

● A w nim prezentujemy laureatów we wszystkich kategoriach

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
15.10.2025

Nr 240 (5697)
Nakład: 4.590 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Wojną o sloty
zainteresowali się
politycy opozycji.
Chcą, by sprawą
zajęła się NIK **str. 3**

Pociągi towarowe
po raz pierwszy będą
mogły dojechać
do portu **str. 4**

Seniorzy powinni się
szczepić, bo są
łatwym celem dla
wirusów
i bakterii **str. 5**

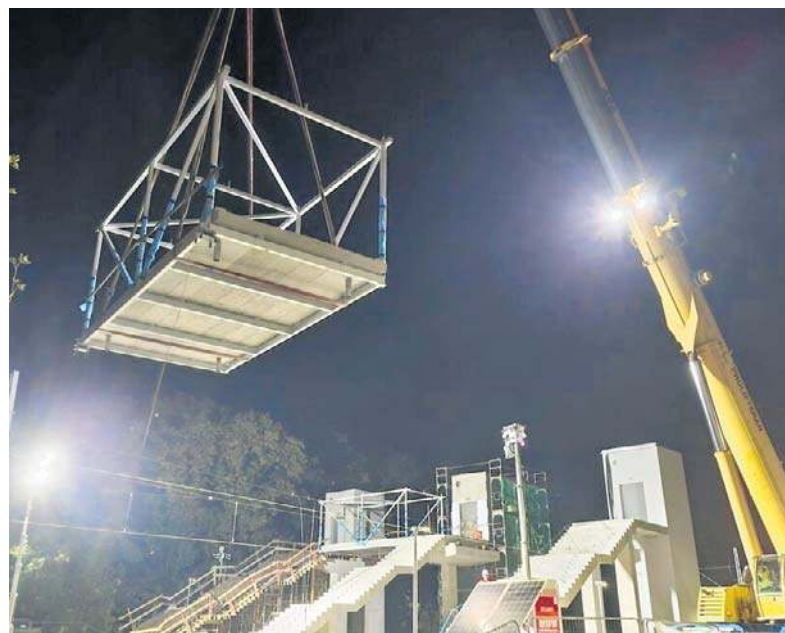
Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



SZCZECIŃSKA KOLEJ METROPOLITALNA

Wykonawca SKM zamontował kładkę
nad linią kolejową ze Szczecina do Polic **str. 4**



SPORT CO DALEJ ZE STADIONEM PRZY STOŁCZYŃSKIEJ?

Temat Świtu nie jest definitywnie spalony

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

**Taki wniosek można wyciągnąć
po spotkaniach i deklaracjach
z ostatnich dni. W jakim zakresie
miasto może zrealizować obiecaną
budowę nowej trybuny wraz z za-
pleczem na szkolnińskim stadio-
nie? Tylko tak pomoże Świtowi
Szczecin?**

- Mam nadzieję, że temat Świtu nie jest definitywnie zamknięty. Są teraz gorące dni, dużo rozmów, w planach kolejne. We wtorek napisaliśmy prośbę o spotkanie do radnych Koalicji Obywatelskiej i wiceprezydentów z tego ugrupowania - mówi Paweł Adamczak, prezes drugoligowego Świtu.

Napięcie jest duże od czwartkowej decyzji Rady Miasta Szczecina, która głosami KO zabrała 55 mln zł zabezpieczonych w budżecie miasta na sfinalizowanie inwestycji na Stołczyńskiej. W zamian radni przeforsowali pomysł, by za tę kwotę otworzyć w Szczecinie do sześciu boisk z myślą o szkoleniu młodzieży, mieszkańców. Konkretny plan (gdzie te boiska i kiedy) miał być już przedstawiony, ale wciąż jeszcze powstaje.

Decyzja radnych podłamała działaczy Świtu, którzy ze społecznością Szkolwina zabiegali o przebudowę stadionu od kilku lat.

- Trzy lata zajęły zmiany w planach zagospodarowania tych terenów, a kolejne trzy to kwestia projektowa. Miasto już wydało na projekt 3,5 mln zł - mówi Adamczak.

I jest zgryz, bo kwestia modernizacji obiektu Świtu była na jednym z ostatnich etapów. Przetarg na wykonawcę budowy trybuny na ok. tysiąc miejsc (w części zadaszonych) z zapleczem szatniowym, biurami i pomieszczeniami dla służb i VIP, oświetleniem oraz wymianą murawy został zakończony na otwarciu ofert. Najtańsza

opiewa na kwotę 42 mln zł, a miasto planowało wydać 35 mln. Z magistratu płynęły sygnały, że ta kwota jest zabezpieczona. Po czwartkowej decyzji RM - nie wiadomo, co będzie dalej.

- Może tańsze będzie wynajmowanie stadionu Pogoni na potrzeby Świtu - zastanawiał się Stanisław Kaup, radny KO w jednym z programów dotyczących Świtu Szczecin.

Ten pomysł jest jednak nierealny. Pogoń oficjalnie nie zabiera teraz głosu, ale już wcześniej prezes Alex Haditaghi sygnalizował, że Świt musiałby płacić 100-200 tys. za mecz. A rozgrywa minimum 17 spotkań w roku kalendarzowym. Nie stać go na taki wydatek. Czy miasto opłacałoby taki rachunek? Wątpliwe. Inne obiekty w Szczecinie też nie spełniają warunków gry w II lidze, a próba dopasowania choćby bocznego boiska na stadionie Pogoni związana byłaby z dużymi inwestycjami finansowymi.

- Nie zostawimy Świtu - zapewniają radni KO.

Stąd inicjatywa wspólnego spotkania, rozmów. Działacze klubu czekają też na spotkanie z władzami miasta. W rolę mediatora (konsultanta) zaangażowany też został Zachodniopomorski Związek Piłki Nożnej. We wtorek władze ZZPN rozmawiały z władzami Szczecina, ale o efektach na razie nikt nie chce mówić. Możliwe, że do końca tygodnia wypracowany zostanie plan działania na najbliższe tygodnie.

- To jest potrzebne. Proszę pamiętać, że gramy w II lidze na licencji warunkowej, jesteśmy objęci monitoringiem infrastrukturalnym. Były składane obietnice miasta w PZPN, że właściwa budowa na stadionie ruszy w sezonie 2025/26. Może jeśli nie ma szans na całościową realizację planów, to choć w części. W PZPN rozumieją naszą sytuację, ale też czekają na konkrety - mówi Paweł Adamczak. ©
Komentarz - gs24.pl

184 wspaniałych. Takich nauczycieli potrzebują dzieci

Prezydent wręczył nagrody najlepszym
szczecińskim nauczycielom. Specjalne
wyróżnienie powędrowało w ręce Agnieszki
Raduckiej **str. 3**

**Pakt senacki PiS
i Konfederacji?**
O tym rozmawiał
Sławomir Mentzen
z prezydentem
Nawrockim **str. 6**

**Zelenski znów
jedzie do Trumpa.**
Jednym z tematów
rozmów
będą pociski
Tomahawk **str. 7**



Taki baner pojawił się na sobotnim meczu Świtu z Podhalem Nowy Targ. Na północy Szczecina cierpliwie czekali na realizację obietnic

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Skok na carski pociąg pod Bezdunami w 1908 r. był niezwykle i zuchwały. Pikanterii dodawał mu fakt, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską.

Zamów prenumeratę

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

Kanon lektur jest niepotrzebny

Danuta Starzyńska-Rosiecka
Rozmowa

z Agnieszką Kopacz,
Nauczycielem Roku 2025

Dlaczego pani została nauczycielką? Jak to się stało?

Szczerze mówiąc, miałam plan, by zostać informatyką, tak jak mój tata, ale w klasie maturalnej polonistka zachęciła mnie do udziału w olimpiadzie polonistycznej - i wtedy stwierdziłam, że pójdę na polonistykę. Natomiast myśl, by być nauczycielem, chyba zawsze trochę we mnie była. Jako dziecko bawiłam się dziennikiem i tablicą, w szkole tłumaczyłam innym różne rzeczy. Przez pięć lat byłam drużynową w harcerstwie, gdzie współpraca z młodzieżą była moją codzienną praktyką. Myślałam, że nauczycielstwo ma się we krwi.

Praca nauczyciela to są nie tylko miłe dni, ale również czasami trudne chwile, sytuacje. Czy kiedykolwiek przyszła pani myśl, że może by przestać być nauczycielem?

Oczywiście, że przyszła. I to nawet bardzo często przychodzi. Bo nie ukrywamy, ten zawód nie jest dobrze opłacany, choć to akurat nigdy nie było moim priorytetem. Ta myśl o zmianie przychodziła w momencie, kiedy miałam poczucie, że albo sama szkoła mnie nie chce jako system - czyli to, co robię, nie ma po prostu sensu - albo na tyle wizerunek społeczny nauczyciela jest zły, że po prostu już nie daję sobie z tym rady. To mówienie o tym, że nauczyciel pracuje tylko 18 godzin przy tablicy, że mamy długie wakacje... Ja nie ukrywam, że gdy przychodzą wakacje, to pierwsze, co robię, to choruję i tak jest od wielu lat. I to jest bardzo złe świadectwo na temat ogólnego stanu nauczycieli. Względem zdrowotne u mnie bardzo często odgrywa rolę w tym, że zaczynam myśleć o zmianie zawodu na taki, w którym kończę pracę po 8 godzinach i idę do domu. Trzy lata temu klasa ze mną planowała, że pójdzie ze mną do zajezdni tramwajowej w Gdańsku, bo



FOT. JAKUB STEINBORN

Agnieszka Kopacz: - Uczniowie cenią to, gdy ktoś wymaga, ale jednocześnie jest sprawiedliwy. Trzeba trzymać określony poziom

wtedy szukali motorniczych, a mowa o zmianie była na tyle oficjalna.

A co w takim razie, jak przychodzi taki kryzys, przekonuje panią, żeby jednak zostać w szkole?

Zawsze, gdy myślę, że tym razem złożę wypowiedzenie, to znajduje się uczeń, znajduje się inna osoba (w tej konkretnej szkole mój przyjaciel, który uczy matematyki), która daje mi taki błysk, malutki płomień nadziei i stwierdzam, że może jeszcze spróbuję. I tak to się już kręci całkiem długi czas. Historie uczniowskie, historie osób, z którymi się spotykam, myślę, że są największą motywacją w tej pracy, bo tak jak powiedziałam na gali Nauczyciel Roku: to uczeń jest najważniejszy i szkoła powinna właśnie wokół niego otworzyć się jako środowisko. I to właśnie sprawia, że zostaję.

Mówi pani, że uczeń jest najważniejszy, że jedną z najważniejszych rzeczy w uczeniu jest relacja między uczniem a nauczycielem. Jak budować dobre relacje?

Myślę, że przede wszystkim trzeba być w tych relacjach autentycznym. Nie można próbować udawać kogoś innego,

uczniowie to momentalnie wyczuwają. Ja na przykład mówię, że choć czasami mówię potocznym językiem, to nie będę używać typowo młodzieżowych słów, bo to będzie brzmieć śmiesznie, sztucznie i jeszcze pomylę jakieś słowo, więc już jestem postrzegana jako trochę boomerka. Druga rzecz, myślę, że uczniowie czują, czy ktoś ich lubi, czy interesuje się ich zainteresowaniami. A ja naprawdę uważam, że mam fantastycznych uczniów i daję im to odczuć na różne sposoby. (...) Raz na jakiś czas warto pogadać z nimi na przerwie, ale nie staję się ich koleżanką, bo też nie o to chodzi, ale o to, by po prostu dać im sygnał, że są istotni w tej szkole. I że to nie jest tak, że ja jestem u góry, a oni są gdzieś na dole i dystans jest taki ogromny.

Jak pani pamięta swoją pierwszą lekcję w życiu, kiedy wyszła pani do klasy jako nauczyciel?

Pamiętam, że uczeń powiedział, że mam męża Jakuba, studiowałam na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim i zapytał, czy jestem świętobliwa, tak to chyba było. Powiedział: „my wszystko już wiemy o pani”. Wtedy jeszcze na Facebooku nie zastrzegłam informacji o mnie i to był dla mnie szok, a to była II klasa gimnazjum (pozdrawiam Karola, który mnie poinformował o tym, że wszystko tam widać). To było zderzenie się z rzeczywistością, a nie lekcja z fajerkami. Byłam w szoku, a uczniowie nie za bardzo chcieli mnie słuchać, bo myśleli, że skoro przyszła młoda nauczycielka, to można wszystko robić.

Jak ich pani przekonała do siebie?

Uczniowie cenią to, gdy ktoś wymaga, ale jednocześnie jest sprawiedliwy. Trzeba trzymać określony poziom. Niezależnie od tego, czy ten uczeń jest dobry z polskiego, czy nie jest, albo czy lubię go bardziej niż innych (a miałam, jak każdy, swoich ulubieńców przez te wszystkie lata), to mam taką zasadę, że gdy stawiam ocenę, to musi być ona sprawiedliwa. To jest jeden z czynników,

który sprawia, że uczniowie słuchają nauczyciela. Widzą też, czy rzeczywiście staram się ich zainteresować danym tematem i też dlatego często starają się słuchać. Nie jest jednak tak, że wszyscy uczniowie na moich lekcjach siedzą, grzecznie słuchają i tak dalej. Specyfika programu z polskiego jest taka, że nie wszystkie tematy są superciekawawe. Można wplatać treści, które mogą być dla młodzieży atrakcyjne, ale i tak utrzymanie uwagi uczniów przez 40 minut jest prawie niemożliwe. Oczywiście relacje między klasą i nauczycielem też wpływają na to, czy uczniowie go słuchają, ale nie jest to na pewno czynnik, który jest remedium na wszystko.

Z badań wynika, że polskie społeczeństwo mało czyta. Jak zachęcić uczniów do czytania?

Kryzys czytelnictwa w Polsce ma kilka przyczyn. Żeby zachęcić uczniów do czytania, nie wystarczy kampania społeczna czy szkolna. Z badań wynika, że wpływ na to, czy uczeń sięgnie po książkę, ma np. liczba książek u niego w domu i to, jaka jest tam kultura czytania, choćby to, czy rodzice, rodzeństwo czytają. Jeśli dziecko wyniesie z domu przekonanie, że czytanie jest wartościowe, że to jest istotne, chętniej sięgnie po książkę, choć nie zawsze. Szkoła może zachęcać do czytania, pokazując uczniom określone lektury. Tylko że my w szkole od wielu lat niestety pokazujemy teksty, które są totalnie nieciekawe dla młodzieży. W podstawówce interesujące lektury zdarzają się, ale w liceum większość jest napisana takim językiem, że nawet jeśli my, nauczyciele, staniemy na głowie, to uczniowie po nie sięgną. Najlepiej jest z tekstami w IV klasie, bo omawiana jest tam literatura współczesna, np. „Rok 1984” Orwella. Jak uczniowie uznają dany temat, lekturę za ciekawą, to prędzej ją przeczytają, ale reszty w ogóle nie dotkną. Nauczyciel może też pokazywać książki, które on sam czyta, i to czasem zachęca niektórych do czytania. Szkoła może do

łożyć swoją cegiełkę, ale wszystko zaczyna się w domu.

Część uczniów deklaruje, że czyta, ale ich lektury to nie wielkie powieści, poezja, tylko książki young adult, komiksy czy fanfiki. Jak do tego powinien podejść nauczyciel?

Staram się raz na jakiś czas ująć takie teksty w języku polskim, zresztą same podręczniki to proponują, więc to nie jest jakaś nowa praktyka. W pierwszym tygodniu szkoły robię wśród uczniów ankietę, by dowiedzieć się, co jest dla nich ciekawe, i potem staram się to wpleść w swoje zajęcia. Czasami uczniowie danej klasy oglądają konkretny serial albo czytają jakiś określony typ książek, jednak każda klasa może lubić coś innego. Pamiętam, że w drugim roku mojej pracy w szkole pozwoliłam klasie wybrać lekturę, którą będziemy razem omawiać. Uczniowie wybrali „Zieloną miłą” Stephena Kinga. W życiu nie widziałam takiego zaangażowania uczniów! Zrobiliśmy debatę o tym, czy kara śmierci powinna być dopuszczona. Klasa dyskutowała dwie godziny, nie chcieli wyjść z sali, byli bardzo zaangażowani, bo lektura i temat były dla nich ciekawe. Natomiast, niestety, jest to rzadkość, a większość lektur nie jest dla uczniów ciekawa.

Jak mówimy o relacjach, to szkoła to są nie tylko nauczyciele i uczniowie, ale też rodzice. Część nauczycieli wskazuje, że najtrudniejsze w ich pracy to są właśnie relacje z rodzicami.

Tak, dla mnie też.

Co jest w tej relacji najtrudniejsze, co nauczyciele mogą zrobić, by były lepsze?

Akurat rodzice mojej aktualnej klasy są fantastyczni, w mojej poprzedniej klasie wychowawczej też tacy byli. Nigdy nie było wśród nich rodzica, który np. by składał skargi na mnie albo awanturował się na zebraniach. Jednak z innych klas takowi zdarzali się i to nierzadko. Trudność kontaktów z rodzicami polega na tym, że to

zbiór osób o różnorodnych poglądach, różnych doświadczeniach, czasami są to też nauczyciele. Truizmem jest, że nie da się lubić wszystkich. Oni mogą nie podzielać mojego zdania, jak i nie zgadzać się ze sobą wzajemnie. I choć to najtrudniejsze, trzeba znaleźć sposób rozmawiania ze sobą, kompromis dla wszystkich. Problem polega też na tym, że nauczyciele z rodzicami widzą się tylko kilka razy w roku, dlatego z moją klasą mam grupę na WhatsAppie. Wrzucam tam zdjęcia, filmy pokazujące, co robimy z uczniami. Rodzice mówią, że to dla nich jest ważne. Jestem też wychowawcą, który, jak coś zauważy, to dzwoni do opiekunów - nie tylko, gdy widzę coś niepokojącego, ale też czasem wtedy, gdy uczeń odniósł sukces, coś „poszło do przodu”, zwłaszcza gdy jest to osoba, która ma przed sobą jakieś wyzwania, walczy z czymś.

Dużo w tej chwili się mówi o przygotowywanej reformie. Co pani zdaniem powinno się w szkole zmienić, żeby było lepiej dla uczniów i dla nauczycieli?

Wykładałam przez pięć lat politykę oświatową i mam przekonanie, że niestety, ale u nas robi się reformy na kolanie: przychodzi nowy rząd, stwierdza, że zrobi inaczej niż poprzednicy. Bardzo często te zmiany robione są tak, żeby był jakiś szybki efekt, najlepiej spektakularny, ale w edukacji tak się nie da. Efekty zmiany w oświacie widoczne są czasem dopiero za kilka, kilkanaście, czasami nawet kilkadziesiąt lat. Dlatego ważne w edukacji jest myślenie długoterminowe, a wprowadzane reformy - przemysłane.

Gdy myślę o zmianach na języku polskim, to zniósłabym kanon lektur. Można zaproponować kilka na dany etap edukacyjny, np. jeszcze kilka lat temu w liceum było ich osiem. Uważam, że to jest optymalna liczba. Natomiast trzydzieści, jak było w pewnym momencie, to jest zdecydowanie za dużo, a ich omawianie staje się po prostu fikcją. PAP

nasz REGION

REGION

8-letnia Marcelina z Cedyni uratowała siostrę. Podczas uroczystego apelu z okazji Dnia Edukacji Narodowej w Cedyni 8-letnia Marcelina została wyróżniona przez Komendanta Głównego PSP odznaczeniem „luvenis Forti”. Dziewczynka widząc, że siostra potrzebuje pomocy, zachowała zimną krew. Poprosiła o wezwanie służb ratunkowych. Dzięki jej przytomności umysłu i szybkiemu działaniu, pomoc dotarła na miejsce w porę. **JASZ**



FOT. DARIUSZ SCHACHT

DYŻURNY GŁOSU
Mariusz Parkitny
tel. 697 770 231

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Politycy chcą, by wojną o sloty w Gdyni zajęła się NIK

Bogna Skarul
Region

Czy oferta polskiego konsorcjum była lepsza? Dlaczego wybrano skandynawskiego przewoźnika i co na to Publiczny Terminal Portowy w Gdyni? Takie pytania zadają sobie już nie przedsiębiorcy z branży morskiej, a politycy.

Na początku września Zarząd Morskiego Portu Gdynia S.A. ogłosił, że w efekcie rozstrzygniętego przetargu, wyłączne korzystanie z Publicznego Terminalu Promowego w Gdyni w latach 2026-2032, zostanie przyznane spółce Stena Line Scandinavia AB. Oferta polskich armatorów, w tym ze Szczecina, została odrzucona.

A przetarg ogłoszony był na wykorzystanie slotów (czasów odejść promów) w nowo wybudowanym Publicznym Terminalu Promowym w Gdyni, znajdującym się w zarządzie Morskiego Portu Gdynia S.A.

Politycy PiS z Gdyni są oburzeni, że to nie polskie konsorcjum, a szwedzkie wygrało przetarg. Twierdzą, że polskie konsorcjum złożyło korzystniejszą ofertę i jako przykład podają między innymi przewozy - polski armator zadeklarował, że będzie przewozić pojemność brutto nie mniejszą niż 45 mil GT, a szwedzki 43 mln ton. Polskie konsorcjum złożyło ofertę na gwarantowaną liczbę pasażerów

nie mniejszą niż 750 tys., a Stena Line złożyła na nie niższą niż 700 tys. Polskie konsorcjum mówi, że otworzy dwa połączenia do Ystad i Karlskrony, a Stena Line tylko do Karlskrony.

- Która oferta jest lepsza? - pytali retorycznie politycy PiS.

Przypomnijmy, pod koniec września Paweł Pluto-Prądzynski, który w imieniu polskich armatorów złożył ofertę w gdyńskim porcie choć miał żal do zarządu portu w Gdyni, że to nie polscy armatorzy wygrali ten przetarg to jednocześnie podkreślił, że wszystko odbyło się zgodnie z prawem.

- Przyznaję, że wszystko co zrobił zarząd portu w Gdyni pod względem prawnym i proceduralnym było w porządku - mówił nam Paweł Pluto-Prądzynski. - Jedynie o co mam żal, to o ocenę naszej koncepcji - dodał.

Wyjaśnił też, że polscy armatorzy nie mają pod względem prawnym jak oprotować tego przetargu.

Natomiast w poniedziałek na swojej konferencji prasowej w Gdyni politycy Prawa i Sprawiedliwości stwierdzili, że mają wątpliwości prawne, co do przetargu. I ich zdaniem sprawa powinna trafić do Najwyższej Izby Kontroli. Zapowiedzieli też, że złożą taki wniosek.

Z kolei Krzysztof Gogol z Grupy PŻM przyznawał, że w tej branży „biznes to biznes” i czasem trudno pogodzić się z porażką.

- Wiem, że zarząd portu w Gdyni ma jeszcze wolne sloty i wkrótce zostanie ogłoszony na nie przetarg - mówił Krzysztof Gogol.

A Paweł Pluto-Prądzynski jeszcze dodał, że konkurencja w sprawie przewozów na Bałtyku między polskimi a skandynawskimi armatorami jest czymś naturalnym i oczywistym.

Tymczasem Zarząd Portu Gdynia uważał, że oferta szwedzkiej spółki była lepsza, a polskie konsorcjum nie dysponowało sprawnymi jednostkami, które umożliwiłyby realizację połączeń od wymaganej daty. Konsorcjum mogło również wnioskować o zmianę tego warunku, ale tego nie zrobiło.

Rzeczywiście, konsorcjum Polska nie istnieje, choć spółki, które mają wejść w jego skład mają nadzieję, że decyzyja o powstaniu zapadnie jeszcze w tym roku. Ale do przetargu stanęło konsorcjum, które obejmuje spółki Unity Line Ltd. (Grupa PŻM) oraz Best Ferries Alliance 1 S. Nie ma też jeszcze nowego promu, który miałby wziąć na siebie część przewozów na Bałtyku, choć jego „rozpoczęcie pracy” zapowiadane jest na początek grudnia tego roku.

Właśnie te wątpliwości w swojej opinii zaznaczali eksperci z Uniwersytetu Gdańskiego, którzy poproszeni zostali o wydanie ekspertyzy.

- Ta opinia wcale nie mówi, że oferta polskich armatorów jest

nie do wykonania - przekonywał jednak w Gdyni poseł Kacper Płażyński z PiS. - Poddaje kilka rzeczy w wątpliwość. Przedstawia przypuszczenia, że „być może coś się nie uda”, ale nie prezentuje faktów. Nie mówi, że to się nie uda, ale że „będzie trudne do realizacji”.

Wczoraj po konferencji polityków PiS w Gdyni swoje oświadczenie wydał także Zarząd Morski Portu Gdynia, w którym pisze, że nie wszystkie informacje przywoływane na konferencji są prawdziwe. Oświadcza także, że w postępowaniu „decydujące znaczenie miała jakość przedstawionej oferty i zdolność do zapewnienia ciągłości działalności terminala od początku 2026 roku”. A także, że komisja, po analizie złożonej koncepcji, stwierdziła, że niemożliwe jest wykonanie usługi w zakresie deklarowanych wartości przez Konsorcjum”.

O komentarz poprosiliśmy Pawła Pluto-Prądzynskiego, dyrektora zarządzającego w Unity Line, który procedował ofertę polskiego konsorcjum.

- Pod tym, co pokazała kontrola poselska, możemy się podpisać - napisał do nas Paweł Pluto-Prądzynski. - Nasze analizy są takie same, a posłowie przedstawili fakty z dokumentów. Co do odpowiedzi Portu nie chcę się wypowiadać. Mam wrażenie, że nasza interpretacja zapisów Specyfikacji Postępowania jest zdecydowanie odmienna od tej, którą prezentuje Port. ©

184 wspaniałych. Prezydenckie nagrody dla szczecińskich nauczycieli

Szczecin

184 nauczycieli i dyrektorów ze szczecińskich placówek oświatowych zostało uhonorowanych Nagrodami Prezydenta Miasta. Tytuł Primus Inter Pares przypadł Agnieszce Raduckiej.

Zdobywczyni statuetki „Pierwszy wśród równych” została nauczycielka teoretycznych przedmiotów zawodowych - podstawy energetyki w Zespole

Szkół nr 2w Szczecinie. Zdaniem Kapituły Konkursowej, której zadaniem było wyłonienie tegorocznego laureata Nagrody Oświatowej, pani Agnieszka Raducka z pełnym oddaniem kształciła młodzież, łącząc nowoczesne metody dydaktyczne z wartościami, które budują postawy i kompetencje przyszłości.

Jej podopieczni zdobywają nagrody w prestiżowych ogólnopolskich konkursach i olimpiadach.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Tegoroczna laureatka swoim podopiecznym oferuje znacznie więcej niż tylko obowiązkowe zajęcia lekcyjne

REKLAMA

0011414503

Prezydent Miasta Stargard

na okres od dnia 13 października 2025 r. do dnia 3 listopada 2025 r. wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

Wykaz nr 108 - dzierżawa części nieruchomości nr 130, położonej przy ul. Morskiej (obręb 3) - bezprzetargowo.

REKLAMA

0011413157

TANI WĘGIEL

Eko Energia Szczecin

ul. Szklana 3, Podjuchy www.zawszetani.pl

☎ 91 471 21 34, 668 394 388

PROMOCJA JESIENNA !!!

ORZECH GRUBY	1550
ORZECH DROBNY	1300
GROSZEK	1300
GROSZEK 5-25	1500

Forum Seniora. Jesień życia - aktywnie i z pasją

Agata Maksymiuk
Szczecin

Już 30 listopada w kinie Helios w Outlecie Parku w Szczecinie odbędzie się Forum Seniora. Wydarzenie będzie spotkaniem pełnym wiedzy, motywacji i dobrych emocji.

W programie przewidziano wystąpienia ekspertów oraz prelekcje poświęcone zdrowiu, aktywności fizycznej i sposobom na zachowanie energii w codziennym życiu. Uczestnicy poznają praktyczne wskazówki do



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Hasło tegorocznej edycji brzmi „Jesień życia - aktywnie i z pasją! Organizatorem forum jest Głos Szczeciński

tyczące profilaktyki, diety i psychicznej równowagi, a gwoździem programu będzie pokaz filmu „Chopin Chopin!”.

Forum Seniora to cykliczna inicjatywa, która przyciąga coraz więcej uczestników i staje się ważnym punktem na mapie wydarzeń Pomorza Zachodniego. Spotkanie potrwa od godziny 10 do 15. Udział jest bezpłatny, ale wymaga wcześniejszego zapisania się. Rejestrację prowadzi Katarzyna Głodek pod numerem telefonu 697 770 128 oraz mailem katarzyna.glodek@polskapress.pl. ©

Zamontowali kładkę na przystanku SKM

Marek Jaszczynski
Szczecin

Na przystanku kolejowym Szczecin Żelechowa odbył się montaż kładki, która ułatwi dostęp do peronu. Operacja odbyła się nad czynną linią kolejową nr 406.

Stalowa konstrukcja umożliwi dojście na peron zarówno od strony ulicy Żelaznej, jak i od strony parku, czyli od ulicy Obotryckiej. Pozostaje pytanie, kiedy pierwsi pasażerowie

pojadą pociągiem ze Szczecina do Polic?

- Dążymy do tego, żeby prace zasadnicze zakończyły się na przełomie II i III kwartału 2026 roku - informuje Bartosz Pietrzykowski z PKP Polskie Linie Kolejowe. - Warto jednak podkreślić, że weryfikacja harmonogramu nie wpływa na ciągłość prac, które wykonawca prowadzi na dostępnych frontach robót. Uruchomienie pociągów na linii zaplanowano w rozkładzie jazdy 2026/2027.



Kładka łączy trzy szyby windowe, umożliwi też dojście do parku przy ulicy Hożej

0011415381

„Człowiek nie jest sam, kiedy kończy się ziemską moc”.

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Mirosława Chojeckiego

działacza opozycji antykomunistycznej w PRL,
prezesa honorowego Stowarzyszenia Wolnego Słowa.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dyrektor i Pracownicy
Centrum Solidarności „Stocznia” w Szczecinie

0011415374

„Nie umiera ten, kto żyje w pamięci”

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Profesora

Adama Strzembosza

nestora polskich prawników,
pierwszego Prezesa Sądu Najwyższego w latach 1990–1998,
odznaczonego Orderem Orła Białego,
działacza NSZZ „Solidarność”.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dyrektor i Pracownicy Centrum Solidarności „Stocznia”
w Szczecinie

Pociągi towarowe po raz pierwszy dojadą do portu

Marek Jaszczynski
Region

Po raz pierwszy w historii pociągi towarowe będą mogły dojechać bezpośrednio do portu morskiego w Policach. Trwa realizacja inwestycji, w ramach której powstaje nowa linia kolejowa nr 437 oraz bocznica.

- Obecnie zostały wycięte drzewa z obszaru objętego decyzją o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej. Postępują prace związane z porządkowaniem terenu. Projekt nie przewiduje zamknięcia ruchu na drodze wojewódzkiej nr 114. Na czas budowy wiaduktu drogowego wykonawca przygotowuje objazdy z obu stron powstającego obiektu. Tymczasowa organizacja ruchu zostanie uzgodniona z zarządcą drogi - informuje Bartosz Pietrzykowski z PKP Polskie Linie Kolejowe.

W ramach wspólnej inwestycji Zarządu Morskiego Portu Police oraz PKP Polskich Linii Kolejowych S.A. powstaje zelektryfikowana linia kolejowa nr 437, łącząca stację Police z nowo budowaną stacją towarową Port Morski Police.

Nowy wiadukt drogowy nad ul. Jasienicką usprawni komunikację na drodze wojewódzkiej nr 114 (Nowe Warpno - Tanowo) i poprawi bezpieczeństwo ruchu drogowego oraz kolejowego. Zostaną też zamontowane nowoczesne



FOT. ZARZĄD MORSKIEGO PORTU POLICE

Trwają już prace w terenie. Powstanie zelektryfikowana linia kolejowa (nr 437), łącząca stację Police z nowo wybudowaną stacją towarową Port Morski Police

urządzenia sterowania ruchem, które zapewnią sprawny i bezpieczny przejazd pociągów towarowych.

Wykonawcą prac jest spółka Torpol S.A.. Inwestycja prowadzona jest w ramach zadania „Rozbudowa infrastruktury kolejowej linii kolejowej nr 406 oraz budowa wężła/bocznicy kolejowego „Port Police” wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną w ramach budowy linii kolejowej nr 437 do Portu Morskiego Police”, będącego częścią projektu „Utworzenie

kolejowego dostępu do Portu Morskiego w Policach”.

Koszt inwestycji to 201 mln zł brutto (163 mln zł netto). Finansowanie zapewniają wspólnie PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. oraz Zarząd Morskiego

Projekt nie przewiduje zamknięcia ruchu na DW nr 114. Na czas budowy wiaduktu drogowego wykonawca przygotowuje objazdy

Portu Police Sp. z o.o., przy czym każda ze stron pokrywa budowę swojej części infrastruktury. Część realizowana przez PKP PLK, o wartości 54 mln zł brutto (44 mln zł netto), finansowana jest ze środków budżetu państwa. Część realizowana przez Zarząd Morskiego Portu Police o wartości 147 mln brutto (119,7 mln netto) dofinansowana jest ze środków pomocowych UE CEF.

Zakończenie zasadniczych prac planowane jest na II kwartał 2027 roku.

Powstaje pomnik człowieka, który pokazał Szczecin tysiącom turystów

Marek Jaszczynski
Szczecin

Rozpoczęły się prace nad budową pomnika upamiętniającego Jana Krzysztonia (1948-2021) - regionalistę, bibliotekarza i wieloletniego kierownika PTTK w Szczecinie. Monument powstaje na osiedlu Bukowo, w pobliżu wieży widokowej przy Wodobiorze.

- Rozpoczęliśmy prace nad budową pomnika, wykorzystując dawne głazy - pozostałość fundamentów XIX-wiecznego wiatrak, leżące w lesie w pobliżu wieży widokowej przy Wodobiorze - mówi nadkomisarz dr Marek Łuczak, policjant i historyk, reprezentujący Pomorskie Towarzystwo Historyczne.

W czerwcu 2025 roku Pomorskie Towarzystwo Histo-



FOT. MAREK ŁUCZAK

Szczecin upamiętni Jana Krzysztonia. Pomnik stanie wśród głazów po dawnym wiatraku

ryczne rozpoczęło uzgodnienia z Lasami Miejskimi Szczecina. 3 października 2025 roku zastępca Prezydenta Miasta Szczecin wydał zgodę na ustawienie głazu z tablicą pamiąt-

kową. Pomnik stanie na kopcu z kamieni granitowych, a prace prowadzone są w czynie społecznym.

- Mieszkaniec Bukowa na dniach dostarczy nam trójnog,

wtedy ustawimy 800-kilogramowy głaz na szczycie kopca. Za dwa tygodnie, gdy wrócimy z urlopów, dokończymy budowę i zamocujemy tablicę - mówi dr Łuczak. - Janek był osobą, która robiła bardzo wiele dla innych, samemu pozostając w cieniu. Chciałbym, by pamiętano o nim i jego zasługach dla Szczecina i Pomorza - dodaje dr Łuczak.

Kim był Jan Krzysztoń?

Jan Krzysztoń urodził się 15 lutego 1948 roku w miejscowości Ludomy. W latach 1983-2011 był twórcą i kierownikiem Regionalnej Pracowni Krajoznawczej PTTK w Szczecinie. W 1993 roku, w 750. rocznicę nadania Szczecinowi praw miejskich, był jednym z inicjatorów Miejskiego Szlaku Turystycznego PTTK - przedsięwzięcia pionierskiego w skali kraju.

Zmarł 3 października 2021 roku w Szczecinie.

ZDROWIE SZCZEPIONKI SĄ TWORZONE Z MYŚLĄ O SENIORACH

Seniorzy powinni się szczepić, bo są łatwym celem dla wirusów i bakterii

J. Gromadzka-Anzelewicz
jolanta.gromadzk@polskapress.pl

-W porównaniu do mieszkańców innych krajów, jesteśmy bardziej schorowanym społeczeństwem - mówi prof. Tomasz Targowski, konsultant krajowy w dziedzinie geriatrii.

Zły stan zdrowia Polaków potwierdza ostatni raport „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2025” opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Instytut Badawczy.

- Dane pokazują, że obserwowany przez dziesięciolecia wyraźny przyrost oczekiwanej długości życia w zdrowiu bardzo spowolnił w połowie drugiej dekady XXI wieku - podkreśla prof. Targowski.

Kilka chorób naraz

Największym problemem jest tzw. wielochorobowość, czyli to, że polscy seniorzy chorują jednocześnie na kilka schorzeń. Z danych badania PolSenior2 wynika, że dotyczy ona ponad 65 proc. osób w wieku 60-64 lata i 90 proc. w wieku powyżej 80 lat. 41 proc. osób powyżej 65 lat ma cztery i więcej schorzeń przewlekłych, a spośród osób powyżej 80 lat - aż 64 proc. Polacy najczęściej chorują na choroby układu krążenia.

- Rzadko zdarza się osoba starsza, która nie ma żadnej cho-

roby układu sercowo-naczyniowego. Większość osób ma nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, chorobę wieńcową, czasem niewydolność serca, zaburzenia rytmu serca, powikłania zatorowo-zakrzepowe, są po zawale serca, po incydentach naczyniowo-neurologicznych - wylicza prof. Artur Mamcarz, kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Wydziału Lekarskiego WUM. - Dodatkowo występuje otyłość i cukrzyca, co też powoduje powikłania sercowo-naczyniowe.

Szczepinki dla seniorów

Nowoczesne szczepionki są wytwarzane z myślą o osobach starszych, które potrzebują odporności. Widać to po przykładzie starszej szczepionki przeciw półpaścowi, której skuteczność spadała wraz z upływem czasu. Nowa szczepionka, dostępna obecnie na rynku, utrzymuje zaskakująco długo swoją skuteczność: dzięki dodanemu do niej nowemu adiuwantowi, czyli substancji pomocniczej, która zwiększa skuteczność i wydajność preparatu, w tym przypadku szczepionki.

Podobnie jest w przypadku szczepionek przeciw RSV dla dorosłych. Dzięki nowym adiuwantom antygen jest dużo lepiej rozpoznawany przez układ odpornościowy, wytwarzane są przeciwciała, tworzy się pamięć immunologiczna - wy-

jaśnia prof. Szenborn, jednocześnie zastępca przewodniczącego Polskiego Towarzystwa Wakcynologii.

Po przyjęciu najnowszej szczepionki przeciw półpaścowi Shingrix ochrona utrzymuje się co najmniej do 11 lat po zrealizowaniu schematu szczepienia u dorosłych powyżej 50. roku życia.

Mniej barier w dostępie do szczepień

Autorzy raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego zwracają uwagę na fakt, że mimo rosnących nakładów na opiekę medyczną w Polsce, nie przekłada się to na poprawę stanu zdrowia społeczeństwa. Stąd wniosek, że konieczne są większe inwestycje w profilaktykę i zdrowie publiczne. Jedną z takich interwencji są szczepienia.

Za największe bariery w dostępie do szczepień pacjenci uznawali brak świadomości konieczności szczepień, kwestie logistyki i organizacji szczepień oraz barierę finansową. Część z tych barier powoli jest likwidowana, niektóre szczepionki są refundowane, część jest bezpłatna dla seniorów.

Szczepienia bezpłatne dla seniorów

● COVID 19 - szczepienie dla chętnych (w różnych grupach wiekowych), koszty pokrywa

NFZ ● grypa - darmowa szczepionka dla: dzieci od 6. miesiąca życia do 18 lat, osób po 65. roku życia, kobiet w ciąży, personelu medycznego, osób zatrudnionych w placówkach, które sprawują całodobową opiekę nad osobami starszymi, chorymi czy niepełnosprawnymi ● pneumokoki - szczepienia przeciw pneumokokom są częściowo refundowane dla osób z grup ryzyka: dzieci do 5. roku życia, osób starszych (65 lat i więcej), ze zwiększonym ryzykiem choroby (przewlekłe choroby serca, płuc, wątroby, cukrzyca, a także osoby z różnymi formami niedoboru odporności) ● RSV - darmowa szczepionka przysługuje kobietom w ciąży oraz osobom po 65. roku życia. Osoby w wieku 60-64 lata mogą otrzymać szczepionkę z 50-proc. zniżką ● krztusiec - darmowa szczepionka przysługuje kobietom w ciąży, między 27. a 36. tygodniem, a w przypadku zagrożenia porodem przedwczesnym - po 20. tygodniu ciąży.

- Przyjęcie szczepienia to nie tylko ochrona własnego zdrowia, ale także zdrowia naszych bliskich i całej społeczności. Nie lekceważmy zagrożenia - szczepmy się, aby ten sezon był dla nas bezpieczniejszy - podkreśla Jacek Pilarczyk, dyr. Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia. ©

REKLAMA

0011414603

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydenta Miasta Stargard

na sprzedaż w przetargu ustnym nieograniczonym

lokalu mieszkalnego nr 6 o powierzchni użytkowej 44,29 m², położonego w budynku mieszkalnym przy ul. Dworcowej 19 w Stargardzie (obręb 10) wraz ze sprzedażą w udziale 76/1000 części gruntu działki nr 167 o pow. 264 m² oraz oddaniem w użytkowanie wieczyste w udziale 37/1000 części gruntu działki nr 164/3 o pow. 937 m² i udziałem 37/1000 części prawa współwłasności budynku niemieszkalnego posadowionego na tej działce.

Termin użytkowania wieczystego działki nr 164/3 został ustalony do dnia 7 listopada 2100 roku.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 250 000,00 zł (słownie: dwieście pięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100)

w tym:

- a) wartość lokalu: 236 600,00 zł (słownie: dwieście trzydzieści sześć tysięcy sześćset złotych 00/100)
b) wartość udziału 76/1000 części gruntu działki nr 167 o pow. 264 m²: 5 300,00 zł (słownie: pięć tysięcy trzysta złotych 00/100)
c) wartość udziału 37/1000 części gruntu działki nr 164/3 o pow. 937 m²: 8 100,00 zł (słownie: osiem tysięcy sto złotych 00/100)

Wadium - 25 000,00 zł (słownie: dwadzieścia pięć tysięcy złotych 00/100) Wadium powinno być wniesione w pieniądzu, w walucie złoty polski (PLN).

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta Stargardu Szczecińskiego dotyczącym terenu w rejonie ulic: Wojska Polskiego, Marii Konopnickiej, Dworcowej oraz osiedla Tysiąclecia przyjętym uchwałą Nr XV/133/07 Rady Miejskiej w Stargardzie Szczecińskim z dnia 27 listopada 2007 r., ze zmianami, nieruchomość położona jest na śródmiejskich terenach mieszkaniowych, oznaczona symbolem G.SM.05. Budynek o wartościach zabytkowych, wskazany do ochrony poprzez plan miejscowy.

Lokal mieszkalny położony jest na II piętrze budynku. Składa się z 2 pokoi, kuchni, przedpokoju i łazienki z w.c. Wyposażony jest w urządzenia infrastruktury technicznej, tj.: instalację wodno-kanalizacyjną, elektryczną i gazową. Wykończenie wnętrz: tynki cementowo-wapienne, ściany i sufity malowane. Podłogi wyłożone wykładziną pcv. Stolarka okienna drewniana, stolarka drzwiowa pływająca. Wysokość pomieszczeń 2,84 m. Mieszkanie kwalifikuje się do kompleksowego remontu.

Wysokość stawek procentowych:

- pierwszą opłatę za grunt oddany w użytkowanie wieczyste ustala się w wysokości 25% ceny gruntu;
- opłata roczna w wysokości 1% ceny nabycia gruntu - płatna w terminie do dnia 31 marca każdego roku przez cały okres użytkowania wieczystego.

Wysokość opłaty rocznej z tytułu użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowej podlega aktualizacji nie częściej niż raz na 3 lata, jeżeli wartość tej nieruchomości ulegnie zmianie.

Do pierwszej opłaty i opłat rocznych doliczony zostanie 23% podatek VAT.

WARUNKI PRZETARGU:

- Przetarg odbędzie się w siedzibie Stargardzkiego TBS - ul. Struga 29 w Stargardzie w sali przetargów dnia 18 listopada 2025 r. o godz. 10:00
- Wadium powinno wpłynąć w wysokości i formie wskazanej w treści niniejszego ogłoszenia na konto Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. w Banku PEKAO S.A. I o/Stargard nr 10 1240 3901 1111 0000 4220 4466 lub z konta banku zagranicznego: (SWIFT: PKOPPLPW) (IBAN: PL) Nr 10 1240 3901 1111 0000 4220 4466 najpóźniej na trzy dni robocze przed planowanym terminem przetargu, tj. do dnia 12 listopada 2025 r.
- Na dowodzie wpłaty należy zaznaczyć „Przetarg na sprzedaż lokalu mieszkalnego przy ul. Dworcowej 19/6” oraz w tytule wpłaty wskazać:
1) nazwę osoby prawnej lub osoby fizycznej zgłaszającej udział w przetargu,
2) w przypadku dokonywania wpłaty przez inną osobę fizyczną lub prawną niż zgłaszający udział w przetargu - nazwę osoby prawnej lub fizycznej, w imieniu której dokonywana jest wpłata wadium.

Prezydent Miasta Stargard zastrzega sobie prawo do:

- odwołania przetargu z ważnych powodów, podając informację o odwołaniu przetargu do publicznej wiadomości,
- unieważnienia przetargu.

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w terminie:

od dnia 15 października 2025 r. do dnia 18 listopada 2025 r. na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Stargardzie i Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. oraz zamieszczone w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.bipstargard.pl, a także na stronie internetowej www.tbs.stargard.pl, oraz na portalu internetowym www.otodom.pl

Dodatkowe informacje można uzyskać w:

- Urzędzie Miejskim w Stargardzie, ul. Stefana Czarnieckiego 17, Biuro Obsługi Klienta, tel. 91 578 68 47;
- Stargardzkim TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29, pok. 13 tel. 91 819 24 45.

REKLAMA

0011414645

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego

w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/14, woj. śląskie, powiat wodzisławski. Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”, Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wnętrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, przedpokój, garderoba, łazienka, kuchnia o łącznej powierzchni użytkowej 77,02 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania. Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 242 000,00 zł netto

słownie: dwieście czterdzieści dwa tysięcy złotych netto. Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 24 200,00 zł na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30. Opłata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414646

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej

w Pszowie, przy ul. Karola Miarki 20, woj. śląskie, powiat wodzisławski, działki ewidencyjne nr 1128/198 o powierzchni 19 m², 1129/81 o powierzchni 121 m² i 1130/197 o powierzchni 1023 m². Łączna powierzchnia działek do sprzedaży wynosi 1163 m².

Nieruchomość gruntowa jest własnością Skarbu Państwa, w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Prawo własności budynku posiada Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec”. Nieruchomość zabudowana jest niezamieszkałym budynkiem wielorodzinnym z roku 1909. Budynek podpiwniczony, ściany z cegły pełnej, stropy na belkach drewnianych, dach drewniany, kryty dachówką.

Powierzchnia użytkowa budynku wynosi 333,46 m². Budynek znajduje się w Gminnej Ewidencji Zabytków pod nr GEZ 48 i nadaje się do generalnego remontu lub rozbioru.

Do działki doprowadzony jest prąd, wodociąg i sieć kanalizacji sanitarnej. W budynku media zostały odcięte, a budynek zabezpieczony przed dostępem osób trzecich.

Nieruchomość posiada księgę wieczystą nr GL1W/00000586/2 i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 196 000,00 zł netto

słownie: sto dziewięćdziesiąt sześć tysięcy złotych netto. Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 19 600,00 zł na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.). Nieruchomość można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Opłata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto, opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziś mijają dwa lata od wyborów

Po dwóch latach od wyborów parlamentarnych w 2023 roku, po których władzę w Polsce przejęła obecnie rządząca koalicja, 45 proc. badanych ocenia, że żyje im się tak samo jak wcześniej, 31 proc. – gorzej, a 12 proc. – lepiej – wynika z sondażu Opinia24 dla RMF FM.

Poprawę jakości życia po dwóch latach rządów koalicji 15 października najczęściej deklarują wyborcy Koalicji Obywatelskiej – 30 proc. z nich uważa, że żyje im się lepiej, podobnie jak 27 proc. osób, które

w I turze wyborów prezydenckich głosowały na Rafała Trzaskowskiego. Taką opinię wyraża także 18 proc. badanych z wykształceniem podstawowym i 16 proc. z wyższym.

Odmienne oceniają sytuację wyborcy partii opozycyjnych – poprawę zauważa jedynie 6 proc. wyborców PiS oraz 2 proc. zwolenników Konfederacji, przy czym w tych grupach dominują oceny negatywne: odpowiednio 55 i 57 proc. badanych uznało, że żyje im się gorzej.

Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Posel Mejza jechał 200 km/h



FOT. ADAM JANKOWSKI

Posel Mejza jechał trasą S3 w powiecie polkowickim (dolnośląskie) z prędkością 200 km/h, został zatrzymany przez policję, odmówił przyjęcia mandatu, zasłaniając się immunitetem poselskim. Później zadeklarował, że jeśli będzie możliwość, to ureguluje mandat, a jeśli nie, to zrzeknie się immunitetu. | PAP

WARSZAWA

Tusk odpowiedział kibicom

Donald Tusk odniósł się do hasel wykrzykiwanych podczas niedzielnego meczu Litwa – Polska w Kownie. Wśród gości meczu był m.in. właśnie Tusk, który nie został przychylnie przyjęty przez część polskich fanów. Premier oglądał mecz w towarzystwie szefowej rządu Litwy Ingi Ruginiene.

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

przychylnych hasel kierowanych i wykrzykiwanych w jego stronę. „Pisowcy pytają, czy tłumaczyłem litewskiej pani premier wszystkie okrzyki z trybun. »Donald matole...« przetłumaczyłem. Mam słabość do tego hasła – zawsze, kiedy je skandują, wygrywam wybory” – napisał szef polskiego rządu.

Oprac. Anna Nagel | PAP

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” – oświadczył prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP



Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie

Wołodymyr Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.

Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej – stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w Polsat News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w poniedziałek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

– Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony – powiedział.

Dopytywany o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

– Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może (pre-



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

zydent) weźmie na siebie jakąś odpowiedzialność, żeby nas troszeczkę zbliżyć – ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

– Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się uczciwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego – powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senac-

kiego Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

Nawrocki pogodzi Mentzena i Kaczyńskiego?

– Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie – powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena

Kaczyński „nie jest człowiekiem, który dotrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na środowowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obrazliwymi wystąpieniami” pokazuje tylko jedną rzecz – obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

– Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzucający całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki – dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. – Żadnych rokowań nie ma – podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

– Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić – dodał.

PAP

Premier: Rząd zrobi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową, a przynajmniej jej istotną część

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

– Rząd zrobi wszystko, żeby przekształcić Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW) w ten sposób, aby ją uratować, a przynajmniej uratować jej istotną część – powiedział premier Donald Tusk.

W sobotę Jastrzębska Spółka Węglowa podała, że jej zarząd podjął uchwałę ws. rozpoczęcia przygotowań do procesu re-

strukturyzacji. Zgodnie z komunikatem JSW, do 31 stycznia ma zostać wypracowane porozumienie ze stroną społeczną dot. dostosowania kosztów wynagrodzeń do obecnej sytuacji spółki, wypracowanie nowych warunków finansowania z instytucjami oraz opracowanie możliwych form wsparcia ze strony Skarbu Państwa. Zdaniem zarządu spółki te działania pozwolą ustalić kolejne kroki naprawcze lub restrukturyzacyjne oraz ramy funkcjo-

nowania JSW w perspektywie długoterminowej.

– My zrobimy wszystko, żeby tak przekształcić JSW, by ratować tę firmę, a przynajmniej istotną jej część. Ten plan jest precyzyjny, to jest kwestia finansów i dobrowolnych odejść z pracy – powiedział premier Donald Tusk we wtorek na konferencji prasowej w Raciborzu.

Szef rządu podkreślił, że plan dotyczący naprawy JSW będzie niedługo zaprezentowany przez ministra aktywów państwowych oraz ministra energii. – Będą oni prezentować to wszystko, co da się zrobić z JSW, i nie wykluczam, że także Polska Grupa Zbrojeniowa czy szerzej, polski przemysł obronny, też będzie mógł tutaj odegrać pozytywną rolę, także w przypadku JSW, a przynajmniej części aktywności – mówił premier. Podkreślił, że pewne działania zostały już podjęte.

PAP

Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.

- Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądzę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi - powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

- Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy - relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzje w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakiety, które Ukraina być może uzyska - o ile USA wyrażą na to zgodę - będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP



FOT. PAP/EPA/STRINGER

Zelenski zapewnił, że jeśli Ukraina uzyska Tomahawki, użyje ich tylko do atakowania celów wojskowych w Rosji

Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron - od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy na pewno „nie zostanie zapomniane”.



FOT. PAP/EPA/YOAN VALAT

- Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie - powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” - poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewiduje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które - w jej ocenie - miałyby rozwiązać konflikt Izraela z Palestyną.

W poniedziałek prezydent USA oraz przywódcy Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórza Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. - na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego - wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

REKLAMA 0011414644

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/13, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wnętrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, salon z kuchnią, łazienka, garderoba o łącznej powierzchni użytkowej 82,45 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsiönka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto

słownie: dwieście pięćdziesiąt tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.

REKLAMA 0011414641

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/VII (I piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z osiemnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 415,84 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 41584/464599.

Lokal znajduje się na pierwszym piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 311 000,00 zł netto

słownie: trzysta jedenaście tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **31 100,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.

REKLAMA 0011414643

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599.

Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto

słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025r godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie,



FOT. 4PM/PRODUCTION/123RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i postawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania. Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie.

Dobór właściwej metody ma szczególne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinienia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.



MISTRZOWIE SMAKU 2025



BT/GETTY IMAGES

PARTNERZY PLEBISYTU



POLAGRA
food • horeca • foodtech

FINAL RELACJĘ Z WYDARZENIA ZNAJDZIESZ NA STRONAKUCHNI.PL WRAZ Z LISTAMI LAUREATÓW WOJEWÓDZKICH

Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni podczas gali



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskappress.pl

Laureaci plebiscytu Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni 24 września - podczas targów POLAGRA odbywających się na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest jednym z największych i najbardziej prestiżowych w polskiej branży gastronomicznej. Celem przyświecającym organizatorowi - Polska Press Grupie - jest wyłonienie i nagrodzenie najlepszych przedstawicieli niełatwej branży gastronomicznej.

- To turyści nam uzmysłowali, że Polska jest rajem nie tylko pod względem zabytków, czy krajoznactwa. Jesteśmy rajem kulinarnym - podkreślił Leszek Waligóra, redaktor naczelny „Głosu Wielkopolskiego”. - Do Polski i do Poznania, gdzie mamy finał plebiscytu, przyjeżdżają na przykład turyści z Włoch, którzy zachwycają się naszą kuchnią. Właśnie o tym jest ten plebiscyt. Pokazujemy, jak silna stała się polska branża gastronomiczna.

- Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest bardzo potrzebny w branży - stwierdził Piotr Gutowski, członek zarządu głównego Stowarzyszenie Polskich Barmanów. - Nasza branża jest

bardzo wymagająca. Jeżeli wchodzimy do tego lokalu i widzimy na ścianie taki dyplom, że wielu gości potwierdziło jakość tego miejsca, to już daje nam powód do myślenia. Wtedy już tylko pozostaje nam osobista degustacja i osobista ocena.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach

W pierwszym z nich czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach.

W drugim etapie udział wzięli laureaci, którzy zdobyli największą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłonieni zostali zwycięzcy w poszczególnych kategoriach na poziomie krajowym. To właśnie oni zostali uhonorowani podczas uroczystej gali wręczenia nagród, która odbyła się podczas jednego z najważniejszych wydarzeń branży spożywczej i HoReCa w Polsce - Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Najlepsi z najlepszych pojawili się w Poznaniu

Najlepsi z najlepszych w swoich kategoriach przybyli do Poznania, aby odebrać sta-

tuetki potwierdzające ich mistrzostwo.

- Do mistrzostwa dochodzi się ciężką pracą, uporem własnym i szczęściem - mówił Grzegorz Krupecki, szef kuchni w Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno. To wyróżnienie dla Niego jest bardzo ważne. - Ono stanowi zwieńczenie długiej i ciężkiej pracy i bardzo się cieszę, że je dostałem. Na pewno pomoże mi w przyszłości - stwierdził Kucharz Roku Polski.

Nie zabrakło także podziękowań dla czytelników i internautów, którzy zagłosowali na laureatów. Nagrodzeni nie ukrywali radości i szczęścia, jakie dała im wygrana.

- Moi goście, jak i pracownicy bardzo się postarali, żebyśmy wygrała tę nagrodę - dziękowała Monika Lipiec z wrocławskiego lokalu Surowiec.

- Sekretem dojścia do takiego mistrzostwa jest przede wszystkim dbanie o pracowników, słuchanie jego potrzeb. Bez dobrego zespołu dobrego menadżera też nie będzie - podkreśliła po odebraniu nagrody.

OTO LAUREACI RANKINGU OGÓLNOPOLSKIEGO

Kucharz Roku Polski: I miejsce: Grzegorz Krupecki - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Marcin Szwajkowski - Restauracja La Nonna, Polanica-Zdrój (woj. dolnośląskie), III miejsce: Renata Książkowska - Wałek Restaurant, Węgrów (woj. mazowieckie).

Kelner Roku Polski: I miejsce: Ivan Ferents - Restauracja Słowacki, Busko-Zdrój (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Artur Salamon - Restauracja Solidaris, Kędzierzyn-Koźle (woj. opolskie), III miejsce: Klaudia Dziadoń - Restauracja Górska, Białka Tatrzańska (woj. małopolskie).

Barman Roku Polski: I miejsce: Michał Gałązka - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Wojciech Astachow - SPATiF, Sopot (woj. pomorskie), III miejsce: Kajetan Dembek - Bartenders for You, Gdańsk (woj. pomorskie).

Barista Roku Polski: I miejsce: Cyryl Beliajew - Kawiarnia Pomorska 15, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Jakub Gancarczyk - Mövenpick Café, Wrocław (woj. dolnośląskie), III miejsce: Sandra Orzeł - Bike Café Rusałka., Poznań (woj. wielkopolskie).

Mistrz Słodkości Roku Polski: I miejsce: Aleksandra

Lipka - Delektownia Smaków, Uzdowo (woj. warmińsko-mazurskie), II miejsce: Katarzyna Pycka - Ekskluzywne torty-terniki, monoporcje, Kamień Pomorski (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Sebastian Waloszczyk - Premium Catering, Rembertów (woj. mazowieckie).

Menedżer Gastronomii Roku Polski: I miejsce: Monika Lipiec - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Klaudia Kupicha - Restauracja Moja Pasja, Sosnowiec (woj. śląskie), III miejsce: Ernest Gibki - Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza, Kołobrzeg (województwo zachodniopomorskie).

Restauracja Roku Polski: I miejsce: Karczma Podkowa Leśna - Krajkowo 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: Połoniny Resort - Bukowiec 81 (woj. podkarpackie), III miejsce: Restauracja Hotel Róża - Kamieniec Wrocławski, Wrocław 109 (województwo dolnośląskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku Polski: I miejsce: Bistro U Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (województwo dolnośląskie), II miejsce: Pierogi u Babci Stasi - Głubczyce, Raciborska 16 (województwo opolskie), III miejsce: Brioche Cafe - Bydgoszcz, Staszica 7

(województwo kujawsko-pomorskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku Polski: I miejsce: Abrabezabra - Jelenia Góra, pl. Piastowski 31 (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kawiarnia Pomorska 15 - Bydgoszcz, Pomorska 15 (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Cali Cafe Kalinowsky - Żagań, Rynek 26 (woj. lubuskie).

Pizza Roku Polski: I miejsce: Manhattan Pizza - Opole, Sienkiewicza 17 (woj. opolskie), II miejsce: Pizza Otto - Łódź, Aleksandrowska 76 (woj. łódzkie), III miejsce: Ti-besti 2 GO - Kolonowskie, Leśna 6A (woj. opolskie).

Lody Roku Polski: I miejsce: Łodziśław - Sosnowiec, Rowckiego 203 (woj. śląskie), II miejsce: Łodziarnia - Wrocław, pl. Hirsza 16 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Cukiernia Markiza - Żukowo, Gdynia 63 (woj. pomorskie).

Burger Roku Polski: I miejsce: Bartolini Food Truck - Stare Bogaczowice, Główna 226A (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kosmo Burger - Oborniki, Kopernika 1A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Uwędzony Burger - Białystok, Komisji Edukacji Narodowej 40 lok. 8 (województwo podlaskie).

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Grzegorz Krupecki

Laureatem plebiscytu w kategorii Kucharz został Grzegorz Krupecki, pracujący w Mango&Tango Beach Bar w Mrzeżynie. - Moja droga zawodowa to pasmo małych sukcesów, dobrych decyzji i trafiania do fajnych lokali, w których mogłem się rozwijać. Początek sięga dzieciństwa, kiedy Babcia dobrze mnie karmiła. Dzięki temu polubiłem dobre jedzenie, a później sam zacząłem gotować - wspomina. Największą satysfakcję sprawia Mu reakcja gości. - Gdy gotuję dla kogoś po raz pierwszy, czuję podekscytowanie, ale też delikatny strach, czy trafię w gust. Ogromną radość daje mi moment, gdy gościom smakuje, gdy robią zdjęcia jeszcze przed pierwszym kąsem i kiedy wracają raz po raz. Szczzerze mówiąc, gotowanie dla innych daje mi większą radość niż gotowanie dla siebie



- podkreśla. Jego największym marzeniem zawodowym, zanim otworzy własne miejsce, jest objęcie funkcji szefa kuchni podczas wyprawy na Antarktydę.

MIEJSCE II

Remigiusz Smoliński

Remigiusz Smoliński od 28 lat nieprzerwanie podąża drogą swojej największej pasji. Kuchnia stała się dla Niego naturalnym środowiskiem - miejscem, w którym może wyrażać siebie i tworzyć dzieła pełne smaku i emocji. Jego talent i oddanie zostały docenione w prestiżowych konkursach, czego dowodem jest drugie miejsce w ogólnopolskim konkursie kulinarnym Bonduelle. Od 1999 roku prowadzi własną Restaurację Bez Nazwy w Łukiecinie, którą traktuje jak drugi dom. To przestrzeń zrodzona z miłości do jedzenia i ludzi, którzy potrafią dociec jego wyjątkowość. Jako szef kuchni stawia na świeże, sezonowe produkty i autorskie kompozycje, które na talerzu zamieniają się w małe dzieła sztuki.



MIEJSCE III

Ewelina Dzierkowska

Ewelina Dzierkowska, szefowa kuchni i gospodyni Domku Smaków w Mielnie, to osoba, która od pierwszych chwil urzeka Gości swoją autentycznością, serdecznością i niezwykłą energią. Jej kuchnia pachnie świeżością i domowym ciepłem, a każde danie przygotowywane jest z dbałością o smak i detale. W Domku Smaków królują potrawy kuchni polskiej - soczyste steki z karkówki, delikatne kotlety mielone, chrupiące filety z kurczaka, aromatyczne zupy i świeże dodatki, które dopełniają całości. Wszystko powstaje na bazie świeżych składników i z sercem, co sprawia, że nawet najprostsze dania smakują wyjątkowo. Pani Ewelina jest zawsze obecna, uśmiechnięta i otwarta na rozmowę.



KELNER ROKU MIEJSCE I

Łukasz Adamiuk

Laureatem plebiscytu w kategorii Kelner został Łukasz Adamiuk, pracujący w Kurort Cafe w Kołobrzegu. - Na początku chciałbym bardzo podziękować wszystkim moim gościom, którzy oddali na mnie głos. Jest to dla mnie duże wsparcie i myślę, że podziękowanie za to, co dla Niego robię i jak się czuję, kiedy przychodzi do lokalu, w którym Ich obsługuję - podkreśla. Doświadczenie zdobywał przez ponad dwie dekady w gastronomii. - Poznawałem i uczyłem się rzemiosła kelnerskiego od ludzi z tak zwanej „starej szkoły”. To było bardzo cenne doświadczenie, do którego dorzuciłem indywidualne podejście do gości - mówi. Dla Niego kluczem jest atmosfera i prawdziwa gościnność. - Gość, który przychodzi do lokalu, musi czuć się jak u siebie w domu. Każdego traktuję in-



dywidualnie, tak jakbym przyjmował Go u siebie. Dlatego dobra obsługa to nie tylko zasady kelnerskie, ale też ciepłe przyjęcie, rozmowa i podziękowanie - wyjaśnia.

MIEJSCE II

Ryszard Czech

Ryszard Czech od dwóch dekad jest związany z Centralnym Ośrodkiem Sportu - Ośrodkiem Przygotowań Olimpijskich w Wałczu, gdzie z uśmiechem na twarzy serwuje kawę, posiłki i przede wszystkim dobrą atmosferę. Każdego dnia wnosi do swojej pracy życzliwość i otwartość, które sprawiają, że Goście czują się w tym miejscu wyjątkowo. Kieruje się przekonaniem, że praca wykonywana z sercem nie jest obowiązkiem, lecz przywilejem. Poza pracą z pasją oddaje się światu motoryzacji, a życiową postawą udowadnia, że empatia ma realną moc. Jako dawca szpiku miał zaszczyt podarować życie swojemu genetycznemu bliźniakowi.



MIEJSCE III

Magdalena Banaszkiewicz

Pracuje w Restauracji Fregata w Koszalinie, gdzie swoją przygodę z zawodem rozpoczęła od spontanicznej decyzji. - Szukając pracy z elastycznym grafikiem, trafiłam na kelnerstwo. Z czasem okazało się, że ta rola naprawdę mi odpowiada - lubię kontakt z ludźmi, szybkie tempo i to, że mogę wpłynąć na pozytywne doświadczenia gości - mówi Magdalena Banaszkiewicz. Podkreśla, że w tej pracy kluczowe są komunikatywność, uprzejmość i opanowanie w stresujących sytuacjach. Najwięcej satysfakcji dają Jej uśmiechy i dobre słowa od odwiedzających. - Szczególnie miło, gdy wracają stali klienci i pamiętają o mnie - przyznaje.



BARMAN ROKU MIEJSCE I

Michał Gałązka Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno



MIEJSCE II

Karolina Płotnicka

Karolina Płotnicka z Feniks Event Place w Różańsku udowadnia, że czasem przypadek może stać się początkiem pasji i nowej drogi zawodowej. - Tak naprawdę moja praca za barem była czystym przypadkiem, ale szybko okazało się, że idzie mi całkiem nieźle - mówi z uśmiechem. Choć barmanką pracuje od niedawna, już odnalazła się w tym świecie. - Uwielbiam atmosferę w mojej pracy, mam cudowny team za barem, z którym dogaduję się świetnie. Jest dużo śmiechu i totalnie nie odczuwam tego, że jestem w pracy - podkreśla. Najchętniej sięga po klasyczne receptury, ale nie boi się także kreatywności. - Lubię klasykę, ale czasami fajnie jest trochę pokombinować i zrobić coś według uznania klienta - dodaje.



MIEJSCE III

Jakub Przybylak

Laureatem plebiscytu w kategorii Barman został Jakub Przybylak, pracujący w Kapitol w Gryficach. - Mój popisowy koktajl to Whisky Sour. Lubię go za to, że jest prosty, a jednocześnie efektowny - idealne połączenie kwaśnego, słodkiego i wyrazistego smaku whisky - mówi. Jak podkreśla, w pracy najważniejsza jest kreatywność. - Techniki można się nauczyć, ale to wyobraźnia sprawia, że drink nie jest tylko poprawny, ale naprawdę zapada w pamięć. Nie brakuje też zabawnych sytuacji przy barze. - Najbardziej nietypowe prośby zdarzają mi się ze strony gości z Niemiec - często proszą, bym połączył piwo z 7up, Mirindą albo nawet z Pepsi. Dla nich to rarytas, dla mnie mała zagadka smakowa - opowiada z uśmiechem.



BARISTA ROKU MIEJSCE IDenis
Bevzenko

W Lis Coffee w Goleniowie spotkamy Denisa Bevzenko - baristę, dla którego kawa to coś więcej niż napój. - Dla mnie kawa to mały przystanek w codziennym biegu. Chcę, żeby w każdej filiżance była chwila spokoju, trochę uśmiechu i ten przyjemny komfort, który mówi: „hej, ktoś zrobił to specjalnie dla ciebie”. - podkreśla. Jak dodaje, najważniejsze są emocje: serdeczność i ciepło. Denis pamięta sytuację, gdy grupa przyjaciół po długiej nocy przyszła do kawiarni: - Zrobiłem im kilka mocnych espresso, trochę jak ratunek. Po chwili mówili, że ta kawa uratowała im dzień. To mi przypominało, że barista, trochę jak barman, nie tylko nalewa napój - on tworzy nastrój i czasem potrafi naprawdę poprawić komuś humor. Dla Niego idealna kawa to balans aromatu, tekstury i temperatury, ale też uśmiech i dobre słowo: - Filiżanka



staje się wtedy czymś więcej niż napojem. Nie chodzi tylko o proporcje mleka i espresso czy perfekcyjną cremę - ważne jest też, żeby była podana w odpowiednim momencie i z dobrą energią - mówi.

MIEJSCE II

Alina
Hrechana

- Moja przygoda z kawą zaczęła się zupełnie przypadkowo. Trafiłam do kawiarni, wtedy jeszcze nie wiedziałam, że to miejsce całkowicie mnie wciągnie. Z czasem zrozumiałam, że kawa to coś więcej niż napój. To rytuał, sposób na kontakt z ludźmi, forma wyrażania siebie - opowiada Alina Hrechana z kawiarni To Kawa w Szczecinie. Dziś kawa jest dla Niej nie tylko codziennością, ale i drogą serca. - Praca baristy jest dla mnie wyjątkowa, ponieważ łączy w sobie wszystko, co kocham: aromat świeżo mielonej kawy, rytuał jej przygotowywania oraz kontakt z ludźmi. Uwielbiam obserwować, jak kawa potrafi poprawić komuś dzień - podkreśla.



MIEJSCE III

Natalia
Nowakowska

Natalia Nowakowska z Multikina w Szczecinie swoją pasję do kawy odkryła jeszcze w technikum. - Zapisalam się na dwa kursy barystyczne z czystej ciekawości. Jeden dotyczył alternatywnych metod parzenia kawy, a drugi przygotowywania kaw na bazie espresso. Wtedy zaczęłam się interesować tajemnicami parzenia i oczywiście latte artem. Ten skradł moje serce i tak jakoś się zaczęło - wspomina. Choć na początku nie przepadała za pić kawy, szybko przekonała się, że jej świat kryje w sobie znacznie więcej niż smak. - Mogę śmiało powiedzieć, że teraz kawa to moja największa pasja - podkreśla. Radość sprawiają Jej reakcje gości. - Niemal codziennie mam przyjemność wywołać uśmiech na twarzach klientów.

**MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU** MIEJSCE IKatarzyna
Pycka

Laureatką plebiscytu w kategorii Mistrz Słodkości została Katarzyna Pycka, prowadząca pracownię Ekskluzywne torty-terniki, monoporcje w Kamieniu Pomorskim. - Przygodę w świecie cukiernictwa rozpoczęłam dwa lata temu. Tworzę torty, piekę serniki i przygotowuję monoporcje - wśród nich musowe, eklerki, rożki sernikowe, cakesicles czy cannoli - opowiada. Jak podkreśla, w Jej słodkościach liczy się zarówno smak, jak i wygląd. - Moje desery zapadają w pamięć dzięki smakom premium, które uzależniają, i wyglądom, który cieszy oko. Nietuzinkowe, ekskluzywne, niezapomniane - mówi. Jednym z najważniejszych momentów w Jej pracy było przygotowanie tortu dla bliskich. - Był wyjątkowy - na dwie uroczystości:



rocznicę stworzenia przez nich rodziny i oczekiwania na narodziny ich synka, a mojego wnusia - wspomina z uśmiechem.

MIEJSCE II

Celina
Dudek

- Pierwsze próby były w domowym zaciszu. Szukałam sposobu, aby móc się wyciszyć w natłoku codziennych spraw. Pewnego dnia zrobiłam tort na urodziny synka - spodobało mi się. Później był kolejny, następny, aż zdecydowałam, że czas na profesjonalne szkolenie - wspomina Celina Dudek z Kawiarni Aksamitka w Pelczycach. Dziś w Jej kawiarni to właśnie torty są na pierwszym miejscu. - W mojej kawiarence torty piekę tylko ja i myślę, że to one są na pierwszym miejscu. Są pracochłonne, ale wygląd ostateczny wynagradza wszystkie złości i nerwy w trakcie tworzenia - przyznaje. Największą radość daje Jej zabawa dekoracjami.



MIEJSCE III

Anna Szczepańska
Złoto& róż, Człopa**MENEDŻER GASTRONOMII ROKU** MIEJSCE IErnest
Gibki

Laureatem plebiscytu w kategorii Menedżer Gastronomii został Ernest Gibki, kierujący pracą zespołu w Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza w Kołobrzegu. - Gastronomia to przede wszystkim ludzie i emocje. Dlatego budując zespół stawiam na relacje, komunikację i poczucie wspólnego celu. Każdy członek drużyny musi wiedzieć, że jego rola jest ważna - od kuchni po obsługę sali. Dbam o atmosferę współpracy, otwartość na rozmowę i świętowanie sukcesów, bo to buduje motywację i poczucie dumy z pracy - podkreśla. Najważniejszą decyzją w Jego karierze było postawienie na ludzi. - Bez zaangażowanego zespołu nie ma prawdziwej gastronomii - mówi. Mocną stroną Ernesta Gibkiego jest energia, jaką czerpie z codziennych wyzwań. - Gastronomia nigdy nie



stoi w miejscu. Każdy dzień to nowe wyzwania, szybkie decyzje i okazja do sprawdzenia się w dynamicznym środowisku. Ta energia dodaje mi motywacji - dodaje.

MIEJSCE II

Łukasz
Adamiuk

Łukasz Adamiuk z Kurort Cafe w Kołobrzegu został również laureatem w kategorii Manager Gastronomii Roku. Od ponad 20 lat związany jest z gastronomią, a to ukształtowało Jego podejście do zarządzania i budowania relacji z gośćmi. - Najważniejsze jest to, żeby gość nie czuł się opuszczony czy pominięty w lokalu. Jeśli od samego wejścia widzi zainteresowanie obsługi, zaczyna się budowanie pozytywnej relacji - mówi. Według Niego to właśnie ludzie pracujący w gastronomii tworzą niepowtarzalny klimat miejsca. - Musimy pamiętać, że to My tworzymy magiczną atmosferę w lokalu. Jeśli goście będą to czuli, to nawet najtrudniejszy dzień wynagrodzą słowa: „było super, przyjemnie, wyjątkowo” - dodaje.



MIEJSCE III

Justyna
Szukalska

- W gastronomii najważniejsi są ludzie - bez zgranego zespołu nie ma smaku, atmosfery ani energii, którą czuje gość. Budowanie drużyny zaczyna się od wzajemnego szacunku i zaufania. Staram się, by każdy czuł, że jego praca ma znaczenie, że jest częścią czegoś większego niż tylko codzienne obowiązki - podkreśla Justyna Szukalska, z Restauracji Browar w Szczecinku. Dla Niej kluczowe jest wspieranie rozwoju pracowników i tworzenie przestrzeni do współpracy. - Daję przestrzeń na rozwój, słucham pomysłów i wspieram w trudnościach - tylko wtedy, gdy każdy czuje się doceniony, działamy jak dobrze naoliwiona maszyna. Gastronomia to emocje, a te najpiękniejsze rodzą się w zespole, który pracuje razem z pasją - dodaje.



RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Restauracja Bez Nazwy

Restauracja Bez Nazwy w Łukęcinie to miejsce, które zachwyca gościnnością, klimatem i wyjątkowym smakiem. - Ludzie wracają do mojej restauracji, bo serwuję jedzenie, które naprawdę im smakuje i zawsze trzyma wysoki poziom dzięki najwyższej jakości produktom. Dbam o to, żeby każdy gość czuł się u mnie mile widziany i dobrze obsłużony. Dzięki temu tworzę atmosferę, do której chce się wracać - podkreśla właściciel, Remigiusz Smoliński. Choć Łukęcin leży nad Bałtykiem, restauracja przenosi gości w kulinarną podróż do południowej Europy - w menu królują oliwa, czosnek, wino, zioła i owoce morza. Każde danie powstaje z pasją i sercem, a talerze stają się płótnem, na którym szef kuchni tworzy prawdziwą sztukę. Jedną z propozycji, która szczególnie zapada w pamięć, jest patera ryb - sandacz,



dorsz, karmazyn i sola podane na żeliwnej patelni z grillowanymi warzywami i autorskim olejem smakowym. Trafia na stół jeszcze skwiercząca, budząc zachwyt zarówno smakiem, jak i aromatem.

MIEJSCE II

Butcher Restaurant and Steak House

W Butcher Restaurant and Steak House w Świnoujściu przy Baltic Park Molo 1/D2 wszystko kręci się wokół smaku i atmosfery. - Klimat naszej restauracji najlepiej opisują trzy słowa: nowoczesny, inspirujący i przyjazny. Chcemy, żeby każdy gość czuł się u nas swobodnie i wyjątkowo - podkreśla Magdalena Barowicz. Goście wracają tu nie tylko dla kuchni, ale też dla całego doświadczenia. - Każda wizyta to połączenie wyjątkowej atmosfery, pysznych dań i uważnej obsługi. Ludzie wracają, bo czują się docenieni - zarówno przy stole, jak i w całym kontakcie z nami - zaznacza. Jednym z symboli miejsca stał się tatar. Przygotowywany z najwyższej jakości mięsa i starannie dobranych dodatków.



MIEJSCE III

Restauracja Hotelik

Restauracja Hotelik w Świdwinie to miejsce, w którym spotykają się dwa kulinarne światy - aromatyczna kuchnia śródziemnomorska i dobrze znane smaki polskiej tradycji. Bogate menu sprawia, że każdy znajdzie tu coś dla siebie - zarówno miłośnicy klasycznych potraw, jak i ci, którzy chętnie sięgają po nowoczesne inspiracje. Szczególną atrakcją są sezonowe propozycje szefa kuchni. Jesienią królują tu rozgrzewające smaki - kremowa zupa dyniowa czy aromatyczne dania z grzybami, które doskonale wpisują się w klimat chłodnych wieczorów. Zimą pojawiają się potrawy sycące i rozgrzewające, a wiosną i latem - lekkie, świeże kompozycje pełne warzyw i ziół.



BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Domek Smaków

Domek Smaków w Mielnie (ul. Bolesława Chrobrego 2A) to miejsce, w którym tradycyjna kuchnia polska spotyka się z nowoczesnym podejściem do gotowania. W menu królują pyszne, domowe obiady i śniadania, które zachwycają smakiem i przystępną ceną. To idealna propozycja zarówno dla klientów indywidualnych, jak i grup, a także świetne rozwiązanie dla pracowników szukających smacznych i sycących posiłków w ciągu dnia. Ich szefowa kuchni zajęła 3. miejsce w naszym plebiscycie w kategorii Kucharz Roku, co najlepiej świadczy o Jej kulinarnym talencie. Restauracja działa sezonowo - od maja do listopada zaprasza gości do środka, a w pozostałych miesiącach oferuje dania wyłącznie na wynos. Dzięki temu mieszkańcy i turyści mogą cieszyć



się dobrym jedzeniem przez cały rok. Oferta obejmuje także catering z dowozem, dopasowany zarówno do większych spotkań rodzinnych, jak i firmowych.

MIEJSCE II

Gospoda Obiady Domowe

Przy ulicy Wyszynskiego 18 w Szczecinku mieści się miejsce, które od razu zdobywa serca gości - Gospoda Obiady Domowe. To idealna propozycja dla wszystkich, którzy cenią prosty, domowy obiad w przystępnej cenie. W menu królują klasyczne dania kuchni polskiej - zawsze świeże, sycące i podawane w dużych porcjach. Zestaw złożony z zupy, drugiego dania i kompotu to propozycja, której trudno się oprzeć. Smacznie, tanio i bez zbędnych udręceń - dokładnie tak, jak w domu. Na uwagę zasługuje również sympatyczna i pomocna obsługa oraz czystość lokalu. Gospoda oferuje miejsca zarówno w środku, jak i na zewnątrz - pod parasolami.



MIEJSCE III

Kuchnia Szefów

BarBistroJadl Kuchnia Szefów w Policach to wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie regionu. - W związku z wieloletnim doświadczeniem jako Szefa Kuchni największych restauracji w Szczecinie zależy mi na przekazaniu w Policach smaku pełnego doznania - mówi Kamil Antochowski, Mistrz Gastronomii z ponad 20-letnim doświadczeniem i właściciel restauracji na kółkach. Od początku towarzyszy tu rodzinna atmosfera i przyjazne podejście do gości, dzięki czemu Kuchnia Szefów szybko zdobyła serca mieszkańców. Specjalnością lokalu jest kurczak z różną w wielu odsłonach - w bagietce, bułce, boxie, na talerzu, w wersji szarpanej lub w częściach.



KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Cafe Arcady

- W Cafe Arcady wierzymy, że jakość zawsze się obroni - dlatego nasze desery przygotowujemy wyłącznie z najlepszych składników, bez użycia półproduktów w proszkach. Każdy kawałek ciasta to uczta dla podniebienia, dopracowana w najmniejszym detalu - podkreślają właściciele Cafe Arcady (Police, Zamenhofa 44E). To właśnie u nich po raz pierwszy w Policach pojawiły się ciasta keto, bezglutenowe i wegańskie. Do tego dochodzi kawa serwowana z pasją - bariści regularnie szkolą się, aby zaskakiwać odwiedzających perfekcyjnymi kompozycjami. - Najlepiej oddaje naszą filozofię... matcha! To produkt, który jako pierwsi wprowadziliśmy w Policach i który błyskawicznie podbił serca gości, stając się numerem dwa tuż po klasycznej kawie. Matcha pokazuje nasz charakter - otwartość na nowości,



chęć inspirowania i dbanie o estetykę - dodają. Nie można też pominąć sezonowych wypieków - jagodzianek, malinianek z kremem patisserie czy aromatycznych cynamonów.

MIEJSCE II

Cafe Ambrozja

W Cafe Ambrozja w Darłowie przy ul. Kąpielowej 8 liczy się pasja. - Dbamy o najwyższą jakość składników i oryginalne receptury, które tworzą unikalny smak naszych wypieków i kawy - podkreśla Daniel Kaczor. Charakter kawiarni najlepiej oddaje duet: aromatyczna kawa i deser. - Tu każdy może wybrać coś dla siebie: jagodzianki pełne owoców, gofry masłane z receptury tworzonej od 40 lat, tradycyjne serniki z twarogu czy lody z naturalnych składników - wylicza. Cafe Ambrozja nie zatrzymuje się w rozwoju. - Będziemy dalej wyszukiwać unikalnych produktów od małych producentów i rezygnować ze zbędnych dodatków. Chcemy oferować naturalność, jakość i wyprzedzać trendy, tworząc nowe standardy - dodaje.



MIEJSCE III

Kawiarnia Aksamitka

Przy ulicy Chrobrego 34 w Pełczycach działa miejsce, które powstało z pasji i rodzinnej więzi - Kawiarnia Aksamitka. - Stworzyliśmy z siostrą ważne miejsce dla lokalnej społeczności w naszym urokliwym małym miasteczku. Nasze słodkości smakują wyjątkowo, ponieważ starannie je przygotowujemy z najwyższej jakości składników. Cieszymy się z każdej opinii i dziękujemy za wsparcie naszym gościom - mówi Agnieszka Aksamit-Sowińska. W ofercie znajdziemy mnóstwo deserów, ale szczególną popularnością cieszą się monoporcje, delikatne minibezy z bitą śmietaną i owocami czy klasyczna szarlotka na ciepło z lodami i bitą śmietaną. Nie brakuje także bogatego wyboru kaw.



PIZZA ROKU MIEJSCE I

Cristal
Pizza

Cristal Pizza (Szczecin, 5 Lipca 36A/U1) to lokal stworzony z pasji i miłości do włoskiej kuchni, gdzie tradycja łączy się z nowoczesnym podejściem do smaku. W Cristal Pizza najważniejsze są naturalne składniki i codziennie wyrabiane, świeże ciasto, które po wypieczeniu staje się idealnie chrupiące. Każda pizza przygotowywana jest z dbałością o szczegóły - od aromatycznego sosu pomidorowego, przez starannie dobrane dodatki, aż po świeżą bazylię, która wieńczy całość. Efekt? Smak, który przyciąga gości i sprawia, że chętnie wracają po więcej. Jakość serwowanych dań została doceniona nie tylko przez mieszkańców Szczecina, ale również w szerszej skali. Cristal Pizza zdobyła tytuł Pizza Roku w prestiżowym plebiscycie Mistrzowie Smaku, co potwierdza, że to jedno z naj-



lepszych miejsc na kulinarnej mapie miasta. To nie tylko pizzeria, ale przestrzeń spotkań, w której można spędzić czas z bliskimi, dzieląc się wyjątkowym jedzeniem w przyjemnej atmosferze.

MIEJSCE II

Stodoła
Pizza Pub

Stodoła Pizza Pub w Mieszkowicach to miejsce, gdzie pizza nabiera zupełnie nowego wymiaru. - Stawiamy wyłącznie na najlepsze składniki - zawsze świeże, aromatyczne i starannie dobrane. To właśnie dzięki nim każdy kęs staje się kulinarną podróżą, gdzie chrupiące ciasto spotyka się z kremowym serem i pomidorami dojrzewającymi w słońcu - mówi Paweł Jędras. W menu królują autorskie kompozycje smaków, tworzone z pasją i wyobraźnią. Don' Massimo, Niezłe Ziółko, Pesto Strong, 5 Serów czy Broccoli to propozycje, które zaskakują niebanalnym połączeniem składników i zachwycają każdego, kto szuka czegoś więcej niż klasycznej pizzy.



MIEJSCE III

Pizza
Wera

Przy ulicy Topolowej 5 w Koszalinie oraz w Starych Bielicach działa Pizza Wera - jedyny food-truck w okolicy, w którym pizza przygotowywana jest całkowicie od podstaw. To miejsce, gdzie street food nabiera zupełnie nowego znaczenia - tu liczy się świeżość, jakość i pasja. Ciasto wyrabiane jest dzień wcześniej, by nabrało idealnej dojrzałości, a wszystkie składniki dobierane są z najwyższą starannością. Dzięki temu każdy kawałek zachwyca smakiem i lekkością, a cała pizza pachnie tak, że trudno jej się oprzeć. Za tym wyjątkowym projektem stoi Weronika - kobieta, która postanowiła połączyć miłość do jedzenia z pasją tworzenia.



LODY ROKU MIEJSCE I

Lody
Pod Palemką

W Lodach Pod Palemką w Sławoborzu przy ul. Lipowej 2A króluje smak dzieciństwa. - Największe emocje budzą lody śmietankowe, a hitem tego lata były właśnie one, zaraz obok pistacjowych - opowiada Paulina Siubdzia. Właściciele podkreślają, że nie chodzi tylko o recepturę. - Inspiracje czerpiemy z mieszanki składników i własnego, niepowtarzalnego elementu. Dzięki temu nasze lody są wyjątkowe, jak dawniej - dodaje. Goście chętnie wracają tu nie tylko na lody, ale i na chrupiące gofry „na ful wypasie”. - Wkładamy dużo serca w Nasz lokal. Taras jest przygotowany z myślą o rodzinach - to miejsce, gdzie każdy znajdzie spokój i chwilę dla siebie na piaszczystej plaży pod palemką. Dzięki pasji i zaangażowaniu



Lody Pod Palemką w krótkim czasie zdobyły zaufanie wielu klientów, którzy cenią tu smak, atmosferę i rodzinną gościnność.

MIEJSCE II

Lodziarnia
Bambino

Lodziarnia Bambino (al. Żołnierza 12, Stargard) to miejsce, które przyciąga miłośników słodkich przyjemności. To tutaj czekają klasyczne lody włoskie i świderki, ale też świeżo wypiekane gofry, orzeźwiające granity, kremowe milkshake'i, frappe i chrupiące rurki z bitą śmietaną. Prawdziwą dumą Bambino są lody pistacjowe przygotowywane z pistacji sprowadzanych prosto z Sycylii - intensywne w smaku i jedyne w swoim rodzaju. W ofercie znajdziecie też owocowe sorbety, które zawierają aż 30% prawdziwych owoców i są wolne od GMO. Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie - od klasycznych smaków, po unikalne propozycje, które kuszą jakością i naturalnością.



MIEJSCE III

Lodorado
Kawiarnio-Lodziarnia

Lodorado - Kawiarnia - Lodziarnia w Gościnie to miejsce, w którym tradycja spotyka się z nowoczesnością, a każdy gość może odnaleźć swój ulubiony smak. - Najwięcej emocji wśród naszych gości budzą klasyczne smaki - śmietankowe, waniliowe czy truskawkowe. To właśnie one kojarzą się z pierwszymi wyprawami do lodziarni, wakacjami spędzonymi z rodziną i beztroskimi chwilami dzieciństwa - mówi Piotr Kuśmierczuk. Menu Lodorado to efekt pasji, doświadczenia i nieustannego poszukiwania nowych smaków. Inspiracje czerpane są z natury - z sezonowych owoców, lokalnych produktów i naturalnych składników.



BURGER ROKU MIEJSCE I

Kapitan
Burger

Przy ulicy Bankowej 11Ab/6 w Policach czeka miejsce, które na nowo definiuje fast food - Kapitan Burger. To lokal, który, zdaniem naszych Czytelników, serwuje Burgera Roku. Królują tu kraftowe burgery, kebaby i autorskie sosy, przygotowywane według własnych receptur. Każde danie to solidna porcja smaku i jakości, której próżno szukać w sieciówkach. Prawdziwym hitem jest autorska Karkówka Kapitańska - danie, które dostępne jest zarówno w lokalu, jak i we współpracy z partnerami gastronomicznymi. Nie można też pominąć viralowego przeboju z Polic-kebaba, o którym mówi całe miasto. Kapitan Burger to idealne miejsce dla wszystkich, którzy chcą zjeść coś niebanalnego i przygotowanego z pasją. Ich byrgery to połączenie soczystego



mięsa, świeżych dodatków i puszystych bułek, które tworzą harmonijną całość. Każdy z nich wyróżnia się charakterem i niepowtarzalnym smakiem, który trudno zapomnieć.

MIEJSCE II

EL
CHEFE

EL CHEFE to food-truck, który udowadnia, że prawdziwy smak tkwi w prostocie i jakości. Specjalizuje się w smash burgerach przygotowywanych z 100% wołowiny - zawsze świeżej i bez kompromisów. Każdy kęs to dowód na to, że klasyka może smakować wyjątkowo, jeśli robi się ją z pasją. Nie tylko mięso jest tu bohaterem. Sosy tworzone są od podstaw, według autorskich receptur, co sprawia, że każdy burger ma swój niepowtarzalny charakter. To właśnie dbałość o detale sprawiła, że EL CHEFE zdobył 2. miejsce w plebiscycie na najlepszego burgera w województwie zachodniopomorskim. Jeśli szukasz burgera, który naprawdę robi różnicę - musisz odwiedzić EL CHEFE w Przybiernowie.



MIEJSCE III

Guzu
Burger

Guzu Burger (Złocieniec, Wyzwolenia 8/1) to lokal, w którym każdy znajdzie coś dla siebie, a burgery przygotowywane są zawsze ze świeżych składników, dobrze doprawione i podawane z pasją. Największym hitem menu jest prawdziwy game changer - Burger Micha. To propozycja, która szturmem zdobywa popularność w wielu burgerowniach i szybko stała się jednym z ulubionych wyborów gości Guzu Burger. Goście chwalą nie tylko smak, ale i podejście właścicieli - tu naprawdę czuć, że burgery robione są z sercem i zaangażowaniem. To miejsce, do którego chce się wracać, bo jedzenie jest przepyszne, a atmosfera ciepła i przyjazna.



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2025

KUCHARZ ROKU	
Koszalin	Weronika Iwanowicz , Bar Pychotek, Koszalin
Szczecin	Kamil Teska , Batucada Food, Szczecin
Świnoujście	Artur Hlez , Butcher Restaurant and Steak House, Świnoujście
powiat choszczeński	Paulina Szady , Swojska Qchnia, Choszczno
powiat drawski	Iwona Czerniga , Zielony Zakątek, Kalisz Pomorski
powiat gryficki i powiat łobeski	Grzegorz Krupecki , Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno
powiat gryfiński	Paweł Łopata , Restauracja Rodzinna, Gryfino
powiat kamieński	Remigiusz Smoliński , Restauracja Bez Nazwy, Łukęcin
powiat kołobrzesci	Anna Palczyńska , Restauracja Arte Diune Hotel, Kołobrzeg
powiat koszaliński	Ewelina Dzierkowska , Domek Smaków, Mielno
powiat myśliborski i powiat pyrzycki	Kacper Pastwa , Strzelecka 18, Barlinek
powiat policki	Adrian Laszkiewicz , Kran Nadziei/SprintBar, Police
powiat sławieński	Katarzyna Czerwińska , Ostoja Maltańska, Jezierzany
powiat szczecinecki	Ariel Łajdych , Strefa Smaku Zamek, Szczecinek
powiat świdwiński	Grzegorz Choluż , Hotelik, Świdwin

KELNER ROKU	
Koszalin	Magdalena Banaszekiewicz , Restauracja Fregata, Koszalin
Szczecin	Aleksandra Kmiecik , Unagi Sushi, Szczecin
Świnoujście	Magdalena Barowicz , Butcher Restaurant and Steak House, Świnoujście
powiat białogardzki	Małgorzata Wasilewska , Zagłoba, Przegonia
powiat goleniowski	Renata Bronikowska , Młyn nad Starą Regą, Tarnowo
powiat gryficki i powiat łobeski	Maciej Rychlik , Folgaria, Gryfice
powiat gryfiński	Sara Głowacka , Porta, Moryń
powiat kamieński	Ines Knuth , Restauracja Rejs, Dziwnów
powiat kołobrzesci	Łukasz Adamiuk , Kurort Cafe, Kołobrzeg
powiat koszaliński	Dorota Fortuniak , Restauracja Pod Winogronami, Bobolice
powiat myśliborski i powiat pyrzycki	Wiktoria Pelka , Strzelecka 18, Barlinek
powiat policki	Tomasz Kowalczyk , Restauracja Na Starych Policach, Police
powiat sławieński	Monika Czaplińska , Bon Appetit, Darłowo
powiat stargardzki	Renata Berezowska , Restauracja Złoty Smok, Stargard
powiat szczecinecki	Barbara Styś , Diament, Borne Sulinowo
powiat świdwiński	Szymon Szymanek , Restauracja Kajo, Świdwin
powiat wałecki	Ryszard Czech , Centralny Ośrodek Sportu-Ośrodek Przygotowań Olimpijskich, Wałcz

RESTAURACJA ROKU	
Koszalin	Bar Pychotek , Koszalin, Szeregowa
Szczecin	Hotel&Restauracja Bosak , Szczecin, Podbórzńska 3
Świnoujście	Butcher Restaurant and Steak House , Świnoujście, Baltic Park Molo 1/D2
powiat choszczeński	Sushi Cho , Choszczno, Rybacka 4
powiat drawski	Zielony Zakątek , Kalisz Pomorski, Szczecińska 39
powiat gryficki	Chata Rybacka , Pobierowo, Grunwaldzka 39
powiat gryfiński	Restauracja BAŃKA , Gryfino, Poczтовая 8
powiat kamieński	Restauracja Bez Nazwy , Łukęcin, Bursztynowa 9d
powiat kołobrzesci	Fabuko , Kołobrzeg, Portowa 18
powiat koszaliński	BadboyGoodfood , Mielno, Lipowa 36
powiat łobeski	Młyn nad Starą Regą , Łobez, Tarnowo 1
powiat sławieński	Jackowo , Jarosławiec, Słoneczna 2/1
powiat szczecinecki	Diament , Borne Sulinowo, Reja 3
powiat świdwiński	Restauracja - Hotelik , Świdwin, Armii Krajowej 1

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Koszalin	Bar Smak Domu , Koszalin, Drzymyły 7
Szczecin	Bistro w Portowej , Szczecin, Energetyków 2
powiat białogardzki	Pierogarnia Zielona Chatka , Białogard, Dworcowa 5

powiat choszczeński	AM AM Kebab , Choszczno, Bohaterów Warszawy 21
powiat drawski	Smażalnia Ryb U Magdy Skarby z Jeziora , Niwka 4A
powiat gryficki	Summer Beach Bar , Trzęsacz, Kamieńska
powiat kamieński	Bar Joker , Dziwnów, Żeromskiego 18
powiat kołobrzesci	Bar przy stacji , Ustronie Morskie, Kołobrzaska 1A
powiat koszaliński	Domek Smaków , Mielno, Bolesława Chrobrego 2A
powiat łobeski	Bar Bartek , Resko, Wojska Polskiego 67
powiat policki	Kuchnia Szeferów , Police, Wyszyńskiego
powiat szczecinecki	Gospoda Obiady Domowe , Szczecinek, Wyszyńskiego 18

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Koszalin	Manufaktura Słodkości , Koszalin, Zwycięstwa 155
Szczecin	Kawalek , Szczecin, Wielka Odrzańska 24/25
powiat choszczeński	Kawiarnia Aksamitka , Pelczyce, Chrobrego 34
powiat kamieński	American Ice , Dziwnówek, Kamieńska 9
powiat kołobrzesci	Plotka , Kołobrzeg, Dubois 26
powiat policki	Cafe Arkady , Police, Zamenhofs 44E
powiat sławieński	Cafe Ambrozja , Darłowo, Kąpielowa 8

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
powiat stargardzki	Fit Cake , Stargard, Mickiewicza 2
1. miejsce	Michał Gałazka , Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno
2. miejsce	Karolina Plotnicka , Feniks Event Place, Różańsko
3. miejsce	Jakub Przybylak , Kapitol, Gryfice

BARISTA ROKU	
1. miejsce	Denis Bevzenko , Lis Coffee, Goleniów
2. miejsce	Alina Hrechana , To Kawa, Szczecin
3. miejsce	Natalia Nowakowska , Multikino, Szczecin

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	Katarzyna Pycka , Ekskluzywne torty-serniki, monoporcje, Kamień Pomorski
2. miejsce	Celina Dudek , Kawiarnia Aksamitka, Pelczyce
3. miejsce	Anna Szczepańska , Złoto&Róż, Człopa

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	Ernest Gibki , Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza, Kołobrzeg
2. miejsce	Łukasz Adamiuk , Kurort Cafe, Kołobrzeg
3. miejsce	Justyna Szukalska , Restauracja Browar Szczecinek, Szczecinek

LODY ROKU	
1. miejsce	Lody Pod Palemką , Sławoborze, Lipowa 2A
2. miejsce	Lodziarnia Bambino , Stargard, al. Żołnierza 12
3. miejsce	Lodorado - Kawiarnia-Lodziarnia , Gościno, IV Dywizji Wojska Polskiego 38

BURGER ROKU	
1. miejsce	Kapitan Burger , Police, Bankowa 11Ab/6
2. miejsce	EL CHEFE , Przybiernów
3. miejsce	Guzu Burger , Złocieniec, Wyzwolenia 8/1

PIZZA ROKU	
1. miejsce	Cristal Pizza , Szczecin, 5 Lipca 36A/U1
2. miejsce	Stodoła Pizza Pub , Mieszkowice, Kościuszki 56
3. miejsce	Pizza Wera , Koszalin, Topolowa 5

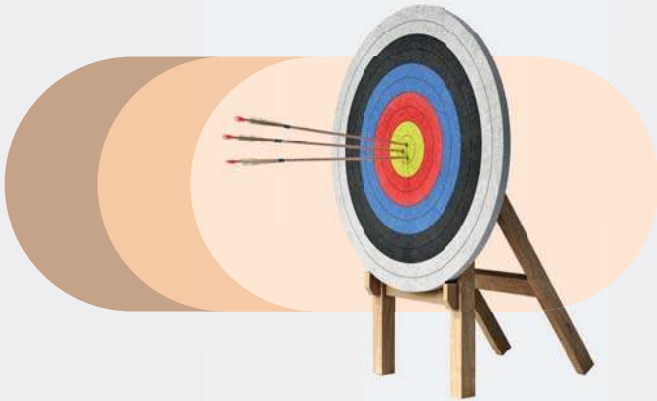
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



**Strona
Kuchni**

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwicowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji – wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkakrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicowych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę – zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy”



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii – wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym

założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są negatywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Zwią-

zane jest to z tym, że przed diagnozą należy wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie od nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicowym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

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

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić na wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązywaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek – nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na micro-learningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej – możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej – wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat – tłumaczy genezę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg obraz infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrizy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć – przyznaje prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw unikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwi porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji – nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy – tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podpowiedzi, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować ich obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda – każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nic dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i różnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rążących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria mają po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa

rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

● Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSTYNKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).

● Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).

● Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).

● Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA (średnia ocen w Google: 4,5).

● Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).

● Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stro-nazdrowia.pl>.

Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

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

Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromialgię.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębienia i wspomaganie procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

●olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność oraz łago-

dzi stany zapalne gardła i dróg oddechowych;

●olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;

●olejek eukaliptusowy - udrażnia zatoki nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;

●olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;

●olejek lawendowy - kojí układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;

●olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu.

Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub zwiększonej podatności skóry na uszkodzenia i infekcje.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia lub nadkażenia bakteryjne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DOMOWE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ

Co to jest antygrypina?

W sezonie jesienno-zimowym na przeziębienie i odporność stosujemy przeróżne specyfiki i mikstury, aby mniej chorować i szybciej wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas zna syrop z cebuli, który jest niezwykle skuteczny, ale niestety nie smakuje najlepiej. Antygrypina to naturalny antybiotyk, który nie tylko świetnie zwalcza przeziębienie, grypę czy zapalenie gardła, ale też jest bardzo smaczny i wspomaga odporność. Właściwości te zawdzięcza składnikom takim jak owoce cytrusowe, imbir, czosnek, miód i kurkuma. Mikstura jest bogata w witaminę C i inne antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają walkę z patogenami. Znajdują się w niej również witaminy,

składniki mineralne, aminokwasy czy olejki eteryczne. Dzięki temu antygrypina działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Napój rozgrzewa, łagodzi kaszel, katar i ból gardła, oczyszcza zatoki, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Można go również stosować profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Jak zrobić naturalną antygrypinę?

Do wykonania antygrypiny potrzebujemy sporej ilości składników, ale za to samo wykonanie leczniczej mikstury jest niezwykle szybkie i proste. Składniki: 1 szklanka przegotowanej i ostudzonej wody, 1 cytryna, 1 grapefruit, 1 pomarańcza, 2 ząbki czosnku, 3 plasterki świeżego imbiru, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki

kurkumy. Wszystkie owoce dokładnie umyj i osusz. Wyciśnij z nich sok i przelej do blendera. Dodaj czosnek, imbir i miód. Wlej wodę i dosyp kurkumę. Zmiksuj i przelej do szklanej butelki lub słoika. Gotową miksturę możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

Ile pić antygrypiny?

Antygrypinę możesz przyjmować profilaktycznie przez cały sezon jesienno-zimowy w postaci shotów na odporność. Pij ją wtedy 2 razy dziennie po 1 kieliszku. W przypadku przeziębienia, grypy czy innej infekcji pij specyfik 3-4 razy dziennie. Jeśli antygrypinę chcesz przygotować dla dzieci, możesz nie dodawać do niej czosnku

i imbiru lub zmniejszyć ich ilość. Mają one ostry i piekący smak, więc mikstura może nie posmakować maluchom. Możesz za to przygotować syrop także w formie galaretki lub żelków - wystarczy, że do płynu dodasz żelatynę lub agar i przelejesz do specjalnych foremek.



Kto nie powinien pić antygrypiny?

Ze stosowaniem antygrypiny powinny uważać kobiety w ciąży. Przed zastosowaniem lepiej skonsultować się z lekarzem. Antygrypiny nie powinny też stosować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, nadciśnienie i przeciwzakrzepowe. Sok z grejpfruta zawarty

w miksturze może wchodzić w reakcję z lekami, dlatego należy pić napój 2 godziny przed lub po zażyciu leków. Najlepiej jednak poradzić się lekarza przed zastosowaniem antygrypiny.

Czym jest supertonik?

Supertonik to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym ocet jabłkowy, czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działającą przeciwzapalnie i odtruwającą kurkumę. Supertonik można stosować w czasie infekcji, łagodzi bowiem objawy takie jak kaszel, katar, ból gardła, gorączka czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać miksturę profilaktycznie.

Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych. Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymieszać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsać, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odczucić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

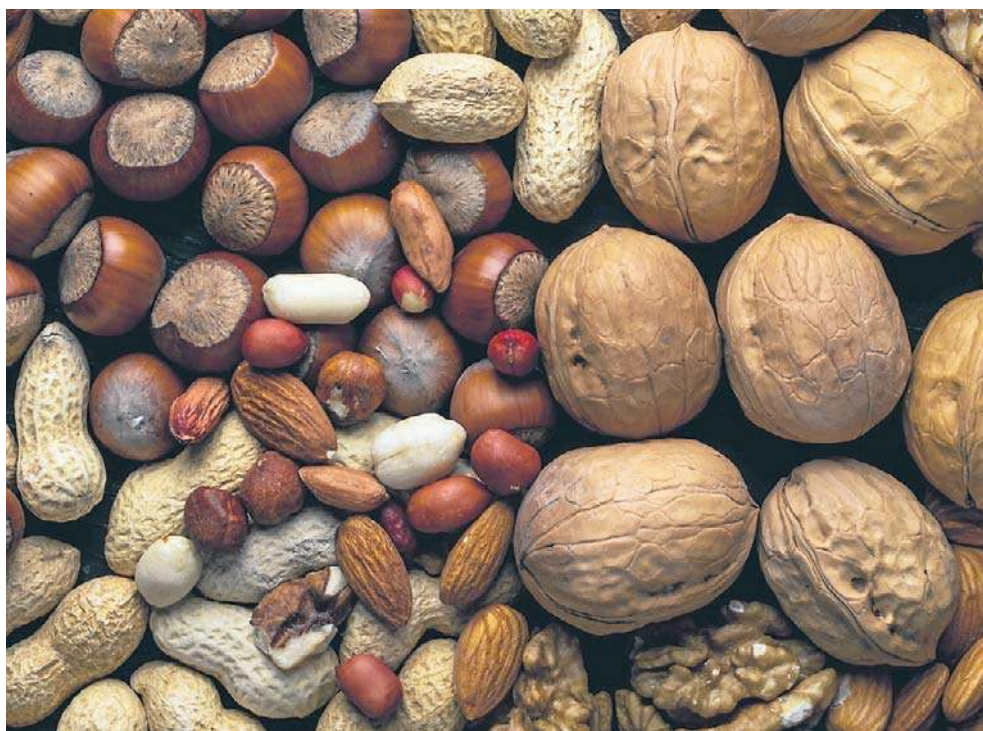
Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne „superfoods” za grosze

„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wykazała, że już 30 g orzechów dziennie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.



Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie pełne zdrowia

Orzechy a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków

pinowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgarbie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za odcinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W klasie Heli dzieci często powtarzały to, co słyszały w domach, nie do końca rozumiejąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdziestce można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery’ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

Monachium TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomóc porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

- popularny klej kauczkowy,
- wigilijna msza o północy,
- Ferdynand lub Małgorzata,
- Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- ewolucje z piłką przy nodze,
- oficerki lub kamasze,
- film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- szklisko pokrywające gamek,
- przewodnik dla turysty,
- chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- kubel z palakami na płyny,
- ciężka, jednostajna praca,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- zegarek dla lekkoatlety,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- pobory oficera lub aktora,
- kraj rodzinny, siedlisko,
- mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- Piotrkowska w Łodzi,
- imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- ciemny przewód hydrauliczny,
- piersiastek o symbolu Nb,
- podziemne części roślin,
- przypięta do obroży,
- zamek błyskawiczny jak ciastko,
- ... ruda, ptak drapieżny,

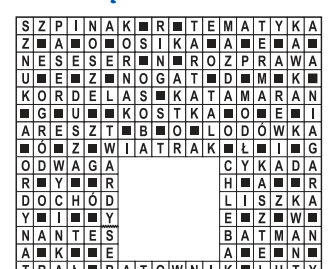


- ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- Piotr, polski kompozytor,
- azjatycki kraj z New Delhi,
- model Opla lub marka kawy,
- wrodzone zdolności, żyłka,
- model auta z żerańskiej fabryki,
- przestępstwo na dużą skalę,
- strzelanie z wielu dział,
- żarłoczna ryba jak potentat

finansowy,

- czarny ..., czyli Afryka,
- oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- wierna kopia dzieła,
- mechanizm w tylnym kole roweru,
- kraj połączony Eurotunel z Wielką Brytanią,
- zwiększa sprzedaż towarów,
- otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka. Baran (21.03 - 19.04) Drobne nieporozumienia mogą dziś urosnąć. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop dzienny na środę wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed tobą dobry dzień, by działać publicznie. Rak (22.06 - 22.07) Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia. Panna (23.08 - 22.09) Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przecucom. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepsze kierunki działania. Waga (23.09 - 22.10) Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoją myśl. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne. Strzelec (22.11 - 21.12) Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność doprowadzi Cię naprzód.

O godność na wakacjach. Niepełnosprawni są traktowani jak turyści drugiej kategorii

Małgorzata Oberlan

Brak zjazdu nad morze czy jezioro, niedostępne toalety, nieczynne windy i podnośniki, za wysokie krawężniki - to tylko początek długiej listy barier. Osoby niepełnosprawne wciąż są w Polsce turystami drugiej kategorii. Czy kampania podjęta przez posłankę Iwonę Hartwich to zmieni? Czy następne wakacje będą lepsze?

Nie będzie łatwo. Jest duży opór gmin turystycznych przed zmianami - mówi Iwona Hartwich (KO), posłanka z Torunia, po pierwszych kontaktach z władzami samorządowymi gmin, do których pod koniec sierpnia wystosowała list otwarty. Otwarte w pewnym stopniu są te władze, które zaprosiły na rozmowy. Oporu można się spodziewać tam, gdzie jest brak reakcji albo pojawia się odpowiedź: „Nie da się tak od razu”.

Hartwich w swoim liście adresowanym do wszystkich gmin turystycznych w Polsce zaapelowała o trzy podstawowe sprawy. Po pierwsze, o zapewnienie co najmniej jednego w pełni dostępnego wejścia do wody osobie poruszającej się na wózku inwalidzkim.

Po drugie, o uwzględnienie potrzeb osób z niepełnosprawnościami w planach zagospodarowania przestrzennego i inwestycjach turystycznych.

Trzecim postulatem jest wykorzystanie opłat klimatycznych oraz funduszy unijnych na likwidację barier architektonicznych w miejscach wypoczynku.

- Zapewnienie dostępu do plaży czy kąpieliska osobom z niepełnosprawnościami nie jest łaską. To obowiązek wobec obywateli - podsumowała posłanka z Torunia. I po apelu ruszyła do pracy - na spotkania z poszczególnymi samorządami. Była już w kilku miejscach nad morzem, planuje kolejne spotkania.

Nie byłoby apelu posłanki i rozpoczętej kampanii, gdyby nie liczne sygnały, które dostawała przez całe wakacje. Wyłania się z nich obraz kraju, w którym traktowani są jak obywatele drugiej kategorii. „Może dlatego, że za mało się na nas zarabia” - konstatują smutno niektórzy.

„Spacer nad morzem niemożliwy”

Wrzesień. „Jestem w sanatorium w Kołobrzegu. Niestety, spacer nad samym morzem niemożliwe. Nie ma jak wózkiem zjechać” - daje znać posłance Aneta.

W mediach społecznościowych reakcja natychmiastowa. „Byłam, potwierdzam” - pisze Romana. „To prawda” - pisze Darek. „Dobrze, że ktoś się za to wziął. Niedostosowane bywają nawet te ośrodki, które teoretycznie mają podpisane umowy z PFRON-em i biorą



FOT. FACEBOOK/IWONA HARTWICH

Posłanka Iwona Hartwich z Torunia (KO), mama niepełnosprawnego Jakuba i aktywna działaczka na rzecz poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych i ich opiekunów, wystosowała list otwarty do władz wszystkich gmin turystycznych w Polsce. Podjęła walkę o dostępność infrastruktury dla niepełnosprawnych - zaczęła cykl spotkań

grubą kasą za turnus. A tymczasem nie mają dostosowań, a rehabilitacja w nich nie spełnia norm. To są wyjazdy wakacyjne za kasę PFRON-u. Wszyscy o tym wiedzą, a nikt głośno nie mówi” - dorzuca Agata.

Lipiec i sierpień. „Ja z synem (niepełnosprawnym) byłam w Dźwirzynie. Tam również nie ma zejścia dla niepełnosprawnych. Owszem, jest takiego tylko kawałek. Ale co dalej? Byłam w tej sprawie w miejscowym urzędzie. Pani sobie zapisała ten problem i kazała mi jeszcze pisać do Kołobrzegu, bo oni tam podlegają” - relacjonuje pani Ewa.

- Świnoujście, Międzyzdroje, Mrzeżyno, Dźwirzyno, Kołobrzeg, Stegna, Jantar, Kąty Rybackie, Sztutowo, Sopot, Gdynia... Z tych nadmorskich miejscowości tylko Gdynia ma plażę naprawdę dostosowaną dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami: z kompleksem zjazdów aż do samego morza, toaletami i przebiegami przy samej plaży. Pozostałe miejscowości, nawet jeśli coś mają, to są to pseudozjazdy o długości 2-3 metrów. W najlepszym razie, jak w Świnoujściu, jest kilka zjazdów, nawet z platformami, ale do połowy plaży. Największym rozczarowaniem był dla mnie Kołobrzeg, który mieni się największym uzdrowiskiem w Polsce. Jest wprost naszpikowany barierami” - to opinia innej matki osoby niepełnosprawnej.

„Jest to ogromny problem nad polskim morzem. Przykładem jest Rewal. W kwietniu 2025 roku oddano tam nowe, wygodne zejście z 57 schodami. Ale niedostępne dla osób niepełnosprawnych” - opisuje pani Anna.

Nie chodzi tylko o morze. I nie tylko o osoby na wózkach...

W przywoływanym Trójmieście nie tylko dostęp do morza jest problemem. Wykluczeni w tym turystycznym mieście czują się ludzie z różnymi typami niepełnosprawności i w różnych jego rejonach.

„W przypadku Trójmiasta jest jeszcze jeden aspekt dostępności dla niepełnosprawnych: perony SKM. Mam niewiadcą, dorosłą córkę i całe szczęście, że mój mąż ma jeszcze siłę wziąć ją pod ramiona i przesadzić przez tę przepaść, która ziele między wagonem a peronem - doświadczyliśmy tego w Sopocie i Gdyni. W nowych pociągach też nie ma lekko - wyjście jest o jakieś 20-30 cm niżej niż peron i do tego ta przerwa między stopniem a krawędzią peronu. Być może mieszkańcy Trójmiasta już się z tym pogodzili, ale dla przy-

jezdnych to szok. Jak radzą sobie seniorzy czy osoby z ograniczeniem ruchowym? Nie mam pojęcia” - opisuje matka z Kujawsko-Pomorskiego.

A przecież wakacje to nie tylko morze, ale i jeziora, uzdrowiska, góry, turystyka miejska. I tutaj lista barier i najzwyczajszych upokorzeń jest długa. Począwszy od banalnych dla kogoś zdrowego spraw typu dostęp do WC.

„Mój mąż ma urostomię. Pojechaliśmy do Torunia pociągiem i wysiedliśmy na dworcu Toruń Miasto. Tak nam radzono, bo najbliżej starówki. Jest w remoncie. Toalety przyzwyczajony brak, tylko jakaś budka. Chcieliśmy dojść do starówki, ale mąż nie wytrzymał. Woreczek opróżniał w krzakach” - wspomina letnią wycieczkę Beata.

Jakie będą kolejne wakacje?

„Są deklaracje”

Historie, relacje, sygnały można by mnożyć. Niedostępność turystyczna w Polsce to skutek długich lat zaniedbań. Niestety, także ostatnich, kiedy to wiele gmin korzystało z unijnych dotacji na rozwój swojej bazy, atrakcji etc. Już na etapie projektowania nowych inwestycji czy modernizacji starych „zapominano” o realnym ich dostosowaniu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Realnych, bo jakieś podstawowe wymogi jednak się spełnia. ©©

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

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Powraca Szantrapa - szanty bez granic i ponad granicami

Anna Czerny-Marecka
Szczecin

W dniach 16-18 października trwać będzie „SZANTRAPA” Transgraniczny Festiwal Muzyki Okolomorskiej im. Grażyny Sarosiek.

Dom Kultury Słowianin w Szczecinie ogłasza wielki powrót Festiwalu Muzyki Okolomorskiej Szantrapa po 13 latach nieobecności. To już druga edycja po tak długiej przerwie – a w tym roku Festiwal ma wymiar transgraniczny!

- W poprzednich edycjach nasz festiwal cieszył się ogromnym zainteresowaniem miłośników muzyki szantowej i folkowej. Na scenie gościliśmy znakomitych artystów, którzy swoją muzyką przenosili nas w klimat morskich opowieści. Tegoroczna edycja nie tylko powraca do tych tradycji, ale także poszerza swoje horyzonty o nowe formy sztuki - informują organizatorzy.

Program
16.10.2025
godz. 17:00 - Gra miejska „Akwen zbrodni” ze Stowarzyszeniem Chowaniec - udział bezpłatny, obowiązują zapisy.

Wyobraź sobie Szczecin spowity mgłą, ciemne zaułki, szemrzące fale Odry i tajemnice, które od wieków kryje woda. „Akwen zbrodni” to wyjątkowa gra miejska, która przeniesie Cię w świat kryminału, filmów noir i mrocznych dresz-



Jedną z gwiazd będzie zespół Stary Szmugler

czowców. Twoim zadaniem będzie odkrycie serca serii zbrodni, których motywem przewodnim jest woda - żywioł, ale i narzędzie w rękach tajemniczej sekty oddającej cześć Viadrusowi, zapomnianemu bogu rzeki Odry. Trop prowadzi wzdłuż bulwarów, mostów i zakamarków Szczecina, gdzie każdy cień może skrywać wskazówkę, a każdy napotkany świadek - nowe kłamstwo.

Czeka Cię: fabularna intryga inspirowana klasyką kina noir i thrillerami psychologicznymi, mroczna atmosfera Szczecina, którego ulice i nabrzeża staną się planszą gry, tajemnicze zagadki i ślady, które pozwolą odkryć prawdę o sekcie Viadrusa

i jej mrocznych rytuałach. Czy odważysz się zejść do świata, gdzie woda kryje więcej niż odbicia światła miasta? Czy rozwi- klasz sprawę, zanim sekta zatopi swoje sekrety na zawsze?

17.10.2025
- Szantrapa po drugiej stronie Odry - warsztaty umuzykalniające z zespołem Klang oraz warsztaty kreatywne z Kasią Pawlikowską (spot art - classes and workshops) w Niemczech.

Dom Kultury Słowianin
17:00 - koncert otwierający: Klang
17:30 - przegląd solistów i zespołów
19:30 - koncert ubiegłorocznych laureatów: Pierwsza Wachta

20:30 - koncert zespołu Sądzi
21:30 - koncert niemieckiego zespołu UFO
Wstęp wolny
18.10.2025
- Szantrapka - marynistsyczne warsztaty dla całych rodzin o 10:00 - wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy.

KONCERT FINAŁOWY
18:00 - występ laureatów części konkursowej
18:30 - koncert zespołu Stary Szmugler
19:30 - koncert niemieckiego zespołu Makatumba
20:30 - koncert zespołu Mechanicy Shanty
Wstęp wolny.
© P

KRÓTKO

SŁUPSK

Przystanek Rap w hali Gryfia



Przystanek Rap 2025 - Słupsk odbędzie się 17 października w hali Gryfia w Słupsku. Na jednej scenie spotkają się ci, którzy ten rap tworzyli - i ci, którzy go dziś prowadzą dalej: O.S.T.R. | Eldo | Louis Villain | Kabe | Polska Wersja | Fenomen | Edzio. Początek godz. 18. Bilety: <https://smw.abilet.pl>. MARA

SŁUPSK

Projekcja z prelekcją

Dyskusyjny Klub Filmowy Projekcja im. Grażyny Bożej-Szczepłockiej w kinie Rejs w Słupsku zaprasza w czwartki na wyjątkowe filmy. Poprzedzone są prelekcją Bartosza Murawskiego, a po nich w sali Tango odbywa się dyskusja.

16 października, godz. 18:00 - WIELKA BIAŁA CISZA - zrealizowany na początku XX wieku dokument będący zapisem brytyjskiej ekspedycji polarnej, kierowanej przez

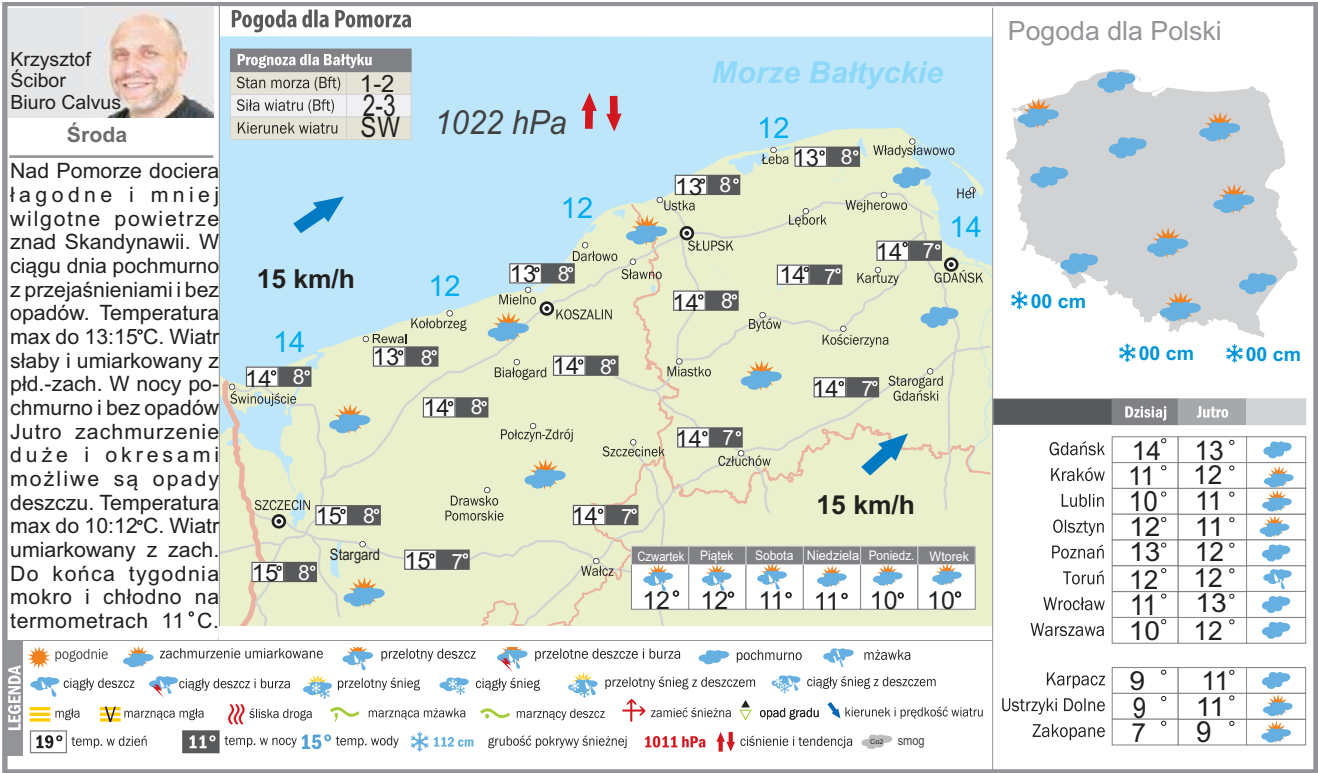
Roberta Falcona Scotta. Pokaz filmu z muzyką na żywo zespołu Titanic Sea Moon.

23 października, godz. 18:00 - FRANZ KAFKA - filmowy portret literackiej ikony XX wieku.

30 października, godz. 18:00 - LOT NAD KUKUŁ-CZYM GNIAZDEM - historia cwaniaka i nonkonformisty, który chcąc uniknąć więzienia udaje chorobę psychiczną i trafia do szpitala.

MARA

POGODA



SŁUPSK

Na ludowo i nowocześnie



W Słupskim Inkubatorze Technologicznym przy ul. Portowej 13b w piątek, 17 października, o godz. 20 rozpocznie się FOL-Kowy Koncert. Światowe przeboje i muzyka autorska w ludowym brzmieniu wykonywana na bandurze, akordeonie i perkusji. Zagra zespół B&B Project. - Ich muzyka to zderzenie historii i współczesności, klasyki i nowoczesności, Wschodu i Zachodu - piszą organizatorzy. - B&B Project pokazuje światu, jak potężnie i nowocześnie mogą brzmieć tradycyjne instrumenty: bandura, guzikowy akordeon i perkusja.

MARA

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szukuje coś specjalnego, nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.**

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025, wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanka Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują czołowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewniony także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższej awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewczęta Jelena Rybakina.

Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace,



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026

w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z PR menedżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Ri-

jadu, to zostało... objęte tajemnicą. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

Polacy zaczną sezon 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w tur-

nieju United Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów - porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek. ©©

Co dalej z Arkadiuszem Milikiem? Zatrważające, ile Polak czeka już na powrót

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Arkadiusz Milik wciąż nie wrócił do gry po kontuzji odniesionej w meczu towarzyskim z Ukrainą przed Euro 2024. Co dalej z napastnikiem Juventusu?**

Napastnikowi Juventusu w dniu niedzielnego meczu Polski z Litwą stuknęło dokładnie 500 dni od ostatniego występu - przypomniał na portalu X (dawniej Twitter) Piotr Dumanowski. Kiedy wróci do zdrowia i co się z nim wydarzy w zimowym okienku lub po sezonie?

Kolejne badania w Polsce?

To druzgocąca statystyka, pokazująca, że napastnik, który ucieszył kibiców m.in. bramką w kwalifikacyjnym meczu z Niemcami czy na Euro 2016 z Irlandią Północną, nie gra już ponad półtora roku. Teraz wciąż zmaga się z kontuzją łydki. Według medialnych in-

formacji, 31-letni zawodnik wróci do Polski na kolejne badania i konsultacje.

Kontrakt Milika w Turynie obowiązuje do czerwca 2027 roku, ale włoski klub ma już podobno zaplanowane konkretne rozwiązania dotyczące przyszłości napastnika - informuje włoska „La Gazzetta dello Sport”. Według niej są dwie możliwości: albo Arek zostanie wypożyczony do innego klubu, albo Juventus zdecyduje się na rozwiązanie umowy.

Konkurencja nie śpi

A jeśli Milik - wbrew nakreślonemu scenariuszowi - wróci po kontuzji do kadry Starej Damy (oby!), to nie będzie miał łatwo w walce o pierwszy skład. W Juventusie aż roi się od piłkarzy o dużym potencjale ofensywnym - są Belg Lois Openda, Serb Dusan Vlahović oraz Kanaadyjczyk Jonathan David, który szalał we francuskim Lille. Milik do Juventusu dołączył latem 2022 roku. W 75 meczach 17 razy pokonywał bramkarzy rywali na włoskich boiskach. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Milik wciąż zmaga się z kontuzją łydki i ma wrócić do Polski na kolejne badania i konsultacje

Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 - w dwuetapowych barażach.**

Po październikowym zwycięstwie nad Litwą w Kownie (2:0) Polska umocniła się na drugim miejscu grupy G eliminacji. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet

jeśli uda się z nią wygrać za miesiąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc. Dlatego, że Holandia podejmuje Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym wyraźnie przegrywamy bilansem bramkowym, decydującym o kolejności w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii Holandia nas wręcz miażdży (stosunek goli 23-3 vs. 10-4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data”

mamy 99,8 procent szans na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie

zajmą ani pierwszego ani drugiego miejsca. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki (który zostanie dokonany na podstawie rankingu FIFA). Polska po poniedziałkowej porażce Walii z Belgią (2:4) awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie daje najłatwiejszą ścieżkę. Na tę chwilę razem z Polską w pierwszym koszyku znaj-

dują się też Włochy, Turcja oraz Ukraina. W czwartym, w którym kryje się potencjalny rywal, półfinał są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że ten mecz na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczyć zatem - w kontekście baraży - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania

z Liechtensteinem i Macedonią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wyliczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32. Zatem to już stu procentowo pewne: czeka nas wyjątkowo gorący listopad. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Rafał Jakubowski: Mecz z Wisłą to cenna lekcja, cenne doświadczenie

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Każdego dnia przychodzę do klubu i uczę się od starszych chłopaków - mówi młody obrońca Pogoni Szczecin.

Występ w meczu z Wisłą, przed taką liczną publicznością to było dla Pana duże wydarzenie?

Rafał Jakubowski: Oczywiście. Jak przychodziłem do Pogoni to marzyłem, żeby zagrać na tym stadionie. Z Wisłą to się udało, jak dla mnie w dużym wymiarze, więc bardzo się cieszę z tego występu. To cenna nauka, cenne doświadczenie. Każdy dzień w Pogoni to nowa lekcja, każdego dnia przychodzę do klubu i uczę się od starszych chłopaków. Ten występ będzie dla mnie dobrą motywacją do stawiania kolejnych kroków.

Nie pękał Pan przed pojedynkami z wiślakami.

Takie pojedynki budują mnie i właśnie dają dużą motywację do następnego działania, następnych kroków.

Znamy sytuację obrońców Pogoni - są kontuzje, zagrożeni pauzami. Może i Pan dostanie szansę debiutu w lidze. Codziennie na to pracuję. Na razie małymi krokami do przodu, ale mam nadzieję,

że ten debiut jak nastąpi. Czekam na taki czas i obym wykorzystał taką szansę od trenera.

Drużyna Pogoni coraz bardziej międzynarodowa, to proszę powiedzieć od kogo się Pan najwięcej uczy? Kto najwięcej wskazówek daje, żeby uspokoić, żeby ustawić na boisku i w zespole?

To najbardziej pomaga mi Linus Wahlqvist, ale też dużo rozmawiam z Jose Pozo. Złapaliśmy dobry kontakt, a że ma duże doświadczenie to pomaga mi bardziej w aspektach ofensywnych, jak szukać podań, kolegów. Inni koledzy też są pomocni, ale właśnie Linus i Jose najbardziej.

Czy nowy szkoleniowiec rozmawiał z Panem indywidualnie, dał jakąś perspektywę gry?

Oczywiście rozmawiamy z trenerem codziennie, on jasno komunikuje, co oczekuje od nas i myślę, że musimy wypełniać te zadania, by wyciągać jak najwięcej. Przed Panem i Pogonią powrót do ligi i niedzielny mecz z Lechem w Poznaniu. Wiadomo, że mecze z Lechem należą do tych wyjątkowych. Gdy już wszyscy zawodnicy z kadr narodowych to będziemy się przygotować najlepiej jak potrafimy, żeby zadowolić naszych kibiców, Szczecin i klub. ©©



Rafał Jakubowski ma 18 lat. Jest wychowankiem Bałtyku Koszalin, ale od sezonu 2021/22 związany jest z Pogonią

PIŁKA NOŻNA - CENTRALNE LIGI JUNIORÓW

U19 - chłopcy. 10. kolejka: Górnik Zabrze - Arkonia Szczecin 2:0. Arkonicy zajmują 15. miejsce w tabeli.

U17 - chłopcy. 10. kolejka: Arkonia - Lechia Gdańsk 3:5, Jaguar Gdańsk - Pogori Szczecin 5:2, Stilon Gorzów - FASE Szczecin 2:3. W tabeli: 1. FASE, 9. Pogori, 14. Arkonia.

U15 - chłopcy. 8. kolejka: Pogori - SMS Ślesin 10:0, Poznańska 13 Poznań - Salos Szczecin 2:2, FASE - Jaguar 2:0, Olimpia Grudziądz - Football Arena Szczecin 3:3. W tabeli: 1. FASE, 3. Pogori, 8. Salos, 11. FA.

U18 - dziewczęta. 5. kolejka: Pogori - LFA Szczecin 14:0. W tabeli: 5. Pogori, 10. LFA. **U16 - dziewczęta.** 6. kolejka: Orlen Gdańsk - LFA 8:0, Pogori - Medyk Konin 0:4. W tabeli: 6. Pogori, 9. LFA.



FOT. POLSKA LIGA ŻEGLARSKA

ŻEGLARSTWO

Złota Gentleman's Quest Racing wygrała finał Lig Regionalnych. Zawody odbyły się w Szczecinie. Awans do 1. Ligi w sezonie 2026 uzyskały też: Yacht Klub Polski Szczecin 2, KSW Baltic Dziwnów i MKŻ Mikołajki.

D. Ciechanowski: Dobrze zarządzaliśmy wynikiem

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Wracając do Świt - miałem jeden, prosty plan: jak najlepiej pomóc drużynie - mówi Damian Ciechanowski, jeden z bohaterów zespołu w ostatnich kolejkach II ligi.

29-letni Damian Ciechanowski to wychowanek Zawiszy Bydgoszcz. Jako junior debiutował w tym klubie w ekstraklasie, zdobył nawet Puchar Polski (2014 r.). W Świcie gra od sezonu 2023/24 - jeszcze w III lidze. Wtedy był podstawowym graczem. W II lidze - sporadycznie wchodził do zespołu, ale jego sytuacja zmieniła się tej jesieni.

Fajna historia: latem Świt Pana pożegnał, ale po paru tygodniach nastąpił zwrot i podpisał Pan nowy kontrakt, a w meczu z Podhalem Nowy Targ zdobył swojego pierwszego gola w II lidze.

Damian Ciechanowski: Cieszę się, że ostatecznie zostałem. Tamten sezon nie był udany, ale sumiennie pracowałem i wierzyłem, że otrzymam szansę gry. Wracając miałem jeden plan: jak najlepiej pomóc drużynie. Niedawno dostałem szansę i staram się ją wykorzystać.

W ostatnich kolejkach jest Pan jednym z kluczowych zawodników, a ten gol z Podha-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Damian Ciechanowski od 6. kolejki zaczął grać w podstawowym składzie Świt Szczecin

lem to jakby nagroda za udane występy.

Cieszy mnie taka opinia, ale wiem też, że jeszcze dużo pracy przede mną. Uważam, że jako zespół zaczęliśmy lepiej funkcjonować ostatnio, przerwaliśmy serię porażek. Na Podhale też mieliśmy plan i realizowaliśmy go od początku do końca. Wynik idzie w świat.

Szybko otworzyliście wynik, ale trzeba było mądrze gospodarować takim otwarciem.

A z tym mieliśmy problemy w poprzednich meczach. Sami widzieliśmy, że jest kłopot

z zarządzaniem wynikiem, ale w sobotę było inaczej. Strzeliliśmy w pierwszej połowie dwie bramki, a w przerwie powiedzieliśmy sobie, że musimy jak najszybciej zamknąć mecz strzelając trzecią bramkę, bo wiedzieliśmy, że przeciwnik będzie grał prosto, ale skutecznie i mogą być cięższe momenty. I faktycznie trzeci nasz gol zamknął mecz.

Kto w przerwie mówił, że 2:0 to niebezpieczny wynik?

Może aż tak siebie nie straszyliśmy, ale wzajemnie się ostrzegaliśmy, że rywal nam jeszcze nie odpuszcza, zaatakuj

zaraz po przerwie, a my nie możemy zdjąć nogi z gazu. Wiedzieliśmy, że potrzebujemy trzeciej bramki i swoją konsekwencją w grze ją zdobyliśmy. To cieszy.

Co się stało w drużynie Świt, że po trzech porażkach notujecie teraz udaną serię i gra jest coraz lepsza? Lepiej to wygląda wizualnie.

Szczerze mówiąc ciężko powiedzieć, bo w treningu niby wyglądało wszystko ok, byliśmy do każdego meczu odpowiednio przygotowani i po odpowiedniej analizie, ale te wyniki nie napawały optymizmem. Szybko zrobiła się seria trzech porażek z rzędu. Czuliśmy jednak, że ciężką pracą i przede wszystkim kolektywem jesteśmy w stanie wyjść z tego kryzysu. Obyśmy tę dobrą serię jak najdłużej trzymali trochę. Obecna sytuacja trochę przypominała poprzednią jesień. Też był dołek, ale jak wygraliśmy pierwszy mecz to poszło, zaczęliśmy pięć się w górę tabeli i mam nadzieję, że teraz też tak będzie. Nikt się jednak przed nami nie położy.

Skoro pokonaliście górali z Nowego Targu, to może poradzicie sobie z tymi z Bielska?

Wynik jest sprawą otwartą, a wiemy, że możemy w tej lidze wszystko. Chcielibyśmy wrócić do Szczecina z trzema punktami. ©©

Oddasz krew - możesz zobaczyć mecz Pogoni

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

SPORT I ZDROWIE. Kibice Pogoni Szczecin kolejny raz mogą uzyskać bilet na mecz uczestnicząc w akcji „Granatowo-bordowa krew”.

- Ostatniej edycji naszej akcji zgłosiło się łącznie 267 osób: 234 mężczyźni oraz 33 kobiety, którzy oddali łącznie 188,7 litrów krwi oraz jej składników. Najhojniejsza fanka przełała 1350 ml, zaś dawca ponad 4 litry - informuje Bartosz Witkowski, rzecznik pra-

sowy Pogoni. - Czas na nowy rozdział Granatowo-bordowej krwi powered by zondacrypto i mamy apetyty na więcej.

Jak to wygląda w praktyce: kibic zgłasza się do np. Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Szczecinie, powołuje się na akcję klubu i po oddaniu krwi odbiera zaświadczenie. Z nim udaje się do Punktu Obsługi Klienta na stadionie lub wysyła skan zaświadczenia. W zamian uzyskuje darmowy bilet na najbliższy mecz Portowców. Pogoń zarezerwowała 50 miejsc na sek-

torze D dla krwiodawców. Ci najhojniejsi (minimum dwie wizyty w centrach krwiodawstwa) otrzymają karnety na kolejny sezon lub koszulkę zespołu.

Sympatycy Pogoni krew mogą oddawać w stałych punktach w Szczecinie, Drawsku Pomorskim, Gryficach, Kołobrzegu, Koszalinie, Szczecinku oraz Świnoujściu, ale też w mobilnych punktach, które systematycznie goszczą w Gryfinie, Stargardzie, Barlinku i Białogardzie.

Akcja potrwa do ostatniego domowego ligowego meczu

Pogoni w rundzie wiosennej. A podczas niedawnego meczu z Lechią Gdańsk na stadionie pojawił się tzw. krwiobus.

„Bilet za krew” to nie jedyna charytatywna akcja Pogoni i jej partnera. Przy okazji spotkania Portowców z Piastem Gliwice chętni kibice mogli śmigać na rowerkach stacjonarnych. W sumie wykręcili 1201 km z myślą o młodych pacjentach szpitala na szczecińskich Pomorzanach. Przełożyło się to na zakup 20 systemów pozycjonowania NEOBED dla wczesniaków i noworodków. ©©