniu, a aktywność w poszukiwaniu żywicieli spada prawie do zera - uspokaja ekspert, dodając, że warunki takie prowadzą do gwałtownego spadku liczebności kleszczy.

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

Wchodząc do lasu, często obawiamy się, że kleszcze mogą wylądować na naszych głowach. Tymczasem to często powtarzany mit. O ile czapka pomaga chronić skórę głowy przed pajęczakami w przypadku schylania się czy kucania wśród zieleni, kleszcze dostają się na ciało człowieka

z niższych zarośli i traw, czyli z dna lasu.

Jak podkreśla biolog, kleszcze nie chodzą po drzewach ani też nie spadają z gałęzi. To, gdzie dokładnie bytują te pasażerzy, zależy od ich postaci, jaką przyjmują w trakcie swojego rozwoju. Zlarwy wykluwają się nimfy kleszczy, które bytują w ściółce i niskiej roślinności. Natomiast dorosłe samice kleszczy wspinają się najwyżej do wysokości kolana.

Kleszcze można spotkać także podczas odpoczynku na zacienionych parkingach leśnych, na śródleśnych polanach, jak i w warunkach miejskich. Czyhają nawet na trawach w parkach czy wokół ogródków działkowych.

U osób dorosłych kleszcze wbijają się zazwyczaj w strefie od pasa w dół. U dzieci w rejonie głowy, karku i barków

Chcąc uchronić się przed niebezpiecznymi ugryzieniami kleszczy, powinniśmy zadbać przede wszystkim o zakryte buty i długie skarpety (nigdy sandały czy tzw. stópkę), a także długie spodnie. Bardziej powinniśmy zabezpieczyć natomiast dzieci, które warto wyposażać w górną część garderoby z długimi rękawami oraz nakrycie głowy.

- U osób dorosłych mniej więcej 70 proc. wszystkich kleszczy wbija się w strefie od pasa w dół. Najczęściej są to nasze kostki, łydki, zgięcia kolan, pachwiny, brzuch, pośladki - wylicza specjalista. - W przypadku dzieci ulubionym miejscem kleszczy jest rejon ich głowy, karku i barków.

Właśnie te rejonu warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony. Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas małe nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe sa-

mice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

W ochronie przed kleszczami rekomenduje się zazwyczaj środki chemiczne. Ekspert poleca też jednak samodzielnie przygotowane roztwory odstrasające zarówno te pajęczaki, jak i owady takie, jak komary czy muchy. Można aplikować je tak często, jak potrzeba.

- Bardzo mocno działa pospolita roślina wrotycz oraz bylica piołun. Wystarczy ściąć kilka kwiatostanów, zmiażdżyć je albo pokroić i zalać alkoholem, albo nawet zwykłą wodą, i po przelaniu do atomizera kosmetycznego mamy gotowy własny repelent - podaje profesor Jerzy Michalik.

Jak wyjaśnia biolog, środki chemiczne mają istotne wady. Ochronne działanie powszech-

nie dostępnych repelentów wynosi zwykle kilka godzin. Bezpieczniej jest stosować je na obuwiu i spodnie (lub czapkę i koszulę u dziecka) zamiast bezpośrednio na skórę. U osób z alergiami mogą bowiem wywoływać reakcje skórne. Ekspert ocenia przy tym, że równie skuteczne są środki naturalne w postaci silnie pachnących olejków eterycznych.

Ekspert wskazuje przy tym olejek eukaliptusowy i miętowy, a także olejek lawendowy, które można kupić łatwo w aptece czy sklepie z produktami prozdrowotnymi. Przed użyciem na skórę trzeba je odpowiednio rozcieńczyć według wskazówek producenta. Należy jednak pamiętać, że również wyciągi z ziół oraz olejki mogą uczulać wrażliwe osoby. Przed wyjściem w teren dobrze jest więc wykonać test alergiczny na skórze.

Stosowanie produktów odstrasających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.

MISTRZOWIE HANDLU



FINAL TO ONI WYGRYWAJĄ NIE TYLKO JAKOŚCIĄ OFERTY, ALE PRZED W SZYSTKIM ZAUFANIEM KLIENTÓW

Poznaliśmy najlepsze sklepy i najlepszych sprzedawców z całej Polski

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Zwycięzców nagrodziliśmy podczas uroczystej gali, która odbyła się 19 kwietnia warszawskim Teatrze 6. Piętro. Do stolicy przyjechali laureaci z całego kraju - zwycięzcy etapów wojewódzkich i ogólnopolskich.

Mistrzowie Handlu to ogólnopolska akcja organizowana przez Polska Press Grupę pod patronatem serwisu StrefaBiznesu.pl. Jej celem jest promowanie lokalnych sklepów i punktów usługowych oraz ludzi, którzy tworzą ich jakość każdego dnia. O tym, kto trafia do grona laureatów, decydują sami klienci. To oni zgłaszają kandydatów i oddają głosy na swoje ulubione miejsca oraz osoby, które wyróżniają się profesjonalizmem, życzliwością i zaangażowaniem. Dzięki temu plebiscyt od lat pozostaje jednym z najważniejszych rankingów pokazujących prawdziwą siłę lokalnego biznesu.

Zwycięzcy w skali Polski

Sprzedawca Roku Polski 2026: I miejsce: Anna Szymańska - Moda na TOPiE, Piaski (woj. wielkopolskie), II miejsce: Beata Sikora - Butik Beti, Cieszyń (woj. śląskie), III miejsce: Dariusz Muszyński - Delikatesy Centrum, Kudowa-Zdrój (woj. dolnośląskie).

Florysta Roku Polski 2026: I miejsce: Agata Fabisiak-Supińska - Kwiatowy Zakątek, Koszalin (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Patryk Sołdyński - Kwiatownia Kwiatowy Projekt, Chełmsko Śląskie (woj. dolnośląskie), III miejsce: Mariusz Szubryt - Pracownia Florystyczna Kwiat Lotosu, Kraków (woj. małopolskie).

Pośrednik Nieruchomości Roku Polski 2026: I miejsce: Arkadiusz Legan - Legan Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), II miejsce: Jacek Kubicki - Doradca Rynku Nieruchomości Jarosław Kantor, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Natalia Zygmanski - Klucze i Kąty, Wejherowo (woj. pomorskie).

Doradca Ubezpieczeniowy / Finansowy Roku Polski 2026: I miejsce: Remigiusz Stanisławek - Rodzinne Finanse, Poznań (woj. wielkopolskie), II miejsce: Natalia Kotwica - Aureus Plus S. Króliczek Spółka Komandytowa, Gliwice (woj. śląskie), III miejsce: Anna Wołosz - Warta, Warszawa (woj. mazowieckie), III miejsce: Kamil Krystosiak - RCU Ubezpieczenia, Białystok (woj. podlaskie).

Sklep Roku Polski 2026 - różne branże: I miejsce: Hortensjowy Ogród - Chrzastawa 11A (woj. łódzkie), II miej-

сце: PSB Mrówka - Niepołomice, na Tamie 9 (woj. małopolskie), III miejsce: Hurtownia Ogrodnicza AgroSeed - Sandomierz, Przemysłowa 8 (woj. świętokrzyskie).

Kwiaciarnia Roku Polski 2026: I miejsce: Pracownia Florystyczna Magia Kwiatów - Zapałów 213 (woj. podkarpackie), II miejsce: Kwiaciarnia Płatki i Pnącza - Gorzów Wielkopolski, Wielkiego (woj. lubuskie), III miejsce: Inessa - Studio dekoracyjne - Stalowa Wola, Rynek 26 (woj. podkarpackie).

Butik Roku Polski 2026: I miejsce: Butik Beti - Cieszyń, Głębocka 54 (woj. śląskie), II miejsce: OdAgi Agata Jasinska - Rusocice (woj. małopolskie), III miejsce: Butik Iza - Łódź, Ciołkowskiego 2C (woj. łódzkie).

Sklep z artykułami dla dzieci Roku Polski 2026: I miejsce: SK2MStore - Rusocice (woj. małopolskie), II miejsce: Sklep Moda dziecięca Daria - Lublin, Herberta 14 (woj. lubelskie), III miejsce: Eplecaki.pl - Batorowo, Batorego 49A (woj. wielkopolskie).

Sklep z biżuterią i salon jubilerski Roku Polski 2026: I miejsce: Ostrowski Design Jewellery - Gdańsk, do Studzienki 3/1 (woj. pomorskie), II miejsce: Apart - Elk, Ciepła 7 (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: DH Jubiler - Pracownia Złotnicza - Opole, Kośnego 4 (woj. opolskie).

EKO Sklep Roku Polski 2026: I miejsce: Kartofelek - Stargard, Kościuszki 11 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Sklep zielarski - Zielarnia Evital - Poznań, os. Jagiellońskie 121B (woj. wielkopolskie), III miejsce: Sklep OVITO - Tarnów, Kościuszki 35 (woj. małopolskie).

Salon Optyczny Roku Polski 2026: I miejsce: Optyk Zeiss - Łęczna, Jana Pawła II 99 (woj. lubelskie), II miejsce: Punkt Widzenia Salon Optyczny Marta Wierzbicka - Gdynia, Kartuska 10 (woj. pomorskie), III miejsce: Optyk Kasia Kordus - Szczecin, Poczтовая 39/U12 (woj. zachodniopomorskie).

Listę wszystkich zwycięzców w skali województw znajdziecie na stronie strefabiznesu.pl

Handel to wciąż relacje, zaufanie i bliskość

Tegoroczna gala po raz kolejny pokazała, że mimo dynamicznego rozwoju e-commerce tradycyjny handel wciąż ma mocną pozycję. Klienci nadal cenią miejsca, w których mogą liczyć na dobrą obsługę, fachową poradę i zwyczajnie ludzkie podejście.

Ten plebiscyt udowadnia, że w handlu liczy się nie tylko sprzedaż, oferta, lecz także umiejętność budowania relacji, zaufania i lojalności klientów.



SPRZEDAWCA ROKU MIEJSCE I

Najpierw wygrał z nałogiem, dziś zdobywa tytuł Mistrza Handlu

- Jest to dla mnie szczególnie wyróżnienie, ponieważ udało mi się wyjść z wieloletniego uzależnienia, a także z ulicy, na której mieszkałem, jak straciłem dach nad głową - ulicy, która była moim domem, a pewnie w bardzo bliskiej przyszłości miała zostać moim cmentarzem - mówi Piotr Szczepanik (Firma Handlowo-Usługowa MARWI i Agata Kaluta, Świdwin). Jego historia to opowieść o wychodzeniu z najtrudniejszych momentów życia i budowaniu wszystkiego od nowa - krok po kroku, decyzja po decyzji. - Gdyby nie długa terapia, po której przyjechałem do Świdwina do mojego terapeuty Piotra Bychowskiego, który jako jedyny w tamtym czasie widział we mnie potencjał i szansę na zmianę mojego życia na lepsze, pewnie nie byłoby mnie tu dziś. To właśnie on dał mi dach

nad głową, abym nie wracał w stare strony, w których powrót do uzależnienia byłby niemal pewny - opowiada. To właśnie w Świdwinie zaczął budować swoją nową rzeczywistość. - To w tym mieście znalazłem pracę w sklepie Marwi. To tu, z pomocą moich wspaniałych szefów, nauczyłem się nie tylko pracy, ale prawdziwego życia, którego nigdy wcześniej nie znałem - podkreśla.

Dziś swoją pracę traktuje jako ważny etap i szansę, którą - jak sam mówi - dobrze wykorzystał. - Z branżą jestem związany od lipca 2019 roku. W tamtym czasie byłem w trudniejszym momencie życia - można powiedzieć, że zaczynałem praktycznie od zera i chciałem wszystko poukładać. Trafiła się okazja w tej branży, spróbowałem i z czasem okazało się,

że to dobry kierunek dla mnie - mówi. Codziennosc w pracy daje Mu nie tylko stabilność, ale i poczucie sensu. - Największą satysfakcję daje mi to, że widzę efekty swojej pracy. Lubię moment, kiedy coś uda się dobrze zrobić albo rozwiązać jakiś problem. Fajne jest też to, że każdy dzień jest trochę inny, dzięki czemu nie ma monotonii i można cały czas się czegoś nauczyć - opowiada.

Jak sam podkreśla, doświadczenia z przeszłości mają ogromny wpływ na to, jak dziś podchodzi do ludzi. - Myślę, że mój dobry kontakt z klientami wiąże się z tym, co przeszedłem. Gdy pytają, skąd każdego dnia uśmiech na mojej twarzy, opowiadam im historię, z jakiego piekła udało mi się wyrwać i do jakiego miejsca dojść - mówi.



FLORYSTA ROKU MIEJSCE I

Miała być terapeutą, dziś koi ludzkie emocje kwiatami

Agata Fabisiak-Supińska (Kwiatowy Zakątek, Koszalin) nie tylko zwyciężyła w naszym województwie, ale zdobyła także tytuł Florystki Roku Polski! Od lat udowadnia, że florystyka to coś znacznie więcej niż układanie bukietów. To historia, emocje i uważność na drugiego człowieka, które - jak sama podkreśla - stały się Jej drogą trochę przez przypadek.

- Z branżą florystyczną związana jestem od 2008 roku, czyli osiemnaście już lat. Myślę, że to był przypadek, choć wiem już teraz, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Po studiach nie czułam, że jako terapeuta jestem w stanie wziąć odpowiedzialność za czyjeś emocje i życie. Trafiłam na ogłoszenie w kwaciarni i tak zaczęła się moja przygoda z kwiatami - opowiada.

Choć nie została terapeutką w tradycyjnym znaczeniu, dziś - jak sama mówi - nadal pracuje z emocjami, tylko inny sposób. - I mimo tego, że nie pracuję stricte jako terapeuta, koję ludzkie emocje kwiatami. Największą satysfakcję daje mi rola cichego towarzysza w ważnych momentach życia moich klientów. Uwielbiam obserwować emocje, które kryją się za prośbą o bukiet - często są to historie trudne, wzruszające lub przełomowe - podkreśla. To właśnie empatia i uważność są fundamentem Jej pracy. Agata Fabisiak-Supińska tworzy nie tylko kompozycje, ale i przestrzeń, w której każdy może poczuć się ważny. - Kluczowe w moim zawodzie są dla mnie empatia oraz otwartość na drugiego człowieka. Potrafię słuchać między wierszami i wyczuć potrzeby klientów, których inni mogą nie dostrzec.



Tworzę przestrzeń, w której każdy czuje się ważny i wysłuchany - mówi. Jak przyznaje, kwaciarnia bywa czymś więcej niż miejscem zakupów. - Cieszę się, gdy kwaciarnia staje się bezpieczną przystanią, gdzie ktoś samotny może nie tylko kupić kwiaty, ale też po prostu zostać wysłuchanym - dodaje.

Zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu ma dla Niej wymiar nie tylko symboliczny, ale i bardzo praktyczny. - To dla mnie ogromny dowód zaufania, za który dziękuję z całego serca. Ten sukces oznacza realną pomoc w budowaniu stabilnego jutra - od opłat notarialnych po zakup sprawnego auta. Czuję się wyróżniona wśród tylu zdolnych florystów. To sygnał, że dobro i autentyczność, które staram się przekazywać, wracają do mnie z podwójną siłą - mówi.

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE I

Uwielbiam pomagać spełniać marzenia swoich klientów - mówi

- Z branżą związany jestem od 2007 roku. Karierę swoją zaczynałem w bankowości, przechodząc przez wszystkie szczeble awansu. Szybko jednak zrozumiałem, że Klient potrzebuje kompleksowego wsparcia w procesie nabycia nieruchomości. Dlatego też zostałem Pośrednikiem Nieruchomości i niezależnym Ekspertem Kredytowym. Od zawsze pasjonowałem się rynkiem nieruchomości i finansów, więc wybór ścieżki zawodowej był dla mnie dość oczywisty - mówi Szymon Senderowicz (W Punkt Nieruchomości i Finanse, Szczecin), który zwyciężył w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku. Jego podejście do pracy jasno pokazuje, że najważniejszy jest dla Niego człowiek i długofalowa relacja oparta na zaufaniu. - Uwielbiam pomagać spełniać marzenia swoich Klientów i wspólnie z Nimi



uczestniczyć na różnych etapach ich życia. Największą satysfakcję daje mi budowanie partnerskich relacji opartych na zaufaniu i merytorycznym wsparciu - opowiada. Dzięki stałej współpracy ma przyjemność obserwować, jak jego klienci rozwijają się i osiągają kolejne sukcesy, co wiąże się ze zmieniającymi się potrzebami w zakresie posiadanych nieruchomości i finansów. - Przyznam jednak, że najbardziej lubię uczestniczyć w zakupie pierwszej nieruchomości. Jest to ważny moment dla wielu moich Klientów, który pozwala im rozpocząć nowy etap ich życia, a mi sprawia satysfakcję możliwość pomocy w osiągnięciu ich celów - mówi. Jego kluczem do skuteczności jest nie tylko wiedza, ale przede wszystkim umiejętność słuchania i właściwego rozpoznania potrzeb klienta. - Niezbędna jest również

umiejętność tworzenia otwartej na merytoryczną dyskusję atmosfery z przestąpieniem na określenie strategii działania. Dzięki kompleksowemu wsparciu jesteśmy w stanie przeprowadzić Klienta przez każdy etap procesu zakupu bądź sprzedaży nieruchomości. Podchodzę do moich Klientów jak do swoich Partnerów i buduję z Nimi bardzo często wieloletnią współpracę, która nie kończy się tylko na zakupie bądź sprzedaży nieruchomości - podkreśla. Zwycięstwo w plebiscycie ma dla Niego szczególne znaczenie, ponieważ - jak zaznacza - to Klienci byli jego najważniejszymi jurorami. - Bardzo przyjemnym uczuciem jest zostać docenionym za to, co robię na co dzień, a takie wyróżnienie podkreśliło tylko to, iż jakość w mojej pracy, którą się kieruję, ma ogromne znaczenie - podkreśla.

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE II

To odpowiedzialność za ważne decyzje w życiu innych ludzi

Natalia Dobrowolska z RFG Biuro Nieruchomości w Szczecinie od kilku lat wspiera swoich klientów w jednym z najważniejszych momentów ich życia - wyborze lub sprzedaży miejsca, które staje się domem albo inwestycją. Praca agenta nieruchomości to dla Niej coś więcej niż zawód - to odpowiedzialność za ważne decyzje w życiu innych ludzi. Każdą nieruchomość i każdego klienta traktuje indywidualnie, z pełnym zaangażowaniem, uczciwością i dbałością o szczegóły, dbając o to, by cały proces przebiegał spokojnie i bezpiecznie.

Jej droga zawodowa nie była przypadkowa. Wybrała branżę nieruchomości świadomie, kierując się potrzebą pracy z ludźmi, zamiłowaniem do negocjacji oraz chęcią realnego wpływu na decyzje, które mają dla

klientów ogromne znaczenie. W swojej codziennej pracy stawia na relacje, zrozumienie i indywidualne podejście do każdej osoby, z którą współpracuje. - Największą satysfakcją daje mi zadowolenie klientów oraz moment, w którym widzę, że mogłam pomóc im w znalezieniu odpowiedniej nieruchomości lub w sprawnym przeprowadzeniu sprzedaży - podkreśla. To właśnie te chwile są potwierdzeniem, że Jej zaangażowanie i sposób działania mają realną wartość.

W pracy pomaga Jej empatia, komunikatywność i cierpliwość, a także umiejętność budowania zaufania - element kluczowy w relacjach opartych na tak ważnych decyzjach. Dzięki temu klienci czują się bezpiecznie i mają pewność, że są prowadzeni

przez cały proces w sposób profesjonalny i partnerski.

Zdobycie miejsca na podium w Mistrzach Handlu było dla Niej dużym wyróżnieniem i potwierdzeniem, że obrana droga jest właściwa. - Traktuję to jako docenienie mojej pracy, zaangażowania oraz zaufania, jakim obdarzają mnie klienci. To również motywacja, aby dalej rozwijać się i działać na najwyższym poziomie - podkreśla.

Poza pracą stawia na rozwój osobisty i równowagę. Interesuje się medytacją, rozwojem duchowym oraz tematami związanymi ze świadomością i pracą z energią. - Wolny czas lubię spędzać na czytaniu, refleksji i regeneracji - przyznaje. To pozwala Jej zachować spokój i uważność również w życiu zawodowym.

**POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE III**

Jej działania są przemyślane i dopasowane do konkretnej sytuacji

Patrycja Haryza (Hestia Nieruchomości, Szczecin) to agentka nieruchomości, która swoją pracę opiera na profesjonalizmie, przejrzystości i indywidualnym podejściu do każdego klienta. Działając na rynku województwa zachodniopomorskiego, wspiera klientów w sprzedaży, zakupie oraz wynajmie nieruchomości, zapewniając im kompleksową opiekę na każdym etapie procesu.

Specjalizuje się w nieruchomościach mieszkalnych oraz wynajmie, łącząc znajomość lokalnego rynku z umiejętnością skutecznych negocjacji. Dzięki temu potrafi osiągać korzystne rezultaty, dbając jednocześnie o bezpieczeństwo i komfort swoich klientów. Jej działania są przemyślane i dopasowane do konkretnej sytuacji - każde zlecenie traktuje indywidualnie,

jako osobny projekt wymagający zaangażowania i strategii.

Kluczową rolę w jej pracy odgrywa budowanie relacji opartych na zaufaniu. Patrycja Haryza stawia na otwartą komunikację i dostępność, dzięki czemu klienci czują się zaopiekowani i pewni podejmowanych decyzji. Umiejętność tłumaczenia złożonych kwestii w prosty sposób sprawia, że nawet skomplikowane procesy stają się bardziej zrozumiałe i przejrzyste.

Jej doświadczenie zdobyte na dynamicznym rynku nieruchomości przekłada się na skuteczność działania oraz umiejętność łączenia wiedzy praktycznej z aktualnymi trendami i nowoczesnymi narzędziami. W swojej pracy wykorzystuje m.in. profesjonalną fotografię, wideo oraz wirtualne



wizyty, co pozwala wyróżnić oferty i zwiększyć ich atrakcyjność.

Zakres usług, które oferuje, obejmuje kompleksową obsługę - od przygotowania nieruchomości do sprzedaży, przez marketing i weryfikację stanu prawnego, aż po reprezentowanie klientów w negocjacjach i finalizację transakcji. Wspiera również osoby poszukujące nieruchomości oraz pomaga w pozyskaniu finansowania.

Patrycja Haryza to agentka, która łączy wiedzę, zaangażowanie i nowoczesne podejście do rynku, stawiając na realne potrzeby klientów i budowanie długofalowych relacji. Docenienie w naszej akcji to potwierdzenie, że indywidualne podejście, rzetelność i skuteczność są dziś kluczowymi wartościami w branży nieruchomości.

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY MIEJSCE I

Poczucie misji i realnej pomocy drugiemu człowiekowi Ją napędza

Patrycja Wójcik (Uniqa, Koszalin) od lat buduje swoją zawodową drogę w oparciu o wartości, które - jak sama podkreśla - mają głęboki sens i realny wpływ na życie innych ludzi. - Moja przygoda z ubezpieczeniami rozpoczęła się w 2009 roku. Wybrałam ten zawód, bo jest to praca z misją. Dzięki niej pomagam osobom w trudnej sytuacji życiowej - mówi Patrycja Wójcik. To właśnie poczucie misji i realnej pomocy drugiemu człowiekowi napędza Ją każdego dnia. Największe emocje pojawiają się jednak w momentach, które dla klientów mają szczególne znaczenie. - Największa satysfakcja jest w momencie, kiedy klient otrzymuje wypłatę świadczenia i dzwoni z podziękowaniem - zaznacza nasza laureatka.



W swojej pracy stawia na wartości, które - jak sama zaznacza - są fundamentem relacji z drugim człowiekiem. - W mojej pracy ważne są: empatia, chęć niesienia pomocy innym, zaangażowanie oraz życzliwość - podkreśla.

Poza pracą również nie zwalnia tempa. Życie prywatne jest dla Niej równie ważne i pełne aktywności. - Prywatnie jestem matką dwójki dzieci. Zapełniają mi skutecznie kalendarz. W wolnej chwili uprawiam jogę i nordic walking. Sięgam także po biznesowe lektury, aby móc wciąż się rozwijać - mówi nam.

Nominacja w plebiscycie była dla Niej dużym zaskoczeniem, ale też ważnym sygnałem, że obrana droga jest właściwa. - Jest to dla mnie i mojej pracy ogromne wyróżnienie. By-

łam totalnie zaskoczona tą nominacją. Sprawilo mi niesamowitą satysfakcję i pomogło upewnić się, że to co robię ma sens.

Jej słowa jasno pokazują, że za sukcesem stoi nie tylko doświadczenie, ale przede wszystkim autentyczne zaangażowanie i potrzeba niesienia pomocy innym. Warto podkreślić, że zaangażowanie i konsekwencja naszej laureatki przekładają się na konkretne osiągnięcia - to nie tylko zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu, ale także wysoka, trzecia pozycja w Polsce w rankingu Dyrektorów w firmie UNIQA. Patrycja Wójcik to osoba otwarta, komunikatywna i godna zaufania, która z każdym rokiem potwierdza, że praca oparta na wartościach może iść w parze z sukcesem.

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE II



DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE III

Swoją drogę zawodową buduje od dwóch dekad

Trzecie miejsce w kategorii Doradca ubezpieczeniowy/finansowy Roku zajęła Elżbieta Roman (Pośrednictwo ubezpieczeniowe Elżbieta Roman Polisa Expert, Biały Bór). Nasza laureatka od dwóch dekad buduje swoją zawodową drogę w oparciu o relacje z ludźmi i poczucie realnego wpływu na ich bezpieczeństwo.

- Z branżą ubezpieczeniową jestem związana 20 lat. Przez te lata zawsze stawiałam na rzetelność, zaufanie i realną pomoc klientom w wyborze najlepszych rozwiązań dla ich bezpieczeństwa i spokoju. Wybrałam ten zawód, ponieważ zależało mi na pracy z ludźmi i możliwości realnego wpływu na ich bezpieczeństwo oraz przyszłość - podkreśla.

Najważniejszym elementem Jej pracy pozostaje bezpośredni kontakt

z klientem, który daje Jej największą satysfakcję.

- Największą satysfakcję daje mi bezpośredni kontakt z klientem. Lubię to, że mogę ich poznać, porozmawiać, doradzić - opowiada.

W codziennych obowiązkach kieruje się wartościami, które pozwalają Jej budować zaufanie i długotrwałe relacje. - Pomaga mi przede wszystkim empatia, cierpliwość, rzetelność i umiejętność słuchania drugiego człowieka - mówi.

Jak wynika z Jej słów, kluczowe znaczenie ma dla Niej nie tylko doradztwo, ale przede wszystkim uważność na potrzeby drugiego człowieka i indywidualne podejście do każdej sytuacji. To właśnie ta postawa sprawia, że relacje z klientami mają trwały i partnerski charakter.



Poza pracą znajduje czas na swoje pasje, które pomagają Jej zachować równowagę i odpocząć.

- Poza pracą lubię podróżować i spędzać czas w ogrodzie. Ogrodnictwo to moja pasja i sposób na relaks, a podróże pozwalają mi odpocząć i poznawać nowe miejsca - opowiada.

Nominacja w plebiscycie była dla Niej nie tylko zaskoczeniem, ale również ważnym sygnałem, że Jej codzienna praca ma znaczenie. - Byłam bardzo zaskoczona i jednocześnie szczęśliwa. To dla mnie duże wyróżnienie i potwierdzenie, że to co robię na co dzień, ma sens i jest doceniane. Traktuję to jako motywację do dalszej pracy. Dziękuję za każde zaufanie, każdą rozmowę i każdą współpracę - podkreśla.

SKLEP ROKU- RÓŻNE BRANŻE MIEJSCE I

Motoryzacja to ich pasja, którą dzielą się z klientami

W świecie motoryzacji liczy się nie tylko dostępność części, ale przede wszystkim zaufanie i fachowe doradztwo. Taką właśnie renomę przez lata wypracował sobie Motopro - Sklep motoryzacyjny (Szczecin, Południowa 33), który dziś śmiało można nazwać czymś więcej niż tylko punktem sprzedaży. To miejsce, gdzie kierowcy znajdują realne wsparcie dla swoich samochodów.

Od ponad 15 lat sklep konsekwentnie buduje swoją pozycję, łącząc doświadczenie z aktualną wiedzą o nowinkach technicznych. Klienci doceniają szeroki i dobrze dobrany asortyment - od podstawowych elementów eksploatacyjnych, takich jak oleje, filtry czy układy hamulcowe, po akumulatory, systemy rozruchowe, oświetlenie i profesjonalną



chemię detailingową. Wszystko dostępne w jednym miejscu, bez konieczności szukania w kilku punktach. Dynamiczny rozwój firmy przyczynił się do poszerzenia oferty również o wysokiej jakości kosmetyki klasy premium, jak i rozwiązania dedykowane dla Car detailingu.

Siłą Motopro są jednak przede wszystkim ludzie. Doświadczeni doradcy pomagają dobrać części dopasowane nie tylko do konkretnego modelu auta, ale również do budżetu klienta. To podejście sprawia, że zakupy stają się prostsze, szybsze i przede wszystkim bardziej świadome.

Dużym atutem sklepu jest także usługa Quick Fit Serwis, dzięki której wybrane produkty - jak wycieraczki, żarówki czy akumulatory - mogą zo-

stać zamontowane od ręki, na miejscu. To rozwiązanie szczególnie doceniają kierowcy, którzy chcą załatwić wszystko podczas jednej wizyty, bez dodatkowych wizyt w warsztacie.

Na komfort klientów wpływa również duży, bezpłatny parking bezpośrednio przy sklepie. To praktyczne udogodnienie, zwłaszcza przy odbiorze cięższych podzespołów lub podczas szybkiego serwisu.

Motopro udowadnia, że sklep motoryzacyjny może być miejscem kompleksowej obsługi - takim, do którego kierowcy wracają nie tylko po części, ale przede wszystkim po pewność, że ich auto jest w dobrych rękach. „Motoryzacja to nasza pasja, którą chcemy się dzielić z naszymi klientami” - piszą o sobie.

KWIACIARNIA ROKU MIEJSCE I

Ich atut? Gotowość do podejmowania nietypowych wyzwań

Kwiaciarnia Marpol w Stargardzie to miejsce, które pełni ważną rolę w życiu lokalnej społeczności, pomagając wyrazić emocje i pożegnać bliskich w sposób godny i pełen szacunku. - Na lokalnym rynku wyróżniamy się przede wszystkim specjalizacją w florystyce funeralnej, która stanowi nasz główny filar działalności - podkreślają. - Dodatkowo naszym atutem jest indywidualne podejście do klienta oraz gotowość do podejmowania nietypowych wyzwań, co pozwala tworzyć unikalne i dopasowane kompozycje - dodają.

Oferta kwiaciarni jest szeroka i dostosowana do różnych potrzeb klientów - od wiązanek i wieńców pogrzebowych, przez kompozycje sztuczne, kwiaty doniczkowe i cięte, aż po znicze, wkłady oraz dodatki takie jak ziemia, wazon czy doniczki.

Istotnym elementem działalności są także dostawy realizowane na terenie Stargardu i okolic - do kaplic, na cmentarzu czy bezpośrednio do domów klientów, a także możliwość składania zamówień telefonicznych.

- Największą satysfakcję w codziennej pracy daje nam spełnianie potrzeb klientów oraz pomoc w znalezieniu dokładnie tego, czego szukają - tak, aby wychodzili od nas z poczuciem dobrze dokonanego wyboru - mówią. W pracy zespołu kluczową jest atmosfera - spokojna, życzliwa i oparta na uważności wobec drugiego człowieka. - W trosce o przyjazną atmosferę staramy się podejść do każdego klienta indywidualnie. Wysłuchać go i w miarę naszych możliwości doradzić jak najlepiej, wprowadzając

przy tym miłą atmosferę podczas zakupów - podkreślają.

Gotowość do działania w trudnych i pilnych sytuacjach to jedna z cech, która szczególnie wyróżnia kwiaciarnię Marpol. - Najlepszym przykładem jest sytuacja, w której klient potrzebował wieńiec pogrzebowy w ciągu godziny. Nie mieliśmy go na miejscu, ponieważ w okresie letnim wieńce na żywym podkładzie są z reguły na zamówienie. W związku z tym wykonaliśmy kilka telefonów, aby zdobyć potrzebne materiały, a dzięki ekspresowej pracy naszych florystek udało się zrealizować zamówienie w bardzo krótkim czasie - wspominają.

Udział w plebiscycie jest dla zespołu nie tylko powodem do dumy, ale także potwierdzeniem, że ich codzienna praca ma znaczenie.

**BUTIK ROKU** MIEJSCE I

Miejsce stworzone z pasji do mody i ludzi

W świecie mody, gdzie dominują masowe kolekcje i powtarzalność, coraz większą wartość mają miejsca z charakterem. Takim właśnie punktem na mapie Stargardu jest Outlet u Mariki tania odzież (Stargard, Limanowskiego 12A) - butik, który przyciąga nie tylko cenami, ale przede wszystkim unikalnym podejściem do klienta i oferty.

Stworzone z pasji do mody i ludzi - tak najkrócej można opisać to wyjątkowe miejsce. Jak podkreśla właścicielka, butik powstał z myślą o wszystkich kobietach i mężczyznach, którzy cenią styl, jakość i przede wszystkim unikatowość ubrań. Miłość do tego, co robi, oraz naturalna potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem są tu wyczuwalne od pierwszej chwili.

To miejsce wyróżnia się przede wszystkim niepowtarzalnością. - Każdy element garderoby dostępny w butiku jest pojedynczy i wyjątkowy - podkreśla Marika Sikorska. To sprawia, że klientki mogą stworzyć własny, indywidualny styl bez obaw o powielanie tych samych zestawów. W czasach, gdy wiele sklepów oferuje identyczne kolekcje, taki koncept staje się ogromnym atutem.

Jednak siłą tego miejsca nie są wyłącznie ubrania. Outlet u Mariki to przestrzeń budowana na relacjach i autentycznym kontakcie z drugim człowiekiem. - Klientki traktowane są tu jak najbliższa rodzina - zaznacza właścicielka. Luźna, przyjazna atmosfera sprawia, że zakupy zamieniają się w miłe spotkanie, pełne rozmów i uśmiechu.



Każdy dzień przynosi nowe historie - często zabawne, zawsze pozytywne. Jak podkreśla właścicielka, niemal każda osoba wychodzi stąd nie tylko z nową stylizacją, ale też z dobrym humorem. To właśnie ta energia i bliskość sprawiają, że klientki wracają, tworząc swoistą „outletową rodzinę”.

Zwycięstwo w plebiscycie to dla butiku ogromne wyróżnienie, ale też dowód na to, jak silną społeczność udało się zbudować wokół tego miejsca. To klienci stali się jego najlepszą wizytówką - i największą siłą. - Zwycięstwo w plebiscycie jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem i motywacją do dalszej pracy. Zawdzięczam to moim paniom - „mojej outletowej rodzinie” - podkreśla właścicielka Butiku Roku.

SKLEP Z ART. DLA DZIECI ROKU MIEJSCE I

Jego siłą jest doskonała organizacja i bogactwo oferty

W świecie dziecięcej wyobraźni są miejsca, które od pierwszego kroku wywołują uśmiech - pełne kolorów, radości i inspiracji do zabawy. Do takich punktów na mapie Szczecinka należy Sklep zabawkowy Miś (Szczecinek, Wyszyńskiego 18A) - miejsce, które od lat przyciąga najmłodszych i ich opiekunów wyjątkową atmosferą oraz starannie dobranym asortymentem.

To klasyczny przykład lokalnego sklepu, który z powodzeniem konkuruje z dużymi sieciami, stawiając na jakość i świadomy wybór produktów. Klienci doceniają przede wszystkim szeroki, ale przemyślany asortyment - od pluszaków, lalek i samochodzików, przez klocki i gry planszowe, aż po zabawki edukacyjne, które łączą rozrywkę z rozwojem dziecka.



Choć sam sklep nie należy do największych, jego siłą jest doskonała organizacja i bogactwo oferty. Każda półka wypełniona jest propozycjami, które potrafią trafić w gust zarówno najmłodszych, jak i starszych dzieci. To miejsce, gdzie łatwo znaleźć idealny prezent - niezależnie od okazji.

Ogromnym atutem „Misia” jest także podejście do jakości. W czasach, gdy rynek zalewają produkty masowe, sklep stawia na sprawdzone rozwiązania i trwałe zabawki, które mogą służyć dzieciom przez długi czas. Takie podejście buduje zaufanie rodziców i sprawia, że chętnie wracają właśnie tutaj.

Nie bez znaczenia jest również klimat zakupów. To miejsce z duszą, gdzie liczy się bezpośredni kontakt i pomoc w wyborze. Zakupy w „Misiu” mają zupełnie inny charakter niż

w dużych marketach - są spokojniejsze, bardziej osobiste i często kończą się trafionym wyborem bez długiego zastanawiania.

Sklep zabawkowy Miś to dowód na to, że tradycyjny handel wciąż ma ogromną wartość. Łączy w sobie to, co najważniejsze: jakość, różnorodność i atmosferę, dzięki której każde dziecko - i nie tylko - wychodzi stąd z uśmiechem.

Potwierdzeniem jakości i zaufania klientów jest zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu, gdzie „Miś” zdobył tytuł Sklepu z zabawkami i artykułami dziecięcymi Roku. To wyróżnienie pokazuje, że nie tylko spełnia oczekiwania klientów, ale także buduje silną, lokalną markę opartą na jakości, rzetelności i wyjątkowej atmosferze zakupów.

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU MIEJSCE I

Każda historia traktowana jest tu indywidualnie

Salon jubilerski Verona to miejsce, w którym biżuteria nabiera wyjątkowego znaczenia. - W naszej ofercie znajdują się zarówno klasyczne, ponadczasowe wzory ze złota i srebra, jak i nowoczesne kolekcje inspirowane aktualnymi trendami - mówią. Salon oferuje szeroki wybór pierścionków, obrączek ślubnych, naszyjników, bransoletek i kolczyków na każdą okazję i na każdy gust. Tym, co charakteryzuje to miejsce, to jednak nie tylko oferta, ale przede wszystkim podejście do klienta. - Wyróżnia nas przede wszystkim jakość, dbałość o detale oraz indywidualne podejście do klienta. Tworzymy miejsce, w którym każdy może znaleźć coś wyjątkowego, niezależnie od tego, czy szuka drobnego upominku, czy symbolu ważnego życio-

wego momentu. Stawiamy na naturalność, życzliwość i otwartość. Zależy nam, aby każdy klient czuł się u nas swobodnie i komfortowo, bez pośpiechu i presji. Słuchamy, doradzamy i staramy się zrozumieć potrzeby, aby wspólnie znaleźć najlepsze rozwiązanie - podkreśla zespół. Największą satysfakcję daje im uśmiech klientów i świadomość, że mogą towarzyszyć im w ważnych chwilach życia. Każda historia, która trafia do salonu, traktowana jest indywidualnie - z uwagą, spokojem i zaangażowaniem. Dzięki temu klienci mogą czuć się wysłuchani i zaopiekowani, a wybór biżuterii staje się przyjemnym i osobistym doświadczeniem. - Wybór biżuterii często wiąże się z emocjami np. zaręczynami, rocznicą, prezentem dla bli-

skiej osoby i to właśnie możliwość bycia częścią tych momentów jest dla nas niezwykle cenna. Każda udana pomoc w wyborze, każde „to jest idealne” daje nam ogromną radość i motywację do dalszej pracy - dowiadujemy się. Udział w plebiscycie Mistrzowie Handlu jest dla zespołu salonu nie tylko wyróżnieniem, ale przede wszystkim potwierdzeniem, że ich codzienna praca, oparta na pasji i zaangażowaniu, jest dostrzegana i doceniana. To również impuls do dalszego rozwoju i podnoszenia standardów obsługi, które od początku stanowią fundament tego miejsca. - Udział w plebiscycie, takim jak Mistrzowie Handlu, to dla nas przede wszystkim ogromne wyróżnienie i dowód zaufania ze strony klientów - podkreślają.



EKO SKLEP ROKU MIEJSCE I

Autentyczny smak i wysoka jakość produktów

Kartofelek (Stargard, Kościuszki 11) zdobył tytuł w plebiscycie Mistrzowie Handlu zarówno na poziomie województwa, jak i całej Polski, potwierdzając swoją wyjątkową pozycję wśród sklepów z naturalną żywnością.

Od 2019 roku miejsce to konsekwentnie rozwija się, odpowiadając na potrzeby klientów poszukujących zdrowej żywności. Na półkach znaleźć można szeroki wybór świeżych owoców i warzyw, kiszonek, przypraw, miódów, swojskich jaj, a także tradycyjnych, rzemieślniczych wyrobów. Kluczowe znaczenie ma tu współpraca z polskimi rolnikami, ogrodnikami i sadownikami, co przekłada się na autentyczny smak i wysoką jakość produktów. - W ciągu ostatniego roku bardzo dużo się u nas zmieniło na plus - znacząco powiększyliśmy asortyment i stale wprowadzamy

nowości. Już wkrótce pojawią się kolejne, nad którymi intensywnie pracujemy - mówią właściciele Paulina i Łukasz Swat. To dynamiczne podejście sprawia, że klienci zawsze mogą liczyć na coś więcej niż standardową ofertę.

Siłą „Kartofelka” są jednak nie tylko produkty, ale przede wszystkim relacje. To miejsce, w którym liczy się bezpośredni kontakt z klientem, rozmowa i możliwość doradzenia. Zakupy mają tu zupełnie inny wymiar - bardziej osobisty, oparty na zaufaniu i znajomości potrzeb odwiedzających.

Na wyjątkowy charakter sklepu wpływa również fakt, że jego właściciele sami są producentami. Dzięki temu mają pełną kontrolę nad jakością oferowanych produktów i jeszcze lepiej rozumieją potrzeby swoich klientów. Naturalność, szczerść i przyjazna atmosfera



spawiają, że wiele osób wraca tu regularnie, traktując to miejsce niemal jak sklep „u znajomych”.

Wyróżnikiem „Kartofelka” jest także dbałość o detale - od estetyki ekspozycji po świeżość produktów. To właśnie połączenie jakości i autentycznego podejścia pozwala skutecznie konkurować z dużymi marketami.

Potwierdzeniem tej filozofii jest zdobycie tytułu Eco Sklepu Roku 2026 w plebiscycie Mistrzowie Handlu - i to już po raz drugi z rzędu. - Zwycięstwo w Mistrzach Handlu to dla nas ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że to, co robimy każdego dnia, ma sens. W 2026 roku obroniliśmy tytuł zwycięzcy zdobyty w 2025 roku, co jest dla nas powodem do dumy i jeszcze większą motywacją do dalszego rozwoju - podkreślają właściciele.

SALON OPTYCZNY ROKU MIEJSCE I

Tutaj dbałość o wzrok spotyka się z dobrym stylem

Dobre widzenie to komfort życia, ale też styl - i właśnie takie podejście wyróżnia miejsca, które łączą profesjonalizm z wyczuciem estetyki. Optyk Kasia Kordus (Szczecin, Poczta 39/U12) to salon optyczny stworzony z pasji do okularów i troski o jakość widzenia, który zdobył uznanie klientów, zwyciężając w plebiscycie Mistrzowie Handlu.

To przestrzeń, w której fachowa opieka idzie w parze z indywidualnym podejściem do klienta. Na miejscu można skorzystać z pomiaru ostrości wzroku, a także liczyć na rzetelne doradztwo w zakresie doboru opraw i soczewek. Okulary przestają tu być jedynie koniecznością - stają się elementem stylu, swoistą biżuterią, podkreślającą charakter i osobowość. To podejście szczególnie doceniają osoby,



które szukają nie tylko funkcjonalności, ale także estetyki.

Salon oferuje kompleksową pomoc w zakresie soczewek kontaktowych. Specjaliści dopasowują je do różnych wad wzroku, takich jak krótkowzroczność, nadwzroczność, astygmatyzm czy przeziopcia. Klienci mogą liczyć nie tylko na dobór odpowiedniego rozwiązania spośród uznanych marek, ale również na wsparcie w nauce zakładania i zdejmowania soczewek oraz szczegółowe wyjaśnienia dotyczące ich użytkowania.

Dużym atutem miejsca jest szeroka wiedza zespołu i otwartość na potrzeby klientów. Niezależnie od tego, czy ktoś po raz pierwszy sięga po soczewki kontaktowe, czy szuka nowych, bardziej komfortowych rozwiązań, może liczyć na pełne wsparcie

i profesjonalne prowadzenie przez cały proces.

Na szczególne wyróżnienie zasługuje również atmosfera panująca w salonie. To miejsce, w którym liczy się nie tylko usługa, ale także relacja - spokojna rozmowa, uważność i realna chęć pomocy. Dzięki temu klienci czują się zaopiekowani i chętnie wracają.

Zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu to potwierdzenie wysokiej jakości usług i zaufania, jakim obdarzyli salon klienci. To także dowód, że połączenie profesjonalizmu, pasji i estetyki może stworzyć miejsce wyjątkowe na lokalnej mapie.

Optyk Kasia Kordus to nie tylko salon optyczny - to przestrzeń, w której dbałość o wzrok spotyka się z dobrym stylem, a każdy klient może poczuć, że jego potrzeby są naprawdę ważne.

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE HANDLU 2026

SPRZEDAWCA ROKU	
Koszalin i powiat koszaliński	Anna Pośpiech , Biedronka, Koszalin
powiat białogardzki	Małgorzata Foremniak , Stacja Benzynowa Circle K, Białogard
powiat choszczeński	Joanna Chrzan , Dino, Recz
powiat drawski	Aleksandra Żurowska , Sklep Nocny, Złocieniec
powiat goleniowski	Edyta Kowalska , Intermarche, Goleniów
powiat gryficki	Ewelina Nowak , Second Hand From London, Gryfice
powiat gryfiński	Wiktoria Słonecka , Martes Sport, Gryfino
powiat kamieński	Aleksandra Kowalczyk , Rossmann, Kamień Pomorski
powiat kołobrzeski	Katarzyna Głyda-Jakubiak , Travelbags, Kołobrzeg
powiat łobeski	Edyta Taśmińska , In-bud Edyta Taśmińska, Resko
powiat myśliborski	Natalia Bielecka , Netto, Dębno
powiat policki	Aleksandra Kiraga , Masar Wędliny z Akademii, Police
powiat pyrzycki	Patrycja Golau , Darko, Pyrzyce
powiat sławieński	Mariola Stachura , Sklep Spożywczy Anna Wojtanowska, Jezierzany
powiat stargardzki	Marika Sikorska , U Mariki Outlet, Stargard
powiat szczeciński	Teresa Mrozek , Biedronka, Barwice
powiat świdwiński	Piotr Szczepanik , Firma Handlowo-Usługowa MARWII Agata Kaluta, Świdwin
powiat wałecki	Zuzanna Kozłowska , Żabka, Wałcz
Szczecin	Anna Pawłowska , Rossmann, Szczecin
Świnoujście	Paweł Łaba , Sklep odzieżowy Gabi, Świnoujście

FLORYSTA ROKU	
Koszalin	Agata Fabisiak-Supińska , Kwiatowy Zakątek, Koszalin
Region koszaliński (powiaty: białogardzki, kołobrzeski, koszaliński, sławieński)	Małgorzata Zienkiewicz , Pracownia Florystyczna - Flora Studio, Tychowo
Region stargardzki (powiaty: gryfiński, łobeski, myśliborski, stargardzki)	Anna Wójcik , Gardenia flowers-kwiaty w kuchni, Gryfino
Region szczeciński (powiaty: drawski, szczeciński, świdwiński, wałecki)	Ewelina Felińska , Kwiaciarnia Eve Flowers, Drawsko Pomorskie
Region szczeciński (Świnoujście i powiaty: choszczeński, goleniowski, gryficki, kamieński, policki, pyrzycki)	Joanna Golańska , Kwiaty na Wyspie, Świnoujście
Szczecin	Elżbieta Majewska , Kwiaciarnia Prowansja, Szczecin

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE	
Koszalin i powiat koszaliński	Agroma , Koszalin, Szczecińska 14-16
powiat gryficki	Sklep Nina , Gryfice, Bracka 2
powiat gryfiński	Martes Sport , Gryfino, Łużycka 76C
powiat kołobrzeski	Travelbags , Kołobrzeg, Dubois 30
powiat myśliborski	TELKOM Szymon Broniowski , Myślibórz, Ratuszowa 6
powiat stargardzki	Family Outlet , Stargard, Piłsudskiego 19A
powiat szczeciński	Pracownia florystyczna i rękodziela artystycznego , Szczecinek, Wyszyńskiego 69A
powiat wałecki	Fzk Inter-Novum , Tuczno, Wolności 46
Szczecin	Motopro - Sklep motoryzacyjny , Szczecin, Południowa 33
Świnoujście	Sklep Meblowy TiM , Świnoujście, Monte Cassino 37

KWIACIARNIA ROKU	
Koszalin	Kwiaciarnia My Flowers , Koszalin, Piłsudskiego 8
Region stargardzki (powiaty: gryfiński, łobeski, myśliborski, stargardzki)	Kwiaciarnia Marpoł , Stargard, Kościuszki (3 Pawilon od Kauflandu)
Region szczeciński (powiaty: drawski, szczeciński, świdwiński, wałecki)	Kwiaciarnia Niezapominajka Pracownia Artystyczno-Florystyczna , Świdwin, 1 Maja 25
Region szczeciński (Świnoujście i powiaty: choszczeński, goleniowski, gryficki, kamieński, policki, pyrzycki)	Kwiaciarnia Majcherka , Nowogard, Cmentarna 2A
Szczecin	Kwiaciarnia Polna , Szczecin, Emilii Gierczak 27

BUTIK ROKU	
Koszalin i powiat koszaliński	Butik Magdy Dul , Koszalin, Sikorskiego 4/0
powiat gryfiński	LaMaya , Gryfino, 1 Maja 15 N
powiat kamieński	Butik Miss Allani , Kamień Pomorski, Mickiewicza 19
powiat kołobrzeski	CLOE Ustronie Morskie , Ustronie Morskie, Kościuszki 3D
powiat łobeski	Euforia Paulina Andrzejczak , Łobez, Poczтовая 21A
powiat pyrzycki	FILDO Outlet , Lipiany, pl. Wolności 4
powiat stargardzki	Outlet u Mariki tania odzież , Stargard, Limanowskiego 12A
powiat szczeciński	Violabutik Kozłowska Violetta , Szczecinek, Wyszyńskiego 17
Szczecin	Empire - Salon Odzieży Włoskiej , Szczecin, Rydla 50 Box 24B (Ch Helios)
Świnoujście	Zamszowykuferek.pl , Świnoujście, Monte Cassino 22B

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU	
1 miejsce	Szymon Senderowicz , W Punkt Nieruchomości i Finanse, Szczecin
2 miejsce	Natalia Dobrowolska , RFG Biuro Nieruchomości, Szczecin
3 miejsce	Patrycja Haryza , Hestia Nieruchomości, Szczecin

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU	
1 miejsce	Patrycja Wójcik , Uniqa, Koszalin
2 miejsce	Agnieszka Piwowarczyk , Uniqa, Koszalin
3 miejsce	Elżbieta Roman , Pośrednictwo ubezpieczeniowe Elżbieta Roman Polisa Expert, Biały Bór

EKO SKLEP ROKU	
1 miejsce	Kartofelek , Stargard, Kościuszki 11
2 miejsce	Samo Zdrowie , Szczecin, Staszica 1 (pawilon 43C Targowisko Manhattan)

SALON OPTYCZNY ROKU	
1 miejsce	Optyk Kasia Kordus , Szczecin, Poczтовая 39/U12
2 miejsce	VisionOptyk , Darłowo, Poczтовая 7
3 miejsce	Optyk z pasją , Szczecin, Modra 63

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU	
1 miejsce	Salon Jubilerski Verona , Białogard, pl. Wolności 10A (Ch Hosso)
2 miejsce	SUNERI Biżuteria , Szczecin
3 miejsce	Kotkowiak Jubiler , Police, Rycerska 7A

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU	
1 miejsce	Sklep zabawkowy Miś , Szczecinek, Wyszyńskiego 18A

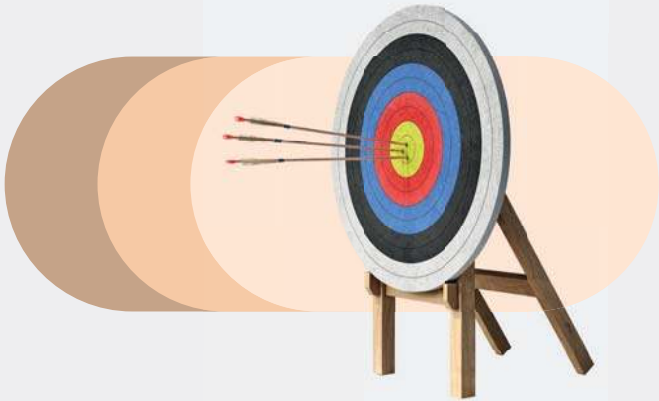
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Sanatorium na NFZ za granicą? Tak, to jest możliwe. Polecamy 7 uzdrowisk na Węgrzech

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia – pod pewnymi warunkami – refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier. Sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują.

NFZ dofinansowuje leczenie sanatoryjne nie tylko w Polsce, ale też za granicą pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące warunki:

- schorzeń ze skierowania nie leczy się w żadnym polskim sanatorium
- albo kolejki do zabiegów są wyjątkowo długie

W takich wypadkach lekarz POZ może dopisać na skierowaniu na leczenie sanatoryjne wskazanie do leczenia za granicą (wybrana miejscowość musi znajdować się na terenie UE i mieć oficjalny status uzdrowiska).

Skierowanie takie musi jeszcze uzyskać pozytywną opinię eksperta NFZ (od rehabilitacji, medycyny fizykalnej czy balneologii). Niektóre terapie z listy (np. terapia izotopowa czy hiperbaryczna) wymagają nadto zgody prezesa NFZ.

Co obejmuje refundacja?

NFZ zwraca kuracjom koszty wszystkich zabiegów w ramach standardowego leczenia sanatoryjnego, czyli tych, które byłyby refundo-



Aby leczyć się w sanatorium za granicą, trzeba spełnić określone warunki

wane także w Polsce. Łącznie to 54 zabiegi (trzy na dzień).

Nie są natomiast refundowane wszelkie pozostałe koszty turnusu: dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie.

Jak uzyskać refundację?

W czasie pobytu w zagranicznym sanatorium kuracjusz musi uzyskać harmonogram zabiegów – to dowód, że pobyt się odbył. Po złożeniu wniosku o refundację (do sześciu miesięcy po powrocie z leczenia), NFZ zwraca pieniądze. O orientacyjną wysokość refundacji dla poszczególnych uzdrowisk można zapytać w swoim wojewódzkim oddziale NFZ.

Dlaczego warto postawić na Węgry?

Świetnym miejscem na turnus wiosną czy latem są Węgry. Kraj leży niedaleko, a dysponuje aż 34 oficjalnymi uzdrowiskami, w których można leczyć przeróżne choroby. Specjalnością węgierskich uzdrowisk są źródła termalne, piękna przyroda, fascynujące zabytki (zamki, klasztory, dawne winnice) i spektakularna architektura z różnych epok.

Dodatkowo, po ostatnich wyborach i zmianie władzy na Węgrzech na pewno będzie zachodziło wiele zmian w różnych dziedzinach życia – to więc szczególnie ciekawy czas na odwiedzin w tym kraju.

W którym węgierskim uzdrowisku najbardziej warto zaplanować turnus i leczenie

sanatoryjne? Oto 7 wartych uwagi propozycji.

1. Heviz

Położone tuż obok słynnego Balatonu Heviz już od 200 lat słynie ze swoich źródeł termalnych, na czele z Jeziołem Heviz, największym w Europie jeziorem termalnym (ponad 4 ha powierzchni), którego wody latem osiągają temperaturę do 36 st. Celsjusza i mają śliczny turkusowy kolor. Sanatoria Heviz nadają się doskonale do wspomagania leczenia chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

2. Bad Bük

Bad Bük to kolejny świetny wybór na turnus w sanatorium. Kąpiele w tutejszych wodach przyniosą ulgę osobom cierpiącym na stany zapalne i osteoporozę.

3. Hajduszoboszló

Miejscowość leży na malowniczej Nizinie Węgierskiej, ale główną atrakcją jest gigantyczne Hungarospa, największy kompleks uzdrowiskowy w Europie Środkowej, o powierzchni ponad 35 ha. Znajdziecie tu wszystko, od gabinetów terapeutycznych po zjeżdżalnię w aquaparkach. Wody jonowo-bromowe sprzyjają leczeniu chorób narządów ruchu i rehabilitacji po urazach sportowych.

4. Sarvar

Miejscowość leży koło granicy z Austrią, a tutejsze lecznicze wody czerpie się z głębokości aż ponad 2 km. Nadają się do-

skonale do leczenia chorób skóry i dolegliwości ginekologicznych.

5. Zalakaros

Zalakaros przy granicy ze Słowenią to doskonała opcja na wycieczkę dla całej rodziny – tutejszy kompleks SPA i basenów mieści dużo atrakcji, które spodobać się także młodszym turystom i kuracjom. Woda zawiera dużo siarki i fluoru, używa się jej do leczenia chorób stawów, stanów zapalnych, reumatyzmu tkanek miękkich.

6. Eger

To ojczyzna pysznego wina Egri Bikaver, ale przede wszystkim słynne uzdrowisko. Tutejszy kompleks Egerszalok przypomina trochę tureckie Pamukkale za sprawą wody lejącej się na naturalne skalne tarasy. Woda ma aż 67 st. C, wypełnia 17 basenów i liczne łaźnie w różnych stylach. Nadaje się do leczenia chorób stawów i przy powrocie do sprawności po operacjach.

7. Budapeszt

Nie trzeba nawet jechać daleko w głąb kraju, by cieszyć się węgierskimi wodami leczniczymi. Także w Budapeszcie znajdują się źródła termalne – aż 118! – które zasilają śliczne zabytkowe łaźnie i SPA. Słynne Termy Széchenyiego to największy w Europie kompleks basenów termalnych z wodami bogatymi m.in. w radon. Mieszczą się w pięknych budynkach z XIX w., przypominających pałac obłany zewsząd wodą.



ZUS sypnął pieniędzmi, można brać jednocześnie dwa świadczenia

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Seniorzy nie muszą już wybierać między własną emeryturą a rentą rodzinną. Świadczenia można połączyć w ramach tzw. renty wdowiej. Jakie warunki trzeba spełnić? Prosta ankieta szybko wyjaśni, czy można liczyć na dodatkowe pieniądze.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPPS) zachęca do łatwego sprawdzenia, czy emerytowi przysługuje renta wdowia. Co to takiego? To tzw. zbieg świadczeń: połączenie wypłaty renty rodzinnej (np. po zmarłym małżonku) z innym świadczeniem własnym, np. własną emeryturą.

Nie trzeba wybierać między świadczeniami: otrzymuje się oba, choć tylko jedno w całości, a drugie w części równej 15 proc. (od 1 stycznia 2027 wypłacana część zwiększy się do 25 proc.). Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, i tym samym zestawie bardziej korzystny dla siebie wariant.

Jest kilka warunków, które trzeba spełnić, by otrzymać rentę wdowią:

- Przysługuje osobom w wieku emerytalnym
- Przysługuje osobom pozostającym w związku małżeńskim ze zmarłym w dniu jego śmierci (czyli nie rozwodnikom)
- Przysługuje kobietom, które owdowiały po 55. roku życia, i mężczyznom, którzy stracili żony po 60. roku życia
- Przysługuje osobom, które po śmierci małżonka nie zawarły kolejnego małżeństwa

Suma połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5935,47 zł brutto. Jeśli ktoś z łączonych świadczeń samo przekracza tę trzykrotność, nie ma możliwości otrzymania renty wdowiej. Jeśli łączne świadczenia przekraczają tę trzykrotność, od wypłacanej kwoty odjęta zostanie kwota przekroczenia.

Szybka ankieta online rozwiewa wątpliwości

Kto nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia, ten może łatwo sprawdzić, czy spełnia wszystkie warunki. MRPPS zachęca do skorzystania z ankiety online złożonej z 7 pytań. Wielu seniorów nawet nie wie, że ma prawo do pobierania renty wdowiej, dlatego warto zainteresować ich tym tematem i pomóc w szybkim wypełnieniu internetowej ankiety.

Na stronie ZUS dostępny jest też kalkulator świadczeń, który pozwala obliczyć orientacyjną kwotę łączonej renty wdowiej.

Jak załatwić sobie rentę wdowią?

Należy złożyć wniosek w tym organie emerytalno-rentowym (np. KRUS, ZUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym masz uprawnienia do jednego ze świadczeń, mających zostać połączonymi w ramach renty wdowiej.

Do wniosku nie trzeba dołączać dodatkowych dokumentów, a jeśli okażą się potrzebne, urząd sam zwróci się z prośbą o nie.

Dokładne instrukcje dotyczące renty wdowiej są dostępne w ulotce ZUS.

Źródła: Gov.pl, ZUS

WARTO WIEDZIEĆ

Sanatorium za granicą trzeba najpierw opłacić z własnej kieszeni

Leczenie za granicą kuracjusz musi najpierw opłacić z własnych środków, by otrzymać później zwrot jego kosztów zgodnie z obowiązującymi zasadami: w kwocie nie wyższej niż kwota, jaką NFZ płaci za to świadczenie w Polsce. NFZ może pokryć koszty transportu do i z miejsca leczenia za granicą, jeżeli zostanie zaznaczone to we wniosku i zostanie pozytywnie zaopiniowane przez prezesa NFZ.

Wielu alergików nagminnie pociera oczy. Ekspertka: skutki mogą być opłakane

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Masz alergię i w okresie pylenia często odruchowo pocierasz swędzące, zaczerwienione oczy? Ten pozornie niewinny nawyk może negatywnie odbić się na zdrowiu twojego wzroku.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Royal Australian and New Zealand College of Ophthalmologists wskazują, że osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, w której rogówka, przezroczysta, przednia część oka, stopniowo się ścięca i przybiera stożkowaty kształt. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie jakości widzenia.

Stożek rogówki to choroba, której nie można lekceważyć

- Jej sygnałem ostrzegawczym jest postępujące, często szybkie pogarszanie się ostrości widzenia, za którym korekcja okularowa nie nadąża. Pojawia się wówczas zamglony, rozmyty i wyraźnie zniekształcony obraz, co utrudnia funkcjonowanie. Często towarzyszy temu nadwrażliwość na światło, trudności z widzeniem po zmroku, widzenie mnogie oraz tzw. efekt halo, czyli poświata pojawiająca się wokół źródeł światła. Oczy stają się też podrażnione i swędzą. W miarę rozwoju schorzenia pojawia się też astygmatyzm nieregulamy, który nie poddaje się korekcji okularowej. W praktyce oznacza to, że nawet przy regularnych wizytach i rzetelnym doborze szkieł pacjent odczuwa, że okulary przestają zapewniać wyraźne widzenie, co jest bezpośrednim skutkiem zmian kształtu rogówki. W takich sytuacjach trzeba działać. Wczesna diagnostyka i wdrożenie zabiegów hamujących progresję choroby są jedyną szansą na uniknięcie znacznego upośledzenia widzenia - wyjaśnia dr n. med. Beata Bubala-Stachowicz, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach.

Nie tylko geny. Co sprzyja rozwojowi stożka rogówki?

Choć stożek rogówki ma podłoże genetyczne, duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne, takie jak częste i intensywne pocieranie oczu. Tego typu działanie może osłabiać strukturę rogówki i prowadzić do jej deformacji.

Szczególnie zagrożone są osoby z chorobami alergicznymi oczu, m.in. alergicznym zapale-



Osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, która może skutkować pogorszeniem jakości widzenia

niem spojówek, atopowym zapaleniem spojówki lub rogówki czy kontaktowym zapaleniem skóry powiek. Ryzyko wzrasta także u osób z egzemą, atopowym zapaleniem skóry (zwłaszcza obejmującym powieki) oraz astmą.

Choroba często występuje rodzinnie. Istotną rolę odgrywają również zaburzenia w budowie kolagenu, podstawowego składnika rogówki, które obniżają jej wytrzymałość. Do rozwoju stożka mogą przyczyniać się także procesy stresu oksydacyjnego, prowadzące do uszkodzeń komórkowych i degradacji kolagenu. Wyższe ryzyko dotyczy również osób z chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, Marfana czy Ehlersa-Danlosa.

Stożek rogówki to schorzenie, które wymaga czujności, bo najczęściej rozwija się w okresie dojrzewania i młodym wieku, między 10. a 20. rokiem życia.

- Dochodzi wówczas do pogorszenia jakości widzenia, narasta też krótkowzroczność i astygmatyzm, co wiąże się z częstą wymianą szkieł na mocniejsze. W tym okresie choroba ma zwykle przebieg niesymetryczny, dlatego zdarza się, że jedno oko ma bardziej zaawansowane zmiany niż drugie, co bywa mylące dla pacjenta, który „lepszym” okiem kompensuje gorsze widzenie - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Między 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję

- Rogówka, tracąc naturalną wytrzymałość mechaniczną

na skutek nieprawidłowego wiązania włókien kolagenowych, ulega stopniowej deformacji. Tworzy się swoiste błędne koło: zmieniający się kształt rogówki powoduje coraz bardziej zniekształcony obraz, co utrudnia korekcję. Z kolei między 40. a 50. rokiem życia choroba się stabilizuje. Rogówka ulega procesom przypominającym „utwardzanie”, co spowalnia zmiany. Nie oznacza to jednak cofnięcia się choroby, wada wzroku pozostaje, ale zwykle przestaje się pogłębiać - tłumaczy okulista.

Wczesne wykrycie ma znaczenie

Najważniejszym elementem walki z chorobą jest jej wczesne wykrycie. Podstawowym badaniem jest topografia rogówki, która pozwala stworzyć mapę jej krzywizny i wychwycić nawet niewielkie nieprawidłowości.

Uzupełnieniem jest tomografia rogówki, umożliwiająca ocenę jej wewnętrznej struktury i wykrycie tzw. stożka subklinicznego, czyli bardzo wczesnego stadium choroby.

Dodatkowo wykonuje się badania w lampie szczelinowej, pachymetrię (pomiar grubości rogówki) oraz keratometrię, która pozwala monitorować zmiany krzywizny i rozwój astygmatyzmu.

- Osoby ze stożkiem rogówki, niezależnie od wieku, powinny pozostawać pod stałą opieką okulisty, ponieważ jest to schorzenie o charakterze postępującym i wymagającym regularnej kontroli. Systema-

tyczne wizyty umożliwiają ocenę, czy dochodzi do dalszego osłabiania i deformacji rogówki, a więc czy choroba się rozwija. Istotne jest też monitorowanie wady wzroku, która często ulega zmianom, co przekłada się na pogarszającą się ostrość widzenia i konieczność częstej zmiany korekcji okularowej lub soczewkowej - mówi ekspertka Okulus Plus.

Metody leczenia. Od soczewek po zabiegi

W początkowej fazie choroby stosuje się okulary, jednak wraz z postępowaniem schorzenia ich skuteczność maleje. Wówczas wprowadza się specjalistyczne soczewki kontaktowe, twarde, hybrydowe lub skleralne, które poprawiają jakość widzenia poprzez wyrównanie powierzchni optycznej oka.

Kluczowe jest jednak zatrzymanie progresji choroby.

- W tym celu stosuje się zabieg cross-linking (CXL). Podczas procedury rogówka jest nasączana ryboflawiną, czyli witaminą B2, a następnie nasświetlana promieniowaniem UV. Prowadzi to do powstawania nowych wiązań między włóknami kolagenowymi, co usztywnia rogówkę i wzmacnia jej strukturę. Zabieg ten jest wykonywany, gdy są widoczne są cechy progresji choroby, zwłaszcza u młodych pacjentów - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Coraz częściej stosuje się także leczenie skojarzone, łączące cross-linking z korekcją laserową lub wszczepieniem soczewki fakijnej.

- W takich przypadkach cross-linking wykonuje się z laserową korekcją wzroku. Zabieg stabilizuje rogówkę, a laser wygładza jej powierzchnię i koryguje wadę wzroku, np. krótkowzroczność. Stosuje się także połączenie cross-linkingu z wszczepieniem soczewki fakijnej, czyli sztucznej soczewki umieszczanej w oku bez konieczności usuwania soczewki naturalnej. Zabieg ten zatrzymuje postęp stożka rogówki, a wszczepiona soczewka koryguje wysoką wadę wzroku powstałą w wyniku choroby - dodaje.

W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się pierścienie śródrogówkowe, które modelują kształt rogówki. Ostatecznym rozwiązaniem jest przeszczep rogówki, szczególnie gdy dochodzi do znacznego jej ścięnięcia lub powstania blizn.

- Stożek rogówki nie jest dziś chorobą bez wyjścia. Współczesna okulistyka radzi sobie z nim coraz skuteczniej, a w większości przypadków pozwala na dobre kontrolowanie jego przebiegu. Najważniejszy jest jednak moment rozpoznania - im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na zahamowanie jej postępu. Dlatego nie należy lekceważyć żadnych objawów pogorszenia jakości widzenia, zwłaszcza jeśli należymy do grupy ryzyka. Stożek rogówki jest bowiem chorobą postępującą, która wymaga stałej opieki okulistycznej i regularnych kontroli - przestrzega dr Beata Bubala-Stachowicz z Okulus Plus.

Kobiety zawał serca przebiega inaczej

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@stronazdrowia.pl

Kobiety zawał serca często przebiega podstępnie i bez charakterystycznego bólu w klatce piersiowej. Objawy mogą być mylące, przez co można je zbagatelizować.

Zawał serca to stan nagłego niedokrwienia mięśnia sercowego, prowadzący do jego martwicy z powodu braku tlenu. Każdego roku dotyka wielu osób, często niespodziewanie, także tych, które wcześniej nie odczuwały poważnych problemów zdrowotnych.

Zawał zwykle wynika z miażdżycy, czyli stopniowego zwężania naczyń krwionośnych przez złogi cholesterolu i innych substancji.

Do wystąpienia zawału mogą przyczynić się także inne czynniki, takie jak: silny stres, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Wiele osób nie ma świadomości, że objawy zawału serca mogą różnić się w zależności od płci, co w praktyce bywa przyczyną opóźnionego rozpoznania choroby, zwłaszcza u kobiet.

U mężczyzn zawał najczęściej objawia się nagłym, silnym bólem w klatce piersiowej o charakterze gniotącym, uciskającym lub piekącym, zlokalizowanym za mostkiem.

Ból ten zwykle nie ustępuje po odpoczynku i może promieniować do lewego ramienia, barku, żuchwy. Często towarzyszą mu duszność, zimne poty, zawroty głowy, nudności oraz intensywne uczucie lęku.

U kobiet przebieg zawału bywa mniej typowy i trudniejszy do rozpoznania. Zamiast klasycznego bólu w klatce piersiowej może wystąpić ból pleców, szczególnie w okolicy międzyłopatkowej.

Zawał może manifestować się też uczuciem zmęczenia, nudnościami, a nawet objawami przypominającymi niestrawność lub zgagę. U niektórych pacjentek występuje także ból żuchwy. Jednym z najbardziej zbagatelizowanych objawów są też uderzenia gorąca.



Objawy zawału są różne w zależności od płci

Bo za każdym kadrem stoi człowiek! Historie uczestników Mistrzów Fotografii

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

W plebiscycie Mistrzowie Fotografii spotykają się różne historie fotografujących, różne drogi i jeden wspólny punkt: chęć zatrzymania chwili w kadrze.

Jesteśmy w trzecim tygodniu głosowania w plebiscycie Mistrzowie Fotografii - akcji, w której spotykają się zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno zaczęli. Jedni sięgają po aparat, inni po telefon. Jedni uczą się świadomie, szu-

kają inspiracji, próbują nowych rzeczy. Inni robią zdjęcia, kiedy coś ich zatrzyma - światło, twarz, sytuacja, szczególnie albo intuicja. Dla jednych fotografia jest odskocznią od codzienności, dla innych metodą opowiadania o świecie, czasem też o sobie.

- Mistrzowie Fotografii to plebiscyt dla wszystkich. Jego siłą jest to, że spotykają się tu bardzo różne spojrzenia, ale także historie uczestników, które dziś po raz pierwszy przedstawiamy naszym czytelnikom - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

W wielu historiach powtórza się podobny początek. Ktoś kiedyś zrobił zdjęcie, które „wyszło inaczej niż zwykle”. Ktoś zatrzymał moment, który okazał się ważniejszy, niż się wydawało. I tak to się zaczęło... - I w tych opowieściach, i w tych zdjęciach najciekawsze jest to, co jest tak prawdziwe i osobiste. Każdy widzi świat trochę inaczej i to widać w kadrach, które do nas trafiają i opowieściach uczestników - mówi redaktorka. W rozmowach z nimi, które w całości będziecie mogli przeczytać niedługo na naszej stronie internetowej, wraca

jedna rzecz - to, że fotografia zmienia sposób patrzenia. Uczy uważności. Sprawia, że zaczyna się dostrzegać piękno w codzienności. - Dlatego to nie są opowieści tylko o idealnych kadrach, ale tych prawdziwych, bez upiększania. O chwilach, które ktoś uznał za warte zapamiętania i ocalenia od zapomnienia - mówi Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej oddajemy głos uczestnikom: dwie osoby, dwie historie, dwa różne spojrzenia na fotografię. Ale podobna refleksja - żeby zobaczyć więcej, trzeba na chwilę się zatrzymać...

FOTOGRAF ROKU

1. Katarzyna Miczkuła, powiat gryfiński
2. Marcin Pauba, powiat białogardzki
3. Kacper Konieczny, powiat stargardzki
4. Angelika Kulczyńska, Koszalin
5. Damian Smoliński, Szczecin
6. Jacek Banaś, Szczecin
7. Katarzyna Janus, powiat pyrzycki
8. Joanna Puzio, powiat myśliborski
9. Aleksandra Chromy, powiat gryficki
10. Jacek Sosnowski, powiat łobeski i powiat świdwiński

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.gk24.pl/foto
oraz www.gs24.pl/foto

Fotografia to dla niej terapia. To wspaniała przestrzeń wyciszenia i powrotu do równowagi

Katarzyna Miczkuła patrzy na świat inaczej: nie przez pryzmat pośpiechu, ale detalu. Jej zdjęcia nie są tylko estetyczne - są opowieścią o naturze, chwili i emocji, którą łatwo przeoczyć.

Cisza, światło i uważność - to z nich powstają kadry, które zatrzymują coś więcej niż tylko obraz. W centrum zainteresowań Katarzyny Miczkuły znajduje się przyroda. To ona staje się bohaterem kadrów i punktem wyjścia do opowieści o świecie, który zmienia się szybciej, niż jesteśmy w stanie zauważyć. - Lubię fotografować otaczającą nas przyrodę, która pozwala zatrzymać ulotne momenty, a przede wszystkim opowiada



historię o świecie naturalnym - mówi Katarzyna Miczkuła. W jej podejściu nie ma miejsca na hierarchię zdjęć. Każde z nich ma swoją wartość, każde niesie własną historię. - Trudno mi wybrać jedno konkretne zdjęcie, wszystkie traktuję jednakowo - podkreśla.

Największą radość odnajduje w tym, co często pozostaje niewidoczne dla innych - w krótkiej chwili, odpowiednim świetle, drobnym detalu, który nagle nabiera znaczenia. - Frajdę sprawia mi polowanie na światło, te idealne i detale, których połączenie tworzy coś niezwykłego - mówi Katarzyna Miczkuła.

Fotografia w jej życiu pełni jednak znacznie głębszą rolę

niż tylko pasja czy sposób spędzania czasu. To przestrzeń wyciszenia i powrotu do równowagi.

- Fotografia jest moją terapią, wyciszeniem, ucieczką od dnia codziennego, a przede wszystkim jest narzędziem do relaksu, ćwiczeniem sportu strzegawczości, które jest przydatne w życiu codziennym - podkreśla Katarzyna Miczkuła.

Bo w jej świecie fotografia to nie tylko obraz. To sposób patrzenia - uważniejszy, spokojniejszy i bardziej świadomy. To właśnie ta uważność, spokój i autentyczność sprawiają, że fotografia Katarzyny Miczkuły nie tylko dokumentuje rzeczywistość, ale przede wszystkim pozwala ją poczuć.

Największą frajdę sprawia jej zatrzymywanie ulotnych chwil. Możliwość zatrzymania czasu

Fotografia zmieniła jej sposób patrzenia na świat. Dzięki niej Angelika Kulczyńska nauczyła się zatrzymywać na chwilę.

- Najbardziej lubię fotografować ludzi i codzienne chwile, bo to właśnie w nich jest najwięcej prawdziwych emocji. Lubię zatrzymywać w kadrze coś ulotnego - spojrzenie, gest, światło - coś, co za moment już znika - mówi Angelika Kulczyńska.

Jedno z pierwszych doświadczeń fotograficznych do dziś pozostaje dla niej punktem odniesienia - nie przez efekt, ale przez emocje, które mu towarzyszyły. - Zdjęcie, które najgłębiej zapadło mi w pamięć, pochodzi z mojej

pierwszej sesji fotograficznej z przyjaciółmi. Pamiętam, jak drżały mi ręce i jak bardzo bałam się, że zawiodę - siebie i ich. Każde ujęcie było dla mnie walką z własną niepewnością. A jednak właśnie w tym stresie i chaosie pojawiło się coś prawdziwego. To doświadczenie uświadomiło mi, że fotografia to nie tylko technika, ale przede wszystkim emocje, które zostają z nami na długo - podkreśla Kulczyńska.

Dziś to właśnie te emocje są osią jej fotografii. Nie chodzi o idealne kadry, ale o momenty, których nie da się powtórzyć. - Może to zabrzmie trochę cklewie, ale największą frajdę sprawia mi zatrzymywanie ulotnych chwil - takich, które znikają, zanim zdążymy



je w pełni zauważyć. Uwielbiam łapać emocje, które nigdy nie powtarzają się w identyczny sposób. To właśnie daje mi ogromną radość, bo kiedy później patrzę na zdjęcie, wracam do mnie nie tylko obrazy, ale też wszystkie uczucia, które wtedy mi towarzyszyły. W pewnym sensie fotografia pozwala mi zatrzymać czas, choćby na krótką chwilę - mówi Angelika Kulczyńska.

Fotografia zmieniła jej sposób patrzenia na świat. Pomogła odnaleźć się w zwykłym, codziennym życiu. - Zaczęłam dostrzegać rzeczy, które wcześniej umykały mojej uwadze. Dzięki niej nauczyłam się zatrzymywać na chwilę, zauważać detale i doceniać to, co pozornie nieistotne - podkreśla.

Porządek w życiu daje szczęście i wolność



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Paulina Gałązka nie mieści się

Popularna aktorka z powodzeniem występuje w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami”. To oczywiście tylko przysparza jej popularności. Jest jeszcze inny pożytek. – Przybrałam na wadze, ponieważ zbudowałam masę mięśniową. Widzę po udach, że nie mieszczę się w swoje spodnie. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa – powiedziała Pudelkowi.

Dua Lipa beztrósko spacerowała

Brytyjska gwiazda popu odwiedziła Warszawę. Zatrzymała się w ulubionym przez zachodnich celebrytów pięciogwiazdkowym hotelu Rafles Europejski w Warszawie. W ciągu dnia beztrósko spacerowała ulicami stolicy bez jakichkolwiek ochroniarzy. Rozpoznana przez kilka fanek, zrobiła sobie z nimi selfie.

Roman Polański wyciągnął wykałaczkę

Mimo że słynny reżyser ma utrudnione podróżowanie ze względu na amerykański nakaz aresztowania, w Polsce może czuć się bezpiecznie. Dlatego w minionym tygodniu odwiedził Łódź, by obejrzeć premierowy pokaz zrekonstruowanego cyfrowego „Pianisty”. Spotkał się tam też z publicznością. Kilka dni później paparazzi przyłapali filmowca wychodzącego z jednego z warszawskich sklepów tytoniowych, jak beztrósko wyciąga wykałaczkę z kieszeni i wkłada ją między zęby. (GZL) Fot. Arkadiusz Gola



W TELEWIZJI



Pan Anatol szuka miliona

Kino Polska, 15:50
Dalszy ciąg zabawnych losów pocziwego pana Anatola. Tym razem sprawcą zamieszania jest kupon totalizatora wart... okrągły milion. Jego właścicielka, piękna lwona, pada ofiarą niecných gangsterów, którzy chcą zawłaszczyć jej wygraną. Z pomocą rusza niezawodny pan Anatol.

Filip

TVP Kultura, 20:00
Rok 1941, warszawskie getto. Filip, młody polski żyd, i jego ukochana Sara przygotowują się do występu w kabarecie. Podczas premiery dochodzi do strzelaniny. Sara i siedzący na widowni bliscy Filipa giną. Dwa lata później mężczyzna pracuje jako kelner w restauracji hotelu we Frankfurcie. Podaje się za Francuza i korzysta z uroków życia.

Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA

TVP 1, 20:55
Ostatnia prosta przed finałem rozgrywek. W półfinałowym dwumeczu zmierzą się Atletico Madryt z Arsenalem - ten mecz pokaże TVP 1. Druga para to Bayern - PSG.

Rzeka tajemnic

TV Puls, 23:00
Jimmy, Dave i Sean w dzieciństwie byli przyjaciółmi. Po 25 latach dochodzi do ponownego spotkania, w strasznej sytuacji. 19-letnia córka Jimmy'ego została zamordowana.

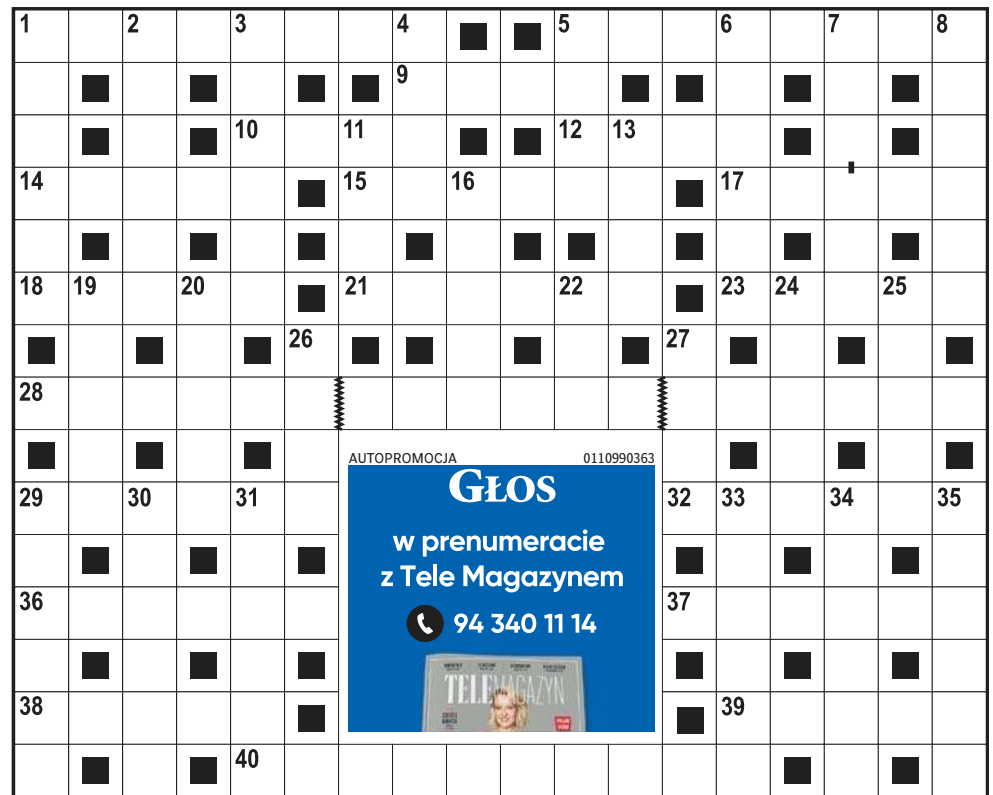
KRZYŻÓWKA NR 65

Poziomo:

- 1) w parze z hubką roznieci ogień,
- 5) legislacyjna stolica RPA,
- 9) rzecz nietykalna, świętość,
- 10) „O jeden ... za daleko”, film wojenny,
- 12) ustna reprimenda, polajanka,
- 14) tajne sprzysiężenie, spiszek,
- 15) warszawska hala sportowo-widowiskowa,
- 17) duży instrument perkusyjny,
- 18) żywi się liśćmi eukaliptusa,
- 21) ozdoba zimowej czapki,
- 23) błyskowa lub naftowa,
- 28) kotlina w Tatrach Wysokich,
- 29) oddawane do przechowalni,
- 32) nielot z Nowej Gwinei i Australii,
- 36) imię Bullock, aktorki z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość”,
- 37) żalosne ujadanie burka,
- 38) zdenerwowanie przed publicznym występem,
- 39) „Biała Gwiazda” z Krakowa,
- 40) wielkie posiadłości ziemskie.

Pionowo:

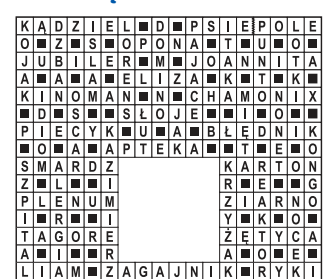
- 1) pojemnik z wikliny,
- 2) coś budzące przerażenie, bojaźń,
- 3) model rosyjskiej Łady,
- 4) ... von Bismarck, zwany Żelaznym Kanclerzem,
- 5) wyspa znana z produkcji cygar,
- 6) drapieżny kuzyn psa,
- 7) instrument perkusyjny z Afryki,
- 8) interwał złożony z oktawy i tercji,



- 11) mieszanina metali,
- 13) planeta Układu Słonecznego,
- 16) łączy łopatkę z barkiem,
- 19) postać w sztuce teatralnej,
- 20) Elza z afrykańskiego buszu,
- 22) konkurent firmy Leroy Merlin,
- 24) słodki, aromatyczny likier kminkowy,
- 25) eksperyment przeprowadzany w laboratorium,
- 26) informacje zawarte na dysku,

- 27) nosorożec lub antylopa,
- 29) okrągły element murów obronnych,
- 30) laufer na szachownicy,
- 31) magazyn poświęcony modzie,
- 33) skrywa małżeńskie sekrety,
- 34) „... z Doliny Młynów”, serial telewizyjny,
- 35) dawniej kierował spławem drewna.

ROZWIĄZANIE NR 64



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom, ale horoskop dzienny wyraźnie podpowiada, by zachować spokój w rozmowach i unikać pośpiechu. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokojny dzień na porządkowanie spraw i finansów. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji i nie ulegać presji otoczenia. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerą rozmową pomoże rozwiązać nieporozumienia.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzny równowagę. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi, wykrzystaj to, ale horoskop na dziś radzi pamiętać również o słuchaniu innych. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają dziś znaczenie. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by skupić się na obowiązkach i nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w relacjach jest możliwa, jeśli wykażesz się cierpliwością oraz otwartością na kompromisy. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie ignorować jej i unikać zbędnych konfliktów. **Waga (23.09 - 22.10)** Chęć przygód wzrośnie, ale obowiązki wymagają uwagi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by znaleźć złoty środek między nimi.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że praca przyniesie efekty, jeśli zachowasz konsekwencję i nie pozwolisz się rozproszyć drobiazgami. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowe pomysły mogą się pojawić niespodziewanie. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać je oraz dać sobie czas na ich rozwinięcie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, ale horoskop dzienny sugeruje, by nie zapominać też o własnych potrzebach.

Rząd chce zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów

Barbara Wesoła
Pieniądze

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów.

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów. Projekt doprecyzowuje m.in. sposób badania zdolności kredytowej oraz zasady stosowania tzw. sankcji kredytu darmowego. Nowe przepisy są związane z koniecznością wdrożenia unijnej dyrektywy do polskiego prawa.

Potrzeba przygotowania nowej ustawy wynika z obowiązku wdrożenia do polskiego prawa przepisów unijnej dyrektywy dotyczącej kredytu konsumenckiego. Jak wskazano w ocenie skutków regulacji, zakres zmian jest na tyle szeroki, że zdecydowano się na opracowanie nowego aktu prawnego.

Pierwsza wersja projektu została opublikowana w lipcu ubiegłego roku na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Przedstawiona niedawno nowa wersja uwzględnia zmiany wypracowane podczas uzgodnień międzyresortowych. Przepisy przygotowane przez Urząd



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Ochrony Konkurencji i Konsumentów mają określić m.in. zasady zawierania umów o kredyt konsumencki, obowiązki kredytodawców i pośredników kredytowych oraz prawa konsumentów.

Zmiany w badaniu zdolności kredytowej

W nowym projekcie doprecyzowano zasady badania zdolności kredytowej konsumenta. Wprowadzono również definicję tego pojęcia.

Zgodnie z projektem ocena zdolności kredytowej ma ozna-

czać sprawdzenie, czy konsument jest w stanie spłacić całkowitą kwotę kredytu zgodnie z warunkami umowy.

Badanie zdolności kredytowej powinno opierać się m.in. na informacjach o dochodach i wydatkach klienta oraz innych danych dotyczących jego sytuacji finansowej. Informacje te muszą być odpowiednio weryfikowane, a zakres analizy ma być proporcjonalny do wartości kredytu i ryzyka z nim związanego.

Jeżeli ocena zostanie wykonana automatycznie, konsu-

ment będzie miał prawo do tzw. bezpłatnej interwencji ludzkiej, czyli wyjaśnienia sposobu dokonania oceny i czynników, które na nią wpłynęły.

Sankcja kredytu darmowego

Zmiany dotyczą także tzw. sankcji kredytu darmowego. Jest to kara dla kredytodawcy za naruszenie obowiązków wobec klienta. W takiej sytuacji konsument musi zwrócić jedynie pożyczony kapitał, a bank oddaje prowizję i inne opłaty pobrane przy udzieleniu kre-

dytu. Projekt rozszerza zakres stosowania tej sankcji. Przykładowo miałyby ona obowiązywać, gdy kredyt został udzielony bez jednoznacznej zgody konsumenta lub bez przeprowadzenia oceny jego zdolności kredytowej.

Wprowadzono także tzw. sankcję kredytu półdarmowego. Wówczas klient zwraca kredyt wraz z odsetkami w wysokości połowy odsetek umownych, np. gdy bank naruszył obowiązek przekazania określonych informacji w umowie.

Spór o zakres sankcji

Kwestia sankcji kredytu darmowego była jednym z najbardziej dyskutowanych elementów projektu. Związek Banków Polskich wskazywał, że zasady jej stosowania powinny być proste i przejrzyste, a poprzednie propozycje przepisów mogły je nadmiernie komplikować. Bankowcy podnosili również, że sankcja jest obecnie często wykorzystywana przez kancelarie prawne w sporach z instytucjami finansowymi. Z kolei reprezentująca konsumentów mec. Karolina Piławska zwracała uwagę, że zbyt słaba sankcja mogłaby ograniczyć możliwość skutecznej ochrony kredytobiorców i prowadzić do rozbieżności w orzecznictwie sądów.

Zmiany w reklamach

Projekt wprowadza również nowe zasady dotyczące reklam kredytu konsumenckiego. Kredytodawcy będą musieli informować w reklamach, że zaciągnięcie kredytu wiąże się z kosztami. Zakazane ma być sugerowanie, że kredyt poprawia sytuację finansową klienta lub że inne zobowiązania nie mają wpływu na ocenę zdolności kredytowej. Nie będzie można także przedstawiać kredytu jako formy oszczędzania pieniędzy.

Więcej informacji dla klientów

Projekt przewiduje także uproszczenie informacji przekazywanych przed zawarciem umowy, tak aby były bardziej zrozumiałe dla klientów. Najważniejsze informacje o kredycie mają znaleźć się na pierwszych stronach formularza informacyjnego. Kredytodawca będzie również zobowiązany do udzielania bezpłatnych wyjaśnień dotyczących proponowanej umowy, aby klient mógł ocenić, czy dany kredyt jest dopasowany do jego potrzeb i sytuacji finansowej. Nowe przepisy mają także wyeliminować możliwość domniemywania tzw. milczącej zgody na zawarcie umowy o kredyt konsumencki lub dodatkową usługę. ©P

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

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

REKLAMA 0011515670

OBWIESZCZENIE

Postanowieniem z dnia 21 kwietnia 2026 r. w sprawie VII GUp 24/11 Sąd Rejonowy w Koszalinie VII stwierdził zakończenie postępowania upadłościowego Tadeusza Banasia. Wierzycielom przysługuje prawo do zażalenia do Sądu Okręgowego w Szczecinie, które można wnieść w terminie 7 dni od daty ukazania się obwieszczenia.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleć przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk strona
Kobiet

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



Burroughs. Powrót do literackich trzewi XX wieku.

Jerzy Wicher
Szczecin

Spotkanie wokół twórczości Williama S. Burroughsa, jednego z najbardziej kontrowersyjnych i wpływowych autorów XX wieku, stanie się pretekstem do rozmowy o granicach literatury, świadomości i współczesnej kultury. Okazją jest wydanie przez Wydawnictwo Okultura dwóch książek: „Mojej edukacji. Księgi snów” oraz „Listów o yage”, napisanych wspólnie z Allenem Ginsbergiem.

Nowe przekłady eksperymentalnych dzieł ikon pokolenia beatników przypominają, jak bardzo ich twórczość wymykała się schematom. Spotkanie, które poprowadzi Jolanta Gęgotek, będzie okazją do rozmowy z tłumaczami: Dariuszem Misiuną i Andrzejem Wojtasikiem. W centrum znajdą się pytania o fenomen beatników – ich kontrkulturowy styl życia, artystyczne strategie oraz odwagę w podejmowaniu tematów tabu. Nie zabraknie także wątków dotyczących tożsamości queer, eksperymentów psychodelicznych czy prób „egzorcyzmowania” własnych demonów poprzez literaturę. Organizatorzy stawiają też pytania bardziej prowokacyjne: czy Burroughs był wizjonerem posthumanizmu i „psychodelicznego



Dziś w Trafo znurzymy się w literacki świat połowy XX wieku. Przede wszystkim poprzez powrót do kultury beatników. W planach koncert, rozmowy o literaturze i kolaż muzyczno-słowny. Początek o godz. 18

Podróż do Amazonii i w głąb umysłu

„Listy o yage” to zapis wyprawy Burroughsa do Amazonii z początku lat 50., gdzie pisarz poszukiwał tajemniczego napoju mającego rzekomo wywoływać zdolności telepatyczne. Książka jest jednocześnie literackim eksperymentem – formą dialogu między Burroughsem a Ginsbergiem, w którym rzeczywistość miesza się z fikcją, a narracja przypomina halucynacyjną podróż. To także zapis epoki, która – jak się dziś wydaje – nadeszła ina-

czej, niż przewidywali jej uczestnicy. „Listy o yage” można czytać zarówno jako dokument, jak i jako powieść łotrzykowską, gdzie granice prawdy są płynne, a stawką pozostaje doświadczenie samego autora.

Z kolei „Moja edukacja. Księga snów” to ostatnie dzieło Burroughsa i jego literacki testament. Autor eksploruje w nim przestrzeń snu jako pole walki z własnymi lękami i pamięcią. W surrealistycznych wizjach pojawiają się duchy przeszłości, dawni kochankowie czy fantastyczne postacie, a język zostaje rozmontowany i złożony na nowo. To książka osobista i jednocześnie chłodna

w analizie – pożegnanie i próba zrozumienia mechanizmów ludzkiej świadomości. Burroughs pokazuje śnienie jako ostatni akt oporu wobec rzeczywistości.

Muzyka, słowo i sceniczny debiut

Wydarzenie nie ograniczy się jednak do rozmowy o literaturze. Spotkanie otworzy kolaż muzyczno-słowny Rafała Iwańskiego. Jego występ wprowadzi uczestników w transowy, eksperymentalny klimat korespondujący z twórczością beatników. Zwieńczeniem wieczoru będzie koncert zespołu Wielkie Jagnię Warstwy Średniej.

KRÓTKO

SZCZECIN

Piosenki znane i lubiane



Alex Marek feat. Natalia Grzywacz - duet muzyczny prezentujący nowoczesne interpretacje światowych hitów w autorskim, eleganckim stylu. Artyści łączą świeżą energię z ponadczasowymi melodiami, tworząc spójne i angażujące koncerty. Ich występy wyróżniają się emocjonalnym przekazem i sceniczną charyzmą. Środa, Cafe 22, godz. 20

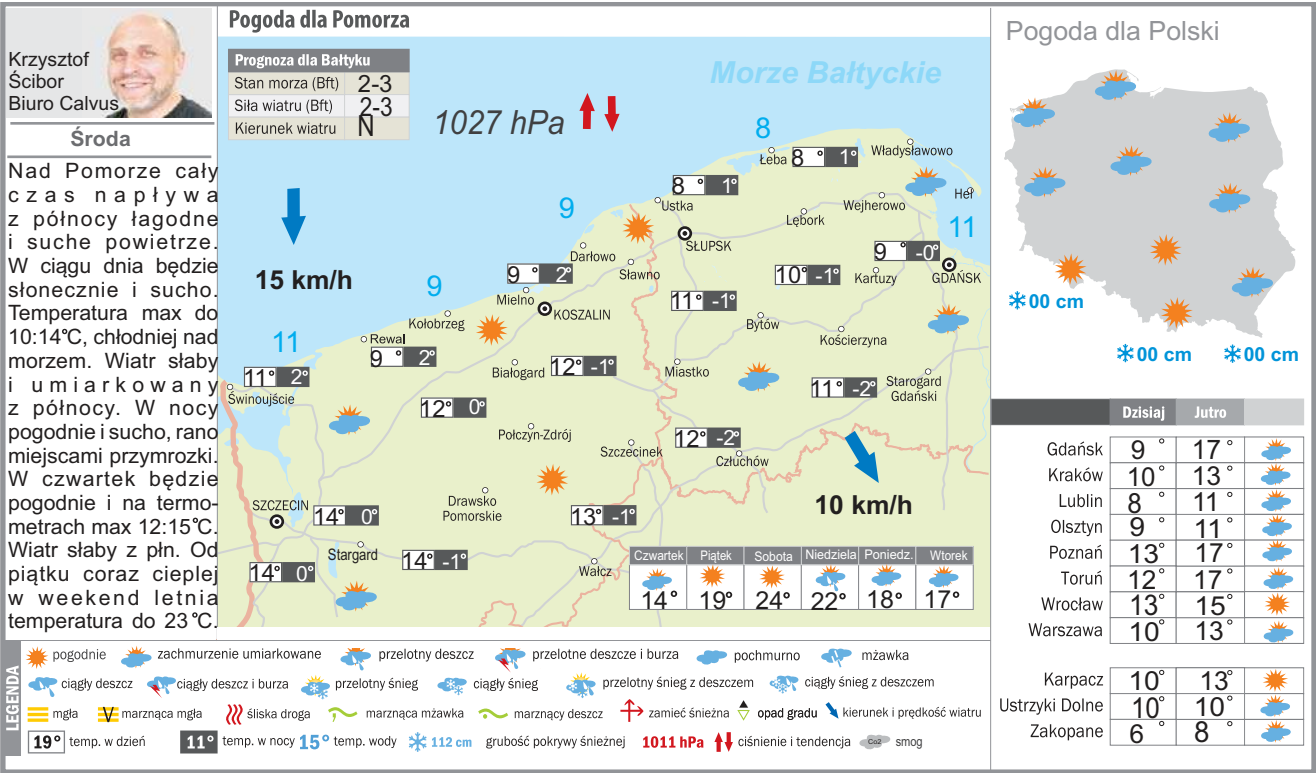
KOSZALIN

Cejrowski prosto z dżungli

Wyjątkowe wydarzenie, w którym Pan Cejrowski z mikrofonem na pustej scenie zabiera publiczność w świat dżungli, jednak pełen humoru, anegdot i niecodziennych historii. Bez rekwizytów, śpiewu czy tańca – są za to prawdziwe opowieści, które co chwilę wywołują salwy śmiechu. Wojciech Cejrowski nie wciela się w postaci ani nie odgrywa skeczy – opowiada, bawiąc swoją cha-

ryzmą i błyskotliwością. to ma być wieczór pełen niezapomnianych wrażeń: historie przedstawione w stylu amerykańskiego stand-upu, możliwość zakupu książek Wojciecha Cejrowskiego, autografy i wspólne zdjęcia dla każdego uczestnika spotkania, i przede wszystkim – dużą dawkę pozytywnej energii i wyjątkowego humoru! Czwartek, CK105, godz. 18

POGODA



SŁUPSK

Ogród Społeczny BGSW



Warsztaty fotografii alternatywnej antotypia – jednej z najstarszych i najbardziej poetyckich technik obrazowania, opisanej w XIX wieku przez Johna Herschela. Podczas spotkania stworzymy obrazy malowane słońcem – bez chemii, bez aparatu, w 100% z naturalnych barwników roślinnych. Wykorzystamy liście, kwiaty i owoce, by odkryć, jak światło powoli zapisuje ślad na papierze. To twórcze doświadczenie łączy sztukę, naturę i uważność, pozwalając na chwilę zwolnić i zanurzyć się w procesie. Czwartek, Podgrodzie, godz. 16

Polka wraca do „żywych”. Iga Świątek gotowa na Rzym

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Wiemy już, kiedy Iga Świątek wkroczy na kort ziemny rzymskiego kompleksu „Foro Italico”. Nastąpi to szybciej niż przewidywaliśmy po pechowym występie na turnieju w Madrycie.

Otóż, jak informują organizatorzy turnieju WTA 1000 - „Internazionali BNL d'Italia” (pula nagród: 8 312 293 dolarów), Raszynianka pojawi się na pierwszym treningu jeszcze dzisiaj, tj. w środę, 29 kwietnia.

Przypomnijmy, że kilkanaście godzin wcześniej, w 1/8 finału turnieju w Madrycie, Coco Gauff przegrała z Czeszką Lindą Noskovą 4:6, 6:1, 6:7(5), a to oznacza, że w najnowszym notowaniu rankingu światowego Polka wyprzedzi amerykańską tenisistkę i awansuje na 3. miejsce.

W hiszpańskiej metropolii Iga Świątek odpadła już w 3. rundzie - skrecowała w meczu z Amerykanką Ann Li z powodu problemów zdrowotnych przy stanie 6:7(4), 6:2, 0:3.

Tegoroczna edycja turnieju „Mutua Madrid Open” - i to zarówno w przypadku tenisistek, jak i tenisistów - w ogóle jest nietypowa. Z gry w jednym z najbardziej zielonych miast w Europie zrezygnowało bowiem ponad 20 pań i panów (m.in. Rosjanka Ludmiła Samsonowa, Amerykanka Madison Keys i Chorwat Marin Čilić)...

W minioną niedzielę wspomniana Coco Gauff - która rok temu pokonała Świątek w półfinale madryckich zmagani - zwymiotowała na korcie podczas pojedynku z Rumunką Soraną Cirstea.

Przyczyną dolegliwości zdrowotnych był najprawdo-



FOT. MANU FERNANDEZ/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Iga Świątek wciąż myśli o powrocie na szczyt rankingu tenisistek. Kolejnym krokiem będzie Rzym

podobnie wirus szerzący się drogą pokarmową.

Nasza tenisistka po raz czwarty w karierze poddała mecz.

„Co mogę powiedzieć? - napisała w mediach społecznościowych Iga Świątek. „To był naprawdę ciężki dzień. Boli to, że nie miałam pełnej kontroli nad swoją grą ani nad każdą decyzją. Dziś jest już trochę lepiej i poświęcę najbliższy dzień lub dwa na pełną regenerację. Potem ruszymy dalej z jeszcze cięższą pracą. Jestem naprawdę podekscytowana kolejnym turniejem w Rzymie”.

Jak podał serwis Puntodebreak.com, przyczyną masowego zatrucia mogły być ser-

wowane w trakcie imprezy rozgrywanej w kompleksie „Caja Magica” tacos z krewetkami...

Przed elitą tenisową ostatni duży turniej przed wielkoszlemowym French Open.

Słynne „Foro Italico” to kompleks sportowy usytuowany nad Tybrem, na zboczach wzgórza Monte Mario. Kibice tenisa dobrze znają trzy najważniejsze korty: główny, Stadio Centrale o pojemności 10 400 widzów, Stadio Nicola Pietrangeli (dawniej Stadio Pallacorda) z 3500 miejscami dla kibiców oraz Grand Stand Arena.

W tym roku, nastąpi otwarcie nowego kortu, „SuperTen-

nis”, w okolicach Campo Centrale, w pobliżu dawnego schroniska młodzieżowego przy Viale delle Olimpiadi.

Kort tenisowy zostanie również zainstalowany na Piazza del Popolo, gdzie goście będą mogli bezpłatnie oglądać treningi, mecze pokazowe i niektóre mecze eliminacji.

W Rzymie Iga Świątek triumfowała trzykrotnie: w 2021 roku pokonała w finale Czeszkę Karolinę Pliskovą 6:0, 6:0, rok później wygrała z Tunezyjką Ons Jabeur 6:2, 6:2, a w 2024 roku z Białorusinką Aryną Sabalenką 6:2, 6:3!

Turniej WTA 1000 w Rzymie potrwa od 5 do 16 maja br. Tytułu broni Jasmine Paolini, która w finale pokonała Coco Gauff 6:4, 6:2.

Na liście zgłoszeń są również Magdalena Fręch i Magda Linette.

Piękny gest

Przed wylotem do Rzymu Iga Świątek włączyła się w rekordową akcję charytatywną Łatwoganga i wsparła fundację Cancer Fighters. Nasza tenisistka nie tylko przekazała pokazną kwotę pieniędzy, ale dołożyła też wyjątkowy prezent dla kibiców.

- Cześć, tu Iga. To, co się wydarzyło w ramach akcji Cancer Fighters, jest naprawdę niebywałe, bo pokazuje prawdziwą solidarność i to, jak ogromny wpływ możemy mieć, gdy robimy rzeczy razem” - powiedział w nagraniu.

Tenisistka zadeklarowała, że przekaże 100 000 złotych na rzecz fundacji. A to nie wszystko. - Chciałabym wesprzeć akcję, przekazując 100 tysięcy złotych, ale i dwa bilety na mój mecz na Wimbledonie, więc ogromnie zapraszam - przekazała Raszynianka.

©©

Maciej Skorża nie jest już trenerem japońskiego zespołu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Maciej Skorża stracił pracę w odległej Japonii. Umowę z tamtejszą Uravą Red Diamonds rozwiązał za porozumieniem stron po fatalnej serii siedmiu ligowych porażek z rzędu.

Razem ze Skorżą z Urawy odszedł jego wieloletni asystent Rafał Janas. W japońskiej drużynie byli razem od sierpnia 2024 roku. Wcześniej mieli też okazję pracować z tą drużyną od listopada 2022 do końca 2023 roku. Wtedy udało się sięgnąć po azjatycką Ligę Mistrzów. Za sukces uznano też dwukrotnie udział w Klubowych Mistrzostwach Świata, podczas których była okazja zmierzyć się z Manchesterem City (porażka 0:3) czy Interem Mediolan (1:2).

Skorża to jeden z najbardziej utytułowanych polskich trenerów. Cztery razy zdobył mistrzostwo Polski, trzy razy Puchar Polski i raz Superpuchar. Pracował w największych klu-

bach: od Wisły Kraków, przez Legię Warszawa, aż po Lecha Poznań.

Z polskiej piłki odszedł na własnych zasadach. Z pracy w Lechu zrezygnował zaraz po zdobyciu drugiego tytułu, w czerwcu 2022 roku. Wiele razy łączono go z reprezentacją Polski. Mało tego, po zwolnieniu Michała Probierza dostał propozycję od prezesa PZPN Cezarego Kuleszy. - To byłby zaszczyt, ale w tej chwili są inne cele przede mną - argumentował swoją odmowę Skorża, który postanowił się wtedy skupić na pracy w Urawie.

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Skorża. Plotki w sprawie Wisły Kraków zdementował już zawczasu jej prezes Jarosław Królewski, gdy pytanego, czy zatrudni 54-latkę w roli menedżera. Nie ma póki co też tematu kolejnego powrotu do Lecha Poznań, choć w nim niejasna pozostaje przyszłość Nielsa Frederiksena pędzącego po drugie mistrzostwo Polski z rzędu. ©©



FOT. GREGORY BULL/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Maciej Skorża

Bruk-Bet Termalica Nieciecza spadnie? Z czego ją zapamiętamy

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że to Bruk-Bet Termalica Nieciecza jako pierwsza spadnie z PKO Ekstraklasy. Z czego zapamiętamy ją w elicie?

Jedynie cud mógłby sprawić, że drużyna Słoników pozostanie w elicie. Na cztery kolejki traci bowiem aż dziewięć punktów do ostatniego bezpiecznego miejsca zajmowanego obecnie

przez Legię Warszawa. Mało tego, oprócz domowego rewanżu z nią musi jeszcze pojechać do silnego GKS Katowice i walczącej o byt Arki Gdynia, a także podjąć na koniec nieobliczalną Lechię Gdańsk.

Z czego Termalica ma prawo być dumna? Choćby z wygranego dwumeczu przeciwko Jagiellonii Białystok. Na inaugurację sprawiła gigantyczną niespodziankę. Spuściła wtedy prawdziwy łomot, wygrywając w delegacji aż 4:0. Dwie bramki zdobył Krzysztof Kubica, po jednej dołożyli Morgan

Faßbender z Kamilem Zapolnikiem. Ten ostatni bramkę zdobył decydującą o wygranej 2:1 w grudniowym rewanżu.

Gole z rożnych

Gole z karnych to chleb powszedni w ekstraklasie. Gole z wolnych zdarzają się. Ale te z rożnych to już prawdziwy unikat. I właśnie w wielkanocną kolejkę Damian Hilbrycht z Termaliki takim nas wszystkich zaskoczył, pokonując Piastę Gliwice w wygranym 3:2 spotkaniu. Pomogły sprzyjający wiatr i oślepiające bramkarza słońce.

- Ładniejszego gola w karierze nie strzeliłem - przyznał wtedy bohater przed kamerą Canal+ Sport.

Duma z pięknej murawy

W Niecieczy mogą być dumni też ze swojego dywanu, bo tak w slangu piłkarskim mówi się na piękną murawę. Tamtejsi greenkeeperzy odpowiedzialni za jej stan wykonali tytaniczną pracę, zwłaszcza po srogiej zimie. Po sezonie Polski Związek Piłkarzy przedstawi ranking muraw na podstawie głosów ze środowiska i już dziś

możemy zakładać w ciemno, że Termalica będzie w ścisłej czołówce, jeśli nie na samym szczycie.

Nie zmieniali trenera

Państwo Danuta i Krzysztof Witkowscy, bo to oni są właścicielami klubu, odznaczyli się w lidze wyjątkową cierpliwością. Gdy inni zmieniali trenerów po dwa albo i trzy razy, oni niezmiennie wierzyli w Marcina Broszę, który wywalczył ekstraklasę. Wygląda na to, że 53-latek szansę otrzyma również w przyszłym sezonie, jego kon-

trakt obowiązuje bowiem do czerwca przyszłego roku.

Ograli Legię

Z czego jeszcze zapamiętamy Niecieczan? Otóż nikt nie odbierze im satysfakcji z ogrania Legii Warszawa przy Łazienkowskiej. W listopadzie sprawili sensację, zwyciężając 2:1. Decydująca bramka Andrzeja Trubehy padła rzutem na taśmę - w 94 minucie. - Każdy z nas powinien spojrzeć w lustro - grzmiał wtedy ówczesny trener stołecznej drużyny Inaki Astiz. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Patryk Czubak w sztabie Pogoni Szczecin

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Portowcy rozpoczęli we wtorek przygotowania do niedzielnego meczu z Wisłą Płock, możliwe, że kluczowego w ich ligowej misji. Do sztabu dołączył już Patryk Czubak.

Roszada w sztabie trenerskim dużym zaskoczeniem nie jest. Po porażkach z Legią czy Lechem mówiło się dużo, że pracę może stracić pierwszy trener Thomas Thomasberg, ale ostatecznie Duńczyk przetrwał i całkiem możliwe, że poprowadzi Portowców do końca sezonu. Zadanie ma proste, a zarazem trudne - utrzymać zespół w PKO Ekstraklasie.

Pomoże mu w tym 33-letni Patryk Czubak, który dał się już poznać w polskim środowisku

trenerskim. Krótko - dwa razy - prowadził zespół Widzewa Łódź, w ostatnich tygodniach był pierwszym trenerem pierwszoligowej Polonii Bytom. Trudno mówić o szczególnych osiągnięciach. Ale Czubak ma dobrą opinię, jak trener-asystent. Pracował w sztabach Lecha, Piasta Gliwice, Warty Poznań, Widzewa czy jesienią w NK Osijek. Ma licencję UEFA A. Co ciekawe - 33-latek urodził się w Świnoujściu i grał w akademii Floty, ale szybko postawił na karierę trenerską.

Dołączył do Pogoni, bo klub chciał uzupełnić sztab po odejściu Tomasza Grzegorzczaka (tajemnicze okoliczności powodują wysyp różnych teorii wśród kibiców), a Czubak związany jest z agencją menedżerską Mariusza Mowlika, czyli prawej ręki prezesa Pogoni Alexa Haditaghiego. To Mowlik

SPORT W SKRÓCIE

Pływanie na otwartych akwenach. Klaudia Tarasiewicz z MKP Szczecin zaraz po starcie na 800 m podczas MP w Olsztynie (wywalczyła złoto i minimum na ME) poleciała na Ibizę, by wziąć udział w Pucharze Świata w pływaniu na wodach otwartych. Na dystansie 10 km zajęła 5. miejsce. W sprincie eliminacyjnym Tarasiewicz została sklasyfikowana na 14. pozycji.

Lekkoatletyka. 26 sierpnia odbędzie się 9. edycja Memoriału Wiesława Maniaka na stadionie jego imienia w Szczecinie.

W ostatnich miesiącach trybuna główna była modernizowana. Za blisko 2,7 mln zł wymieniono siedziska (1679 miejsc siedzących), odnowiono konstrukcję i zadaszenie, nawierzchnię, oświetlenie i nagłośnienie.

Koszykówka 3x3. W Szczecinku rozpoczął się Puchar Pomorza Zachodniego 3x3. Zwycięzcy: kategoria U13 - Kotwa, U15 - Basket Szczecinek, U17 - Ina Stargard. Kolejne turnieje z tegorocznego cyklu odbędą się 16 maja w Świnoujściu i 30 maja w Goleniowie.



Patryk Czubak na treningu piłkarzy Pogoni

stoi za większością transferów klubu w ostatnim roku.

Pierwsze zadanie Czubaka i pozostałych członków sztabu - przygotowanie Portowców na mecz z Wisłą Płock. Jak Pogoń chce się utrzymać w elicie - musi wygrać. Styl i rozmiary

nie mają najmniejszego znaczenia. Nafciarze są w czołówce, ale wiosną nie prezentują się tak dobrze, jak jesienią, więc przed Pogonią zadanie do zrealizowania.

Przygotowania ruszyły we wtorek. W kolejnych dniach ze-

spół będzie miał jeden trening dziennie.

Za nami 30. kolejka. Większość spotkań ułożyła się nie pomyśli Pogoni (np. wygrane Piasta, Widzewa czy Radomiaka), ale Szczecinianie są nad strefą spadkową.

1. Lech Poznań	30	52	55-41
2. Górnik Zabrze	30	49	43-34
3. Jagiellonia Białystok	30	46	48-37
4. Raków Częstochowa	30	46	43-37
5. Wisła Płock	30	45	32-28
6. GKS Katowice	30	44	43-41
7. Zagłębie Lubin	30	44	43-36
8. Radomiak Radom	30	40	46-43
9. Motor Lublin	30	39	39-45
10. Piast Gliwice	30	39	39-40
11. Lechia Gdańsk	30	38	57-54
12. Korona Kielce	30	38	37-36
13. Cracovia Kraków	30	38	35-38
14. Pogoń Szczecin	30	38	40-45
15. Legia Warszawa	30	37	34-36
16. Widzew Łódź	30	36	36-37
17. Arka Gdynia	30	34	31-54
18. Termalica Nieciecza	30	28	36-55

FOT. POGON SZCZECIN.PL/WIOLA UFLAND

Co przed nami:

Korona - Piast. Zwycięzca oddala się od spadku, przegranemu przybywa nerwów, remis to dwóch rannych.

Legia - Widzew. Sytuacja jak w Kielcach. Ale presja jeszcze większa na obu zespołach.

Motor - Lech. Gospodarze nie są bezpieczni, a „Kolejorz” musi walczyć o punkty, by bronić pozycji lidera.

GKS - Termalica. Katowiczanie zwycięstwem mogą włączyć się do walki o podium i jednocześnie pogrążyć gości, który najmocniej ze wszystkich drużyn potrzebują zwycięstw.

Zagłębie - Cracovia. Lubinia nie grają w kratkę, ale cały czas są blisko podium. „Pasy” walczą o życie.

Radomiak - Lechia. Stawka podobna do spotkań w Kielcach czy Warszawie.

© ©

Biegacz Bryzy Postomino wystartował w Londynie

Tomasz Turczyn
sport@gk24.pl

Łukasz Tlustek (Bryza Postomino) spełnił biegowe marzenie. Wziął udział w TCS London Marathon.

- Padł kosmiczny rekord świata w maratonie, a ja mogłem być tego świadkiem - mówi Łukasz Tlustek. - Wrażenia są niesamowite. Organizacja, kibice... Pierwszy raz tzy polecały mi przed starem, a biegam już kilka lat.

Bryzowicz mówi, że poświęcił 16 tygodni ostrym przygotowaniom do startu w Londynie. - To

była ciężka praca na treningach łączona z pracą zawodową. To walka z wieloma przeciwnościami. Osiągnąłem wagę do której nie sądziłem, że kiedyś jeszcze powrócę. Wagę z młodości - akcentuje Tlustek.

Wcześniej zaliczył maraton w Berlinie. Teraz planuje wystartować w maratonie w Atenach.

W Londynie Sabastian Sawe (Kenia) uzyskał 01:59:30 i jest to nowy rekord świata w maratonie uzyskany na zawodach - najszybszy bieg w historii. Tu też padł rekord świata wśród pań. Ustanowiła go Tigst Assefa (Etiopia) - 2:15:41. © ©



Łukasz Tlustek w Londynie

King chce wygrać rundę zasadniczą

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKI. Dwie kolejki pozostały do zakończenia rundy zasadniczej Orlen Basket Ligi. Pytań jest więcej niż odpowiedzi, ale najważniejsze jest to, że King jest w dobrej formie.

Szczecinianie pozytywnie zaskakują. Mimo tego, że muszą sobie radzić bez Przemysława Żońnierewicza (zaraz po reprezentacyjnej przerwie był liderem drużyny), to prezentują dobrą i skuteczną koszykówkę. Świetny okres ma rozgrywający Jovan Novak (w ostatnim meczu ustanowił ligowy rekord asyst - 16), ale cały zespół wygląda lepiej. Trener Maciej Majcherek przy problemach zdrowotnych Żońnierewicza musiał dokonać roszad w składzie, ale nowe pomysły sprawdziły się.

King jest liderem, ale nie jest i nie będzie pewny tej lokaty na koniec rundy zasadniczej. Szczecinianie mają bilans 20:8. Druga Legia też, a w ostatniej serii te zespoły zagrają w Warszawie. To może być spotkanie o miejsca 1-2.

Czy w takim razie King może sobie pozwolić, by w sobotę zagrać na 50 procent w meczu z ostatnim w tabeli



Malcolm Dandridge też prezentuje się ostatnio lepiej

Miastem Szkła Krosno? Nie. Po pierwsze gra u siebie i nie wypada mu lekceważyć kibiców i przeciwnika, po drugie porażka mogłaby sprawić, że jego pozycję zaatakowałby skutecznie Trefl Sopot. Chrapkę na 1-2 miejsce ma też Śląsk Wrocław. Trefl i Śląsk mają gorsze bilansy od Kinga, ale mogą poprawić swoje pozycje przy dwóch porażkach Kinga.

- Do końca sezonu zostały dwa mecze i oba chcemy wygrać - zapewnił Maciej Majcherek, trener Wilków Morskich.

Jeśli King pokona Krosno, to te spadnie do I ligi. Cały czas trwa też walka o udział w play-offach. Dziki Warszawa, Arka

Gdynia, Anwil Włocławek, Zastal Zielona Góra, MKS Dąbrowa, Górnik Wałbrzych oraz Stal Ostrów walczą o miejsca 5-6 (pewne miejsca w ćwierćfinałach) lub 7-10 (drużyny z tych lokat powalczą w barażach o udział w ćwierćfinałach).

I liga koszykarzy

Wielkie emocje także na zapleczu ekstraklasy. Koszykarze PGE Spójni Stargard w ćwierćfinale remisują z Decką Pelplin 2:2. Do półfinału awansuje zwycięzca środowowego spotkania, które zostanie rozegrane w hali przy ul. Pierwszej Brygady w Stargardzie. Początek meczu o godz. 18. © ©

Szczeciński mecz w Serie A

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Trzech byłych piłkarzy Pogoni Szczecin i były trener Kosta Runjaic walczyli w spotkaniu Lazio - Udinese.

Trenerem gości był oczywiście Kosta Runjaic, który pracuje tam od sezonu 2024/25. Ostatniego lata ściągnął do składu Jakuba Piotrowskiego i Adama Bukse, których znał z Pogoni. Pierwszy gra więcej i w poniedziałkowy wieczór też tak było. Piotrowski grał od początku do 65. minuty. Schodził przy stanie 1:1. Po paru minutach na boisku pojawił się Buksa (zmienił kontuzjowanego kolegę).

W kadrze Lazio był Adrian Przyborek, ale nie grał. 19-letni pomocnik jeszcze nie zaliczył debiutu we Włoszech. Dodajmy, że mecz zakończył się remisem 3:3. Lazio jest 8., Udinese 11., a na 10. miejscu jest US Sassuolo, czyli klub innego byłego Portowca - Sebastiana Walukiewicza. Obrońca kolejny raz rozegrał cały mecz po prawej stronie i zremisował 0:0 z Fiorentiną.

Po 3 miesiącach leczenia do gry wrócił Pontus Almqvist w zespole Parmy. Drużyna byłego skrzydłowego Pogoni broni się przed spadkiem. © ©