DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE URODY
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 233 (5991) | Nakład: 4.184 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS SZCZECIŃSKI
DZIENNIK POMORZA
79 lat

Środa, 7.10.2026

ROZMOWA
Marta Łapińska: Zrezygnowałam z pracy, żeby zajmować się dzieckiem. Dostaję od państwa bodaj 3385 złotych miesięcznie. To jest moje wynagrodzenie za moją pracę.

FINANSE
Szczecin koryguje budżet na 2026 rok. Mniej pieniędzy na inwestycje, więcej na bieżące wydatki

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Szczecin

Szczecinian czeka kolejna podwyżka za odbiór śmieci

Jak twierdzą władze miasta, obecne opłaty nie finansują rosnących kosztów obsługi odpadów. Cena wzrośnie od 1 stycznia 2027 roku
– Str. 3

Polska wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w piłkarskiej Lidze Narodów UEFA. Coraz mniejsze szanse na występ w EURO 2028
– Str. 16

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Prawo

To był policyjny samosąd na pedofilu czy szyta grubymi nićmi prowokacja

Mariusz Parkitny

Czy to możliwe, że cieszący się nienaganną opinią policjanci postanowili dokonać samosądu na sprawcy brutalnego gwałtu na niemowlęciu? I dlaczego rzekomo pokrzywdzony pedofil nie zgłosił tego od razu, tylko po wielu miesiącach? I co z tym wszystkim wspólnego ma były już funkcjonariusz wyrzucony ze służby za zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej?

Kilka dni temu media obiegła informacja o tym, że dwóch funkcjonariuszy komisariatu policji na szczecińskim Pogodnie miało dać nauczkę mężczyźnie, który brutalnie zgwałcił 9-miesięczną dziewczynkę. Samosąd miał polegać (bez wchodzenia w szczegóły) na czynności seksualnej.

Choć od zdarzenia minęły dwa lata, policjanci zarzuty usłyszeli trzy miesiące temu. Nie przyznają się do winy. Nie trafili do aresztu. W międzyczasie sprawca gwałtu na dziecku został skazany prawomocnie na 25 lat więzienia (w pierwszej instancji 20 lat).

W tej sprawie wciąż jest wiele znaków zapytania. Oto, co nam się udało ustalić.

Pod koniec sierpnia 2024 r. do szpitala przy ulicy Unii Lubelskiej w Szczecinie trafia niemowlę. Lekarze ustalają, że dziecko padło ofiarą gwałtu. Gdy doszło do koszmaru, dziewczynka była pod opieką przyjaciela matki. Policjanci odbierają zawiadomienie o przestępstwie i jadą do mieszkania. Zatrzymują mężczyznę i przewożą go na komisariat. Mają z nim kontakt m.in. dwaj policjanci operacyjni. Jak ustaliliśmy, to funkcjonariusze bardzo dobrze oceniani przez przełożonych, o nienagannej opinii. Po pobycie na komisariacie podejrzany zostaje przewieziony do prokuratury, gdzie słyszy zarzuty zgwałcenie ze szczególnym okrucieństwem. Potem zostaje przewieziony do sądu i aresztu. Ma już w tym czasie obrońcę i to z wyboru. Nie zgłasza uwag i skarg na zachowanie policjantów.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI
Prokuratura bada, co zaszło w komisariacie policji

Co więcej, nawet w trakcie procesu (był utajniony) nie podnosi zarzutów, że został skrzywdzony. Mimo kontaktu z obrońcą, psychologami więziennymi itp.

Zawiadomienie o zachowaniu policjantów trafia do prokuratury wiele miesięcy od zdarzenia. Dlaczego tak późno? Nie wiadomo. Skazany pedofil pisze je już z więzienia. Jak ustaliliśmy, przeprowadzono nawet eksperyment procesowy, czy ktoś mógł w komisariacie słyszeć krzyki krzywdzonego zatrzymanego. Nikt krzyków nie słyszał.

Jednak skarżący się pedofil dostał nieoczekiwanie wsparcie od innego policjanta, który ma uwiarygadniać jego wersję. Jak ustaliliśmy, to były już funkcjonariusz, który sam otrzymał poważne zarzuty w innej sprawie (śledztwo dotyczące zorganizowanej grupy przestępczej, które prowadzi Prokuratura Krajowa) i został już wydalony ze służby. Policjant ten miał też w przeszłości składać inne zawiadomienia, które nie znalazły potwierdzenia.
– Str. 3

AUTOREKLAMA
0011593239

7 listopada
Forum Koszalin
Do udziału zapraszamy
PANIE i **PANÓW**

Bieg główny 5,4 km
Marsz Nordic Walking
Biegi dziecięce

ZAPISY:
gk24.pl/**biegdlajaj**

ORGANIZATOR
GK 24.pl

WSPÓŁORGANIZATOR
FORUM KOSZALIN

MECENAS
GRUPA MOJSIUK

PARTNERZY
760 lat miasta KOSZALIN Centrum Pomorza
mec #ZielonyKoszalin
ZDROFIT
POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA
BB Bank Bałtycki Bank Spółdzielczy

eprasa.pl 78ab69c8f3

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Blanka, Justyna, Stefan
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

Redaktor naczelny Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

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

Komentarz na dziś

Adam Willma: Niestety, nie Ukrainiec. Niektórym czegoś brakowało w tej historii

publicysta

Sprawa trzynastolatka z Książek jest przerażająca sama w sobie: plan ataku na szkołę, bagnet w plecaku, tasak znaleziony w domu, ćwiczenia ze zbrodni dokonywane na kotach. Ale dla części internetowych komentatorów czegoś w tej historii brakowało. Ukraińca.

Więc Ukrainiec szybko się znalazł, przynajmniej w komentarzach. „Jeśli informacja przyszła od zagranicznej policji, to kto, jeśli nie Ukrainiec?”. „Kto miałby w domu bagnet, jeśli nie Ukraińcy?”. Od domysłu do pewności już tylko rzut beretem. A dalej już idzie gładko: „Najpierw rżną dorosłych, teraz czas na nasze dzieci”. „Wysysają to z mlekiem matki”. To nieprawdopodobne, dla jak wielu ludzi ukraińska narodowość wyjaśnia wszystko: przemoc, demoralizację, okrucieństwo.

Ale nie, w tej historii Ukraińca nie ma. Jest polska szkoła, polska wieś, polski dom. Jest nastolatek, który na progu dojrzałego życia mocno pokomplikował sobie życiorys. Jest mnóstwo ludzi wokół, którzy niczego nie dostrzegli, bo nowe oblicza zła okazały się dla nich niewidzialne.

Wszyscy zresztą, w mniejszym lub większym stopniu, mamy ten problem. Zmienił się świat wokół nas, wyładniał. Wieloletnia krwawica zaczęła przynosić plony. Problem w tym, że ten piękniejszy i łatwiejszy świat niekoniecznie jest światem lepszym. Zło nie zniknęło, przybrało tylko inne formy.

Jedno natomiast – o zgrozo – pozostało niezmienne: złowieszcza tendencja do szukania kozła ofiarnego, który winien jest wszelkiego zła. Przerabialiśmy to wiele razy, zawsze z opłakanym skutkiem. Czy musi być kolejny raz? ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś 18°C/9°C

jutro 18°C/8°C

ROZMOWA

Niektóre matki pracują 24 godziny na dobę

Agnieszka Domanowska (PAP)

Hania ma 11 lat i codzienne napady padaczki. Od ponad 10 lat jest pod opieką domowego hospicjum dla dzieci . Jej mama, Marta Łapińska, opowiada o całodobowej opiece nad córką.

Na co choruje Hania?

Urodziła się z wadą genetyczną, która wywołała chorobę metaboliczną. Skutkiem jest bardzo głębokie uszkodzenie mózgu. Wiąże się z tym padaczka lekooporna, ataki są codziennie. To jest najbardziej uciążliwe. Hania nie chodzi, nie siedzi sama, jest karmiona przez PEG-a. Wymaga rehabilitacji i opieki przez całą dobę.

Rozmawiałyśmy kilka lat temu. Czy od tamtej pory jej stan się zmienił?

Hania dorasta, jest w okresie dojrzewania. To burza hormonów, więc ataki padaczki się nasiliły. Ciągle dowiadujemy się czegoś nowego, choćby o tych hormonach. Sam stan może się nie pogorszył, ale Hania rośnie i opieka nad nią jest coraz cięższa, coraz bardziej wymagająca.

Co sprawia dziś najwięcej trudności?

Barier jest coraz więcej. Hania ma prawie 140 centymetrów wzrostu, więc samo jej przenoszenie to już problem. Tak samo zmiana pieluchy czy jakiekolwiek wyjście z domu, nie mówiąc o wyjeździe.

Niektóre kobiety mające chore dzieci bardzo chcą być aktywne zawodowo. Pani się to udało?*

Nie, jeszcze nie. Zawsze mówię, że chyba jeszcze do tego nie dorosłam, ale prawda jest taka, że nie mam ku temu możliwości. Każde dziecko niepełnosprawne jest inne i każde wymaga innego zaangażowania rodzica. Hania jest bardzo głęboko upośledzona i opieka nad nią jest bardzo wymagająca. Przed jej urodzeniem pracowałam

FOT. A. DOMANOWSKA

Marta Łapińska, opowiada o opiece nad 11-letnią córką, która nie chodzi, nie siedzi sama i codziennie ma napady padaczki

zawodowo. Mam jeszcze dwójkę dzieci i po każdym porodzie wracałam do pracy. Po urodzeniu Hani było zupełnie inaczej.

Nie wyobraża sobie pani powrotu?

Nie potrafię. Dziecko gorączkuje mi całą noc, a ja wiem, że rano muszę iść do pracy. Kiedy nie śpię trzecią noc z rzędu, moja wydajność jest żadna, skupienie na jakiejkolwiek czynności też żadne. Poza tym wyjść z domu i zostawić tak chore dziecko jest bardzo ciężko. Nie wiem też, czy znalazłby się pracodawca, który zrozumiałby moje potrzeby. Chociaż potrzeby to złe słowo. Moje możliwości.

Jest jeszcze praca zdalna.

Wiem, że można pracować z domu, ale ja po prostu nie mam na to czasu. Trudno mi znaleźć chwilę wytchnienia dla siebie, bo mój etat to 24 godziny na dobę. Gdybym miała do tego wykonywać jeszcze jakąś pracę, nawet na pół etatu, nie wiem, czy dałabym radę fizycznie, psychicznie, emocjonalnie.

Czy państwo docenia ten całodobowy etat?

Powiem wprost: za to, że zrezygnowałam z pracy, żeby zajmować się dzieckiem, dostaję od państwa bodajże 3385 zł miesięcznie. To jest moje wynagrodzenie za moją pracę.

To godna kwota?

Wiem, że gdyby Hania trafiła do jakiejkolwiek placówki, te pieniądze byłyby zupełnie inne. Przed debatą sprawdziłam widełki: utrzymanie takiego dziecka w ośrodku kosztuje od 5 do 30 tys. zł miesięcznie. Moje świadczenie na pewno jest pomocne. Trzeba się, jak to mówią, cieszyć tym, co się ma. Ale godne to nie jest.

Dużo mówi się o programach, asystentach, wsparciu dla rodzin.

Z opieką państwa nad rodzinami jest bardzo kiepsko. Nie twierdzę, że ludzie z tych programów nie korzystają. Ale choroby są różne. Jest dziecko niepełnosprawne intelektualnie, które chodzi, potrafi samo zjeść, samo się umyć. I jest takie dziecko jak Hania, które leży i nie potrafi nic zrobić. Jeśli mama może oddać dziecko do szkoły czy ośrodka na osiem godzin i wrócić do pracy, to uważam, że to bardzo fajna sprawa. To oderwanie się od obowiązków, wyjście z domu, kontakt z ludźmi, nowe znajomości.

Ale nie dla wszystkich.

Musimy mieć świadomość, że nie każdy może sobie na to pozwolić. Kiedy mówimy, że jesteśmy tacy otwarci i wszystko umożliwiamy, to umożliwiamy tylko części rodziców. Reszta nie skorzysta, nawet gdyby chciała. To nie jest tak, że my nie chcemy. My po prostu nie mamy możliwości.

Fundacja tworzy hospicjum stacjonarne. Możliwość zostawienia tam dziecka pod opieką będzie pomocą?

Na pewno. Duże dziecko, takie jak Hania, nie potrzebuje cioci, która przyjdzie i z nim posiedzi, tylko wykwalifikowanej opieki. Pielęgniarki, która wie, jak podać jedzenie i leki, jak się zachować, kiedy Hania ma napad, kiedy podać tlen, co zrobić, gdy dziecko się zakrztusi albo dostanie gorączki. Taki ośrodek jest bardzo potrzebny.

eprasa.pl 78ab69c8f3

REWITALIZACJA

Orły znów strzegą zabytku. Wiemy, co dalej z wieżą Gocławską

Marek Jaszczyński

Trwa rewitalizacja jednego z najbardziej charakterystycznych zabytków północnego Szczecina. Właściciel zdradza, co udało się zrobić w tym sezonie i jakie są plany.

Wieża Gocławska, czyli dawna wieża Bismarcka, krok po kroku odzyskuje dawny wygląd. Na dziedzińcu można zobaczyć zrekonstruowane orły, które niegdyś zdobiły zwieńczenie wieży.

Za kulisami wykonano jednak prace, których na pierwszy rzut oka nie widać.

- W tym sezonie mieliśmy najważniejszą rzecz przede wszystkim do domknięcia, czyli w 100 procentach szczelny dach. Trzy razy, niestety, był poprawiany - mówi Wojciech Kłodziński, właściciel wieży.

Zakończono również prace przy wszystkich przyporach na górnym tarasie. To właśnie na nich znajdowały się historyczne orły.

- Wszystkie przypory, te, na których stały orły, na tarasie górnym są skończone. Mało spektakularnie dla zwiedzających, jednak było to dla nas bardzo istotne - podkreśla właściciel.

To jednak nie koniec. Właściciel przygotowuje się do kolejnego etapu rewitalizacji. Obecnie kończą się prace projektowe.

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Orły przysiadły u stóp zabytku Gocławia

GOSPODARKA KOMUNALNA

Szczecinian czeka kolejna podwyżka za odbiór śmieci

Mariusz Parkitny

Nowa stawka miesięczna od gospodarstwa domowego za wywóz śmieci ma wynieść 133 zł. Stawka uzależniona od zużycia wody będzie na poziomie 11,60 zł za 1 metr sześcienny. Wzrost cen zatwierdzą oficjalnie radni w przyszłym tygodniu. Mają wejść w życie 1 stycznia 2027 r.

FOT. ARCHIWUM

Wyrzucamy coraz mniej śmieci, ale cena ich wywozu systematycznie rośnie

Władze Szczecina twierdzą, że obecne opłaty nie finansują rosnących kosztów obsługi odpadów.

Proponuje się ustalenie stawki miesięcznej od gospodarstwa domowego na poziomie 133 zł, wobec 130 zł w 2026 r., oraz stawki uzależnionej od zużycia wody na poziomie 11,60 zł za 1 metr sześcienny, wobec 11,30 zł za metr sześcienny w 2026 r. To wzrost o 3 zł miesięcznie od gospodarstwa domowego oraz o 0,30 zł za metr sześcienny zużytej wody. Podwyżka wyniesie więc niespełna 2,7 procent.

- Proponowana zmiana stawek jest odpowiedzią na wzrost kosztów świadczenia usług i ma na celu ograniczenie różnicy pomiędzy dochodami z opłat a wydatkami na funkcjonowanie systemu gospodarowania odpadami komunalnymi. Podjęcie uchwały umożliwi zapewnienie stabilności finansowej systemu gospodarowania odpadami komunalnymi w 2027 r. oraz realizację ustawowych zadań gminy w tym zakresie - uzasadnia projekt Piotr Krzystek, prezydent Szczecina. - Przy zastosowaniu proponowanych stawek opłaty oraz danych z aktywnych deklaracji złożonych przez właścicieli nieruchomości, prognozuje się łączne dochody związane z opłatą za gospodarowanie odpadami komunalnymi w 2027 r. na poziomie ok. 174,5 mln zł.

Firmy, które stawiły się do przetargu na „Świadczenie usług odbioru i zagospodarowania odpadów komunalnych z nieruchomości zamieszkałych oraz ze wskazanych nieruchomości niezamieszkałych na terenie Gminy Miasto Szczecin" wykazują, że średni wzrost cen jednostkowych za odbiór i zagospodarowanie odpadów wzrósł o 5,6 procent w stosunku do cen obowiązujących w 2026 r.

Jest też sprawa ekoportów. Wywozimy do nich coraz więcej odpadów. Od stycznia do sierpnia masa odpadów przekazanych do ekoportów była o 15,5 procent wyższa niż w analogicznym okresie 2025 r. Nic dziwnego, ż wartość oferty na odbiór i zagospodarowanie odpadów z ekoportów w 2026 r. wynosiła 15,1 mln zł, natomiast na 2027 r. prognozuje się średni wzrost stawek jednostkowych o ok. 5 procent.

Co ciekawe zaczynamy „produkować" mniej odpadów. To mogą być pierwsze efekty systemu kaucyjnego, choć nie mówimy na razie o wielkim skoku. W porównaniu z poprzednim rokiem, spadek masy odpadów odbieranych z posesji zmalał o 1,85 proc. (dane do sierpnia). Według obecnych szacunków masa odebrana w całym 2026 r. będzie jednak zbliżona do poziomu z 2025 r.

- Według szacunków przygotowanych na potrzeby budżetu na 2027 r. utrzymanie dotychczasowych stawek nie zapewniłoby pokrycia prognozowanych kosztów system - dodaje prezydent.

Ostateczną decyzję radni podejmą na sesji w przyszłym tygodniu. Jeśli się zgodzą, to podwyżka wejdzie w życie od 1 stycznia 2027 r.

INWESTYCJE

Pięć ofert na budowę nowego terminala lotniska Szczecin-Goleniów. Jedna mieści się w budżecie

Mariusz Parkitny

Są chętni na realizację najważniejszej od lat inwestycji w Porcie Lotniczym Szczecin-Goleniów. Najtańsza oferta opiewa na 183,3 mln zł i jako jedyna mieści się w budżecie przewidzianym przez lotnisko na podstawowy zakres inwestycji.

- Komisja teraz je sprawdzi i wybierze najkorzystniejszą. Najważniejsze, że budowa coraz bliżej! - informuje marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz.

Najkorzystniejszą cenowo ofertę złożyła Prime Construction ze Szczecina – 183,3 mln zł. Kolejne propozycje to: Budimex – 193,5 mln zł, Doraco – 204,7 mln zł, Atlas Ward Polska – 213,5 mln zł oraz FHU Multi Projekt – 217,7 mln zł. Władze województwa na podstawowy zakres prac zaplanowały 186,3 mln zł.

Inwestycja jest znacznie większa niż sama budowa nowej hali przylotów. Przetarg dotyczy przebudowy i rozbudowy całego terminala pasażerskiego oraz jego części technicznej. Docelowy kompleks terminalowy ma mieć około 18 tys. m kw. powierzchni. Obecne budynki A, C i E mają zostać zastąpione nową zabudową, natomiast budynek B zostanie zmodernizowany. Zmieni się również układ drogowy i pieszy przed terminalem.

FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

Nowy terminal ma być gotowy w połowie 2028 r.

Nowy terminal ma zdecydowanie zwiększyć możliwości lotniska. Projekt przewiduje dostosowanie obiektu do jednoczesnej obsługi trzech dużych samolotów pasażerskich, a jego przepustowość ma sięgać około 1,7 mln pasażerów rocznie.

Przebudowa już faktycznie się rozpoczęła. We wrześniu ruszyła rozbiórka starej części terminala, w której znajdowała się dotychczasowa hala przylotów. Podróżni korzystają obecnie z wybudowanej wcześniej tymczasowej hali przylotów o powierzchni około 750 m kw.

REKLAMA 0011591921

PREZYDENT MIASTA STARGARD

informuje, że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

na okres od dnia 28 września 2026 r. do dnia 19 października 2026 r.

- **wykaz nr 98** - dzierżawa działki nr 464, położonej przy ul. Fryderyka Chopina (obręb 5) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 99** - zbycie pomieszczenia gospodarczego usytuowanego na działce nr 928/2, położonej przy ul. Szczecińskiej (obręb 5) - przetarg ustny ograniczony.

REKLAMA 0011592857

BURMISTRZ DZIWNOWA

OGŁASZA NA DZIEŃ

20 listopada 2026 roku

- **o godzinie 10.30 przetarg na sprzedaż lokalu mieszkalnego w Dziwnowie**

lp.	położenie	nr działki powierzchnia działki	księga wieczysta dla działki	1) powierzchnia lokalu 2) powierzchnia pomieszczeń przynależnych	cena wywoławcza -zł- OBNIŻONA
1	**Dziwnów** ul. Parkowa 5/5	338 889 m²	SZ1K/00008994/5	1) 37,48 m² 2) 15,48 m²	**350 000,00**

Wysokość wadium – 10% ceny wywoławczej.

Przetarg odbędzie się w Urzędzie Miejskim w Dziwnowie.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Dziwnowie, ul. Szosowa 5,

tel. 91/327 51 80.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest w Urzędzie Miejskim w Dziwnowie oraz na stronie internetowej: www.bip.dziwnow.pl

eprasa.pl 78ab69c8f3

FINANSE

Szczecin koryguje budżet na 2026 rok. Mniej na inwestycje, więcej na bieżące wydatki miasta

Mariusz Parkitny

Szczecin szykuje dużą korektę tegorocznego budżetu. Dochody mają wzrosnąć o 37,6 mln zł, natomiast wydatki zmniejszą się o 51,8 mln zł. Największa zmiana dotyczy inwestycji – wydatki majątkowe zostają zmniejszone o 122,95 mln zł, z 1,311 mld zł do 1,189 mld zł. Jednocześnie wydatki bieżące wzrosną o około 71,13 mln zł.

- To nadal jest budżet rekordowy, gdy chodzi o inwestycje - uspokaja Michał Przepiera, zastępca prezydenta Szczecina do spraw inwestycji.

Wydatki bieżące

Największa część dodatkowych pieniędzy na bieżące funkcjonowanie miasta trafia do oświaty. Wydatki bieżące na edukację zwiększają się o około 17,45 mln zł. Pieniądze są potrzebne m.in. na media, PPK oraz większe dotacje dla publicznych i niepublicznych placówek.

Duże zwiększenia dotyczą m.in. dotacji dla przedszkoli 7,64 mln zł, przedszkoli specjalnych 3,35 mln zł, liceów 3,33 mln zł oraz szkół podstawowych specjalnych 2,91 mln zł. Szkoły podstawowe otrzymają dodatkowo około 1,75 mln zł, z czego blisko 1,59 mln zł ma pokryć wyższe wydatki na media. Na stołówki szkolne i przedszkolne dochodzi około 1,01 mln zł.

Drugim dużym obszarem jest pomoc społeczna i ochrona zdrowia, gdzie wydatki bieżące rosną o około 11,03 mln zł. To m.in. 1,68 mln zł więcej na rodzinną i instytucjonalną pieczę zastępczą, około 1,33 mln zł na funkcjonowanie nowych miejsc w żłobkach i klubach dziecięcych w ramach programu Aktywny Maluch oraz prawie 1,1 mln zł więcej dla całodobowych domów pomocy społecznej.

Miasto zwiększa także rezerwę ogólną aż o 8,5 mln zł – do 25,15 mln zł. W uzasadnieniu wskazano, że chodzi o zabezpieczenie nieprzewidzianych wydatków do końca roku, przede wszystkim związanych ze wzrostem cen paliw. Jednocześnie planowane koszty obsługi długu spadają o 4,33 mln zł.

Więcej pieniędzy pójdzie również m.in. na oświetlenie ulic 745 tys. zł, utrzymanie cmentarzy 265 tys. zł, gospodarkę odpadami 202 tys. zł i schronisko dla zwierząt 147 tys. zł. Na oczyszczaniu miasta udało się natomiast uzyskać około 1 mln zł oszczędności poprzetargowych.

Cięcia inwestycji

Największa korekta dotyczy wydatków majątkowych. Ich plan zmniejsza się z 1 311 mld zł do 1 188 mld zł.

Znaczna część pieniędzy jest przesuwana z 2026 roku na kolejne lata, ponieważ zmieniły się harmonogramy inwestycji, trwają przetargi, przygotowanie dokumentacji albo procedury administracyjne.

Największa zmiana dotyczy projektu poprawy obsługi terenów przemysłowych dzielnicy Północ. Tegoroczny plan zmniejsza się o 29,86 mln zł, do około 86,87 mln zł. Z tej kwoty aż 27,85 mln zł zostaje przesunięte z 2026 na 2028 rok.

Bardzo duże przesunięcie dotyczy również odwiertu geotermalnego Szczecin GT-2. Z tegorocznego planu znika 14,98 mln zł - realizacja finansowa zadania przechodzi na 2027 rok.

Na modernizacji Trasy Zamkowej tegoroczny plan zmniejsza się o 10,11 mln zł, do 38,58 mln zł. Pieniądze również zostają przesunięte na 2027 rok.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Rewaloryzacja placu Orła Białego i Końskiego Kieratu otrzyma dodatkowe 2,17 mln zł na roboty dodatkowe i zamienne

Na później przechodzą także m.in.: zwiększenie efektywności energetycznej zabytkowych budynków - 7,98 mln zł, przebudowa ul. Emilii Plater – 6,60 mln zł, program budowy Orlików – 5,98 mln zł, mediateka Prawobrzeże – 4,82 mln zł, modernizacja układu drogowego dzielnicy Północ - 4,46 mln zł, program Zielone Miasto - parki dla szczecinian - 4,56 mln zł, program modernizacji ulic - 3,74 mln zł, budowa slipu w Centrum Żeglarskim - 3,32 mln zł, modernizacja boiska przy ul. Pawiej - 3 mln zł, program budowy i modernizacji chodników - 2,84 mln zł, wspólny Dom Hospicyjny - 2,46 mln zł.

Mocno ograniczony zostaje również tegoroczny plan dotyczący Tramwaju do Mierzyna. Z 1,43 mln zł pozostanie tylko około 126 tys. zł, a 1,30 mln zł zostaje zdjęte z tegorocznego planu z powodu zmiany harmonogramu. Podobnie wygląda SKM: z 4,17 mln zł pozostaje w 2026 roku zaledwie około 88 tys. zł, a 4,08 mln zł przechodzi na 2027 rok.

Nowe inwestycje

Korekta nie polega wyłącznie na cięciach. Część zadań otrzyma dodatkowe środki, a niektóre nowe pozycje pojawiają się w budżecie po raz pierwszy.

Największe zwiększenie to 9,76 mln zł na modernizację energetyczną budynków użyteczności publicznej w formule ESCO. W tym przypadku miasto robi ruch odwrotny - pieniądze zostają przesunięte z 2027 na 2026 rok, a tegoroczny plan rośnie do ponad 10 mln zł.

Na zakupy inwestycyjne szkół i placówek oświatowych dochodzi prawie 2,97 mln zł, a na Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie energetyki 2,57 mln zł.

O 2,21 mln zł zwiększono pieniądze na pozyskiwanie i modernizację budynków oraz wolnych lokali mieszkalnych. Rewaloryzacja placu Orła Białego i Końskiego Kieratu otrzyma dodatkowe 2,17 mln zł na roboty dodatkowe i zamienne.

W sporcie 984 tys. zł więcej ma zostać przeznaczone na modernizację Hali Widowiskowo-Sportowej, przede wszystkim na instalację wentylacji. Stadion przy ul. Arkońskiej otrzyma dodatkowe 300 tys. zł na roboty dodatkowe, a na modernizację kortów tenisowych przy al. Wojska Polskiego 127 pojawia się 300 tys. zł przeniesione z 2027 roku.

Centrum Żeglarskie otrzyma dodatkowe 279 tys. zł na zakupy inwestycyjne - w tym 209 tys. zł na elektryczny bus, 50 tys. zł na silnik zaburtowy i 20 tys. zł na mobilne nagłośnienie.

Dodatkowe zadania

W projekcie można znaleźć kilka pozycji, które wcześniej miały w 2026 roku plan zerowy. Nie są to wielkie inwestycje, ale część z nich rozpoczyna przygotowania do większych przedsięwzięć.

Na wstępną koncepcję przebudowy ulic Tama Pomorzańska, Szczawiowa i Ustowska zapisano 200 tys. zł. Na samochód elektryczny do obsługi nabrzeży przeznaczono 150 tys. zł.

Pojawia się również 205 tys. zł na modernizację placu parkingowego Centrum Żeglarskiego, 70 tys. zł na dokumentację zadania „Schody na POGOŃ - od Witkiewicza i Kalinki", 65 tys. zł na projekt „Gryfy Szczecińskie - Małe Legendy Wielkiego Miasta" oraz 50 tys. zł na zagospodarowanie terenu przy hali na Szafera.

Kolejne 800 tys. zł przeznaczono na podwyższenie kapitału Szczecińskiego Parku Naukowo-Technologicznego. Środki mają służyć wsparciu zdolności spółki do świadczenia usług w zakresie cyberbezpieczeństwa.

PRAWO

Policyjny samosąd na pedofilu czy szyta grubymi nićmi prowokacja

dokończenie ze str. 1

Prokuratura Okręgowa w Szczecinie wyznacza do zbadania wydarzeń na komisariacie Prokuraturę Rejonową w Gryfinie. To standardowa procedura, aby uniknąć zarzutów o stronniczość. W czerwcu 2026 r., po kilku miesiącach śledztwa, prokurator wzywa obu policjantów i stawia im zarzuty dotyczące przekroczenia uprawnień i seksualnego skrzywdzenia zatrzymanego. Wysyła też wniosek o areszt. Pedofil ma w tej sprawie status pokrzywdzonego.

10 czerwca 2026 r. Sąd Rejonowy w Gryfinie odrzuca wnioski aresztowe. Zwraca uwagę, że choć prawdopodobieństwo popełnienia przestępstwa istnieje, to po tak długim czasie od ewentualnego zdarzenia, nie ma już realnej obawy matactwa ani bezprawnego utrudniania postępowania. Śledztwo w tej sprawie prowadzone jest od dawna, a policjanci go nie utrudniali. Prokuratura składa zażalenie i już 18 czerwca Sąd Okręgowy w Szczecinie (skład jednoosobowy) zmienia decyzję i nakazuje aresztowanie policjantów.

Tego samego dnia obrona składa zażalenie i 25 czerwca sąd okręgowy (już w składzie trzyosobowym), uchyla decyzję o areszcie. Nakłada na policjantów dozór policyjny (2 razy w miesiącu) oraz zakaz kontaktowania się z pokrzywdzonym.

Jednym z obrońców funkcjonariuszy jest mec. Krzysztof Tumielewicz z Kancelarii Adwokackiej Tumielewicz (broni też w innej sprawie youtubera Kamila L. ps. Budda w głośnej sprawie loterii internetowych). - Sprawa jest na etapie postępowania prokuratorskiego. Sąd nie uwzględnił wniosku prokuratury o zastosowanie wobec policjantów tymczasowego aresztowania. W sprawie wyjaśniany jest szereg okoliczności, w tym jak doszło do złożenia zawiadomienia, jego motywacja, a także relacje panujące na komisariacie, gdzie pracowali funkcjonariusze. Oczekujemy przede wszystkim spokojnej, wszechstronnej i wolnej od emocji oceny całego materiału dowodowego. Sprawa dotyczy policjantów o nienagannej opinii. Ciężar stawianych zarzutów nie może zastępować dowodów - wyjaśnia mec. Tumielewicz.

Policjanci są zawieszeni w obowiązkach służbowych, ale ze względu na skomplikowany charakter sprawy i ogrom wątpliwości, nie zostali usunięci z policji.

- Z jednej strony istnieje prawdopodobieństwo popełnienia czynów, z drugiej pokrzywdzony nie zgłosił przestępstwa, mimo że jego proces trwał dość długo, miał obrońcę, miał kontakt z lekarzami, psychologami, uczestniczył w wielu czynnościach - mówił sędzia Konrad Kujawa z Sądu Okręgowego w Szczecinie.

©℗

eprasa.pl 78ab69c8f3

POMORZE

Jest decyzja środowiskowa dla morskiego terminala na potrzeby elektrowni jądrowej

oprac. Wojciech Frelichowski

Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Gdańsku wydał decyzję środowiskową dla budowy morskiego obiektu rozładunkowego MOLF i drogi technicznej dla pierwszej polskiej elektrowni jądrowej – poinformował Urząd Morski w Gdyni. Inwestycja umożliwi transport drogą morską ciężkich elementów, np. zbiorników reaktorów.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERKI

Teren przyszłej pierwszej elektrowni atomowej w Polsce Lubiatowo - Kopalino

Według informacji przekazanych przez Urząd Morski w Gdyni MOLF (Marine Offloading Facility - Morski terminal wyładunkowy) będzie stałym, ażurowym pomostem żelbetowym na stalowych palach o łącznej długości ok. 1112 metrów (z czego ok. 970 metrów w części morskiej). Obiekt umożliwi dostarczanie drogą morską ciężkich i wielkogabarytowych elementów (m.in. zbiorników reaktorów i wytwornic pary) za pomocą systemów lo-lo (dźwigi) lub ro-ro (zjazd na platformach). Inwestycja obejmuje także stanowiska cumownicze, akwen manewrowy, obrotnicę i tor podejściowy.

Jak wskazano, decyzja środowiskowa określa warunki realizacji i użytkowania obiektów, m.in. w zakresie ochrony siedlisk, wód, ograniczania hałasu oraz monitoringu wpływu na brzeg morski. Przy jej przygotowaniu bazowano m.in. na analizach hydrodynamicznych i transportu osadów opracowanych w 2025 r. przez Instytut Budownictwa Wodnego Polskiej Akademii Nauk.

W najbliższych dniach Urząd Morski w Gdyni planuje złożyć wnioski o decyzję o ustaleniu lokalizacji inwestycji towarzyszącej oraz pozwolenie wodnoprawne. Równolegle trwa postępowanie przetargowe na wybór wykonawcy robót. Kolejnym krokiem będzie m.in. uzyskanie pozwolenia na budowę.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa powstaje w pomorskiej gminie Choczewo. Inwestorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, a wykonawcą - konsorcjum amerykańskich firm Westinghouse i Bechtel. Pierwszy reaktor tej elektrowni, budowany w technologii AP1000 firmy Westinghouse, ma rozpocząć pracę w 2036 r., a kolejne - w 2037 i 2038 r.

W sierpniu br. PEJ przekazały firmie Bechtel teren pod budowę elektrowni w Lubiatowie-Kopalinie w gminie Choczewo na Pomorzu. Obecnie trwa tam drugi etap prac przygotowawczych, a także realizowane są pogłębione badania geologiczne. Polskie Elektrownie Jądrowe w marcu złożyły także wniosek o zezwolenie na budowę do Państwowej Agencji Atomistyki. **(PAP)**

AUTOREKLAMA 0011593234

REKLAMA 0011593562

Gmina Postomino

Wójt Gminy Postomino

OGŁOSZENIE

w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w gminie Postomino

Na podstawie art. 6a *ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) oraz art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.)*

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Postomino uchwały nr XXX/282/26 z dnia 23 września 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w części obrębów geodezyjnych Górsko, Złakowo, Postomino, Marszewo w gminie Postomino.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie **Urzędu Gminy Postomino, Postomino 30, 76-113 Postomino**, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: ug@postomino.pl, e-Doręczeń: AE:PL-37968-15424-FIUCD-19 lub adres skrzynki ePUAP:/postomino/skrytka. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada. We wniosku należy wskazać czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy *z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)*, **w dniu 20 października 2026 r. o godz. 15:30** odbędzie się pierwsze spotkanie otwarte w formie spotkania bezpośredniego nad możliwymi do ujęcia w tym planie rozwiązaniami, pod adresem Postomino 30, 76-113 Postomino, w sali konferencyjnej.

Ponadto informuję o drugim spotkaniu otwartym, które odbędzie się **w dniu 21 października 2026 r. o godz. 15:30.**

Drugie spotkanie otwarte odbędzie się wyłącznie w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem https://postomino.bip.net.pl/ w zakładce **Obwieszczenia.**

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 oraz art. 40 i 41 *ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.),* zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Postomino, Postomino 30, 76-113 Postomino,
2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Postomino, pokój nr 2 w godz. 8:30-14:00,
3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: ug@postomino.pl, e-Doręczeń: AE:PL-37968-15424-FIUCD-19 lub adres skrzynki ePUAP:/postomino/skrytka.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do **10 listopada 2026 r.**

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Postomino.

Informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Postomino, pozyskiwanych od osób, których dane dotyczą, wynikające z art. 13 Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych) RODO, można uzyskać na stronie: *www.postomino.bip.net.pl/* w zakładce RODO.

eprasa.pl 78ab69c8f3

FOKUS

Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.

FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK, premier RP

eprasa.pl 78ab69c8f3

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**

FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.

FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 78ab69c8f3

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymieniowych niżej chorobach.

FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 78ab69c8f3

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

GŁOS SZCZECIŃSKI

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

FOT. GETTY

eprasa.pl 78ab69c8f3

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk

Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.

Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl 78ab69c8f3

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Sylwia Biernat

- Na wybór drogi zawodowej przyczyniło się to, że zawsze podobał mi się ten zawód. Jako dziecko lubiłam „zaglądać" do salonu fryzjerskiego, który był na tej samej ulicy, na której mieszkałam, i mogłam patrzeć godzinami, jak panie pracują i jak wykonują swoją pracę. Los chciał, że gdy zdecydowałam się pójść do szkoły fryzjerskiej, trafiłam na praktykę w tym samym salonie, który obserwowałam jako dziecko - mówi Sylwia Biernat (Beauty Hair Sylwia Biernat, Koszalin). Największą satysfakcję w pracy daje jej zadowolony klient oraz możliwość rozwoju i wyjazdy na szkolenia. Poza pracą zawodową jest kochającą żoną i mamą cudownego syna, z którym uwielbia aktywnie spędzać każdy wolny czas.

MIEJSCE II

Kamila Wiśniewska

Jej przygoda z fryzjerstwem zaczęła się od fascynacji tym, jak ogromny wpływ na samopoczucie kobiety mogą mieć odpowiednio dobrana fryzura i koloryzacja. Z czasem zrozumiała, że fryzjerstwo to nie tylko zmiana wyglądu, ale także sposób na dodanie pewności siebie i poprawę nastroju. - Największą satysfakcję daje mi reakcja klientek po skończonej wizycie. To moment, kiedy widzę, że odzyskują pewność siebie, uśmiechają się i czują się dobrze same ze sobą. Wtedy wiem, że ta praca ma sens - mówi Kamila Wiśniewska (Hairflow Studio, Szczecin).

MIEJSCE III

Weronika Godlewska

- Najbardziej lubię moment, kiedy klientka po skończonym zabiegu patrzy w lustro i na jej twarzy pojawia się szczery uśmiech - mówi Weronika Godlewska (W&D Hair Spa Weronika, Drawsko Pomorskie). Bycie fryzjerką było jej marzeniem od dzieciństwa. Świadomie wybrała tę drogę zawodową i w 2019 roku zdobyła dyplom czeladniczy, rozpoczynając rozwój w świecie profesjonalnej pielęgnacji włosów. Specjalizuje się w zabiegach prostujących, regenerujących i głęboko nawilżających, nieustannie poszerzając swoją wiedzę i umiejętności.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Jakub Brud

Jakub Brud (Alibaba - barbershop, Barwice) na fotel barberski trafił prosto z kuchni. Przez lata był szefem kuchni w Trójmieście, ale z tyłu głowy zawsze jego marzeniem było zostać barberem, lecz przez dłuższy czas nie było możliwości zmiany zawodu. - W pewnym momencie podjąłem pewne ryzyko i rzuciłem wszystko, co budowałem przez lata, na rzecz zostania barberem. I tak oto zdjąłem fartuch szefa kuchni i zamieniłem go na nożyczki i maszynkę - opowiada. Największą satysfakcję daje mu bezpośredni kontakt z klientem, co, jak mówi, kocha najbardziej na świecie. - Uwielbiam swoich klientów, z którymi mogę porozmawiać na różne tematy, a jak wychodzą z salonu po strzyżeniu z uśmiechem od ucha do ucha, to jestem usatysfakcjonowany w pełni - podkreśla.

MIEJSCE II

Justyna Ofmańska

Justyna Ofmańska (Felczer B&J Barber, Polanów) z pasją prowadzi salon barberski, w którym stawia na najwyższą jakość usług oraz indywidualne podejście do każdego klienta. Priorytetem są dla niej profesjonalizm, dbałość o komfort podczas wizyty i pełna satysfakcja z efektów. Dzięki doświadczeniu i precyzji dba o każdy detal, tworząc fryzury dopasowane do oczekiwań oraz stylu swoich klientów. Zdobyty wynik w plebiscycie traktuje jako ogromne wyróżnienie i motywację do dalszego rozwoju. Jak podkreśla, jest to dowód na to, że warto robić to, co kocha.

MIEJSCE III

Piotr Marciniak

Piotr Marciniak (Wspólas Barber Shop, Kołobrzeg) zamyka podium kategorii Barber Roku. Prowadzi własny salon, w którym stawia na najwyższą jakość usług i indywidualne podejście do każdego klienta. W jego ofercie znajdują się strzyżenie włosów, trymowanie i golenie zarostu oraz zabiegi pielęgnacyjne, takie jak woskowanie uszu, brwi i nosa. Klienci cenią go za precyzję, pełne zaangażowanie oraz dbałość o najmniejsze detale. Każda fryzura dopracowywana jest bez pośpiechu, z myślą o jak najlepszym efekcie i komforcie osoby zasiadającej na fotelu.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Natalia Skoczylas

Natalia Skoczylas (Taja Beauty, Stargard) prowadzi salon, w którym stawia na podkreślanie naturalnego piękna oraz indywidualne podejście do każdej klientki. W swojej pracy łączy estetykę z profesjonalizmem, dbając o bezpieczeństwo wykonywanych zabiegów i satysfakcję osób, które odwiedzają jej gabinet. Specjalizuje się w stylizacji rzęs, oferując zarówno klasyczne metody, jak i nowoczesne techniki. W ofercie salonu znajdują się również laminacja i koloryzacja brwi, makijaż permanentny, lifting rzęs, zabiegi z zakresu estetyki oraz modelowanie ust z wykorzystaniem kwasu hialuronowego. Najważniejszym celem Natalii Skoczylas jest wydobycie naturalnych atutów urody klientek i osiąganie subtelnych, harmonijnych efektów.

MIEJSCE II

Monika Lubas

- Moja droga do zawodu była świadomym wyborem, wynikającym z pasji do piękna, pielęgnacji i pracy z ludźmi. Dziś wiem, że był to właściwy wybór. Każda zadowolona klientka, jej uśmiech i zaufanie utwierdzają mnie w przekonaniu, że kosmetologia to nie tylko moja praca, ale przede wszystkim pasja - mówi Monika Lubas (Lejdis - Monika Lubas, Barlinek). W swojej pracy stawia na profesjonalizm, indywidualne podejście oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu.

MIEJSCE III

Angelika Wojtasik

Angelika Wojtasik (House Of Beauty Angelika Wojtasik, Kołobrzeg) od 2018 roku rozwija swoje kompetencje w branży kosmetologicznej, stawiając na nowoczesne technologie oraz indywidualne podejście do potrzeb każdej klientki. Specjalizuje się w terapiach skóry problematycznej, zabiegach anti-aging oraz nowoczesnej diagnostyce skóry z wykorzystaniem multispektralnego analizatora, który pozwala precyzyjnie ocenić jej kondycję i dobrać skuteczną terapię.

eprasa.pl 78ab69c8f3

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Klaudia Wurszt

Makijaż od zawsze był jej pasją. Początkowo wykonywała go dla siebie i swoich bliskich, jednak z czasem odkryła, że największą radość sprawia jej podkreślanie naturalnego piękna i dodawanie kobietom pewności siebie. - Dziś prowadzę własne studio i stale rozwijam swoją ofertę, ponieważ wierzę, że w tej branży najważniejsze są rozwój, kreatywność i indywidualne podejście do każdej klientki - mówi Klaudia Wurszt (Wurszt Studio, Żarczyn). Nieustannie rozwija swoje umiejętności i poszerza ofertę, wierząc, że w branży beauty kluczowe są kreatywność, profesjonalizm oraz indywidualne podejście. - Satysfakcję daje mi moment, kiedy klientka po skończonym makijażu patrzy w lustro i uśmiecha się do siebie. Właśnie dla takich chwil wykonuję ten zawód - dodaje.

MIEJSCE II

Agata Włodarczyk

Agata Włodarczyk (Agata Włodarczyk makeup, Szczecin) już jako dziecko odkryła, że sztuka jest nieodłączną częścią jej życia. Zanim na dobre zajęła się makijażem, rysowała, malowała i fotografowała. Choć po maturze rozpoczęła studia, szybko zrozumiała, że jej drogą jest praca w zawodzie wizażystki. Przeprowadzka do Szczecina pozwoliła jej rozwinąć skrzydła. - Uwielbiam czuć, że współtworzę coś większego - oglądać pomalowanych przeze mnie artystów na scenie, dodawać im pewności siebie i pomagać im wchodzić w role - podkreśla.

MIEJSCE III

Paulina Lorenc

Choć na co dzień pracuje w biurze, to właśnie wykonywanie makijaży pozwala jej realizować kreatywność i rozwijać się w dziedzinie, którą kocha - Makijaż od dziecka był moją pasją. Z czasem przerodził się w świadomy wybór zawodu, który pozwala mi rozwijać kreatywność i robić to, co naprawdę kocham - mówi Paulina Lorenc (Paulina Lorenc Makeup, Stargard). Największą satysfakcję daje jej radość i pewność siebie, którą widzi w oczach swoich klientek po wykonanym makijażu. - Zdarza się, że pojawiają się nawet łzy szczęścia - mówi.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Kamila Kaca

- Do zawodu trafiłam trochę przez przypadek, choć z perspektywy czasu widzę, że wiele elementów prowadziło mnie właśnie w tym kierunku. Ukończyłam szkołę plastyczną w Szczecinie, gdzie rozwijałam umiejętności rysunku i malarstwa. Dziś wiem, że mogę połączyć pasję do sztuki z pracą, która realnie wpływa na samopoczucie i pewność siebie kobiet - mówi Kamila Kaca (Art Permanent Make Up, Grzędzice). Szczególne miejsce w jej codziennej pracy zajmuje pigmentacja medyczna, dzięki której pomaga osobom po chorobach nowotworowych, wypadkach czy z widocznymi bliznami odzyskać pewność siebie. - Kiedy po zakończonym zabiegu widzę łzy wzruszenia, szczery uśmiech i ulgę, wtedy wiem, że moja praca ma znacznie głębszy sens - podkreśla.

MIEJSCE II

Paulina Bejnarowicz

Paulina Bejnarowicz (Bejnarowicz Beauty, Kalisz Pomorski) specjalizuje się w makijażu permanentnym, stawiając przede wszystkim na naturalny efekt i indywidualne podejście do każdej klientki. W swojej pracy kieruje się zasadą, że dobrze wykonana pigmentacja powinna subtelnie podkreślać urodę, harmonijnie współgrać z rysami twarzy i zachwycać nie tylko bezpośrednio po zabiegu, ale również po upływie czasu. W gabinecie wykonuje makijaż permanentny brwi i ust, a także profesjonalne makijaże oraz zabiegi laserowe na twarz.

MIEJSCE III

Joanna Grzywacz

- Nie wierzę w przypadkowe zabiegi. Wierzę w świadomie zaplanowaną terapię, indywidualne podejście i rozwiązania dopasowane do potrzeb konkretnej osoby. To właśnie ta filozofia stała się fundamentem mojej pracy i marki PRIVÉ - mówi Joanna Grzywacz (PRIVÉ Joanna Grzywacz, Police). Od początku swojej zawodowej drogi konsekwentnie rozwija się w branży estetycznej, łącząc pasję do piękna z troską o zdrowy i naturalny wygląd skóry. Fascynuje ją wpływ odpowiednio dobranych terapii na samopoczucie i pewność siebie klientów.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Barbara Menderska

Do zawodu trafiła trochę przez przypadek, choć dziś sama przyznaje, że było to raczej szczęście od losu. Barbara Menderska (Salon Beauty Island - Joanna Nastachowska, Kamień Pomorski) odwiedziła swój ulubiony salon kosmetyczny jako klientka. Podczas rozmowy o planach na przyszłość i chęci znalezienia pracy, która dawałaby jej satysfakcję, pojawiła się szansa, z której postanowiła skorzystać. Tak rozpoczęła się jej zawodowa droga, a od trzech lat rozwija swoje umiejętności w branży beauty. Jak przyznaje: - Największą nagrodą są chwile, gdy klientki po zakończonym zabiegu otwierają oczy, uśmiechają się i mówią: „Dziękuję, jakie śliczne". To właśnie takie momenty utwierdzają ją w przekonaniu, że wybrała właściwą drogę.

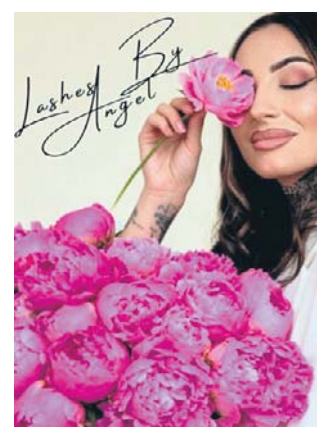
MIEJSCE II

Justyna Czechowska

- Nie trafiłam do branży beauty przez przypadek. Trafiłam do niej dlatego, że od zawsze fascynowało mnie, jak niewielki detal potrafi całkowicie odmienić sposób, w jaki kobieta patrzy na siebie - mówi Justyna Czechowska (Koncepcja Piękna Justyna Czechowska, Sławno). Od lat rozwija swoje umiejętności jako stylistka rzęs i brwi, nieustannie doskonaląc warsztat i dbając o to, by każda klientka czuła się w jej salonie wyjątkowo. Nagrodą są dla niej szczere emocje i uśmiechy kobiet po zakończonej stylizacji.

MIEJSCE III

Angelika Jasińska-Rogacka



Angelika Jasińska-Rogacka (Lashes By Angel - Andżelika Rogacka, Gryfino) specjalizuje się w stylizacji rzęs i brwi, wierząc, że odpowiednio podkreślone spojrzenie potrafi wydobyć naturalne piękno i dodać pewności siebie. Każdą stylizację traktuje indywidualnie, dopasowując ją do rysów twarzy, urody i oczekiwań klientki, aby efekt był harmonijny i podkreślał jej atuty. W swojej pracy stawia na precyzję, estetykę oraz dbałość o każdy detal.

eprasa.pl 78ab69c8f3

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Aneta Jakubowska

Jej przygoda z paznokciami zaczęła się od... własnych dłoni. - Sama robiłam sobie stylizacje i ciągle dążyłam do perfekcji. Kiedy coraz więcej osób zaczęło komplementować moje paznokcie i pytać, kto je wykonał, pomyślałam, że warto spróbować swoich sił zawodowo. Tak pasja przerodziła się w pracę, którą dziś wykonuję z ogromną satysfakcją - wspomina Aneta Jakubowska (Shine nails Jakubowska, Trzcinna). Największą satysfakcję daje jej moment, kiedy klientka patrzy na swoje dłonie i mówi: „Dokładnie o to mi chodziło". - Każda stylizacja jest inna i właśnie to sprawia, że moja praca nigdy się nie nudzi - mówi Aneta Jakubowska. Poza pracą jest przede wszystkim mamą dwóch córek. Wolny czas najchętniej spędza z rodziną.

MIEJSCE II

Paula Babicz

Paula Babicz (Studio Nails Paula Babicz, Chojna) z pasją rozwija swoją działalność w branży beauty, stawiając na wysoką jakość usług. Wierzy, że profesjonalnie wykonana stylizacja to nie tylko estetyczny efekt, ale również sposób na poprawę samopoczucia i pewności siebie. Prowadzony przez nią salon to miejsce, w którym równie ważna jak precyzja wykonania jest atmosfera. Dba o to, aby każda osoba odwiedzająca Studio Nails czuła się swobodnie, komfortowo i mogła na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków.

MIEJSCE III

Magdalena Józefiak

Magdalena Józefiak (Madi Stan, Pyrzyce) udowadnia, że determinacja i pasja potrafią otworzyć drzwi do sukcesu. Stylizacją paznokci zajmuje się od niewiele ponad roku, jednak ten czas był dla niej okresem intensywnej nauki, zdobywania doświadczenia i nieustannego doskonalenia umiejętności. Każdą kolejną stylizację traktuje jako szansę na rozwój i podnoszenie jakości swoich usług. „Kocham to, co robię i cały czas rozwijam się w tym kierunku - szkolę się, ćwiczę i staram się być coraz lepsza z każdą kolejną stylizacją" - pisze o sobie.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Joanna Żuk

Joanna Żuk (Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz) od lat z pasją rozwija się w świecie kosmetologii, który całkowicie ją pochłonął. Zawodową drogę rozpoczęła w ekskluzywnej perfumerii, gdzie pomagała klientkom w doborze pielęgnacji i makijażu. Chęć ciągłego rozwoju sprawiła, że ukończyła studia licencjackie i magisterskie z kosmetologii. Dziś prowadzi własny salon, w którym dba nie tylko o wygląd swoich klientek, ale także o ich dobre samopoczucie i chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków. - Najwięcej satysfakcji daje mi energia kobiet, które dbają o siebie. Jestem świadoma, że przychodzą odpocząć, poczuć się kobieco i zrelaksować. Mogę dać im chwilę spokoju i beztroski, a to daje mi satysfakcję, spełnienie i motywację - podkreśla.

MIEJSCE II

Marcelina Głos

- Kosmetologia od zawsze była moim własnym wyborem, a w liceum stała się moim marzeniem. Wybrałam ją nie tylko po to, by upiększać, ale również po to, by pomagać - podkreśla Marcelina Głos (Nova Estetyka Prawobrzeże, Szczecin). Od początku swojej zawodowej drogi kieruje się przekonaniem, że dobry kosmetolog powinien nie tylko wykonywać zabiegi, ale także budować zaufanie i zapewniać klientom poczucie bezpieczeństwa. Największą motywacją do dalszej pracy są dla niej wiadomości od osób, które zauważają efekty terapii i dziękują za pomoc.

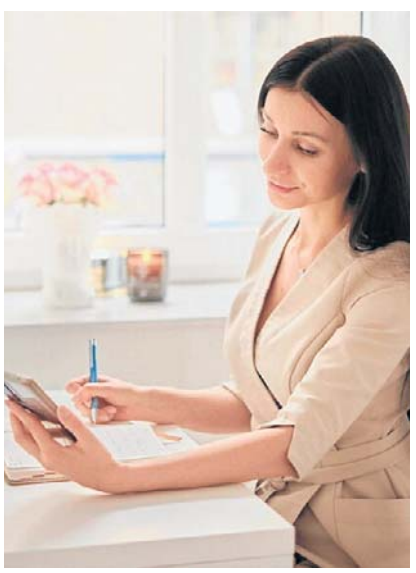
MIEJSCE III

Agata Kampioni

Już od najmłodszych lat wiedziała, że swoją przyszłość chce związać z kosmetologią. Agata Kampioni (Instytut Urody Agata Kampioni, Szczecin) od 22 lat realizuje to marzenie, pomagając swoim klientom dbać o urodę i dobre samopoczucie. W swojej pracy największą wagę przywiązuje do efektów zabiegów oraz indywidualnego podejścia do każdej osoby, która trafia do jej gabinetu. - Największą satysfakcję daje mi zadowolenie i efekty u moich podopiecznych - podkreśla. O zajęciu miejsca na podium w plebiscycie mówi: - To super wyróżnienie.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Daria Ślązak



Daria Ślązak (Gabinet Podologii i Kosmetologii Leczniczej - Daria Ślązak, Szczecin) od lat rozwija swoją działalność, stawiając na profesjonalną opiekę nad zdrowiem stóp oraz kompleksowe podejście do pacjenta. Jest magistrem kosmetologii, licencjonowanym podologiem, biegłym sądowym z zakresu podologii oraz instruktorem pierwszego stopnia systemu Unibrace. Swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuje zarówno w codziennej praktyce, jak i podczas współpracy ze specjalistami z różnych dziedzin. W prowadzonym przez nią gabinecie pacjenci mogą liczyć na kompleksową pomoc zespołu podologów i chirurgów. Priorytetem pozostają bezpieczeństwo, indywidualne podejście oraz odpowiedni dobór terapii.

MIEJSCE II

Wioletta Dadak

Początkowo zajmowała się stylizacją paznokci, a pedicure wykonywała hobbystycznie dla znajomych. Z czasem Wioletta Dadak (Twój Podolog Wioletta Dadak, Gryfino) odkryła, że to właśnie praca związana ze zdrowiem stóp daje jej największą satysfakcję. W 2015 roku postanowiła zdobyć zawód podologa i, jak sama przyznaje, ta dziedzina całkowicie ją pochłonęła. - Największą satysfakcję mam wtedy, kiedy widzę uśmiech ulgi na twarzach moich pacjentów, a czasem nawet łzy radości - mówi.

MIEJSCE III

Anna Frączek

Anna Frączek (Podolog Anna Frączek, Trzebiatów) przyznaje, że wszystko zaczęło się od pracy w gabinecie kosmetyczno-podologicznym, gdzie coraz częściej wykonywała pedicure. To wtedy zainteresowała ją podologia i jej wpływ na zdrowie i komfort życia pacjentów. Od tamtej pory poszerza swoją wiedzę, uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach branżowych. - Słowa „jak dobrze, że pani tu jest" czy „ratuje mnie pani" utwierdzają mnie w przekonaniu, że jestem tam, gdzie powinnam być - mówi.

eprasa.pl 78ab69c8f3

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Marcelina Wiącek

Marcelina Wiącek (Chaos Tattoo, Sławno) swoją pasję do tatuowania zamieniła w własny biznes, otwierając w lutym tego roku studio Chaos Tattoo. Mimo krótkiego stażu jako właścicielka salonu, konsekwentnie buduje własną markę, stawiając na autorskie projekty, indywidualne podejście oraz swobodną, kreatywną atmosferę.

W jej pracach dominują delikatne tatuaże wykonane cienką linią, często inspirowane naturą i kobiecą estetyką. Tworzy subtelne motywy kwiatowe, roślinne i ozdobne kompozycje, które wyróżniają się lekkością, precyzją oraz dbałością o detale. Chętnie projektuje wzory dopasowane do anatomii i charakteru osoby, dla której powstają, dzięki czemu każdy tatuaż ma indywidualny charakter.

MIEJSCE II

Mateusz Stankiewicz

Od zawsze lubiłem malować i miałem do tego talent, który wykorzystałem, zamieniając pędzel na maszynkę. Tatuaże zawsze mi się podobały i dążyłem do spełnienia jednego z marzeń - otwarcia własnego studia tatuażu - mówi Mateusz Stankiewicz (Studio Tatuażu DziarskO, Koszalin). Pasję do sztuki połączył z zawodem, dzięki czemu każdego dnia tworzy projekty, które pozostają z klientami na całe życie. Największą satysfakcję daje mu świadomość, że osoby odwiedzające jego studio są zadowolone z efektów i zaufaniem wracają po kolejne tatuaże.

MIEJSCE III

Edyta Łazor

- Moja przygoda z pigmentacją zaczęła się od makijażu permanentnego. Z czasem spróbowałam swoich sił w tatuażu i okazało się, że delikatna technika, którą wypracowałam, bardzo przypadła do gustu klientkom. Dziś tworzę subtelne wzory, które mają cieszyć nie tylko tuż po wykonaniu, ale również po wielu latach - mówi Edyta Łazor (InSkin Edyta Łazor, Szczecin). Ogromną wagę przywiązuje do precyzji oraz odpowiedniej techniki pracy. Równie ważna jest dla niej edukacja klientek w zakresie pielęgnacji przed i po zabiegu.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Stylista Fryzur Anna Huget

Salon Stylista Fryzur Anna Huget (Nowogard) od lat stawia na profesjonalizm, indywidualne podejście i świadomą pielęgnację włosów. Ich specjalnością są koloryzacje, blondy, strzyżenia oraz przedłużanie i zagęszczanie włosów. Każda usługa rozpoczyna się od szczegółowej konsultacji, podczas której fryzjerzy poznają oczekiwania klientów i dobierają rozwiązania bezpieczne dla kondycji włosów. W salonie równie ważne jak efekt końcowy są szczera rozmowa i budowanie długotrwałych relacji. - Wiem, że wizyta u fryzjera to moment, w którym ktoś powierza mi swój wizerunek i obdarza mnie zaufaniem. Dlatego zawsze rozpoczynam od rozmowy, słucham oczekiwań i doradzam rozwiązania, które będą bezpieczne dla włosów - mówi właścicielka salonu Anna Huget.

MIEJSCE II

Zakątek Fryzjerski

- Zakątek Fryzjerski działa od 4 lat. Jestem fryzjerką z 30-letnim doświadczeniem - mówi Bogusława Depa, właścicielka salonu. Zakątek Fryzjerski zlokalizowany przy ul. Ruskiej 1C w Szczecinie oferuje kompleksowe usługi fryzjerskie dla kobiet, mężczyzn i dzieci. W ofercie znajdują się strzyżenia, koloryzacje, trwała ondulacja oraz zabiegi pielęgnacyjne pomagające zadbać o kondycję włosów. Kameralna atmosfera, fachowe doradztwo i indywidualne podejście do każdej osoby to wartości, które od początku są wizytówką tego miejsca.

MIEJSCE III

W&D Hair Spa Weronika

W&D Hair Spa Weronika (Drawsko Pomorskie) to kameralny salon, który powstał z myślą o osobach poszukujących profesjonalnej pielęgnacji włosów oraz miejsca sprzyjającego relaksowi. Od otwarcia 1 lipca 2025 roku stawia na indywidualne podejście do każdej klientki, łącząc specjalistyczną wiedzę z przyjazną atmosferą. - Najważniejsze są dla mnie jakość wykonywanych usług, zaufanie klientek oraz ich satysfakcja. Wierzę, że piękne i zdrowe włosy dodają pewności siebie - podkreśla właścicielka Weronika Godlewska.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Aleksandra Granosik - Sekret Piękna

STUDIO Urody Aleksandra Granosik - Sekret Piękna (Koszalin) powstało z marzenia o stworzeniu miejsca, w którym profesjonalna kosmetologia idzie w parze z indywidualnym podejściem i budowaniem trwałych relacji z klientkami. Gabinet specjalizuje się przede wszystkim w terapiach anti-aging oraz zabiegach dla skór trądzikowych i problematycznych. - Wierzę, że skuteczna pielęgnacja zaczyna się od uważnego wsłuchania się w potrzeby klientki. Dlatego każda wizyta opiera się na indywidualnym podejściu, dokładnej analizie skóry oraz doborze sprawdzonych preparatów i terapii - podkreśla właścicielka Aleksandra Granosik-Solnica. W salonie równie ważne jak efekty zabiegów są atmosfera, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

MIEJSCE II

Centrum Trychologiczne Patrycja Markiewicz

Centrum Trychologiczne Patrycja Markiewicz (Stargard, ul. Czarneckiego 2G) od 2019 roku specjalizuje się w profesjonalnej opiece trychologicznej i kosmetologicznej, pomagając pacjentom zadbać o zdrowie skóry głowy, kondycję włosów oraz estetykę twarzy. W ofercie centrum znajdują się m.in. konsultacje trychologiczne z badaniem trichoskopowym, zabiegi oczyszczające skórę głowy, infuzja tlenowa, fotobiostymulacja oraz terapie wspierające wzrost włosów. Uzupełnieniem są zabiegi regeneracyjne, takie jak botox trychologiczny i pigmentacja włosów, które pomagają poprawić ich kondycję, strukturę oraz wygląd.

MIEJSCE III

PRIVÉ Joanna Grzywacz

PRIVÉ Joanna Grzywacz (Police, ul. Piłsudskiego 6/5) to miejsce stworzone z myślą o osobach, które cenią świadome podejście do estetyki oraz naturalne efekty. Właścicielka, Joanna Grzywacz, stawia na podkreślanie piękna i poprawę jakości skóry. - Moim celem nie jest chwilowa metamorfoza, ale długofalowa poprawa jakości skóry oraz naturalne, harmonijne rezultaty, które pozwalają klientom czuć się pewniej każdego dnia – mówi.

eprasa.pl 78ab69c8f3

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Beata Dębska

Beata Dębska (Bhata Yoga, Szczecin) od 2009 roku związana jest z jogą, która z czasem stała się dla niej nie tylko formą aktywności fizycznej, ale przede wszystkim sposobem na osiągnięcie równowagi i świadome życie. Przez lata zgłębiała techniki pracy z ciałem, uczyła się płynnego łączenia ruchu z oddechem oraz rozwijała praktykę opartą na uważności i harmonii.

Zdobyte doświadczenie pozwoliło jej odkryć, że joga to znacznie więcej niż wykonywanie asan. To droga prowadząca do lepszego poznania siebie, zrozumienia własnych emocji oraz budowania równowagi między ciałem, umysłem i duchem. Tę filozofię stara się przekazywać wszystkim osobom odwiedzającym Bhata Yoga Studio.

MIEJSCE II

Anastasiia Chorna

Anastasiia Chorna (Well Fitness, Szczecin) to certyfikowana instruktorka Zumby®, która zaraża uczestników zajęć energią, uśmiechem i miłością do tańca. Każdy trening prowadzi z pełnym zaangażowaniem, tworząc atmosferę, w której dobra zabawa idzie w parze z aktywnością fizyczną. Jej pozytywne nastawienie sprawia, że nawet osoby stawiające pierwsze kroki na parkiecie szybko nabierają pewności siebie i czerpią radość z ruchu. W swojej pracy stawia na otwartość, motywację i budowanie pozytywnej atmosfery.

MIEJSCE III

Krzysztof Ruciński

Krzysztof Ruciński (Fitness Energy, Kołobrzeg) od ponad 15 lat udowadnia, że aktywność fizyczna to nie chwilowa moda, lecz styl życia. Swoją wiedzę i wieloletnie doświadczenie zdobywał zarówno podczas własnych treningów, jak i poprzez profesjonalne szkolenia, kończąc certyfikację GSA jako kwalifikowany trener personalny. Dzięki temu pomaga podopiecznym skutecznie realizować ich cele, niezależnie od poziomu zaawansowania. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście i plany treningowe dopasowane do potrzeb każdej osoby.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Marek Litarowicz

Marek Litarowicz (ML Massage Room, Szczecin) prowadzi gabinet masażu, w którym stawia na uważne podejście do potrzeb każdego klienta. Wizytę rozpoczyna od rozmowy o dolegliwościach i oczekiwaniach, aby dobrać odpowiednią technikę oraz intensywność masażu. Priorytetem są dla niego bezpieczeństwo, komfort oraz stworzenie atmosfery sprzyjającej odprężeniu. Łączy techniki masażu relaksacyjnego z metodami ukierunkowanymi na zmniejszanie napięć mięśniowych. Nie działa według schematu – na bieżąco obserwuje reakcję organizmu, dostosowując przebieg terapii do aktualnego stanu klienta. Szczególną uwagę poświęca obszarom narażonym na przeciążenia, takim jak kark, barki, plecy czy biodra, jednocześnie traktując ciało jako spójną całość.

MIEJSCE II

Magdalena Drelichowska

Praca z ludźmi i możliwość dbania o ich zdrowie, urodę oraz dobre samopoczucie od początku były dla niej świadomym wyborem. Magdalena Drelichowska (Studio masażu & urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin) swoją zawodową drogę rozpoczęła od nauki i licznych szkoleń, które do dziś stanowią ważny element jej rozwoju. Obecnie specjalizuje się przede wszystkim w masażach twarzy i naturalnym liftingu. - Kocham to, co robię, i cieszę się, że moja pasja stała się moją codzienną pracą - podkreśla Magdalena Drelichowska.

MIEJSCE III

Pamela Pawłowska

Pamela Pawłowska (PamMasaż, Szczecin) przekonała się o sile świadomego dotyku, gdy automasaż twarzy pomógł jej radzić sobie ze stresem i migrenami. To doświadczenie sprawiło, że wróciła do zawodu i postanowiła stworzyć miejsce, w którym każdy może zwolnić tempo, zadbać o siebie i choć na chwilę zapomnieć o codziennych obowiązkach. Dziś specjalizuje się w masażach twarzy, pomagając swoim klientkom nie tylko odzyskać naturalny blask, ale także wewnętrzny spokój. - Największą satysfakcję przynosi mi możliwość pomagania innym - podkreśla.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Karolina Pawłowska

Karolina Pawłowska (SensusBalans, Szczecin) jest magistrem dietetyki i od siedmiu lat wspiera dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Ukończyła studia magisterskie na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym, a swoją pracę opiera na aktualnej wiedzy naukowej, indywidualnym podejściu oraz rozwiązaniach możliwych do wdrożenia w codziennym życiu. Specjalizuje się w pracy z osobami zmagającymi się z zaburzeniami odżywiania, wybiórczością pokarmową, zaburzeniami hormonalnymi oraz problemami jelitowymi, w tym SIBO. Wspiera także pacjentów z insulinoopornością, cukrzycą typu 2 oraz osoby będące w trakcie terapii agonistami GLP-1.

MIEJSCE II

Magdalena Goc

Początkowo studiowała technologię chemiczną, jednak odkrycie pasji do sportu i dietetyki sprawiło, że całkowicie zmieniła swoje plany. Ukończyła studia na kierunku Technologia Żywności i Żywienie Człowieka, a następnie zdobyła tytuł magistra dietetyki klinicznej. - Udało mi się połączyć pasję do sportu, nauki i medycyny, a przede wszystkim wykonywać pracę, dzięki której mogę realnie pomagać ludziom - mówi Magdalena Goc (Dietetycznie i sportowo - Magdalena Goc, Szczecin).

MIEJSCE III

Marzena De Weyher

Praca dietetyka była dla Marzeny De Weyher (Dieta z Sukcesem, Stargard) świadomym wyborem i marzeniem, które z czasem udało się zrealizować. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście i rzetelne wyjaśnianie wszystkich wątpliwości, wierząc, że wiedza jest pierwszym krokiem do trwałej zmiany nawyków. Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest dla niej również aktywność fizyczna, dlatego zachęca swoich pacjentów do regularnego ruchu i dbania o codzienną kondycję.

eprasa.pl 78ab69c8f3

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU	
Koszalin	**Sylwia Biernat**, Beauty Hair Sylwia Biernat, Koszalin
Szczecin	**Kamila Wiśniewska**, Hairflow Studio, Szczecin
Świnoujście	**Edyta Piasecka**, Fryzjer Afrodyta, Świnoujście
powiat białogardzki	**Klaudia Bombała**, Cudny Włos, Białogard
powiat choszczeński	**Anna Herbot**, Salon Fryzjerski Exclusive, Choszczno
powiat drawski	**Weronika Godlewska**, W&D Hair Spa Weronika, Drawsko Pomorskie
powiat goleniowski	**Artur Blazkiewicz**, RafArt Hairduo, Goleniów
powiat gryficki	**Wiktoria Grzybowska**, Salon Fryzjerski WG Art Hair, Gryfice
powiat gryfiński	**Krystyna Wrona**, Hair By Krystyna, Krajnik Dolny
powiat kołobrzeski	**Maciej Wilawer**, Salon Fryzjerski Maciej Wilawer, Kołobrzeg
powiat myśliborski	**Magdalena Pluto-Olik**, Studio Fryzjerskie Magdalena Pluto-Olik, Barlinek
powiat policki	**Weronika Chołuj**, Beauty Palace - Kosmetyka & Fryzjerstwo, Police
powiat stargardzki	**Jowita Konieczna**, Pracownia Fryzur Jowita Konieczna, Stargard
powiat szczecinecki	**Karolina Górna**, Salon Fryzjerski Urszula Wronowska, Szczecinek
powiat wałecki	**Magdalena Dłużniewska**, Salon Fryzjerski, Wałcz

KOSMETYCZKA ROKU	
Koszalin	**Renata Chamera-Kleśta**, Studio Urody Renata Chamera-Kleśta, Koszalin
powiat choszczeński	**Anita Kowalewska**, Usługi Kosmetyczne Anita Kowalewska, Drawno
powiat drawski	**Paulina Bejnarowicz**, Bejnarowicz Beautyz, Kalisz Pomorski
powiat goleniowski	**Agnieszka Skrzecz**, Salon Kosmetyczny Agnieszka Skrzecz, Goleniów
powiat kołobrzeski	**Angelika Wojtasik**, Kontent Beauty Angelika Wojtasik, Kołobrzeg
powiat myśliborski	**Monika Lubas**, Lejdis - Monika Lubas, Barlinek
powiat stargardzki	**Natalia Skoczylas**, Taja Beauty, Stargard
powiat szczecinecki	**Martyna Białkowska**, Nails & Beauty Martyna Białkowska, Szczecinek
powiat świdwiński	**Dominika Nowaczyk**, De beaut Salon Kosmetyczny, Świdwin
powiat wałecki	**Oliwia Grabska**, O&G Beauty, Wałcz
Szczecin	**Magdalena Drelichowska**, Studio masażu & urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU	
Koszalin	**Agnieszka Dorawa**, Metamorfoza Day Spa, Koszalin
Szczecin	**Anastasia Kalesnik**, anastasia.kalesnik.nail, Szczecin
Świnoujście	**Iwona Zabielska**, Studio Kosmetyczne Iwona Zabielska Technik usług kosmetycznych, Świnoujście
powiat choszczeński	**Oliwia Nowak**, Samfole Depilacja Laserowa, Choszczno
powiat choszczeński	**Karolina Sondaj**, KSnails, Choszczno
powiat goleniowski	**Marika Woźniak**, Beauty laboratory, Przybiernów
powiat gryficki	**Aleksandra Kałużna**, Paznokciarnia, Gryfice
powiat gryfiński	**Paula Babicz**, Studio Nails Paula Babicz, Chojna
powiat kamieński	**Alisa Murha**, Mur Amour, Kamień Pomorski
powiat kołobrzeski	**Wioleta Durzyńska**, Nails&Beauty, Trzynik
powiat łobeski	**Agata Urbańska**, Miki Nails, Węgorzyno
powiat myśliborski	**Aneta Jakubowska**, Shine nails Jakubowska, Trzcinna
powiat policki	**Daria Głowacka**, Diamond Nails Studio, Police
powiat pyrzycki	**Magdalena Józefiak**, Madi Stan, Pyrzyce
powiat sławieński	**Olga Czechowska**, Strefa Piękna, Sławno
powiat stargardzki	**Natalia Pulińska**, Natalia Pulińska BLACK SIMBA Instruktor, Stargard
powiat szczecinecki	**Natalia Mikołajczyk**, Nails Room by Angelika Gerigk, Szczecinek
powiat świdwiński	**Kinga Misztal**, Nails & Lashes Kinga Misztal, Połczyn-Zdrój
powiat wałecki	**Oliwia Grabska**, O&G Beauty, Wałcz

SALON FRYZJERSKI ROKU	
Koszalin	**lalilaclub**, Koszalin, Zwycięstwa 109/U1
Szczecin	**Fryzjer - Stylista Bogusława Depa**, Szczecin, Ruska 1C
powiat choszczeński	**Salon Fryzjerski Annabel**, Choszczno, Rybacka 4/42
powiat drawski	**W&D Hair Spa Weronika**, Drawsko Pomorskie, Obrońców Westerplatte 8/6
powiat goleniowski	**Stylista Fryzur Anna Huget**, Nowogard, Rotmistrza Witolda Pileckiego
powiat gryficki	**Salon Fryzjerski WG Art Hair**, Gryfice, ks. Ruta 95C/95D
powiat gryfiński	**Salon Fryzjerski CrinisStudio**, Widuchowa, Grunwaldzka 38D
powiat kołobrzeski	**Salon Fryzjerski Maciej Wilawer**, Kołobrzeg, Budowlana 33
powiat kołobrzeski	**Salon Fryzjerski Magdalena Łosowska**, Kołobrzeg, Czarnieckiego 9C
powiat myśliborski	**Studio Fryzjerskie Magdalena Pluto-Olik**, Barlinek, Niepodległości 28
powiat policki	**Katarzyna Pawłowska Fryzjer**, Police, Grzybowa 2A
powiat stargardzki	**Pracownia Fryzur Jowita Konieczna**, Stargard, Limanowskiego 5A/11
powiat świdwiński	**Salon Fryzjerski Glamour**, Świdwin, Parkowa 1
powiat wałecki	**Salon Fryzjerski**, Wałcz, Okulickiego 3

STUDIO URODY ROKU	
Koszalin	**Aleksandra Granosik - Sekret Piękna**, Koszalin, Mieszka i 25
Szczecin	**Skinmed**, Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 91A/V
powiat białogardzki	**KBeauti**, Białogard, pl. Wolności 14
powiat choszczeński	**Obudź się Piękna - Permanent Make Up Artist**, Choszczno, Rynek 3
powiat gryfiński	**Zen Beauty Małgorzata Wojciechowska**, Gryfino, 9 Maja 6A
powiat kołobrzeski	**Diva Nails by Claudia**, Dygowo, Łukowa 13B
powiat łobeski	**Studio Urody Magnolia Strefa Piękna Paulina Okrasa**, Łobez, Kościelna 21
powiat myśliborski	**Lejdis - Monika Lubas**, Barlinek, al. 1 Maja 26
powiat policki	**PRIVÉ Joanna Grzywacz**, Police, Piłsudskiego 6/5
powiat pyrzycki	**Atelier Estellmedica Trycholog mgr Anna Ostrowska**, Pyrzyce
powiat stargardzki	**Centrum Trychologiczne Patrycja Markiewicz**, Stargard, Czarneckiego 2G
powiat świdwiński	**Dookoła Oka**, Połczyn-Zdrój, Grunwaldzka 9-11

BARBER ROKU	
1. miejsce	**Jakub Brud**, Alibaba - barbershop, Barwice
2. miejsce	**Justyna Ofmańska**, Felczer B&J Barber, Polanów
3. miejsce	**Piotr Marciniak**, Wspólas Barber Shop, Kołobrzeg

MAKE-UP ARTIST ROKU	
1. miejsce	**Klaudia Wurszt**, Wurszt Studio, Żarczyn
2. miejsce	**Agata Włodarczyk**, Agata Włodarczyk makeup, Szczecin
3. miejsce	**Paulina Lorenc**, Paulina Lorenc Makeup, Stargard

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU	
1. miejsce	**Barbara Menderska**, Salon Beauty Island - Joanna Nastachowska, Kamień Pomorski
2. miejsce	**Justyna Czechowska**, Koncepcja Piękna Justyna Czechowska, Sławno
3. miejsce	**Angelika Jasińska-Rogacka**, Lashes By Angel - Andżelika Rogacka, Gryfino

LINERGISTKA ROKU	
1. miejsce	**Kamila Kaca**, Art Permanent Make Up, Grzędzice
2. miejsce	**Paulina Bejnarowicz**, Bejnarowicz Beauty, Kalisz Pomorski
3. miejsce	**Joanna Grzywacz**, PRIVÉ Joanna Grzywacz, Police

PODOLOG ROKU	
1. miejsce	**Daria Ślązak**, Gabinet Podologii i Kosmetologii Leczniczej - Daria Ślązak, Szczecin
2. miejsce	**Wioletta Dadak**, Twój Podolog Wioletta Dadak, Gryfino
3. miejsce	**Anna Frączek**, Podolog Anna Frączek, Trzebiatów

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU	
1. miejsce	**Marcelina Wiącek**, Chaos Tattoo, Sławno
2. miejsce	**Mateusz Stankiewicz**, Studio Tatuażu DziarskO, Koszalin
3. miejsce	**Edyta Łazor**, InSkin Edyta Łazor, Szczecin

KOSMETOLOG ROKU	
1. miejsce	**Joanna Żuk**, Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz
2. miejsce	**Marcelina Głos**, Nova Estetyka Prawobrzeże, Szczecin
3. miejsce	**Agata Kampioni**, Instytut Urody Agata Kampioni, Szczecin

MASAŻYSTA ROKU	
1. miejsce	**Marek Litarowicz**, ML Massage Room, Szczecin
2. miejsce	**Magdalena Drelichowska**, Studio masażu & urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin
3. miejsce	**Pamela Pawłowska**, PamMasaż, Szczecin

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU	
1. miejsce	**Beata Dębska**, Bhata Yoga, Szczecin
2. miejsce	**Anastasiia Chorna**, Well Fitness, Szczecin
3. miejsce	**Krzysztof Ruciński**, Fitness Energy, Kołobrzeg

DIETETYK ROKU	
1. miejsce	**Karolina Pawłowska**, SensusBalans, Szczecin
2. miejsce	**Magdalena Goc**, Dietetycznie i sportowo - Magdalena Goc, Szczecin
3. miejsce	**Marzena De Weyher**, Dieta z Sukcesem, Stargard

eprasa.pl 78ab69c8f3

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

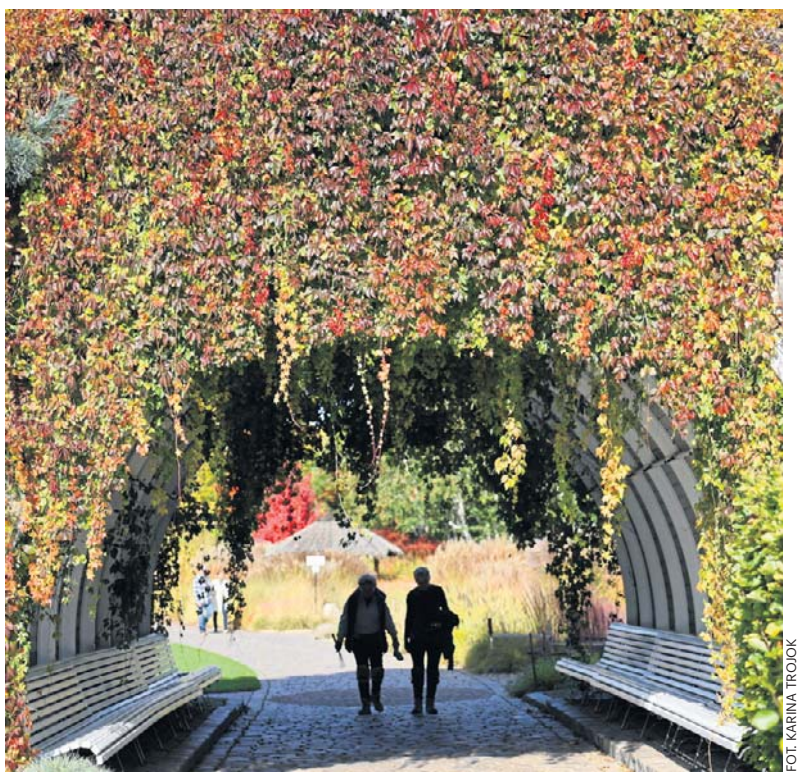
Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 78ab69c8f3

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.

FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

> **Zimno wpływa na samopoczucie**
>
> **Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania.** Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 78ab69c8f3

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.

FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko – węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl 78ab69c8f3

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Magdalena Bogusławska,** Przychodnie Medyk, Kamień Pomorski
2. **Mikołaj Kościuk,** Hipokrates, Cedynia
3. **Arkadiusz Szekieta,** Przychodnia Wysoczańscy, Gryfice

PEDIATRA ROKU
1. **Cecylia Chętkowska-Wilk,** NZOZ Słoneczko, Sianów
2. **Marek Makowski,** SPZOZ MSWiA - Poliklinika, Połczyn-Zdrój
3. **dr Grażyna Woźniak-Kapral,** NZOZ Salus, Chojna

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Kamil Kubus,** SPWSZ, Szczecin
2. **Agnieszka Tuziemska,** SPWZOZ, Stargard
3. **Barbara Kuczyńska,** Hospicjum im. św. Franciszka z Asyżu, Szczecinek

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **dr n. med. Dominika Polak,** Lighthouse Dental & Beauty, Szczecin
2. **Michał Baranowicz,** Stomatologia DentaLoft, Koszalin
3. **Piotr Zaczkowski,** Stomatologia Chrobrego, Stargard

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Grażyna Grzywacz,** SPSR, Nowogard
2. **Justyna Lorent,** Przychodnia Słoneczne, Szczecin
3. **Monika Swiecka,** Szpital, Barlinek

GINEKOLOG ROKU
1. **Ewa Knap,** Szpitalne Centrum Medyczne, Goleniów
2. **Józef Dylewski,** SPSR, Nowogard
3. **Antoni Bukowiec,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Koszalin

CHIRURG ROKU
1. **Tomasz Wawrowski,** Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Koszalin
2. **Bogumił Maciąg,** Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony, Szczecin
3. **Janusz Kurzawa,** SP ZOZ MSWIA, Koszalin

ORTOPEDA ROKU
1. **Jarosław Pilarek,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Świnoujście
2. **dr n. med. Agnieszka Dąbek,** LUX MED, Szczecin
3. **Krzysztof Pobłocki,** Meritum, Kamień Pomorski

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Marta Chomik,** Fizjo Odnowa - Marta Chomik, Szczecin
2. **Agata Garbadzka,** Fizjo Dla Zdrowia, Darłowo
3. **Agnieszka Wilczyńska-Halecka,** Limfoterapia, Szczecin

KARDIOLOG ROKU
1. **Piotr Lizakowski,** USK nr 1 PUM Filia, Police
2. **Maciej Ornat,** SPWSZ, Szczecin
3. **dr n. med. Lidia Urbańska,** Kardiolog dr n. med. Lidia Urbańska, Kołobrzeg

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Paweł Grzegółkowski,** MedPoint, Szczecin

OKULISTA ROKU
1. **dr n. med. Agnieszka Rutecka-Dębniak,** SPLS Medicus, Szczecin
2. **Elżbieta Mańczyk,** Indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska Elżbieta Mańczyk, Stargard
3. **Agnieszka Kuligowska,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2 PUM, Szczecin

DERMATOLOG ROKU
1. **Beata Szymańska-Białek,** Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin

LARYNGOLOG ROKU
1. **Tomasz Nogal,** Olimedica Centrum Medyczne, Szczecin
2. **Anna Dąbrowska,** Świat Słuchu Dąbrowska & Kowalczyk, Szpital USK-1 PUM, Szczecin
3. **Hanna Perek,** LaryMed, Koszalin

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Elżbieta Zdanowska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Pogorzelica
2. **Zdzisław Wardziński,** Szpital Powiatowy, Sławno
3. **Mariusz Jakimiak,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Malechowo

NEUROLOG ROKU
1. **Witold Bogulas,** CM Seli-Med, Chojna
2. **Małgorzata Niekrasz,** SPWSZ, Szczecin
3. **Bogusław Zawalich,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Tatów

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Piotr Scheithauer,** WSPR, Szczecin
2. **Paweł Kurek,** MiMed - Usługi Ratownictwa Medycznego, Świeszyno
3. **Zbigniew Grynkiewicz,** WSPR, Szczecin

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Hubert Lizak,** Apteka Ambrozja, Pyrzyce
2. **Małgorzata Pyc-Janicka,** Apteka Portowa, Szczecin
3. **Daria Poźniak,** Punkt apteczny, Rajkowo

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Ewelina Wawrzyniak,** Affidea, Szczecin
2. **Ryszard Gawron,** SPZZOZ Medicam, Gryfice
3. **Maja Zblewska,** Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Koszalin

ONKOLOG ROKU
1. **dr Iwona Damljanović-Wacławik,** Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin
2. **Dorota Stręk-Śliwińska,** Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc, Koszalin
3. **Dorota Nowak,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. prof. Tadeusza Sokołowskiego, Szczecin

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Daniel Masłowski,** Gabinet Psychologiczno-Psychoterapeutyczny Pomagamy Zrozumieć, Szczecin
2. **Sylwia Niewiadomska,** Centrum Psychoterapii Pillow, Szczecin
3. **Anna Strojna-Waszkowska,** SPZOZ WOTUW w Stanomino i Gabinet Psychoterapii Mitis Anima, Kołobrzeg

PSYCHIATRA ROKU
1. **dr Żaklina Borkowska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Żaklina Borkowska, Szczecin
2. **Luiza Reddig,** SP ZOZ MSWIA, Szczecin
3. **Marina Łopuszańska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Koszalin

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Marek Marcinkiewicz,** Gminny Ośrodek Zdrowia, Warnice
2. **Karolina Ostrycharczyk,** One Day Med, Szczecin
3. **Karolina Gębska,** Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ, Kołobrzeg

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne doceniania. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegóły na gk24.pl/hipokrates i gs24.pl/hipokrates

To dla niej o wiele więcej niż tylko wykonywanie obowiązków

Daria Poźniak jest technikiem farmaceutycznym z 8-letnim doświadczeniem w pracy w aptece. Przez osiem lat była związana z Apteką Pod Paprocią, gdzie zdobywała wiedzę i doświadczenie, a przede wszystkim budowała relacje z pacjentami. Od dziewięciu miesięcy pełni funkcję kierownika Punktu Aptecznego w Rajkowie.

W swojej pracy szczególną wagę przywiązuje do kontaktu z drugim człowiekiem. Ważne są dla niej nie tylko wiedza i odpowiedzialność, ale również rozmowa, życzliwość i indywidualne podejście do każdej osoby odwiedzającej punkt apteczny. Jak sama mówi: „Praca w aptece jest dla mnie czymś więcej niż tylko wykonywaniem obowiązków. To codzienny kontakt z drugim człowiekiem, pomoc, rozmowa i odpowiedzialność".

Stara się, aby każdy pacjent czuł się zaopiekowany i wiedział, że może liczyć na jej zaangażowanie, fachową wiedzę oraz uśmiech. Zaufanie osób, którym pomaga na co dzień, ma dla niej szczególne znaczenie i daje motywację do dalszego rozwoju zawodowego.

Ważnym momentem było także zdobycie w 2024 roku drugiego miejsca w województwie zachodniopomorskim w kategorii Technik Farmaceutyczny. Jak mówi: „Było to dla mnie ogromne wyróżnienie i motywacja do dalszej pracy".

Za każdą wizytą w aptece stoi człowiek, który potrzebuje uwagi

Ewelina Romanowska na co dzień związana jest z Apteką Cef@rm w Kołobrzegu. W swojej pracy dużą wagę przywiązuje do kontaktu z pacjentami, życzliwości i niesienia pomocy najlepiej, jak potrafi. Szczególną satysfakcję daje jej zaufanie osób, które wracają do apteki z uśmiechem.

Jej zaangażowanie zostało zauważone również w plebiscycie HIPOKRATES. Ewelina Romanowska znalazła się w gronie nominowanych w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku zarówno w 2025, jak i 2026 roku. Ponowna nominacja jest dla niej szczególnym wyróżnieniem, a jednocześnie źródłem radości i dodatkowej energii do codziennej pracy.

Najważniejsi pozostają jednak ludzie. To właśnie możliwość pomagania, rozmowa z pacjentem oraz świadomość, że może zrobić dla niego coś dobrego, nadają tej pracy szczególną wartość. Bo w aptece liczy się dla niej nie tylko wydanie odpowiedniego preparatu, ale również człowiek, który przychodzi po pomoc, poradę i chwilę uwagi. Uśmiech i zaufanie osób odwiedzających aptekę są najlepszym potwierdzeniem, że warto wykonywać swój zawód z zaangażowaniem i sercem.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 78ab69c8f3

SZCZECIN

Gdy rock był ucieczką z PRL-u. Księżyk o polskim postpunku

Opr. red.

Siekiera, Variété, 1984 i muzyka rodząca się daleko od największych ośrodków. Rafał Księżyk w książce „Fala. Rok 1984 i polski postpunk" wraca do momentu, gdy młodzi ludzie wychowani w rzeczywistości stanu wojennego zaczęli tworzyć bezkompromisową scenę muzyczną.

FOT. ARCHIWUM

Spotkanie odbędzie się w piątek o godz. 19 w Trafo.

Dlaczego właśnie 1984 rok? Skojarzenie z Orwellem nasuwa się samo. Po drugiej stronie żelaznej kurtyny trwał PRL, społeczeństwo wciąż odczuwało skutki stanu wojennego, a dorastające pokolenie szukało własnego języka do opisania rzeczywistości. Jednym ze sposobów ucieczki od niej było założenie zespołu.

Księżyk nie opowiada jednak kolejnej historii polskiego rocka pisanej z perspektywy Warszawy. Na pierwszy plan wychodzą Ustrzyki Dolne, Łańcut, Rzeszów, Puławy, Zduńska Wola, Toruń, Bydgoszcz czy Piła. To właśnie z mniejszych miast nadchodziła nowa fala muzyków, którzy niedostatki sprzętu i możliwości nadrabiali pomysłami, energią i potrzebą powiedzenia czegoś własnym głosem.

Bohaterami „Fali" są m.in. Siekiera, Variété i 1984. Zespoły różne, ale połączone atmosferą czasu, z którego wyrastały. Ich muzyka była surowa, nerwowa, często mroczna i eksperymentalna. Punkowa energia zaczynała spotykać się z postpunkowym chłodem, nową falą i poszukiwaniem brzmień, które nie mieściły się w prostych rockowych schematach.

Książka wydana w 2025 roku przez Wydawnictwo Czarne jest kolejną częścią większej opowieści Księżyka o polskiej kulturze alternatywnej. Wcześniej w „Dzikiej rzeczy" opisywał muzykę i transformację lat 1989–1993, a w nagrodzonej książce „Śnialnia. Śląski underground" zagłębiał się w artystyczne podziemie Górnego Śląska.

Rafał Księżyk od lat należy do najważniejszych polskich autorów piszących o muzyce i kontrkulturze. W latach 90. współtworzył m.in. magazyny „Brum", „Plastik" i „Antena Krzyku". Jest współautorem autobiografii Tomasza Stańki, Roberta Brylewskiego, Tymona Tymańskiego, Muńka Staszczyka, Kazika Staszewskiego i Marcina Świetlickiego. Łączy historię muzyki z opowieścią o polityce, obyczajach i społecznych przemianach.

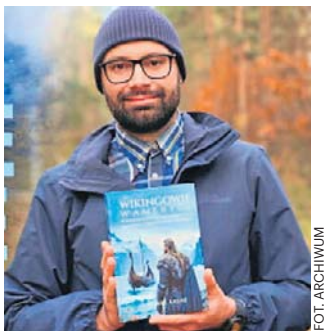
Prowadzący. Andrzej Wojtasik „Kryzys" jest tłumaczem literatury kontrkulturowej i muzycznej. W jego dorobku znajduje się m.in. polski przekład „Please Kill Me. Punkowej historii punka" Legsa McNeila i Gillian McCain. Spotkanie będzie więc okazją do rozmowy o czasach, gdy założenie zespołu mogło być sposobem na stworzenie sobie alternatywy.

KOSZALIN

Kiedy to Wikingowie trzęsli (prawie) całym światem

Red

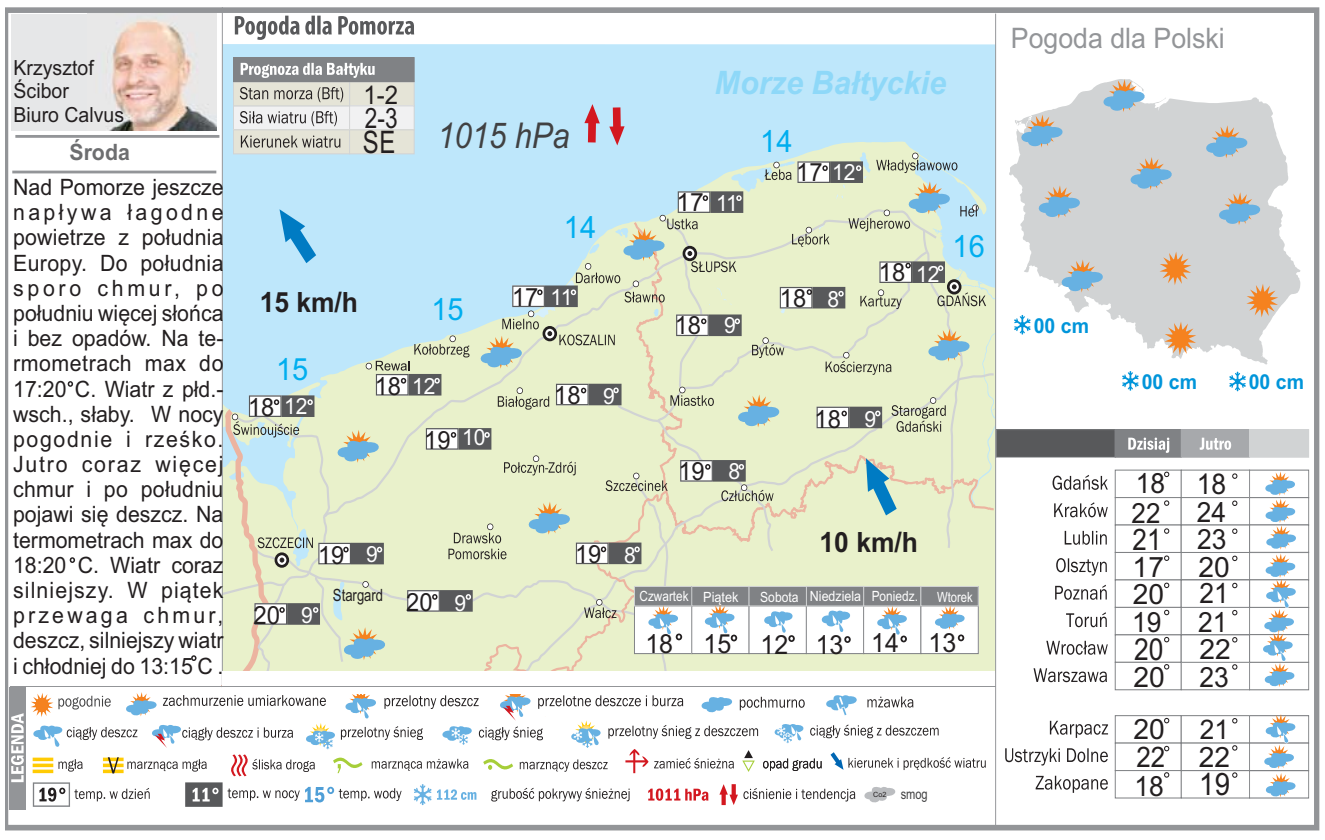
Biblioteka Publiczna zaprasza na spotkanie z Markiem Łasiszem - „Wikingowie w Ameryce. Na tropie pierwszych europejskich odkrywców Nowego Świata. Islandia, Grenlandia, Kanada".


FOT. ARCHIWUM

Czwartek, godz. 18, Bibliotek Publiczna

Wyruszmy razem z nieustraszonymi żeglarzami i poznajmy niezwykłe wydarzenia, które doprowadziły do pierwszego europejskiego odkrycia Ameryki na pięćset lat przed Krzysztofem Kolumbem. Ilustrowana opowieść zabierze nas w podróż przez islandzką krainę lodu.

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOPROMOCJA

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY, 798-188-918 GK

Matrymonialne

PAN 50+, niepijący pozna Panią 40+ bez zobowiązań. 793293377

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN
Twój wybór programów telemagazyn.pl

REKLAMA 0111562220

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

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

eprasa.pl 78ab69c8f3

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...

G. 16:40

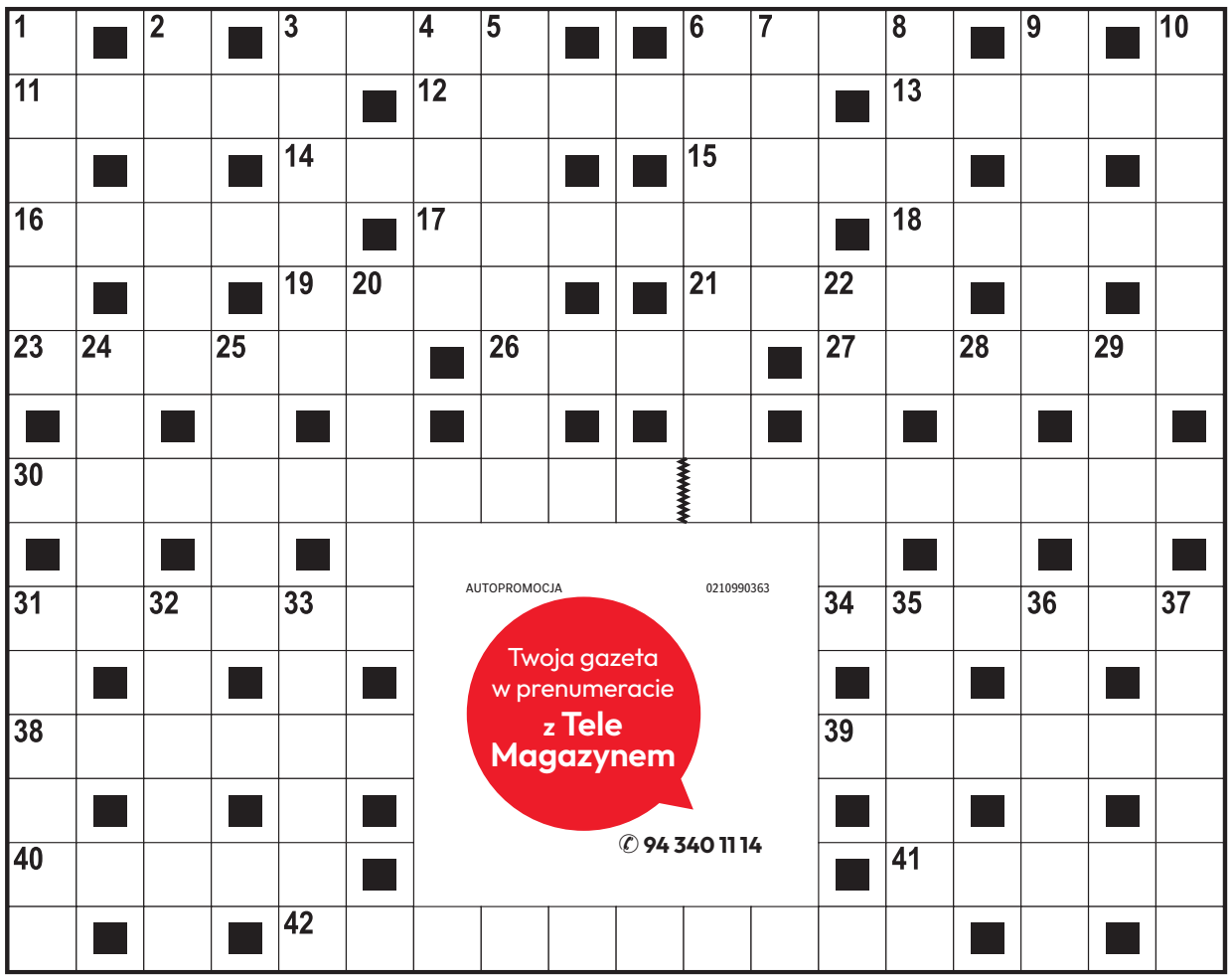
Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno–obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 78ab69c8f3

KRZYŻÓWKA NR 155



Poziomo:
3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

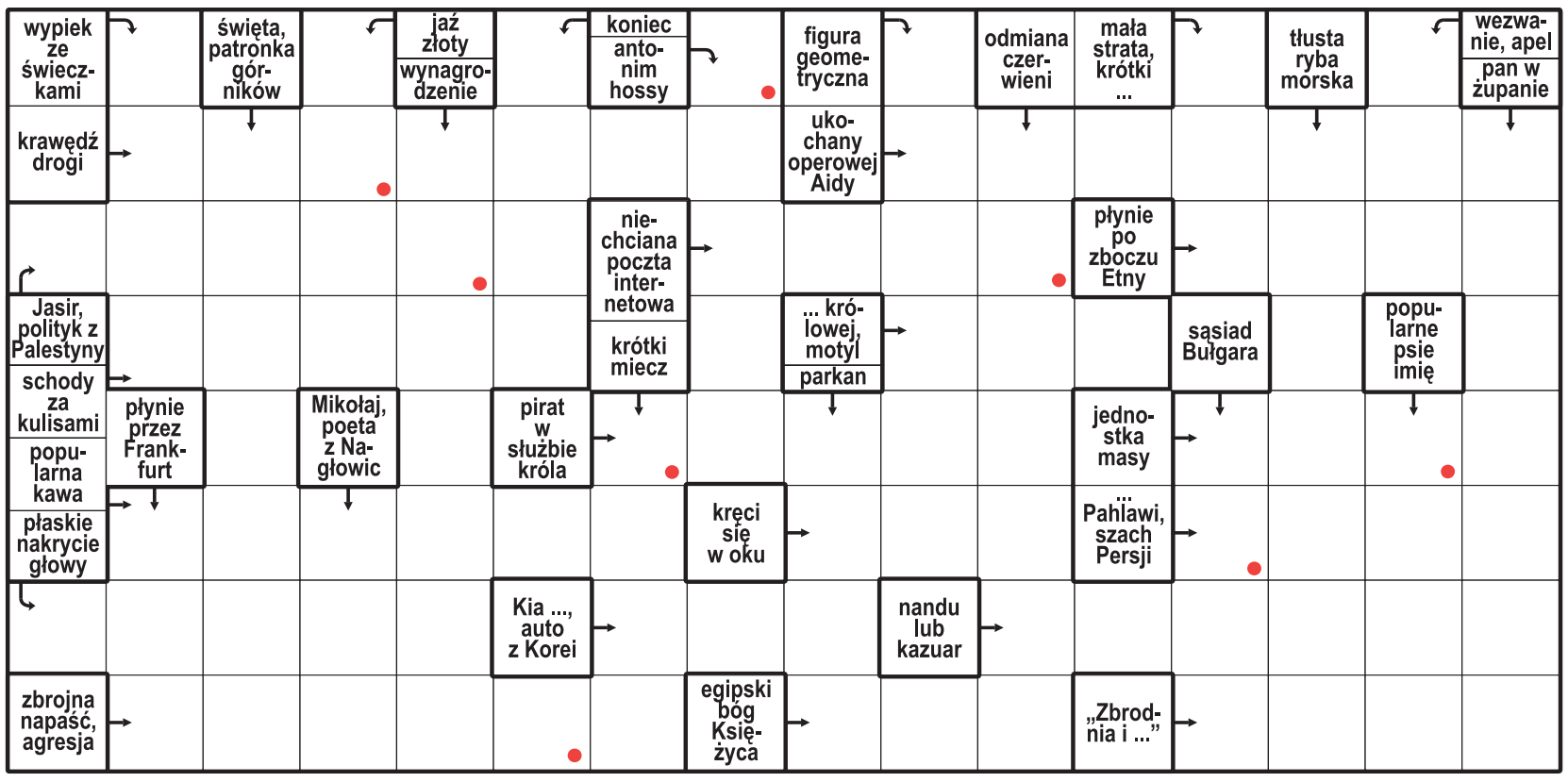
Pionowo:
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 78ab69c8f3

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie”. Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje” w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych” w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje”, w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi”, który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi” pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego” w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi” ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej” grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl 78ab69c8f3