Iwona Pawliczka: Młode foki przez pierwsze tygodnie życia potrafią przybierać 2,5 kg dziennie **str. 2**

FOT. GOV.PL

To nie woda jest najbardziej nawodniającym napojem - str. 8
Samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc - str. 10

STRONA ZDROWIA

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 18.03.2026

Nr 64 (5822)
Nakład: 4.380 egz.

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

Strażacy-ochotnicy ze Szczecina powinni więcej zarabiać – przyznali radni jednogłośnie **str. 4**

Policja wyjaśnia, dlaczego na przejściu dla pieszych zginął starszy mężczyzna **str. 3**

Nie wszyscy wiedzą, co wrzucamy do czerwonego kosza na śmieci **str. 5**

Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570

STARGARD

Ratownikom medycznym nie podobają się nowe umowy jakie proponuje pogotowie **str. 4**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Nie mamy fabryk broni, ale mamy inne atuty

Nasz region może odegrać istotną rolę jako zaplecze logistyczne, morskie i serwisowe dla projektów związanych z bezpieczeństwem Europy **str. 3**

Awantura o Trybunał Konstytucyjny. Czy prezydent przyjmie przysięgę od sędziów? **str. 6**

Zamiast dopłat do kredytów będzie wsparcie budownictwa społecznego **str. 7**

SPORT CORAZ LEPSZA SYTUACJA POGONI SZCZECIN W ELICIE

Europa za rogiem, ale trener uspokaja

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Cztery punkty straty do strefy medalowej, siedem do lidera i ledwie pięć punktów przewagi nad strefą spadkową. Sytuacja Pogoni w PKO Ekstraklasie wciąż niepewna, ale po szczęśliwej (choć w pełni zasłużonej) wygranej nad Koroną Kielce mocniej powiało optymizmem.

Pogoń pokonała Koronę 2:1, choć nie ma co ukrywać, że męczyła się w tym spotkaniu. Do tego stopnia, że jeszcze w trakcie pierwszej połowy i w przerwie Valentina Cojocaru podejrzewano o celowego samobója, a z całego zespołu się naśmiewano. Ale ten mecz miał też swojego reżysera. Trener Thomas Thomasberg zaskoczył, gdy wybrał „11", ale miał nosa, bo Jose Pozo wszedł na 30 minut i zdobył dwie bramki.

– Zmiany były kluczowe – mówił później szkoleniowiec.

Miał rację. Po tym, jak Cojocaru wpuścił kuriozalnego samobója (nie brakowało posądzeń fanów o celowe zachowanie), Pogoń atakowała, ale nie miała dużej przewagi. Wyrównał strzałem z dystansu Jose Pozo, a w 96. minucie Hiszpan w podobnym stylu zdobył zwycięskiego gola. W sieci pojawiły się porównania Pozo do Mojżesza i przejścia przez Morze Czerwone. Bohater zwrócił uwagę na inny element zwycięstwa.

– Atmosfera była niesamowita. Doping niósł nas do zwycięstwa. Kibice dali z siebie wszystko, a my im się odwdzięczyliśmy trzema punktami. Cieszę się, że mogłem pomóc. Potrzebowałem tych bramek i dla siebie – mówił hiszpański pomocnik.

Ta bramka dała Pogoni awans na 8. pozycję w tabeli.

– Wygrana w takich okolicznościach to coś specjalnego. Takie emocje daje tylko sport, szczególnie futbol. A przecież przy innym wyniku mogliśmy być na 14. miejscu – zauważył Thomasberg.

Wygrana to było zwieńczenie szczególnego dnia dla kibiców i klubu, bo to było pierwsze spotkanie bez Mariana Kielca na trybunach. Legendarny napastnik zmarł w piątek w wieku 84 lat. Zgodnie z zapowiedzią prezesa Alexa Haditaghiego, jedno z krzesełek na trybunie VIP było zarezerwowane. Pojawiła się tam specjalna koszulka i kwiaty. Przed meczem była minuta ciszy i brawa szczecińskiej publiczności.

Także Thomasberg wpasował się w te szczególne okoliczności, bo w końcówce meczu dał zadebiutować w lidze Natanowi Ławie.

– Gratulacje, młody człowieku. Jest coś głęboko poetyckiego w piłce nożnej i sposobie, w jaki toczy się życie. Zaledwie dwa dni po tym, jak opłakiwaliśmy jednego z piłkarzy Pogoni, a przed meczem uczciliśmy jego pamięć minutą ciszy, byliśmy również świadkami debiutu 16-latka. Oto krąg futbolu. Oddajemy hołd przeszłości, a jednocześnie witamy przyszłość. Ten wieczór był dobitnym przypomnieniem, że choć legendy odchodzą, duch tego klubu trwa w kolejnych pokoleniach – podsumował Haditaghi.

– Duma. Krok po kroku. 16 lat i 257 dni – podkreślił Bartosz Ława, ojciec Natana i były piłkarz i kapitan Pogoni.

– Jestem w Pogoni od 3. roku życia, więc taki debiut na swoim stadionie smakuje bardzo fajnie. Te okoliczności też były wyjątkowe – mówił Natan, który został czwartym najmłodszym debiutantem w historii Pogoni. Młodsi z debiutem byli: Kamil Wojtkowski, Kacper Kozłowski i Adrian Przyborek.

– A jutro trochę matematyki – zażartował z młodego Benjamin Mendy. Francuza w składzie zabrakło, bo spóźnił się na trening i został odsunięty od składu.

Kibice też liczą: punkty do utrzymania, punkty do strefy medalowej.

– Po wygranej z Koroną jesteśmy zespołem, który najlepiej punktuje u siebie. Jak chcemy być wyżej w tabeli, to musimy poprawić się na wyjazdach. Nie ma sensu jednak analizować tabeli i terminarza, ale koncentrować się i walczyć w każdym kolejnym meczu – podkreślał duński trener Portowców. W sobotę mecz z Lechią w Gdańsku. ©℗

Więcej o meczu na str. 16

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kapitan Kamil Grosicki (11.) podczas minuty ciszy. Na kilkadziesiąt sekund cały stadion zamilkł

eprasa.pl decd4fc70b

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

KALENDARIUM

18 MARCA
POLSKA
1830
Cesarz Rosji i król Polski Mikołaj I przemianował na cześć brata Aleksandra I Królewski Uniwersytet Warszawski na Uniwersytet Królewsko-Aleksandrowski.
1945
1. Armia Wojska Polskiego zdobyła Kołobrzeg. Odbyły się zaślubiny Polski z morzem.
1965
Jacek Kuroń i Karol Modzelewski opublikowali list otwarty do członków PZPR. Poddano w nim krytyce linię polityczną PZPR za odejście od ideałów socjalizmu, po przemianach października 1956. Krytyka epoki Gomułki prowadzona była z pozycji marksistowskich. Po jego ogłoszeniu obaj jego twórcy zostali aresztowani i skazani na karę więzienia

ŚWIAT
1314
W Paryżu spłonęli na stosie przełożeni zakonu templariuszy, w tym jego ostatni wielki mistrz Jakub de Molay.
1871
Proklamowano Komunę Paryską - zryw rewolucyjny ludności Paryża. Trwała do 28 maja 1871 roku.
1910
Inżynierowie szkockiej firmy motoryzacyjnej Argyll, Henri Perrot i John Rubury, uzyskali patent na pierwszy hamulce kół przednich.
1923
Brytyjski wspinacz George Mallory na pytanie dziennikarza „The New York Times" dlaczego chce zdobyć Mount Everest udzielił odpowiedzi, która przeszła do historii, jako najważniejsze słowa w dziejach alpinizmu: Ponieważ tam jest!
1940
Na przełęczy Brenner w Alpach spotkali się Adolf Hitler i Benito Mussolini.
1942
Rozpoczęła się ewakuacja wojsk polskich z terenu ZSRR do Iranu.
1965
Wystrzelono statek kosmiczny Woschod 2 z Pawłem Bielajewem i Aleksiejem Leonowem, który odbył pierwszy spacer kosmiczny.
1990
Przeprowadzono pierwsze demokratyczne wybory parlamentarne w NRD.

Młode foki przez pierwsze tygodnie życia potrafią przybierać 2,5 kg dziennie

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr Iwoną Pawliczką, biolożką morza ze Stacji Morskiej im. prof. Krzysztofa Skóry Uniwersytetu Gdańskiego w Helu

W Helu rozpoczął się właśnie kolejny sezon ratowania foczych szczeniąt. Co to oznacza w praktyce?
To moment w roku, kiedy do naszego „foczego szpitalika" trafiają pierwsze młode foki szare, które zbyt wcześnie straciły kontakt z matkami. Takie maluchy mają jeszcze charakterystyczne białe futro, tzw. lanugo. Pierwszym tegorocznym pacjentem jest samiec Irek, przywieziony z Ustki. To maleństwo. Ważył około 17 kg i był odwodniony.

Jak wygląda dzieciństwo foki?
Szczenięta fok szarych pierwsze tygodnie życia spędzają na lodzie lub na lądzie z matką. Ich jedynym pożywieniem jest jej mleko - niezwykle tłuste, zawierające nawet do 50 proc. tłuszczu. Musi ono zapewnić młodej foce ogromny zapas energii, który pozwoli jej przetrwać kolejne tygodnie życia. Po około trzech tygodniach matka opuszcza młode. Jeśli wszystko przebiegło prawidłowo, maluch jest wtedy bardzo dobrze odżywiony - wręcz tak tłusty, że przez pewien czas niemal nie jest w stanie się poruszać. Dopiero po kolejnych tygodniach, kiedy nieco schudnie, zaczyna odczuwać głód i instynktownie wchodzi do wody, ucząc się samodzielnego polowania.

Jaką rolę pełni to białe futerko?
To bardzo ważny element w pierwszych tygodniach życia. Białe futro - lanugo - działa jak kamuflaż dla fok rodzących się na lodzie, a także jako naturalna izolacja termiczna, chroni młode przed wychłodzeniem na zimnym podłożu. Jednocześnie sygnalizuje, że to jeszcze bardzo młode zwierzę, które powinno pozostawać na lądzie.

FOT. GOV.PL
Iwona Pawliczka: Jeżeli zobaczymy fokę na plaży należy zachować dystans – co najmniej 30 metrów. Nie wolno jej dotykać ani płoszyć.

Dopiero po kilku tygodniach szczenięta linieją i tracą białe futro. Wtedy pojawia się właściwa, wodoodporna sierść. Dopiero w tym momencie młoda foka jest gotowa, by zacząć regularnie wchodzić do wody.

Jak szybko rośnie taka foka?
Bardzo szybko. Z naszych obserwacji wynika, że młode potrafią przybierać nawet około 2,5 kg dziennie. Po trzech tygodniach mogą ważyć już 50-60 kg.

A jak ludzie odkarmiają młode, które straciły matkę?
To zawsze ogromne wyzwanie. W pierwszych dniach pobytu w naszym ośrodku podajemy tzw. owsiankę rybną - specjalnie przygotowaną mieszankę ryb, tranu, witamin i mikroelementów. Karmienie odbywa się kilka razy dziennie przez sondę.
Z czasem przechodzimy na dietę opartą na rybach i uczymy młodą fokę samodzielnego pobierania pokarmu. Cała rehabilitacja ma jeden cel - przygotować zwierzę do życia w naturze.

Czy zdarzyło się pani szczególnie zapamiętać jakąś fokę?
Tak, była taka historia. W fokarium urodziła się kiedyś samiczka, którą matka z nieznanych powodów odrzuciła. Zdecydowaliśmy się ją odchować. To było trochę jak opieka nad niemowlakiem - karmienie, przygotowywanie odpowiedniej mieszanki mlecznej, czuwanie nad jej zdrowiem. Udało się ją wychować i wypuścić na wolność. Nazwaliśmy ją Depka, co w języku kaszubskim oznacza głębinkę na Zatoce Puckiej. Przez kilka lat mieszkała w okolicach Niechorza i stała się lokalną atrakcją. Ludzie przyjeżdżali specjalnie, żeby ją zobaczyć. Miała nawet swoich „opiekunów", którzy pilnowali, żeby nikt jej nie przeszkadzał. Po kilku latach zniknęła - najprawdopodobniej wyruszyła na poszukiwanie partnera.

A jak wygląda życie rodzinne fok?
Samice osiągają dojrzałość płciową zwykle w wieku około czterech lat, samce nieco później - najczęściej około sześciu lat.
Cykl życiowy fok jest dość prosty. Okres godowy przypada właściwie w tym samym czasie co porody. Kiedy samica urodzi młode i wciąż je jeszcze karmi, już w tym czasie może dojść do zapłodnienia.
Po około trzech tygodniach opuszcza swoje młode i wraca do życia w morzu.
Ciąża trwa prawie rok, samica rodzi zazwyczaj jedno młode rocznie.

Dopiero w latach 80. XX w. wprowadzono zakaz polowań i rozpoczęto programy ochronne. Populacja była na skraju wyginięcia

Foki mają naturalnych wrogów?
Młode foki mogą paść ofiarą dużych drapieżnych ptaków, przede wszystkim bielika. Natomiast dorosłe mają właściwie tylko jednego wroga - człowieka. Foki potrzebują zarówno morza, jak i lądu.
Na plażach odpoczywają, rodzą młode i przechodzą okres linienia. Tymczasem człowiek coraz intensywniej wkracza w ich środowisko - poprzez turystykę, rybołówstwo czy budowę farm wiatrowych.
Problemem są też sieci rybackie, w które foki mogą się zaplątać.

Naukowcy mówią, że foki są „barometrami Bałtyku".
Bioindykatorami. Ich zdrowie odzwierciedla stan środowiska. Foki jako drapieżniki kumulują w organizmach zanieczyszczenia obecne w całym łańcuchu pokarmowym.
Drugi bałtycki ssak morski - morświn - jest tak rzadki, że trudno prowadzić na nim badania. Znajdowane osobniki są zazwyczaj w stanie rozkładu i nie pozwalają na pobranie materiału badawczego.

Jednym z najbardziej niezwykłych narządów fok są wibrysy, czyli ich wąsy.
To ich podstawowy narząd zmysłów. Dzięki nim foki orientują się w wodzie i lokalizują zdobycz. Są niezwykle czułe - potrafią wykryć poruszającą się rybę nawet z odległości około 200 metrów.

Jak foki śpią?
Na wiele sposobów. Mogą spać na plaży, ale także w wodzie - na powierzchni, w toni wodnej, a nawet na dnie. Zwykle co kilkanaście minut wynurzają się, żeby zaczerpnąć powietrza, i znów się zanurzają.

Co powinni zrobić turyści, którzy zobaczą fokę na plaży?
Zachować dystans - co najmniej 30 metrów. Nie wolno jej dotykać ani płoszyć. To nie tylko nielegalne, gdyż wszystkie foki są pod ochroną, ale też niebezpieczne - i dla foki, która na lądzie szuka niezbędnego odpoczynku, i dla osoby szukającej z nią bezpośredniego kontaktu, bo foka w razie zagrożenia może ugryźć.

Kilkadziesiąt lat temu foki niemal zniknęły z Bałtyku.
Tak. Dopiero w latach 80. XX w. wprowadzono zakaz polowań i rozpoczęto programy ochronne. Wcześniej populacja była na skraju wyginięcia - na całym Bałtyku pozostało zaledwie kilka tysięcy osobników. Ochrona była wspólną decyzją państw bałtyckich i przyniosła bardzo dobre efekty.
Trzeba jednak pamiętać, że w niektórych krajach skandynawskich - m.in. w Szwecji i Finlandii - ponownie dopuszczono polowania na foki, co budzi niepokój naukowców.
Dziś w Bałtyku żyje około 60 tys. fok. To ogromny sukces ochrony przyrody, ale jednocześnie przypomnienie, że populacja wciąż wymaga monitorowania i odpowiedzialnego zarządzania.

Jak się liczy foki i czy wiadomo, ile foczych szczeniąt dożywa dorosłości?
Foki liczy się z powietrza, kiedyś z samolotów, dziś wykorzystujemy do tego drony - w czasie linienia fok robi się zdjęcia miejsc, gdzie te zwierzęta wylegają wtedy na ląd. Szacuje się, że śmiertelność szczeniąt w pierwszym miesiącu życia może wynosić nawet 20 proc., ale nie wiemy, ile z nich dożywa wieku dorosłego.

Jakie jest pani marzenie jako biolożki morza?
Chciałabym, aby ludzie zrozumieli, że plaże nie należą wyłącznie do nas. Są domem wielu gatunków - fok, ptaków, bezkręgowców - i wszystkie tworzą harmonijnie funkcjonujący ekosystem. Jeśli nauczymy się z nimi współistnieć, Bałtyk będzie zdrowszy także dla nas.

eprasa.pl decd4fc70b

nasz REGION

SZCZECIN

Trzy dni przedświątecznej zabawy. Już za dwa tygodnie w Alei Kwiatowej rozpocznie się Szczeciński Jarmark Wielkanocny. To będą trzy dni obfitujące w świąteczne animacje, warsztaty i muzykę. Na 40 stoiskach jarmarkowych będzie można znaleźć szeroki wybór rękodzieła, w tym wielkanocne stroiki, wianki i dekoracje do domu. Jarmark to także wiosenne akcenty, kolorowe dekoracje, pisanki i wiele ciekawych propozycji zabaw.

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Leszek Wójcik,
tel. 500 325 110
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Region z SAFE. Nie mamy fabryk broni, ale mamy atuty

Marek Jaszczyński
Region

Choć województwo zachodniopomorskie nie należy do głównych ośrodków przemysłu zbrojeniowego w Polsce, nie oznacza to, że pozostanie poza programem SAFE. Region może odegrać istotną rolę jako zaplecze logistyczne, morskie i serwisowe dla projektów związanych z bezpieczeństwem Europy.

Program SAFE (Security Action for Europe) został przygotowany w odpowiedzi na rosnące potrzeby bezpieczeństwa w Europie. Mechanizm o wartości 150 mld euro ma przyspieszyć produkcję sprzętu wojskowego oraz rozwój europejskiego przemysłu obronnego poprzez finansowanie inwestycji produkcyjnych, modernizacji infrastruktury i rozbudowy łańcuchów dostaw. Według rządowych szacunków kraj mógłby otrzymać z niego nawet 43,7 mld euro. Jak deklaruje rząd, aż 89 proc. tych środków miałoby trafić do polskich firm zbrojeniowych. Rząd zapowiedział jednak, że mimo weta program będzie realizowany z wykorzystaniem już istniejących instrumentów finansowych.

Jak w tej układance odnajduje się województwo zachodniopomorskie? Czy region, który nie ma dużych zakładów produkujących uzbrojenie, ma realną szansę skorzystać na europejskim programie?

- Duński fizyk noblista Niels Bohr podobno powiedział, że „przewidywanie jest trudne, zwłaszcza jeśli dotyczy przyszłości". Warto o tym żartobliwym powiedzeniu pamiętać, zwłaszcza w erze radykalnej niepewności i ponadprzeciętnych turbulencji niemal w każdej sferze - komentuje prof. dr hab. Stanisław Flejterski, ekonomista z Uniwersytetu WSB Merito Szczecin. - Dotyczy to również próby przewidzenia skali potencjalnych korzyści, które w średnim okresie mogą wiązać się z programem SAFE.

Jak zaznacza ekspert, głównymi bezpośrednimi beneficjentami programu będą regiony, w których zlokalizowane są zakłady przemysłu zbrojeniowego. W Polsce to przede wszystkim Podkarpacie, Śląsk, Mazowsze i Wielkopolska.

FOT. MSR GRYFIA

„Planeta 1", statek należący do Urzędu Morskiego. Jednostka przechodziła w Gryfii w grudniu 2025 roku remont klasowy

- Jednak pośrednio skorzystać będą mogli niemal wszyscy, w tym i województwo zachodniopomorskie. Mamy wyjątkowe położenie - blisko Bałtyku, Skandynawii i Niemiec. Możemy być uczestnikami, podwykonawcami i poddostawcami w rozmaitych międzynarodowych projektach obronnych, związanych przykładowo z bezpieczeństwem Morza Bałtyckiego, ochroną infrastruktury morskiej i podmorskiej - podkreśla Flejterski.

Atutem regionu jest jego infrastruktura i zaplecze gospodarcze. Duże porty w Szczecinie i Świnoujściu, rozwinięty sektor transportowy i logistyczny, terminal LNG, obecność struktur NATO, a także rozwijające się farmy wiatrowe offshore - to elementy, które mogą odegrać istotną rolę w realizacji projektów związanych z bezpieczeństwem.

Wzrost zatrudnienia

Potencjalny udział zachodniopomorskich przedsiębiorstw i innych podmiotów w projektach inwestycyjnych może wpłynąć na rynek pracy w regionie. Możliwe jest powstanie nowych miejsc pracy oraz wzrost zapotrzebowania na specjalistów w różnych branżach. Wzrost zatrudnienia może objąć także sektor usług. Skala tego zjawiska pozostaje jednak trudna do oszacowania.

Beneficjentami programu SAFE mogą być również uczelnie wyższe z regionu, w tym Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny, Politechnika Morska oraz Politechnika Koszalińska. Szanse dotyczą zarówno naukowców, jak i absolwentów, którzy mogą znaleźć zatrudnienie przy projektach związanych z nowoczesnymi technologiami i bezpieczeństwem.

Prezes Północnej Izby Gospodarczej o potencjale regionu

- Liczymy, że środki z SAFE będą budować polski przemysł obronny. Staną się kołem zamachowym rozwoju naszej logistyki, przemysłu ciężkiego, spedycji morskiej i lądowej, ale także początkiem dywersyfikacji dla firm, które mogą poszerzyć działalność standardową o profesjonalną produkcję militarno-obronną. Prezydenckie weto nie musi być końcem starań rządu o unijne wsparcie. Na pewno jednak przed nami znów czas redefiniowania całej sytuacji. Zastanówmy się, czy mamy na to czas oraz czy polityka jest tutaj nadrzędna nad dobrem i bezpieczeństwem społeczeństwa - uważa Hanna Mojsiuk, prezes Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie.

Prezes Mojsiuk przyznaje, że środki z programu SAFE mogłyby wspierać rozwój przemysłu, portów, a także zakładów chemicznych, które niegdyś planowano przystosować m.in. do produkcji amunicji. - Ten plan jest możliwy do wdrożenia - dodaje.

Stocznia i program Orka

Czy potencjał Morskiej Stoczni Remontowej „Gryfia" może zostać wykorzystany przy realizacji projektów obronnych?

- W tej chwili nie toczą się żadne rozmowy na temat udziału Morskiej Stoczni Remontowej „Gryfia" S.A. w programie SAFE. Jesteśmy stocznią remontową i skupiamy się na remontach i modernizacjach jednostek cywilnych oraz należących do administracji publicznej - mówi Artur Ratuszyński, rzecznik prasowy MSR „Gryfia".

Jak jednak zaznacza, zakład posiada kompetencje, które mogą zostać wykorzystane w sektorze obronnym.

- Oczywiście mamy zarówno doświadczenie, możliwości, jak i kompetencje do współpracy z Ministerstwem Obrony Narodowej. Dlatego Stocznia Gryfia zgłosiła swoją gotowość do uczestnictwa w polsko-szwedzkim projekcie Orka w zakresie wykonywania przeglądów serwisowych, modyfikacji, remontów bieżących i klasowych, czyli usług MRO dla okrętów obu flot - wyjaśnia.

Jak dodaje, w sytuacji potencjalnego konfliktu na wschodniej flance NATO stocznie Pomorza Zachodniego mogą stanowić naturalne zaplecze remontowe dla marynarki wojennej.

- Uważamy, że dla potencjału obronnego Polski istotne jest, aby również stocznie zachodniego wybrzeża uczestniczyły w programie MRO i były przygotowane na świadczenie usług serwisowych dla okrętów podwodnych, nie tylko polskich, ale również szwedzkich - podkreśla Ratuszyński. Spółka deklaruje także gotowość udziału w programach offsetowych, obejmujących budowę i remonty jednostek specjalnych, tzw. dual-use, promów czy jednostek offshore. ©℗

Pierwsze decyzje po tragedii na przejściu. Zginął mężczyzna

Mariusz Parkitny
miejscowość

Prokuratura zleciła sekcję zwłok 93-latka potrąconego śmiertelnie na przejściu dla pieszych. Kobiecie kierującej autem zatrzymano prawo jazdy. Nie wiadomo kiedy usłyszy zarzuty.

Do wypadku doszło tydzień temu po godzinie 15. Pan Stanisław wracał z działki na ogrodach „Skarbówek" przy ulicy Chopina. Według wstępnych ustaleń szedł przez przejście dla pieszych. Uderzył w niego samochód prowadzony przez mieszkankę pobliskiej dzielnicy.

- Jeden ze świadków usłyszał huk i gdy się odwrócił zobaczył, że tata leci i spada na ziemię. Samego momentu uderzenia nie widział - opowiadała córka ofiary.

Za chwilę kolejne osoby zaczęły mu udzielać pomocy. Ktoś wezwał pogotowie i policję.

- Na miejscu wezwania znajdował się poszkodowany mężczyzna w stanie ciężkim: z urazem głowy, miednicy i kończyny dolnej. Po dokonaniu niezbędnych medycznych czynności ratunkowych pacjent został przewieziony do szpitala - mówiła Natalia Dorochowicz z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie.

Mężczyzna został przewieziony na SOR. Mimo błyskawicznej pomocy ze strony ratowników i lekarzy, nie udało się go uratować. Zmarł kilkadziesiąt minut później.

Kobieta, która kierowała samochodem była trzeźwa.

- Zostało jej zatrzymane prawo jazdy. Jeszcze nie usłyszała zarzutów - mówi prokurator Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Prokurator zlecił sekcję zwłok starszego pana. Jeszcze się nie odbyła.

Rodzina i znajomi pana Stanisława szukają świadków wypadku. - Poszukujemy wszelkich nagrań i relacji osób, które cokolwiek widziały! Nawet najmniejszy detal może pomóc ustalić fakty - proszą.

AUTOPROMOCJA

Czwartek
z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA 0011495153

ZAKŁAD USŁUG KOMUNALNYCH (ZUK)
z siedzibą w Szczecinie (71-080)
przy ul. Ku Słońcu 125 a

z up. Prezydenta Miasta Szczecin informuje o wywieszeniu w siedzibie Urzędu Miasta oraz ZUK wykazów

Nr 1/ZUK/2026 i Nr 2/ZUK/2026
dotyczących nieruchomości gminnych przeznaczonych do wydzierżawienia.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr. tel. **91 48 57 129.**

REKLAMA 0011494446

PREZYDENT MIASTA STARGARD

informuje,
że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

w okresie od dnia 9 marca 2026 r. do dnia 30 marca 2026 r.

- **wykaz nr 19** - zbycie lokalu mieszkalnego nr 1, położonego przy ul. Kazimierza Wielkiego 5B wraz ze sprzedażą udziału w działkach nr: 208 i 210/2 (obręb 11) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;

w okresie od dnia 16 marca 2026 r. do dnia 7 kwietnia 2026 r.

- **wykaz nr 20** - dzierżawa części działki nr 193/14, położonej przy ul. Czesława Tańskiego (obręb 23) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 21** - najem lokalu użytkowego, usytuowanego na działce nr 188 przy ul. Wojska Polskiego 21 (obręb 6) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 23** - dzierżawa części działki nr 123/1, położonej przy Alei Żołnierza (obręb 8) - bezprzetargowo.

eprasa.pl decd4fc70b

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

Chcą dać więcej pieniędzy dla strażaków-ochotników ze Szczecina

Mariusz Parkitny
Szczecin

Strażacy z OSP powinni więcej zarabiać - uważają władze Szczecina i przedstawiają konkrety. Pomysł jednogłośnie zaakceptowali już radni z komisji budżetu.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI/GS24.PL

Strażacy ochotnicy biorą udział w większości akcji wymagających udziału strażaków.

Do tej pory strażak OSP w Szczecinie dostawał 32 zł tzw. ekwiwalentu za udział w działaniu ratowniczym i akcji ratowniczej. Zgodnie z prawem obowiązującym od 2023 r. wysokość ekwiwalentu pieniężnego nie może przekraczać 1/175 przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego brutto. Ekwiwalent nalicza się za uczestnictwo w działaniu ratowniczym, akcji ratowniczej za każdą rozpoczętą godzinę liczoną od zgłoszenia wyjazdu z jednostki ochotniczej straży pożarnej, bez względu na liczbę wyjazdów w ciągu jednej godziny oraz za udział w działaniach polegających na zabezpieczeniu obszaru chronionego właściwej jednostki ratowniczo-gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej, określonego w Powiatowym Planie Ratowniczym dla Miasta Szczecin, za każdą rozpoczętą godzinę liczoną od zgłoszenia gotowości do wyjazdu z jednostki ochotniczej straży pożarnej;

Teraz władze Szczecina doceniając pracę strażaków-ochotników proponują wzrost ekwiwalentu do 45 zł.

- Obowiązująca stawka nie była waloryzowana w okresie istotnych zmian gospodarczych w latach 2024-2025. Ratownicy wykonują zadania z zakresu bezpieczeństwa publicznego, często w warunkach podwyższonego ryzyka, kosztem czasu pracy zawodowej oraz życia prywatnego. Odpowiedni poziom ekwiwalentu sprzyjał będzie utrzymaniu stanu osobowego jednostki, ograniczy ryzyko rezygnacji członków, będzie miał wpływ na pozyskiwanie nowych ratowników, jak również stabilizuje lokalny system reagowania kryzysowego - wyjaśnia uzasadniając projekt uchwały Michał Przepiera, zastępca prezydenta Szczecina.

Ale to nie koniec. Całkowitą nowością będzie sprawa obrony cywilnej. Każdy strażak będzie mógł liczyć na 25 zł za każdą rozpoczętą godzinę liczoną od zgłoszenia wyjazdu z jednostki ochotniczej straży pożarnej w celu wykonywania zadań zleconych przez Prezydenta Miasta Szczecina z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej, w tym realizacji zadań pomocowych na rzecz społeczności lokalnej.

Trzecim składnikiem wynagrodzenia strażaków-ochotników jest ekwiwalent za udział w szkoleniu lub ćwiczeniu. Pozostanie na obecnym poziomie 10 zł.

- Szacowany koszt zmian to ok. 60 tys. zł i jest to kwota uwzględniona w budżecie wydziału zarządzania kryzysowego naszego urzędu - mówiła radnym Dorota Pudło -Żylińska, skarbniczka miasta.

Co ciekawe mimo podwyżek, to Szczecin wcale nie będzie liderem , gdy chodzi o wynagradzanie pracy w OSP.

- Analizując stawki wynagrodzenia w sąsiednich większych gminach są one na wyższym poziomie - kształtują się w granicach od 36 do 50 zł i często jest więcej dodatkowych składowych w podziale na dodatkowe zadania - przyznają urzędnicy.

A pracy strażacy ochotnicy mają niemało. Tak w poprzednich latach wynosiła łączna wielkość ekwiwalentów wypłaconych strażakom ratownikom OSP wyniosła:

2022 rok - 36 582 zł za udział w 1875 godzinach akcji i działań ratowniczych,

2023 rok - 29 316 zł za udział w 1047 godzinach akcji i działań ratowniczych.

2024 rok - 33 560 zł za udział w 1077 godzinach akcji i działań ratowniczych

2025 rok - 32864 zł za udział w 1027 godzinach akcji i działań ratowniczych.

- Zwiększona liczba godzin 2022 roku wynika z zaangażowania OSP w zwalczaniu skutków pandemii oraz skażenia rzeki Odry. Kolejne lata są na porównywalny poziomie realizacji zadań ratowniczych- wyjaśnia skarbniczka.

We wtorek pomysł podwyżek jednogłośnie zaakceptowali radni z komisji budżetu. Ostateczna decyzja na sesji w przyszłym tygodniu.

Ratownicy medyczni w Stargardzie boją się nowych umów. Nie wykluczają protestów, jeżeli będą niekorzystne

Leszek Wójcik
Szczecin

Nawet czterdziestu ratowników medycznych pracujących w stargardzkiej filii Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego może nie podpisać nowych umów o pracę. To by oznaczało poważne trudności z obsadą karetek pogotowia.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Umowy ratowników medycznych wypowiadane są we wszystkich filiach pogotowia ratunkowego w naszym województwie

Wszyscy pracownicy filii Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Stargardzie. otrzymali 15 marca dwutygodniowe wypowiedzenia umów kontraktowych. Dotyczy to zarówno osób prowadzących działalność gospodarczą, jak i pracujących na umowę zlecenie. Przygotowywane są dla nich nowe umowy. Część pracowników ma jednak do ich treści poważne zastrzeżenia - uważa, że są dla niech niekorzystne.

Jak się dowiedzieliśmy nieoficjalnie, nawet 40 ratowników medycznych rozważa nie podpisanie nowych umów. Mówią o podjęciu jakiejś (nie została jeszcze wybrana) formy protestu - brane jest jednak pod uwagę przechodzenie na zwolnienia lekarskie (L4).

Co nie podoba im się w nocych umowach? Ratownicy uważają, że znacząco zwiększają zakres ich obowiązków i odpowiedzialności.

- Wymagają większego zaangażowania przy tej samej lub mniej korzystnej formie wynagrodzenia - zapewnia jeden z pracowników. - Poza tym, zmieniają system rozliczeń. Teraz stawki godzinowe mają być liczone łącznie z wyjazdami, a dotychczas były rozliczane oddzielnie.

Ale to nie wszystko. Nowa umowa zawiera jeszcze jeden bulwersujący pracowników zapis: „Przyjmujący zamówienie ponosi odpowiedzialność materialną w pełnej wysokości za zniszczenie lub utratę powierzonego mienia i udostępnionych rzeczy należących do Udzielającego zamówienia, jeśli szkoda powstała z winy Przyjmującego zamówienie".

- Dyrekcja wywiera na nas presję podpisania nowych umów pod rygorem utraty źródła dochodu, narażając nas jednocześnie na wysokie koszty i potencjalnie wieloletnie zadłużenie w przypadku chociażby uszkodzenia ambulansu w drodze do pacjenta w stanie zagrożenia życia - twierdzi inny ratownik.

Ratownicy przypominają niedawny wypadek karetki w Szczecinie, która przewoziła pacjentkę po nagłym zatrzymaniu krążenia.

- Wszyscy mamy wykupione ubezpieczenia, lecz żadna polisa ratownika medycznego czy pielęgniarki nie pokryje poważnego uszkodzenia ambulansu, kwota polisy jest po prostu ograniczona - tłumaczy kolejny zaniepokojony pracownik pogotowia.

To dlatego aż kilkudziesięciu ratowników zastanawia się, czy zawrzeć proponowaną im umowę. Jeśli rzeczywiście część ratowników jej nie podpisze, od 1 kwietnia powiat stargardzki może mieć trudności z kadrą medyczną i zapewnieniem pełnej obsady zespołów ratownictwa medycznego, co spowoduje wydłużenie czasu dotarcia pomocy medycznej do potrzebujących.

Ale nie musi do tego dojść. Jak się bowiem dowiedzieliśmy, pracownicy mają możliwość zgłaszania swoich uwag do treści umów. Można więc powiedzieć, że angaże są indywidualnie negocjowane. A to oznacza, że ich treść może się jeszcze zmienić na korzyść pracowników.

W pogotowiu ratunkowym się dowiedzieliśmy, że Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie rozpoczęła w marcu konsultacje z pracownikami medycznymi WSPR dotyczące umów cywilnoprawnych.

- Najpierw opublikowano dwa projekty umów dla ratowników medycznych i kierowców na stronie internetowej WSPR ze wskazaniem, iż pracownicy mają prawo zgłaszać uwagi do proponowanych treści - twierdzi Natalia Dorochowicz, rzeczniczka prasowa WSPR w Szczecinie. - Następnie przedłożone uwagi zostaną rozpatrzone i będą miały realny wpływ na finalne zapisy tychże umów.

Jak podkreśla rzeczniczka pogotowia, część umów zawartych z kadrą medyczną kończy się w marcu. Zostały wypowiedziane, aby w tym samym terminie wprowadzić ujednolicone dokumenty z zachowaniem ciągłości stosunku pracy od 1 kwietnia.

Od chwili rozpoczęcia konsultacji do momentu wydania tego oświadczenia otrzymano łącznie 12 wiadomości z uwagami.

Umowy wypowiadane są z pracownikami wszystkich stacji pogotowia ratunkowego w Zachodniopomorskiem. Także w Szczecinie. W każdej są ratownicy niezadowoleni ze zmiany ich treści.

eprasa.pl decd4fc70b

Nie wrzucaj byle czego do czerwonego kosza. Bo możesz dostać mandat!

Magdalena Walczak-Grudzka
magdalena.walczak@polskapress.pl

Nowe czerwone pojemniki do segregacji odpadów pojawiają się coraz częściej w polskich miastach. Co do nich wrzucać? Okazuje się, że wiele osób nie wie, do czego służą czerwone kosze. Lepiej nie wrzucać tam byle czego - ten błąd może zostać ukarany mandatem.

FOT. ARCHIWUM PP

Czerwone kosze są na odpady niebezpieczne, m.in. chemikalia i baterie

W ostatnich miesiącach w polskich miastach zaczęły się pojawiać czerwone pojemniki na odpady. To nowy kolor w systemie segregacji śmieci. Czerwone pojemniki na śmieci są przeznaczone do tych odpadów, których nie wolno wrzucać do standardowych kubłów na papier, plastik czy też szkło.

Mają nam ułatwić segregacje

W założeniu mają one nam ułatwić segregację odpadów niebezpiecznych i specyficznych, takich jak baterie czy chemikalia.

Czerwone kosze zwykle są mniejsze niż typowe kontenery komunalne i umieszczane w punktach newralgicznych, między innymi przy aptekach, supermarketach, osiedlach mieszkaniowych lub w pobliżu PSZOK-ów (Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych). Ich liczba będzie systematycznie rosła.

Funkcja czerwonych pojemników może się różnić w zależności od lokalizacji, na przykład w placówkach medycznych czerwone pojemniki służą do zbierania odpadów zakaźnych, takich jak zużyte strzykawki czy materiały z opatrunkami.

Co powinno trafić do czerwonego kosza?

Podstawową funkcją czerwonych pojemników w przestrzeni komunalnej jest zbieranie odpadów niebezpiecznych lub tych, które wymagają specjalistycznej obróbki. Do najczęstszych przedmiotów wrzucanych do czerwonych koszy należą:

- zużyte baterie i akumulatory,
- przeterminowane leki i ich opakowania,
- opakowania po chemikaliach (farby, rozpuszczalniki, środki czystości),
- mały sprzęt elektroniczny (np. telefony, ładowarki, drobne urządzenia),
- żarówki energooszczędne, świetlówki, termometry rtęciowe,
- tusze i tonery do drukarek.

Ważne jest odpowiednie przygotowane takich odpadów, np. opróżnione, osuszone, zapakowane w sposób bezpieczny i oznaczone, jeśli wymaga tego instrukcja producenta.

Tego nie należy wrzucać do czerwonego kosza

Uwaga, do czerwonych pojemników na odpady nie należy wrzucać byle czego! To może być błąd, za który grożą kary.

Do czerwonych koszy nie należy wrzucać:

- odpadów zmieszanych,
- plastikowych butelek,
- szkła,
- tekstyliów (chyba że lokalnie dopuszczono inaczej)
- urządzeń AGD/RTV - te trafiają zwykle bezpośrednio do PSZOK-ów.

Nowe zasady segregacji odpadów w 2026

Aktualny system segregacji w Polsce opiera się na pięciu głównych grupach:

- Niebieska - papier;
- Żółta - metale i tworzywa sztuczne;
- Zielona - szkło;
- Brązowa - odpady biodegradowalne (bio);
- Czarna (lub szara) - odpady zmieszane, resztkowe.

Dodatkowo, od 2025 roku wprowadzono obowiązek selektywnej zbiórki tekstyliów.

W skrócie należy oddzielać papier, plastik i metale, szkło, bioodpady, tekstylia i to, co nie podlega recyklingowi (odpady zmieszane).

W 2026 roku szykują się zmiany w segregacji odpadów, a najważniejszą z nich ma być dokładniejsze rozdzielenie bioodpadówna odpady zielone i odpady kuchenne.

Rozszerzony zostanie także system kaucyjny oraz standardy działania PSZOK-ów i selektywnej zbiórki.

©℗

REKLAMA 0011495529

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY DOLICE

o podjęciu w gminie Choszczno *uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Bonin, Piasecznik, Radaczewo oraz Sławęcin, w gminie Choszczno,* na podstawie którego ma być lokalizowana elektrownia wiatrowa

Na podstawie art. 6c ustawy *z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)*

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Miejską w Choszcznie uchwały nr XXIII/181/2026 z dnia 26 lutego 2026 r. *w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Bonin, Piasecznik, Radaczewo oraz Sławęcin, w gminie Choszczno.*

Przedmiotowa uchwała dostępna jest do wglądu w Urzędzie Miejskim w Choszcznie oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem https://bip.choszczno.pl/.

W rozumieniu ustawy *z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) g*mina Dolice stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.

Zgodnie z ogłoszeniem Burmistrza Gminy Choszczno z dnia 12 marca 2026 roku osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choszcznie, pod adresem ul. Wolności 24, 73-200 Choszczno, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@choszczno.pl lub adres skrzynki ePUAP: /UMChoszczno/SkrytkaESP. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie podmiotowej BIP https://bip.choszczno.pl/, 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, jeśli posiada, a także wskazanie czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Informuje 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 23 marca 2026 roku** odbędą się spotkania otwarte dot. ww. projektu planu miejscowego:

- **o godzinie 15:30 –** spotkanie online, tj. prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.
- **o godzinie 16:30** – spotkanie bezpośrednie w siedzibie Choszczeńskiego Domu Kultury – „SALA BALETOWA", ul. Bohaterów Warszawy 17, 73-200 Choszczno.

  Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem: https://bip.choszczno.pl/artykul/mpzp-wiatraki-bonin-piasecznik-radaczewo-slawecin.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 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 (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 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 Miejskiego w Choszcznie, ul. Wolności 24, 73-200 Choszczno,
2) ustnie do protokołu w Urzędzie Miejskim w Choszcznie, ul. Wolności 24, 73-200 Choszczno, w pokoju nr 24,
3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@choszczno.pl, adres skrzynki ePUAP /UMChoszczno/SkrytkaESP lub adres e-doręczenia: AE:PL-62220-10071-IWJGJ-20.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do 13 kwietnia 2026 r.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Gminy Choszczno.

WÓJT GMINY DOLICE
PAWEŁ NOWAKOWSKI

eprasa.pl decd4fc70b

POLSKA *i* ŚWIAT

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

„Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylenia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze"

FOT. MARCIN BIELECKI

Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze" w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar - odzież damska, w większości kupiona we Włoszech - sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomość, ruchomości i milion złotych w gotówce.

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześcioro nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B".

FOT. ADRIAN GRYCUK-PRACA

Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześcioro nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborowski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw".

„Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania publicznego do tego organu" - czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

- Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mielibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli - zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

Co na to rząd? Zapowiada, jak w kilku ostatnich sytuacjach, że ma „plan B i C". Jednak minister sprawiedliwości Waldemar Żurek mówił w poniedziałek (16 marca), że nie zamierza ich ujawniać.

W spekulacjach pojawia się propozycja, by ślubowanie od wybranych sędziów TK przyjął marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty. On sam powiedział, że zgodnie z prawem powinien zrobić to prezydent.

- Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to - mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziego Trybunału wybiera Sejm", „kadencja sędziego trwa 9 lat", a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu". Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie", a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie". - Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy - mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmocni.

PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów - wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł - poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18 tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środkami z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. luce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0 proc. na zakup pierwszego mieszkania".

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwko była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiadała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzystają na nim deweloperzy. PAP

eprasa.pl decd4fc70b

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wybuchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy".

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk rakietowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód.
PAP

FOT. TWITTER

Amerykanie nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

FOT. GIUSEPPE CACACE/AFP/EAST NEWS

Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość" dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda" udziału innych państw w operacji w Cieśnienie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje" są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysyłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadephul, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć" w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda żeglugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz – powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłaszanego w Londynie wykładu.
PAP

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych" – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fiłaszkin. „Rosja zabija cywilów!" – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki, która przewoziła zboże. Inny bezzałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporożu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach.
PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golamrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżaniego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana rzekomo przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku 4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyizraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie porządku w Iranie – Golamreza Solejmaniego – oraz jego zastępca Saida Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni ze Stanami Zjednoczonymi – poinformowała agencja Reutera, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde". Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań".

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżaniego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela.
PAP

eprasa.pl decd4fc70b

W NUMERZE:

Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotykają kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w sanatoriach

FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu" organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przebywania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Należy jednak unikać błędu polegającego na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Badania wskazujące na właściwości nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebujących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmaga potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

eprasa.pl decd4fc70b

GŁOS SZCZECIŃSKI

18 marca 2026 r.

Mistrzowie Agro

ROLNIK ROKU

Przemysław Kamoda, Warszkówko

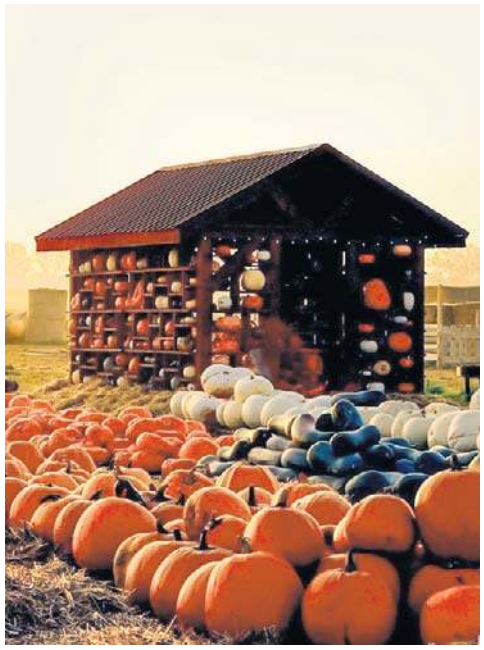
LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

Janina Pokora, Nowe Worowo

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

KGW Koniczynki Łęczyca, gmina Stara Dąbrowa

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU



Dyniowe Pole, Pęzino

SOŁTYS ROKU

Michał Szymanowski, Sołectwo Raduń, gmina Choszczno

SOŁECTWO ROKU

Sołectwo Gorzyca, gmina Malechowo

NADLEŚNICZY ROKU

Maciej Młynarczyk, Nadleśnictwo Człopa

Patroni honorowi:

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Stefan Krajewski

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Partnerzy plebiscytu:

Targi Kielce exhibition & congress centre

agrotech

Patronat regionalny:

SzZHB Szczeciński Związek Hodowców Bydła

Polski Związek Kół Gospodyń Wiejskich

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

eprasa.pl decd4fc70b

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

MISTRZOWIE AGRO 2025 POZNAJ LAUREATÓW Z WOJEWÓDZTWA I KRAJU. ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ Z GALI NA STREFAAGRO.PL

Uhonorowaliśmy Mistrzów, którzy tworzą polską wieś

Anna Bilska
oprac. ab

Podsumowaliśmy akcję Mistrzowie Agro 2025. Najlepsi sołtysi, rolnicy i liderzy społeczności odebrali nagrody za promowanie wsi. Tytuły powędrowały też do sołectw, KGW i agroturystyk.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to wielka akcja prezentująca życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. Kandydatów do nagród nominowali partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, swoje propozycje mogli zgłaszać także Czytelnicy.

Zwycięzców nagrodziliśmy w sobotę, 14 marca, w Targach Kielce, podczas 31. Międzynarodowych Targów Techniki Rolniczej Agrotech 2026 i 25. Targów Przemysłu Drzewnego i Gospodarki Zasobami Leśnymi Las-Expo.

Podczas gali uhonorowaliśmy laureatów w siedmiu plebiscytowych kategoriach w każdym województwie (pełną listę laureatów wojewódzkich plebiscytu Mistrzowie AGRO 2025 znajdziesz na naszej stronie internetowej).

Nagrodziliśmy też laureatów ogólnopolskich w każdej z kategorii. Oto oni!

Rolnik Roku - I miejsce: Rafał Kaleciński, Galonki (woj. łódzkie), II miejsce: Krystyna Tkaczyk, Krasne (woj. lubelskie), III miejsce: Izabela i Mateusz Osajda, Przykona (woj. wielkopolskie).

Sołtys Roku - I miejsce: Ewa Krasowska, Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce (woj. dolnośląskie), II miejsce: Gabriela Dorota Molka, Sołectwo Aleksandrów, gmina Sanniki (woj. mazowieckie), III miejsce: Jan Trzybiński, Sołectwo Zębowo, gmina Lwówek (woj. wielkopolskie).

Liderka/Lider Społeczności - I miejsce: ks. dr Grzegorz Kaliszewski, Złota (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Krzysztof Ksobiak, Występ, Zakład Karny w Potulicach (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Teresa Richoz, Fundacja Biegamy Polesie z Polesia (woj. łódzkie).

Nadleśniczy Roku - I miejsce: Grzegorz Wojtanowski, Nadleśnictwo Gromnik (woj. małopolskie), II miejsce: Maciej Młynarczyk, Nadleśnictwo Człopa (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Jacek Śliwiński, Nadleśnictwo Gubin (woj. lubuskie).

Koło Gospodyń Wiejskich - I miejsce: KGW Dziewczyny z Pazurem Czerwona Wola, gmina Sieniawa (woj. podkarpackie), II miejsce: KGW Złoty Kłos, gmina Wołów (woj. dolnośląskie), III miejsce: KGW Masłowianki Masłowo, gmina Rawicz (woj. wielkopolskie).

Agroturystyka Roku - I miejsce: Kraina Dolnej Wisły, Zła Wieś (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Agroturystyka JUDYTA, Korfantów (woj. opolskie), III miejsce: Agroturystyka Domek Młynarza, Osola (woj. dolnośląskie).

Sołectwo Roku - I miejsce: Sołectwo Przysietnica, gmina Brzozów (woj. podkarpackie), II miejsce: Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki (woj. łódzkie), III miejsce: Sołectwo Pazurek, gmina Olkusz (woj. małopolskie).

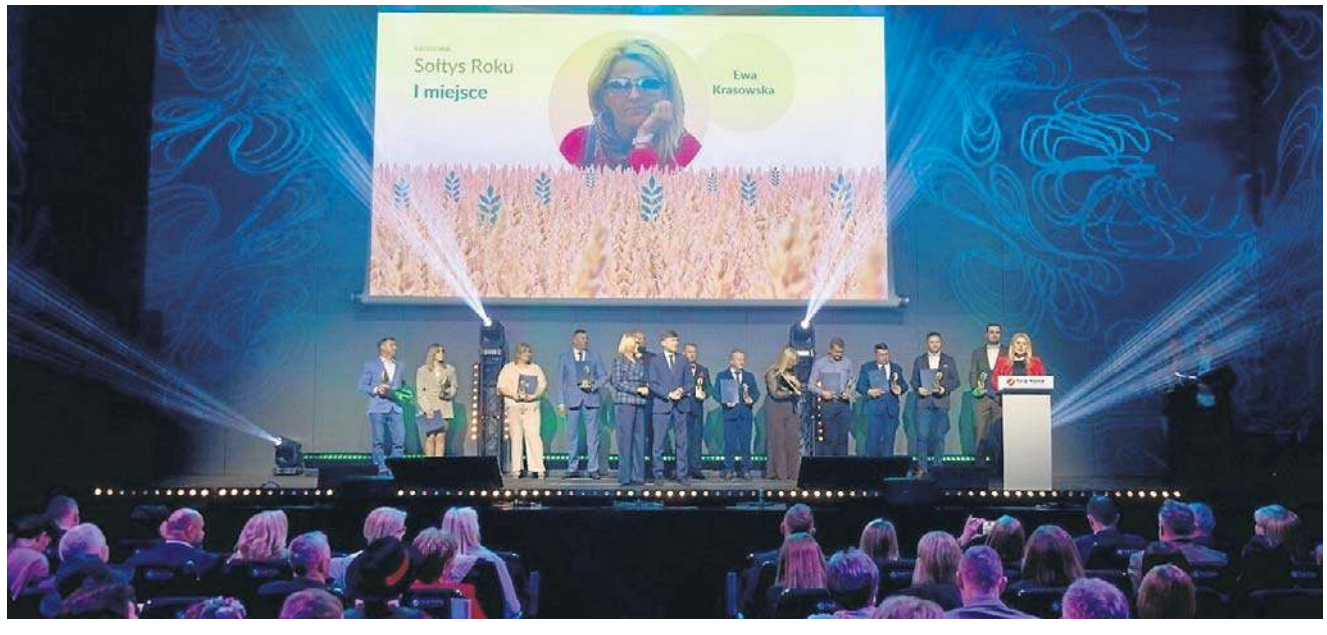
Galę uświetniło też wielu innych wspaniałych gości

Mistrzom Agro gratulowali między innymi: poseł Henryk Smolarz, Renata Janik (marszałek województwa świętokrzyskiego), Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA), Dariusz Kołacz (prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy) oraz Rafał Piasecki (dyrektor marketingu Polska Press Grupy) i Kamila Kalinowska (koordynatorka plebiscytu). Galę ze swadą poprowadziła Anna Gleisner.

Nowością podczas wydarzenia była nagroda dla Nadleśniczego Roku. Ten tytuł otrzymał Grzegorz Wojtanowski z Nadleśnictwa Gromnik. - To ogromne wyróżnienie dla całego nadleśnictwa, którym mam zaszczyt kierować, wszystkich jego pracowników. To też docenienie pracy i wszystkiego, co robimy dla polskich lasów - mówił laureat.

Nie zabrakło też artystycznego akcentu. Na scenie zaprezentowało się Koło Gospodyń Wiejskich Dziewczyny z Pazurem z Czerwonej Woli w gminie Sieniawa na Podkarpaciu. Panie specjalnie z okazji gali Mistrzów Agro przygotowały trzy pełne humoru utwory. Publiczność bawiła się doskonale!

Gala była również okazją do ważnych rozmów dotyczących rolnictwa. W Targach Kielce odbyła się debata „Rolnictwo w rytmie intensywnych zmian. Co dziś oznacza nowoczesność w gospodarstwie?". Gośćmi Agaty Wodzień-Nowak, redaktor serwisu StrefaAgro.pl, byli: dr Jacek Skudlarski (wykładowca ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie), Agata Stachowiak (rolniczka „Księgowa Rolnika"), Agnieszka Pietrzak (dyrektor Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego), dr Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA).



eprasa.pl decd4fc70b

eprasa.pl decd4fc70b

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

ROLNIK ROKU MIEJSCE I

Przemysław Kamoda

Przemysław Kamoda po raz kolejny został laureatem plebiscytu Mistrzowie Agro, zdobywając tytuł Rolnika Roku 2025 w województwie zachodniopomorskim. Już wcześniej, w 2023 roku, został uhonorowany tym wyróżnieniem. Z rolnictwem związany jest od dzieciństwa - od najmłodszych lat pomagał rodzicom w pracy w gospodarstwie. Codzienna praca rozpoczyna się od wczesnych godzin porannych i obejmuje oporządzanie zwierząt, pielęgnację warzyw, prace polowe oraz bieżące naprawy maszyn rolniczych. Najbardziej intensywny okres przypada na sezon, jednak także zimą nie brakuje obowiązków - jest to czas kontroli gospodarstwa, planowania upraw oraz przyszłych inwestycji. Jak mówił nam wcześniej - praca w rolnictwie wymaga od Niego dyscypliny, wytrwałości i odporności na zmienne warunki. Do największych wyzwań należą niestabilność rynku oraz czynniki pogodowe, na które rolnik nie ma wpływu. Wysokie koszty produkcji, wzrost cen surowców i energii oraz wahania cen skupu utrudniają długofalowe planowanie. Poza rolnictwem Przemysław Kamoda interesuje się także budownictwem i ma doświadczenie w pracy na budowie. Mimo to życie na wsi pozostaje dla niego najważniejsze. Ceni ciszę, spokój oraz bliski kontakt z naturą i nie wyobraża sobie stałego życia w mieście. Ponowne zdobycie tytułu Rolnika Roku potwierdza Jego zaangażowanie, konsekwencję i przywiązanie do pracy na roli, która od lat stanowi fundament Jego codzienności.

MIEJSCE II

Cezary Napierajczyk

2. miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro to wyróżnienie dla rolnika, który swoją drogę zawodową oparł na odwadze, pasji i konsekwencji. Cezary Napierajczyk (Chlebówko) udowadnia, że nowoczesne gospodarstwo może powstać z marzeń i ciężkiej pracy. Po latach stabilnego życia i pracy na Wyspach Brytyjskich, gdzie zdobywał doświadczenie w branży rolno-spożywczej, podjął decyzję o powrocie do rodzinnego gospodarstwa na Pomorzu Zachodnim. W grudniu 2012 roku rozpoczął w Chlebówku budowę wszystkiego od podstaw, zaczynając od pierwszej plantacji czereśni - Cherry & Berry. Droga nie była łatwa. Pierwsze sukcesy przyszły po kilku latach, a po drodze pojawiły się także bolesne straty spowodowane wiosennymi przymrozkami. Zamiast rezygnacji pojawiły się inwestycje w nowoczesne rozwiązania - tunele foliowe oraz profesjonalny, cyfrowy system nawadniania, które zabezpieczyły uprawy i pozwoliły osiągać coraz lepsze plony. Dziś gospodarstwo Cezarego Napierajczyka to przykład przemyślanego, innowacyjnego podejścia do rolnictwa oraz dbałości o jakość czereśni Premium, docenianą przez klientów.

MIEJSCE III

Bartosz Szczygieł

Bartosz Szczygieł (Gryfice) prowadzi produkcję roślinną, opartą na uprawie pszenicy, rzepaku, jęczmienia ozimego, buraków cukrowych oraz kukurydzy. Rolnictwo od zawsze było obecne w Jego życiu - przyszło z pasji, którą zaszczepił w Nim ojciec. - Od młodych lat zabierał mnie na pole i zawsze chciałem z Nim jechać - podkreśla.

Codzienność w gospodarstwie nie jest monotonna, bo - jak zaznacza - każdy dzień wygląda inaczej i w dużej mierze zależy od pory roku. Szczególnie intensywny jest czas żniw, kiedy dzień zaczyna się wcześnie rano od przygotowania maszyn, sprawdzenia wilgotności i decyzji o wyjeździe w pole. Praca często trwa do późnych godzin, o ile pozwalają na to warunki pogodowe.

Bartosz Szczygieł stawia na rozwój swojego gospodarstwa, inwestując w nowe maszyny i technologie. Jedno jednak pozostaje niezmienne - Jego pasja do rolnictwa, która towarzyszy Mu od lat i nadal napędza do działania. Poza pracą na roli ceni czas wolny, który chętnie przeznacza na podróże i odkrywanie miejsc, w których jeszcze nie był.

SOŁTYS ROKU MIEJSCE I

Michał Szymanowski

W Sołectwie Raduń w gminie Choszczno funkcję sołtysa od 2024 roku pełni Michał Szymanowski, wybrany przez mieszkańców swojego sołectwa. Jak sam podkreśla, decyzja o objęciu tej roli była naturalnym następstwem wcześniejszej pracy z ludźmi. - Moja historia związana z objęciem stanowiska sołtysa rozpoczęła się w 2024 roku. Być może skłoniło mnie do tego to, że wcześniej pracowałem z ludźmi i miałem z nimi kontakt na co dzień, a także fakt, że zostałem wybrany przez mieszkańców - mówi. Największą satysfakcję czerpie z codziennej pracy oraz z wdzięczności mieszkańców. Jednocześnie nie ukrywa, że rola sołtysa wiąże się z wyzwaniami. - Najtrudniejsze w pracy sołtysa jest to, by wszyscy byli zadowoleni z mojej pracy - przyznaje. Radość przynoszą Mu natomiast chwile wspólnego sukcesu, kiedy całe sołectwo może świętować razem. - Największą radość sprawiają mi momenty, gdy wspólnie z całym sołectwem odnosimy sukcesy, a potem razem świętujemy i bawimy się - podkreśla. W swojej pracy stawia na szczerość, stanowczość i obiektywizm, zawsze licząc się z głosem mieszkańców. Poza obowiązkami sołtysa dba także o równowagę i czas prywatny. - W czasie wolnym odpoczywam i przede wszystkim spędzam czas z rodziną. Lubię posłuchać dobrej muzyki, obejrzeć dobry serial czy poczytać dobrą książkę - dodaje. Dla Michała Szymanowskiego bycie sołtysem to codzienna praca z ludźmi i dla ludzi, oparta na dialogu, wspólnym działaniu i odpowiedzialności za lokalną społeczność Raduń.

MIEJSCE II

Beata Strzelecka

Sołectwo Chełm Górny w gminie Trzcińsko-Zdrój to niewielka społeczność, w której codzienne sprawy mieszkańców wymagają dialogu, cierpliwości i współpracy. Funkcję sołtysa pełni tu Beata Strzelecka, dla której praca na rzecz lokalnej wspólnoty oznacza przede wszystkim bycie blisko ludzi i ich realnych potrzeb. Największym wyzwaniem w Jej działalności są sytuacje, w których chce pomóc mieszkańcom, lecz brakuje środków finansowych na realizację zgłaszanych wniosków. To właśnie wtedy, jak przyznaje, najłatwiej o napięcia i sąsiedzkie spory. Najwięcej satysfakcji przynosi Jej natomiast kontakt z ludźmi i wspólne działania, które łączą różne pokolenia mieszkańców wsi. - Organizacja wydarzeń, w których młodsze pokolenie integruje się ze starszą częścią naszej małej wsi, jest nie do opisania - mówi. Swoją rolę Beata Strzelecka opiera na partnerstwie i współpracy. Nie narzuca gotowych rozwiązań, lecz wsłuchuje się w głos mieszkańców, traktując ich jako równorzędnych uczestników działań na rzecz wspólnego dobra. Dużą wagę przykłada także do transparentności i komunikacji.

MIEJSCE III

Arkadiusz Kowalczyk

Arkadiusz Kowalczyk (Sołectwo Jazy, gmina Dygowo) nie ukrywa, że decyzja o kandydowaniu na sołtysa była podyktowana potrzebą realnej zmiany. Chciał, by we wsi „zaczęło się coś dziać", by mieszkańcy częściej się spotykali, integrowali, a dzieci miały przestrzeń do wspólnej zabawy. Jego droga do tej roli zaczęła się dwa lata temu - w 2024 roku, gdy Jego kandydaturę zgłosił jeden z mieszkańców. Zgodził się wystartować i został wybrany większością głosów. Największą motywacją w codziennej pracy jest dla Niego aktywność lokalnej społeczności. Widzi sens swojego zaangażowania wtedy, gdy mieszkańcy chętnie uczestniczą w wydarzeniach i pomagają przy ich organizacji. - Najbardziej cieszy mnie zadowolenie mieszkańców, ich uśmiechy i to, że chcą brać udział w kolejnych wydarzeniach - podkreśla. Największym wyzwaniem jest pogodzenie obowiązków sołtysa z życiem prywatnym, ale - jak zaznacza - radość daje świadomość, że ludzie doceniają Jego starania. W relacjach stawia na rozmowę i uważność: stara się każdego wysłuchać, poznać potrzeby, oczekiwania i nowe pomysły, a pojawiające się problemy rozwiązywać na bieżąco, w miarę swoich możliwości.

eprasa.pl decd4fc70b

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU MIEJSCE I

Janina Pokora

Janina Pokora, sołtys wsi Nowe Worowo, do swojej roli dochodziła krok po kroku. W poprzedniej kadencji działała w Radzie Sołeckiej, a od półtora roku pełni funkcję sołtysa. Decyzja o kandydowaniu była odpowiedzią na realne potrzeby miejsca, w którym żyje, i rozmowy prowadzone z mieszkańcami. - Rozmawiając z mieszkańcami zrozumiałam, jak wiele problemów można rozwiązać dzięki współpracy - zaznacza. W swojej codziennej pracy stara się pokazywać odpowiedzialność za wspólne dobro oraz to, że każdy - bez względu na wiek - ma realny wpływ na swoje otoczenie. Zapytana o momenty, które szczególnie zapadły Jej w pamięci, nie wskazuje jednego konkretnego wydarzenia. - Szczególnie zapadły mi w pamięci rozmowy i spotkania, które sprzyjały pozytywnej współpracy i zrozumieniu wspólnych celów - podkreśla. Nie ukrywa też trudności związanych z pełnioną funkcją. Największym wyzwaniem jest godzenie różnych interesów i oczekiwań mieszkańców z życiem prywatnym, często przy ograniczonych funduszach. Jednocześnie wyjawia, co daje Jej satysfakcję: - Radością jest widok konkretnych zmian zachodzących wokół nas, a także zaangażowanie ludzi w różne działania - mówi. Patrząc w przyszłość, Janina Pokora chciałaby, aby Nowe Worowo było postrzegane jako miejsce przyjazne, otwarte i bezpieczne. Takie, w którym ludzie darzą się szacunkiem, wzajemnie się wspierają, dbają o wspólne mienie i czują, że mają realny wpływ na to, co dzieje się wokół nich.

MIEJSCE II

Agnieszka Domagała

Agnieszka Domagała, sołtys wsi Kopice, swoją rolę traktuje jako wyraz zaufania, jakim obdarzyli Ją mieszkańcy. Wybór na sołtysa był dla Niej jednoznaczny z powierzeniem odpowiedzialności za sprawy lokalnej społeczności i jej problemy. Podkreśla, że nie jest Jej obojętny los innych ludzi, dlatego chce działać i pomagać - na tyle, na ile pozwalają możliwości. Jednym z ważnych momentów w Jej działalności było powstanie Koła Gospodyń Wiejskich „Kopiczanki". To inicjatywa, która - jak zaznacza - zaowocowała wspólnymi spotkaniami, działaniami na rzecz innych oraz budowaniem relacji między mieszkańcami i lokalną społecznością. Szczególną wartość mają dla Niej radość i możliwość spędzania czasu razem. - Radość daje niesienie pomocy potrzebującym mieszkańcom, organizowanie wspólnych spotkań i spędzenie wspólnie chwil, co jest bezcenne - podkreśla. Patrząc w przyszłość, marzy o wsi opartej na zgodzie i współpracy. Chciałaby, aby mieszkańcy wspólnie tworzyli swoje sołectwo, dbali o nie, upiększali je i spędzali razem jeszcze więcej czasu. Zależy Jej również na tym, by Kopice były opisywane jako miejsce aktywne, życzliwe i zintegrowane.

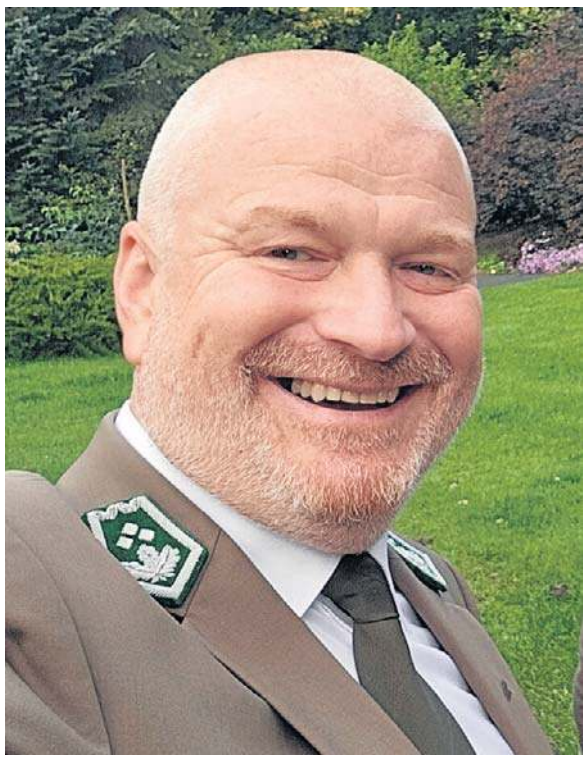
MIEJSCE III

Marzena Zajfert

impulsem do działania była potrzeba integracji mieszkańców, budowania wspólnoty oraz tworzenia przestrzeni sprzyjających spotkaniom, poznawaniu lokalnej historii i promowaniu zdrowego trybu życia. - Powodem mojego działania była chęć zintegrowania społeczności, zwiększenia zaangażowania mieszkańców oraz rozpowszechniania wiedzy o lokalnej historii i zdrowym trybie życia - mówi Marzena Zajfert (Kozia Góra). Jej celem jest inspirowanie innych do dbania o wspólne dobro i wspólnej realizacji projektów na rzecz wsi. Laureatka podkreśla, że szczególnie ważne jest dla Niej myślenie o przyszłych pokoleniach, które będą korzystać z efektów już zrealizowanych inicjatyw. - Chciałabym, aby ludzie potrafili się zintegrować i wspólnie realizować projekty na rzecz naszej wsi, a kolejne pokolenia doceniły to zaangażowanie i tworzyły własne - zaznacza. Podczas realizacji projektów Marzena Zajfert spotkała się z życzliwością i gotowością do pomocy ze strony wielu osób i instytucji. Jak przyznaje, największym wyzwaniem w byciu liderem lokalnym jest właśnie integrowanie społeczności i przekonywanie do wspólnych inicjatyw, ale to one przynoszą satysfakcję.

NADLEŚNICZY ROKU MIEJSCE I

Maciej Młynarczyk



Zwycięstwo w kategorii Nadleśniczy w plebiscycie to wyróżnienie, które trafia do osób łączących wiedzę, odpowiedzialność i codzienną pracę na rzecz przyrody oraz ludzi. Taką postawą wyróżnia się Maciej Młynarczyk (Nadleśnictwo Człopa), którego nominacja, a następnie zwycięstwo, stały się naturalnym docenieniem zaangażowania całego zespołu leśników. Jego rola nadleśniczego to odpowiedzialność za przyrodę, która wymaga wiedzy, cierpliwości i długofalowego spojrzenia. To także umiejętność współpracy z zespołem, bo właśnie wspólne działania leśników składają się na realne efekty widoczne w terenie. Nominacja, a następnie zwycięstwo w plebiscycie w kategorii Nadleśniczy, stały się potwierdzeniem, że praca Macieja Młynarczyka jest dostrzegana i doceniana. Jak podkreślano w gratulacjach publikowanych w social mediach przez Nadleśnictwo Człopa, ten sukces to efekt codziennej współpracy, konsekwencji i wiary w sens podejmowanych działań.

MIEJSCE II

Tadeusz Lewandowski

Nominacja w plebiscycie była dla Tadeusza Lewandowskiego (Nadleśnictwo Sławno) wyrazem zaufania i uznania. Podkreśla On, że praca w lesie nie jest wyłącznie obowiązkiem zawodowym, lecz pasją i sposobem życia. Jego praca opiera się na stałym kontakcie z naturą oraz odpowiedzialności za dobro wspólne. Wymaga cierpliwości, wiedzy i długofalowego myślenia, ponieważ decyzje podejmowane dziś wpływają na stan lasów w przyszłości. To zawód, w którym efekty pracy często nie są natychmiastowe, ale przynoszą trwałą wartość kolejnym pokoleniom. Każdy dzień spędzony w terenie Tadeusz Lewandowski traktuje jako lekcję pokory wobec natury oraz źródło satysfakcji płynącej z ochrony i rozwoju polskich lasów. Zwraca również uwagę, że wyróżnienie to należy postrzegać szerzej - jako docenienie ludzi, którzy z zaangażowaniem i sercem dbają o przyrodę. Podkreśla przy tym znaczenie codziennej, często niewidocznej pracy leśników, bez której nie byłoby możliwe zachowanie równowagi w środowisku. Wyróżnienie w plebiscycie stanowi motywację do dalszego działania na rzecz przyrody i odpowiedzialnego kształtowania jej przyszłości.

MIEJSCE III

Sylwester Ruciński

Nominacja do konkursu „Nadleśniczy Roku" była dla Sylwestra Rucińskiego (Nadleśnictwo Gryfice) dużym wyróżnieniem, tym bardziej że funkcję nadleśniczego pełni dopiero od marca tego roku. Jak podkreśla, fakt, że Jego praca i zaangażowanie zostały tak szybko zauważone, jest dla Niego wyrazem zaufania i motywacją do dalszych działań na rzecz polskich lasów. Od początku swojej pracy na tym stanowisku stawia na dialog i współpracę. Dużą wagę przywiązuje do relacji z samorządami, organizacjami społecznymi, stowarzyszeniami oraz mieszkańcami - zarówno tymi, którzy żyją w sąsiedztwie lasów, jak i tymi, którzy po prostu czują z nimi silną więź. Jest przekonany, że tylko rozmowa, wzajemny szacunek i zrozumienie pozwalają skutecznie dbać o przyrodę jako wspólne dobro. W swoim podejściu do roli nadleśniczego podkreśla, że nie sprowadza się ona wyłącznie do zarządzania gospodarką leśną. To przede wszystkim odpowiedzialność za zachowanie równowagi pomiędzy ochroną środowiska a potrzebami społecznymi. W dobie zmian klimatycznych i coraz większej presji na zasoby naturalne rola ta nabiera szczególnego znaczenia.

eprasa.pl decd4fc70b

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MIEJSCE I

KGW Koniczynki Łęczyca

KGW Koniczynki Łęczyca (Łęczyca, gmina Stara Dąbrowa) powstało w październiku 2021 roku z potrzeby wspólnego działania i chęci ożywienia lokalnej społeczności. Inicjatywa narodziła się z rozmów mieszkanek, które chciały pielęgnować tradycje, integrować mieszkańców oraz stworzyć przestrzeń do spotkań, wzajemnego wsparcia i realizowania pasji. Ważnym impulsem była także chęć przekazywania lokalnych zwyczajów młodszym pokoleniom oraz aktywnego włączania się w życie kulturalne sołectwa i gminy. Członkinie Koła podkreślają, że od początku zależało Im również na pozyskiwaniu środków zewnętrznych, które pozwoliłyby rozwijać miejscowość, realizować inicjatywy integracyjne i poprawiać estetykę wspólnej przestrzeni. Dziś z dumą mówią o tym, że udało Im się stworzyć silną, zgraną drużynę, gotową do współpracy i zaangażowaną w sprawy lokalnej społeczności. - Najważniejsze jest dla nas to, że razem tworzymy zintegrowaną grupę, która chce działać, wspierać się i robić coś dobrego dla swojej miejscowości - podkreślają Członkinie KGW. W ostatnich latach Koło zrealizowało wiele inicjatyw: od działań integracyjnych i ekologicznych, przez projekty skierowane do seniorów, aż po pielęgnowanie tradycji, takich jak wykonywanie palm wielkanocnych, warsztaty wypieku pączków czy plecenia wianków. Aktywnie włączają się również w wydarzenia gminne, szkolne oraz akcje charytatywne, w tym zbiórki i inicjatywy pomocowe.

MIEJSCE II

KGW Sławenki Sławęcin

KGW Sławenki Sławęcin z gminy Choszczno to przykład inicjatywy, która wyrosła z potrzeby bycia razem i działania dla wspólnego dobra. Jak podkreśla Magdalena Domańska, impulsem do powstania Koła była chęć integracji mieszkańców i stworzenia przestrzeni do spotkań, rozmów oraz realizowania wspólnych pomysłów na rzecz miejscowości.
- Chcieliśmy stworzyć miejsce, w którym można się spotkać, porozmawiać, dzielić pomysłami i razem robić coś dobrego dla naszej miejscowości - mówi. Dziś KGW Sławenki Sławęcin jest rozpoznawalnym kołem w regionie słynącym z dziczyzny. Jego siłą jest otwartość, międzypokoleniowa integracja oraz atmosfera współpracy i wzajemnego szacunku, z której Członkinie są szczególnie dumne. Koło aktywnie współpracuje z Sołtysem i bierze czynny udział w wydarzeniach wioskowych, angażując się w organizację spotkań i inicjatyw, które ożywiają lokalne życie. - Angażujemy się w wydarzenia, które integrują mieszkańców i ożywiają życie w naszej miejscowości - podkreśla Magdalena Domańska.

MIEJSCE III

KGW Boleszkowice

KGW Boleszkowice (gmina Boleszkowice) powstało z potrzeby wspólnego działania na rzecz wsi, integracji mieszkańców oraz pielęgnowania lokalnych tradycji. Od samego początku Koło skupiało osoby, którym zależało na aktywizacji społecznej, przekazywaniu kultury ludowej i kuchni regionalnej oraz wzmacnianiu więzi międzypokoleniowych. Dziś jego siłą jest zaangażowanie całej społeczności. Członkowie KGW wspólnie organizują wydarzenia, warsztaty, spotkania i inicjatywy charytatywne, promują lokalne tradycje, a jednocześnie pozostają otwarci na nowe pomysły i współpracę. - Najważniejsze jest dla nas to, że dzięki KGW ludzie chcą się spotykać, działać razem i czują, że tworzą coś wartościowego dla Boleszkowic - podkreślają członkowie koła, które dziś pełni rolę integratora lokalnej społeczności i ważnego centrum aktywności społeczno-kulturalnej. Łączy mieszkańców różnych pokoleń, inicjuje wspólne działania i realnie ożywia życie wsi. Wspólna praca daje Jego członkom poczucie przynależności, satysfakcję ze współpracy oraz radość z tego, że ich działania mają realny wpływ na codzienność Boleszkowic.

AGROTURYSTYKA ROKU MIEJSCE I

Dyniowe Pole

Dyniowe Pole w Pęzinie to miejsce, które - jak podkreśla Joanna Kaciupa - powstało z determinacji, miłości i wiary w sens własnej wizji. Jej opowieść nie jest historią łatwego sukcesu, lecz konsekwentnego działania mimo sprzeciwu i wątpliwości otoczenia. - W początkowej fazie często słyszeliśmy: „nie uda się, nie dacie rady". Mimo to Dyniowe Pole jest dowodem na to, że determinacja prowadzi do sukcesu - mówi właścicielka. Dziś Dyniowe Pole przyciąga Gości tysiącami dyń w ponad stu odmianach, od różowych i niebieskich po klasyczne pomarańczowe. Dynia obecna jest tu wszędzie - nie tylko wizualnie, ale także w smakach i zapachach. Jak podkreśla Joanna Kaciupa, ogromne znaczenie ma atmosfera miejsca i relacja z odwiedzającymi. - Staramy się tworzyć klimat sielskiego, wiejskiego życia, w którym czas płynie wolniej, a Goście czują się swobodnie - jak u dobrego gospodarza - zaznacza. Szczególną dumą gospodarzy są labirynty - słomiany oraz kukurydziany w kształcie dyni - oraz dbałość o każdy detal Pola. Jednak największą satysfakcję, jak podkreśla Joanna Kaciupa, przynoszą powracający Goście. - Największą radość sprawia nam fakt, że Goście regularnie do nas wracają, często całymi rodzinami, traktując to miejsce jako stały element jesiennych spotkań - podsumowuje. Dyniowe Pole w Pęzinie jest dla Niej przestrzenią dzielenia się efektami pracy - kulinarnie, symbolicznie i emocjonalnie - oraz dowodem na to, że autentyczność i wytrwałość naprawdę przyciągają ludzi.

MIEJSCE II

Agroturystyka u Tomka

Agroturystyka u Tomka (Kopice), która zajęła 2. miejsce w naszej akcji przyciąga nie tylko spokojem samej wsi, ale też wyjątkowym położeniem nad Zalewem Szczecińskim. Gospodarze podkreślają, że to okolica, w której każdy znajdzie coś dla siebie - zarówno miłośnicy ciszy, jak i aktywnego wypoczynku. Dostęp do wody znajduje się zaledwie 50 metrów od domu, co dla wielu gości jest ogromnym atutem. Dużym magnesem jest również malownicza trasa rowerowa biegnąca wzdłuż Zalewu, prowadząca aż do Wolina i dalej. Na miejscu można wypożyczyć rowery i odkrywać okolicę we własnym tempie. Gospodarze pamiętają też o tych dniach, gdy pogoda potrafi spłatać figla. - Każdy znajdzie coś dla siebie, nawet gdy pada deszcz - mówią, wskazując na salon gier z ping-pongiem, piłkarzykami i małym bilardem, dostępny dla gości w obiekcie. To połączenie natury, aktywności i domowej atmosfery sprawia, że odwiedzający czują się swobodnie i chętnie wracają, a pobyt w Kopicach kojarzy się im z prawdziwym odpoczynkiem nad wodą.

MIEJSCE III

Pokoje Gościnne Nad Jeziorem Słonowice

Pokoje Gościnne Nad Jeziorem Słonowice (Słonowice) to gospodarstwo agroturystyczne położone w spokojnej okolicy, około 9 km od Świdwina i Łobza. Gospodarze podkreślają bliskość natury i wody - obiekt znajduje się zaledwie 100 metrów od plaży, a goście mają do dyspozycji także prywatną strefę nad jeziorem oraz zaplecze do uprawiania sportów wodnych. Miejsce jest otwarte również na gości podróżujących ze zwierzętami. Na terenie obiektu dostępne są udogodnienia sprzyjające wypoczynkowi i integracji - sprzęt do grillowania, bezpłatne WiFi oraz prywatny parking. Pokoje wyposażono w telewizor, radio oraz łazienkę z prysznicem, a posiłki można przygotowywać we wspólnej, w pełni wyposażonej kuchni. - Okolica jest wymarzonym miejscem dla miłośników grzybobrania, wędkarstwa, myślistwa, jeździectwa i nurkowania z rurką - podkreślają Gospodarze. Dodatkowym atutem jest wypożyczalnia rowerów, która pozwala aktywnie odkrywać najbliższe okolice. To propozycja dla tych, którzy cenią ciszę, bliskość jeziora i różnorodne formy spędzania czasu - zarówno aktywnie, jak i w rytmie spokojnego wypoczynku.

eprasa.pl decd4fc70b

SOŁECTWO ROKU MIEJSCE I

Sołectwo Gorzyca, gmina Malechowo

Sołectwo Gorzyca w gminie Malechowo, choć niewielkie, wyróżnia się wyrazistym charakterem i silnym poczuciem wspólnoty. Położona w dolinie rzeki Grabowej, w otoczeniu pól i lasów, zachwyca spokojem oraz bliskością natury, która od lat stanowi naturalne tło codziennego życia mieszkańców. Sercem miejscowości jest dom wiejski – miejsce spotkań, integracji i lokalnej aktywności. To właśnie tam koncentruje się życie społeczne Gorzycy, a mieszkańcy wspólnie tworzą przestrzeń sprzyjającą rozmowie, współpracy i budowaniu relacji. Ważnym wyróżnikiem wsi jest również park edukacyjno-przyrodniczy, powstały dzięki wspólnemu zaangażowaniu lokalnej społeczności. Pełni on funkcję miejsca nauki, odpoczynku i spotkań, umożliwiając kontakt z naturą w codziennym rytmie życia. – Spokojne położenie i silne więzi lokalne sprawiają, że Gorzyca ma wyjątkowy, wspólnotowy charakter – podkreśla Mateusz Wiącek. Choć Gorzyca należy do najmniejszych miejscowości w gminie Malechowo, od 2017 roku stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych. Jej siłą jest nie liczba mieszkańców, lecz ich zaangażowanie, współpraca i dbałość o wspólne dobro, które nadają temu miejscu wyjątkową tożsamość i sprawiają, że Gorzyca jest czymś więcej niż tylko punktem na mapie.

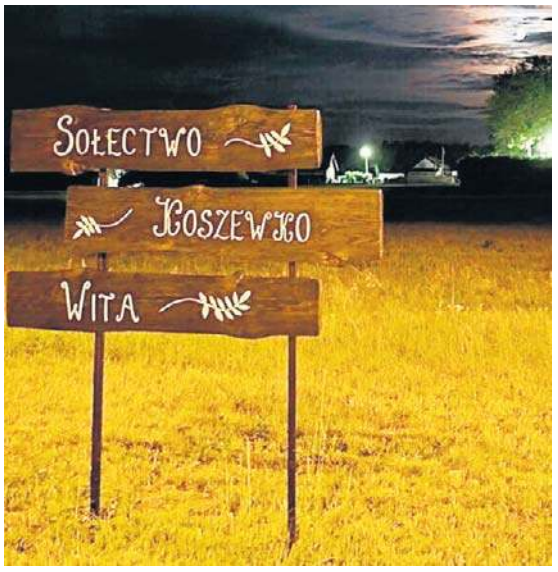
MIEJSCE II

Sołectwo Kołki, gmina Choszczno

2. miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro to wyróżnienie, które pokazuje, jak wielką siłę ma zaangażowana i zintegrowana społeczność lokalna. Sołectwo Kołki (gmina Choszczno) znalazło się w gronie laureatów dzięki aktywności mieszkańców, wspólnemu działaniu i dbałości o rozwój swojej miejscowości. Sołectwo to nie tylko jednostka administracyjna, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą je każdego dnia. W Kołkach widoczna jest troska o wspólne dobro, pielęgnowanie lokalnych tradycji oraz chęć działania na rzecz estetyki, integracji i życia społecznego. Takie inicjatywy budują poczucie wspólnoty i sprawiają, że wieś staje się miejscem przyjaznym do życia.

MIEJSCE III

Sołectwo Koszewko, gmina Stargard



Na mapie gminy Stargard są miejsca, w których szczególnie widać siłę lokalnej wspólnoty i przywiązanie do swojej małej ojczyzny. Jednym z nich jest Sołectwo Koszewko, które zajęło 3. miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro, potwierdzając, że aktywność i współpraca mieszkańców mają realne znaczenie. Koszewko to sołectwo, w którym ważne są inicjatywa i odpowiedzialność za najbliższe otoczenie. Mieszkańcy chętnie angażują się w sprawy lokalne, dbając zarówno o przestrzeń wspólną, jak i o relacje sąsiedzkie. Taka postawa przekłada się na widoczną aktywność i poczucie wspólnoty, które budowane są na co dzień, a nie tylko od święta.

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefa AGRO

Czytaj
strefaagro.pl

LAUREACI PLEBISCYTU

SOŁTYS ROKU

powiat białogardzki	**Iwona Haśkiewicz**, Sołectwo Kowalki, gmina Tychowo
powiat choszczeński	**Michał Szymanowski**, Sołectwo Raduń, gmina Choszczno
powiat drawski	**Janina Pokora**, Sołectwo Nowe Worowo, gmina Złocieniec
powiat goleniowski	**Małgorzata Stańczyk**, Sołectwo Żabowo, gmina Nowogard
powiat gryficki	**Wioletta Kmita**, Sołectwo Rogozina, gmina Trzebiatów
powiat gryfiński	**Beata Strzelecka**, Sołectwo Chełm Górny, gmina Trzcińsko-Zdrój
powiat kamieński	**Małgorzata Machel**, Sołectwo Benice, gmina Kamień Pomorski
powiat kołobrzeski	**Arkadiusz Kowalczyk**, Sołectwo Jazy, gmina Dygowo
powiat koszaliński i Koszalin	**Edyta Girczys**, Sołectwo Biesiekierz, gmina Biesiekierz
powiat łobeski	**Justyna Sak**, Sołectwo Orle, gmina Radowo Małe
powiat myśliborski	**Rafał Kaźmierczak**, Sołectwo Sitno, gmina Myślibórz
powiat policki i Szczecin	**Bartosz Gregor**, Sołectwo Bobolin, gmina Kołbaskowo
powiat pyrzycki	**Adrian Wilk**, Sołectwo Kluki, gmina Przelewice
powiat pyrzycki	**Bogdan Sawa**, Sołectwo Dębiec, gmina Lipiany
powiat sławieński	**Leszek Kos**, Sołectwo Tychowo, gmina Sławno
powiat stargardzki	**Andrzelika Kurka**, Sołectwo Żarowo, gmina Stargard
powiat szczecinecki	**Łukasz Skrzypiec**, Sołectwo Rakowo, gmina Borne Sulinowo
powiat świdwiński	**Dorota Jankowska**, Sołectwo Gawroniec, gmina Połczyn-Zdrój
powiat wałecki	**Sławomir Lament**, Sołectwo Karsibór, gmina Wałcz

ROLNIK ROKU

powiat białogardzki	**Paweł Mazik**, Rychówko
powiat choszczeński	**Mateusz Sufleta**, Chrapowo
powiat drawski	**Sylwester Grzybowski**, Prosinko
powiat goleniowski	**Andrzej Szmuc**, Podańsko
powiat gryficki	**Bartosz Szczygieł**, Gryfice
powiat gryfiński	**Bartosz Marczewski-Piasecki**, Godków
powiat kamieński	**Andrzej Szaszkowski**, Wrzosowo
powiat kołobrzeski	**Mariusz Śmielewski**, Skoczów
powiat koszaliński i Koszalin	**Cezary Czesnowski**, Bobolice
powiat łobeski	**Marcin Piotrowski**, Grzęzno
powiat policki i Szczecin	**Dariusz Ptaszkowski**, Przęsocin
powiat pyrzycki	**Damian Podraska**, Turze
powiat sławieński	**Przemysław Kamoda**, Warszkówko
powiat stargardzki	**Cezary Napierajczyk**, Chlebówko
powiat szczecinecki	**Rafał Kucharski**, Dalęcino
powiat świdwiński	**Łukasz Kłosowski**, Biała Góra
powiat wałecki	**Mieczysław Tabaczyk**, Wałcz Pierwszy

LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

powiat białogardzki	**Marzena Zajfert**, Kozia Góra
powiat choszczeński	**Joanna Janaszczyk**, Żeńsko, sołtys wsi Żeńsko
powiat drawski	**Janina Pokora**, Nowe Worowo, sołtys wsi Nowe Worowo
powiat goleniowski	**Agnieszka Domagała**, Kopice, sołtys wsi Kopice
powiat gryfiński	**Dorota Bogdanowicz**, Piasek, sołtys wsi Piasek
powiat kamieński	**Agnieszka Konopska-Zimecka**, Chrząszczewo, KGW Chrząszcze i Wianki w Chrzaszczewie
powiat kołobrzeski	**Anna Brynkiewicz**, Zieleniewo, Urząd Gminy
powiat koszaliński i Koszalin	**Barbara Kaźmierczak**, Stare Bielice
powiat łobeski	**Agnieszka Drapikowska**, Grzęzno, KGW Grzęzno
powiat myśliborski	**Paweł Górzyński**, Myślibórz, Rzymskokatolicka Parafia pw. św. Jana Chrzciciela
powiat policki i Szczecin	**Wiesław Gaweł**, Police, Urząd Miejski
powiat pyrzycki	**Adam Fiszer**, Przelewice, sołtys wsi Przelewice
powiat stargardzki	**Ewelina Borowik**, Koszewko, sołtys wsi Koszewko
powiat szczecinecki	**Maciej Turkowski**, Turowo, Germanista Organista
powiat świdwiński	**Ewelina Królak**, Klępczewo, KGW Klępczewo

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

powiat białogardzki	**KGW Karścinianki Karścino**, gmina Karlino
powiat choszczeński	**KGW Sławenki Sławęcin**, gmina Choszczno
powiat drawski	**KGW Łabędzianki Łabędzie**, gmina Drawsko Pomorskie
powiat goleniowski	**KGW Leśne Licho Żarnowo**, gmina Stepnica
powiat goleniowski	**KGW Olcha Olchowo**, gmina Nowogard
powiat gryficki	**KGW Kasztanowy Zakątek Lewice**, gmina Trzebiatów
powiat gryfiński	**KGW Biesiadna Chata Chlebowo**, gmina Gryfino
powiat kołobrzeski	**KGW Serce Zieleniewa**, gmina Kołobrzeg
powiat koszaliński i Koszalin	**KGW Ach te Baby Kłanino**, gmina Bobolice
powiat łobeski	**KGW Krzemienianki**, gmina Dobra
powiat myśliborski	**KGW Boleszkowice**, gmina Boleszkowice
powiat policki i Szczecin	**KGW Uniemyślanki**, gmina Police
powiat pyrzycki	**Stowarzyszenie Bo Jak Nie My To Kto**, gmina Przelewice
powiat sławieński	**KGW Bartolino**, gmina Malechowo
powiat stargardzki	**KGW Koniczynki Łęczyca**, gmina Stara Dąbrowa
powiat szczecinecki	**KGW Piława**, gmina Borne Sulinowo
powiat świdwiński	**KGW Modliszki Wardyń Dolny**, gmina Połczyn-Zdrój
powiat wałecki	**KGW OrleAnki w Orlu**, gmina Mirosławiec

SOŁECTWO ROKU

powiat białogardzki	**Sołectwo Karścino**, gmina Karlino
powiat choszczeński	**Sołectwo Kołki**, gmina Choszczno
powiat drawski	**Sołectwo Świerczyna**, gmina Wierzchowo
powiat goleniowski	**Sołectwo Glewice**, gmina Goleniów
powiat gryficki	**Sołectwo Smokęcino**, gmina Brojce
powiat gryfiński	**Sołectwo Piasek**, gmina Cedynia
powiat kamieński	**Sołectwo Jarzębowo**, gmina Wolin
powiat kołobrzeski	**Sołectwo Rościencino**, gmina Kołobrzeg
powiat koszaliński i Koszalin	**Sołectwo Wielin**, gmina Polanów
powiat łobeski	**Sołectwo Anielino**, gmina Dobra
powiat myśliborski	**Sołectwo Sitno**, gmina Myślibórz
powiat policki i Szczecin	**Sołectwo Łęgi**, gmina Dobra
powiat pyrzycki	**Sołectwo Przydarłów**, gmina Kozielice
powiat sławieński	**Sołectwo Gorzyca**, gmina Malechowo
powiat stargardzki	**Sołectwo Koszewko**, gmina Stargard
powiat szczecinecki	**Sołectwo Kucharowo**, gmina Borne Sulinowo
powiat świdwiński	**Sołectwo Biała Góra**, gmina Rąbino

AGROTURYSTYKA ROKU

powiat drawski	**Lantaarn**, Biały Zdrój
powiat goleniowski	**Agroturystyka u Tomka**, Kopice
powiat gryficki	**Agroturystyka Goliat**, Rogozina
powiat kołobrzeski	**Miodowy Raj**, Dygowo
powiat koszaliński i Koszalin	**Rezerwat Wielin**, Wielin
powiat stargardzki	**Dyniowe Pole**, Pęzino
powiat szczecinecki	**PRZYSTANEK nowEKOprzywno - Żółty Domek Pod Kasztanem**, Nowe Koprzywno
powiat świdwiński	**Agroturystyka Pokoje Gościnne Nad Jeziorem Słonowice**, Słonowice
powiat wałecki	**Gospodarstwo nad jeziorem Załom**, Załom

NADLEŚNICZY ROKU

1 miejsce	**Maciej Młynarczyk**, Nadleśnictwo Człopa
2 miejsce	**Tadeusz Lewandowski**, Nadleśnictwo Sławno
3 miejsce	**Sylwester Ruciński**, Nadleśnictwo Gryfice

eprasa.pl decd4fc70b

Świąd skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

FOT. POLSKA PRESS GRUPA / GETTY IMAGES

Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni?
Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych - jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?
W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy coraz szerszym wachlarzem metod terapeutycznych, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?
Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancje pokarmowe czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozsiana i obejmuje inne narządy?
Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do takiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?
Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowotworu. Ważny jest tez fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę - 1 centymetr średnicy, objętość - 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?
Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce". Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolność systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórce nowotworowej. W Polsce, podobnie jak w Europie, dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?
Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wymogiem jest ukończone 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby monitorować skuteczność leku, efekt leczenia.Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?
Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.
Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia.Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsianym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neutropenia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

eprasa.pl decd4fc70b

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić" rezultaty

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny", który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni - to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotykają ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z proszeniem o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmaga. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowozić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Millenialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I dopiero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać", a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek - komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęściej występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny" wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny - także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić" rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą". Okazywanie smutku czy bezradności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy niestety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbują przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem - mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzn często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzn często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznamy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach - radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub genetyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi - tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujmy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie - podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw - warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich - pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania" – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów" – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon. Zaufania" – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00,
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji" – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

eprasa.pl decd4fc70b

Bo każda z nas to niepowtarzalna historia

Za nami pierwszy tydzień głosowania w plebiscycie Kobieca Twarz Roku. To akcja, która potwierdza, że każda z nas jest niepowtarzalną, wspaniałą historią. Plebiscyt powstał, by ją pokazać.

Co kobieta, to historia - pełna codziennych wyzwań, zwycięstw, ale też porażek i refleksji, różnych spojrzeń na wiele spraw i opinii na różne tematy. Plebiscyt Kobieca Twarz Roku powstał po to, by te historie pokazać i dać im przestrzeń, by mogły wybrzmieć. W żadnym wymiarze nie jest to konkurs urody ani ranking wygładzonych twarzy! To tętniąca radością, życiem i emocjami opowieść o kobiecych pasjach, wyborach i roli, jaką kobiety odgrywają w swoim życiu.

- Kobieca Twarz Roku to magiczna, niezwykła akcja, w ramach której szukamy - najpierw w skali województw, a potem całej Polski - pięknych i radosnych, ale przede wszystkim silnych, odważnych i mądrych życiowo kobiet w trzech kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe – mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za cały plebiscyt.

Na uczestniczki tej edycji czekają wspaniałe nagrody, a wśród nich zachwycający samochód - Citroen C3 Aircross Plus! Są też vouchery na wczasy o wartości 5000 zł oraz limitowane zaproszenia na FORUM KOBIECOŚCI. Zawsze jesteśmy o to pytani przez chętne panie i zawsze odpowiadamy zgodnie z zasadami - nie, na to forum nie da się kupić biletu. To pełne atrakcji całodniowe wydarzenie zarezerwowane jest wyłącznie dla uczestniczek akcji Kobieca Twarz Roku.

Organizujemy ją już po raz kolejny, dlatego wiemy, że zapada w pamięć na bardzo długo, stając się wspomnieniem pełnym wzruszających, dobrych i budujących emocji, o czym wzruszająco opowiadają liderki poprzednich edycji, a o czym przeczytacie na naszej stronie internetowej. Poprzednie lata pokazały też, jak ogromnym zainteresowaniem cieszą się takie inicjatywy. Tysiące zgłoszeń i setki inspirujących historii udowodniły, że kobiety to prawdziwa duma naszego województwa.

Do udziału zgłaszają się panie w różnym wieku, o różnych doświadczeniach: od młodych kobiet rozpoczynających własną drogę, przez mamy, po kobiety dojrzałe, które mają za sobą bogate doświadczenia życiowe. Jedne decydują się na udział spontanicznie, inne za namową rodziny i przyjaciół. Dla niektórych to sposób, by opowiedzieć swoją historię, dla innych - by spojrzeć na siebie z nowej perspektywy lub podzielić się pasjami i codzienną energią.

Kobieca Twarz Roku pozwala dostrzec, jak różnorodne mogą być kobiece doświadczenia. To także okazja do refleksji nad tym, czym jest kobiecość w codziennym życiu - w pracy, rodzinie, drobnych pasjach i wyborach. Każda z uczestniczek wnosi coś wyjątkowego: swoje podejście do życia, sposób działania, wrażliwość i determinację. - W tym właśnie tkwi siła plebiscytu - w docenieniu różnorodności i indywidualności - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek. Poniżej prezentujemy sylwetki pierwszych uczestniczek z naszego województwa, które już zdecydowały się dołączyć do akcji i opowiedzieć o tym, co dla nich ważne. Ich historie różnią się od siebie, ale łączy je jedno: autentyczność, radość życia i chęć bycia sobą! Każda sylwetka pozwala spojrzeć na świat oczami jednej z nas i zrozumieć, że bycie kobietą ma wiele wymiarów. Zapraszamy do poznania tych historii. W sylwetkach uczestniczek znajdziecie inspiracje, różnorodność doświadczeń i oblicze współczesnej kobiecości. Kolejne panie pojawią się za tydzień, bo Kobieca Twarz Roku to także przestrzeń spotkania w babskim gronie - nie tylko podczas Forum Kobiecości, ale również na łamach gazety i w internecie.

Więcej o akcji na www.gs24.pl/kobiety i www.gk24.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI

WIKTORIA STALIŃSKA
Koszalin

- Najbardziej sobą czuję się w chwilach, kiedy na moment zwalniam i mogę pobyć ze sobą naprawdę. W spokojnym poranku, w uśmiechu wymienionym z bliską osobą, w drobnych rytuałach dnia, które dają mi poczucie harmonii. To właśnie te niepozorne momenty sprawiają, że czuję autentyczność i lekkość bycia kobietą - mówi Wiktoria Stalińska, uczestniczka naszej akcji. Zapytana czego nauczyła się dzięki codziennym doświadczeniom i momentom, kiedy musiała pokonać własne lęki odpowiada: - Najwięcej nauczyły mnie momenty, w których musiałam pokonać własne wątpliwości. To one pokazały mi, że odwaga nie polega na braku strachu, lecz na działaniu mimo niego. Dzięki tym doświadczeniom stałam się bardziej świadoma siebie i silniejsza. Jak zaznacza, chciałaby, żeby inni zauważali w Niej autentyczność i wrażliwość na ludzi. - Staram się w codziennym życiu dostrzegać drobne rzeczy, które mają znaczenie – dobre słowo, uśmiech czy wsparcie w trudnej chwili. To właśnie ta uważność na innych jest czymś, z czego jestem najbardziej dumna - podkreśla. A co daje Jej najwięcej radości w codziennym życiu? To poczucie spokoju i bliskości z ludźmi, którzy są dla Niej ważni. - Nawet zwykła rozmowa, wspólny śmiech czy chwila zatrzymania w ciągu dnia potrafią dać mi ogromną dawkę pozytywnej energii - podkreśla.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI

STEFANIA GOSTOMSKA
powiat policki

Stefania Gostomska to kobieta o ogromnym sercu, dla której najważniejsze są ludzie – szczególnie dzieci. W Jej codziennym życiu nie ma miejsca na bezczynność. Najlepiej czuje się wtedy, gdy może działać, pomagać i wspierać innych. – W pełni sobą czuję się wtedy, kiedy wiem, że jestem potrzebna - podkreśla. Na co dzień jest mamą trójki dzieci, a większość obowiązków spoczywa na Jej barkach, ponieważ mąż pracuje za granicą. Przez długi czas całkowicie poświęcała się rodzinie – także dlatego, że choroba syna nie pozwalała Jej wcześniej podjąć pracy. Dziś stara się pogodzić wszystkie role: mamy, opiekunki, gospodyni domowej i kobiety, która chce się rozwijać zawodowo. – W życiu dużo miałam sytuacji, gdzie wątpiłam w siebie, w to co robię i czy to ma sens, ale zdałam sobie sprawę, że nie jestem tylko mamą, ale też kobietą i chcę zawalczyć o swój rozwój i karierę. Dzieci urosną, a ja bym została ciągle w tym samym miejscu - wspomina. Choć Jej dobroć bywała w przeszłości wykorzystywana przez nieodpowiednich ludzi, nie odebrało Jej to wiary w drugiego człowieka. – Mam wielkie serce. Zawsze staram się pomóc każdemu bez względu na cenę - podkreśla. Jej szczególną troską otoczone są dzieci. To właśnie dla nich chciałaby w przyszłości zrobić coś więcej. Marzy o tym, by kiedyś stworzyć miejsce, w którym najmłodsi potrzebujący wsparcia znajdą prawdziwy dom i poczucie bezpieczeństwa.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE

IZABELA ŚLIWKA
Koszalin

Izabela Śliwka to kobieta, która z niezwykłą naturalnością łączy różne światy. W Jej codzienności spotykają się nauka, przedsiębiorczość i życie rodzinne. Każda z tych sfer jest dla Niej ważna i każda wnosi do Jej życia coś innego – sens, energię do działania i poczucie spełnienia. – W codziennym życiu poczucie bycia sobą i kobiecości daje mi przede wszystkim równowaga między różnymi rolami, które pełnię. Jestem mamą, przedsiębiorczynią i naukowcem – każda z tych ról daje mi poczucie sensu i spełnienia. Jej droga zawodowa jest nierozerwalnie związana z nauką. Wystąpienia na konferencjach i działalność akademicka nie są dla Niej jedynie elementem pracy – stały się przestrzenią rozwoju osobistego i pokonywania własnych barier. Dzięki nim nabiera odwagi, pewności siebie i przekonania, że wiedza ma realną moc zmieniania rzeczywistości. – Myślę, że życie naukowe i występy na konferencjach bardzo kształtują osobowość i pozwalają pokonać wątpliwości i lęki. Izabela Śliwka wierzy, że wiedza ma sens wtedy, gdy można się nią dzielić. Dlatego rozwija się naukowo, ale jednocześnie chętnie przekazuje swoje doświadczenie innym – szczególnie młodym ludziom, którzy dopiero szukają własnej drogi. - Bardzo ważne jest dla mnie budowanie mostów między teorią a praktyką – pokazanie, że nauka, biznes i codzienne życie mogą się wzajemnie uzupełniać - mówi.

eprasa.pl decd4fc70b

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów
Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami" już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces".

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą
Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Tańca z gwiazdami". Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night" powiedział „Kora Night". Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles
Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami". I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Szeregowiec Ryan
Paramount, 20:00
Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła
Ale Kino+ HD, 20:10
Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei
TVN 7, 21:00
Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteśmy Chrystusami
Kino Polska, 23:00
Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

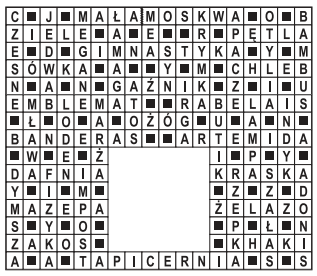
KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:
3) powieść Czesława Miłosza,
10) główny składnik czekolady,
11) reklamuje przedstawienie teatralne,
12) sprzedaje bilety kolejowe,
14) nakrycie głowy komandosa,
15) „… zwany pożądaniem", sztuka Tennesse Williamsa,
16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
19) dwugarbny kuzyn dromadera,
23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
27) najcięższy ptak latający,
28) numerowy na dworcu kolejowym,
29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
30) zwykły lub kwadratowy,
33) przełożony szkoły wyższej,
37) ostra przyprawa do golonki,
38) Bista lub Sienkiewicz,
39) „Ostatni … filmowy", dramat amerykański,
40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:
1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
2) owad nazywany szczypawką,
3) Dolittle lub Judym,
4) larwa owadów; gąsienica,
5) biblijny budowniczy arki,
6) mężczyzna o ciemnych włosach,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) drzewko wyrosłe z nasienia,
9) grupa przestępcza, gang,
13) córka Uranosa i Gai,
17) … Warhol, amerykański malarz i grafik,
18) staropolskie porwanie panny,
20) meksykańska roślina kolczasta,
21) nosze do przenoszenia ciężarów,
22) Jeremy, aktor z filmu „Szklana pułapka 3",
24) fachowa opieka, kuratela,
25) gryzoń spokrewniony z wiewiórką,
26) wysokie, stojące lustro,
30) presja wywierana na kogoś,
31) przesadna elegancja,
32) staroświeckie względy, grzeczności,
34) utwór o tematyce żałobnej,
35) samotny, stromy szczyt górski,
36) czarna polewka dla zalotnika.

AUTOPROMOCJA 0110990363
GŁOS
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 41



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście.
Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.
Byk (20.04 - 20.05)
Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.
Rak (22.06 - 22.07)
Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.
Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być intensywne, ale pozwolą Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbać o chwilę odpoczynku.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i rozwaga przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 848 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.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

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

eprasa.pl decd4fc70b

PRAWA KONSUMENTA CZASEM COŚ SPADNIE Z REGAŁU I SIĘ ROZTRZASKA

Kto odpowiada za towar uszkodzony w sklepie?

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Wcale nie tak rzadko zdarzają się w sklepach małe „katastrofy": potłuczony słoik z marynatami, pęknięta torebka z cukrem lub makaronem, rozsypana zawartość opakowania z owocami lub warzywami.

Wystarczy chwila nieuwagi, źle ustawiony regał lub zbyt ciasna przestrzeń między półkami i towar potrącony przez kosz na zakupy lub plecak klienta ląduje na sklepowej podłodze. Kto jest wtedy odpowiedzialny za zniszczony produkt? Ile może kosztować i kogo nieuwaga lub nieostrożność konsumenta?

FOT. JADWIGA JENCZELEWSKA

Tak coraz częściej wyglądają przejścia w sklepach wielkopowierzchniowych. Kto wtedy ponosi odpowiedzialność i płaci na zniszczony towar, który łatwo strącić lub uszkodzić?

Inna jest „polityka strat" w dużym i małym sklepie

– Kluczowe znaczenie ma to, co doprowadziło do uszkodzenia towaru. Od tego zależy, czy konsument rzeczywiście powinien pokryć koszty szkody – mówi Iwona Zapart, prezes katowickie-go oddziału Federacji Konsumentów. – W większości wypadków szkody są minimalne, nie ma zatem problemu, by sprzedawca wliczył to w koszty. Duże markety z reguły biorą szkody na siebie i wliczają je w swoje koszty. Ale gdy zniszczony zosta-nie produkt większej wartości, wtedy pojawia się problem.

Trzeba jednak dodać, że działy z droższym asortymentem – sprzętem AGD i RTV, perfumami, drogim alkoholem są lepiej zabezpieczone, np. towar stoi za szybą, powyżej półek wiszą lustra, a gdzieś w rogu zawsze stoi ochroniarz. Sprzedawca takich produktów może nie być zbyt wyrozumiały i konsument, który przez swoją nierozwagę upuścił lub zrzucił perfumy za kilkaset złotych, może zostać obciążony odpowiedzialnością za szkodę.

Inaczej bywa w małych sklepach, bo tam wliczanie uszkodzonych lub zniszczonych produktów w koszty, niekoniecznie jest akceptowane przez sprzedającego. Jeśli konsument zniszczy towar, musi za niego zapłacić. Oczywiście, wiele zależy od samego właściciela sklepu, a także zachowania klienta. Jednak z prawnego punktu widzenia zniszczenie towaru w sklepie będzie rozpatrywane według przepisów kodeksu cywilnego.

Jak wyjaśnia Iwona Zapart, podstawą do pociągnięcia klienta do odpowiedzialności za uszkodzenie produktu jest zasada winy. Zgodnie z art. 415 k.c.: „kto z winy swej wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia". Zatem, aby móc obarczyć konsumenta winą, muszą być spełnione łącznie następujące przesłanki: dochodzi do wyrządzenia szkody na skutek działania konsumenta; szkoda powstała z winy klienta; istnieje adekwatny związek przyczynowy między zachowaniem konsumenta a naruszeniem dobra, z którego wynikła szkoda. Oznacza to, że konsument może być zobowiązany do zapłaty za uszkodzony lub zniszczony towar wyłącznie wtedy, gdy jego zachowanie było zawinione – czyli umyślne lub rażąco niedbałe.

Celowe i przypadkowe uszkodzenie produktu

Poszkodowany (sprzedawca), dochodząc roszczenia o naprawienie szkody na podstawie cytowanego art. 415 k.c., musi jednak wykazać, że sprawca (konsument) spełnił wszystkie przesłanki odpowiedzialności deliktowej, czyli czynu niedozwolonego. Oznacza to, że ciężar dowodowy spoczywa na sprzedawcy.

Odpowiedzialność za zniszczenie towaru w sklepie zależy od winy klienta. Kluczowe jest zatem rozróżnienie zawinionego działania sprawcy od przypadkowego uszkodzenia towaru. Jeśli klient nieumyślnie potrąci wózkiem sklepowym produkt, który wystawał poza sklepową półkę, jego odpowiedzialność może być wyłączona, tym bardziej jeżeli towar ten nie był w żaden sposób zabezpieczony czy oznaczony.

Każdy przypadek należy oceniać indywidualnie, ale można przyjąć, że jeśli konsument zachowuje się w sklepie zgodnie z ogólnie przyjętymi regułami ostrożności, np. sięga po produkt, a produkty leżące obok spadają i rozbijają się, bo były źle ułożone, nie można mu przypisać winy. Jeżeli więc towar jest ustawiony niestabilnie, zbyt wysoko lub w sposób utrudniający bezpie-czne zakupy, odpowiedzialność nie powinna obciążać konsumenta. W takiej sytuacji warto zgłosić problem obsłudze sklepu i – w razie sporu – poprosić o zabezpieczenie nagrań z monitoringu, które pomogą w ustaleniu przebiegu zdarzenia.

Nie ma jednak żadnych wątpliwości co do odpowiedzialności konsumenta w przypadku, gdy celowo zniszczy towar, np. w akcie wandalizmu. Personel sklepu ma wówczas pełne prawo domagać się zapłaty za dokonane szkody. Podobnie jest w sytuacji, gdy konsument zachowuje się bezmyślnie, np. nie bierze koszyka i nosi produkty w rękach, biega między półkami itp. ©℗

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW, w tym elewacja tel. 508-158-100 GK

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

OD A do Z. Słupsk, 785167435

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl decd4fc70b

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

Romantycznie, z pazurem, na rockowo

Jerzy Wicher
Szczecin

To będzie dłuuugi wieczór w Nowej Dekadencji. Ballady rockowe przy świecach autorstwa Nirvany i Metallicy - to wydarzenie, którego nie da się opisać jednym zdaniem. O godz. 20.30 rozpocznie się kolejna muzyczna podróż - Ballady rockowe przy świecach: Depeche Mode i Queen.

FOT. HTTPS://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/

Autorskie, symfoniczne aranżacje wydobędą z tych utworów nowe znaczenia, podkreślając ich emocjonalną głębię i muzyczne bogactwo. Wieczór dwóch dwóch historii opowiedzianych muzyką, światłem i emocjami. Szczecin, Nowa Dekadencja, godz. 18

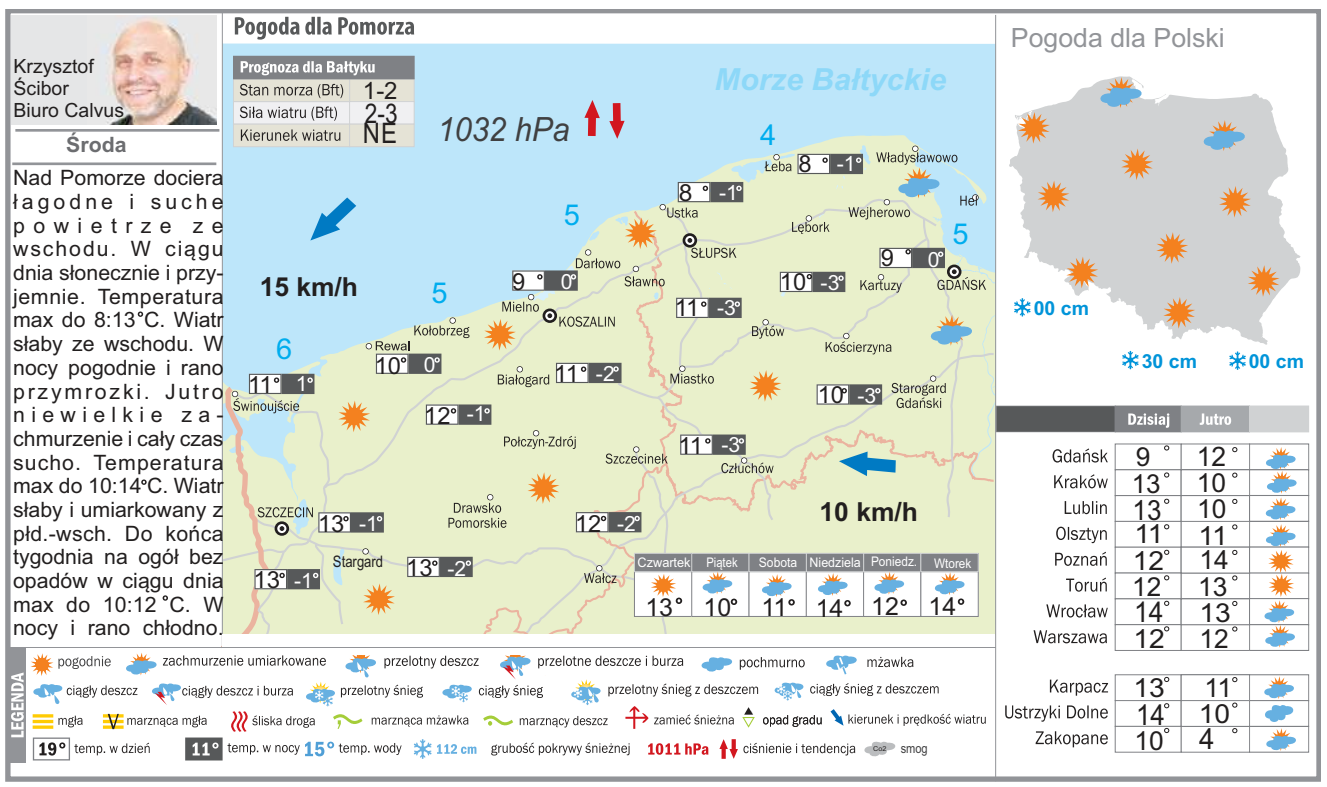
W blasku tysięcy świec ożyje muzyka, która zmieniła historię - twórczość Metalliki i Nirvany, dwóch legend, które nauczyły świat mówić językiem emocji, autentyczności i siły. Ich utwory stały się głosem całego pokolenia - szczere, bezkompromisowe, pełne napięcia między buntem a wrażliwością. Początek dziś o godz. 18.00 w Nowej Dekadencji. Gdy zabrzmią „Nothing Else Matters", „The Unforgiven", „Smells Like Teen Spirit" czy „Come As You Are", czas zwolni, a publiczność zanurzy się w dźwiękach, które dla wielu były pierwszym prawdziwym doświadczeniem muzycznych emocji. To właśnie te kompozycje pokazały, że muzyka może być jednocześnie krzykiem wolności i intymnym wyznaniem.

W wyjątkowej oprawie - wśród migoczących świec - znane utwory zyskają nowy wymiar. Delikatniejsze, bardziej przestrzenne, a jednocześnie wciąż pełne wewnętrznego ognia, zabrzmią jak osobista opowieść. Każda nuta stanie się tu nośnikiem emocji, a cisza między dźwiękami nabierze znaczenia równie ważnego jak same melodie. Za tę niezwykłą interpretację odpowiada Svitlo Orchestra - zespół, który od lat zachwyca publiczność w Polsce swoją wrażliwością i jakością wykonania. Kultowe ballady zostaną zaprezentowane w symfonicznych aranżacjach na kwintet, łączących subtelność muzyki klasycznej z energią rocka. To spotkanie dwóch światów, które w tej formule brzmią zaskakująco spójnie i niezwykle poruszająco.

To wydarzenie dla tych, którzy dorastali przy tej muzyce, i dla tych, którzy chcą odkryć ją na nowo - w bardziej refleksyjnej, intymnej odsłonie. „Ballady rockowe przy świecach: Metallica i Nirvana" to wieczór, w którym emocje wybrzmiewają pełniej, a muzyka staje się doświadczeniem niemal osobistym.

A gdy wybrzmią ostatnie akordy, wieczór nie dobiegnie końca. O godz. 20.30 rozpocznie się kolejna muzyczna podróż - „Ballady rockowe przy świecach: Depeche Mode i Queen". Tym razem w blasku świec zabrzmią utwory, które na trwałe wpisały się w historię muzyki i kulturę popularną. To kompozycje, w których każdy odnajduje cząstkę siebie - od melancholii i tęsknoty po siłę i nadzieję. „Enjoy the Silence", „Somebody to Love" czy „The Show Must Go On" to nie tylko przeboje, ale emocjonalne pejzaże, które towarzyszą kolejnym pokoleniom słuchaczy. W tej wyjątkowej aranżacji zabrzmią świeżo, a jednocześnie zachowają swoją ponadczasową siłę. Svitlo Orchestra ponownie zaprosi publiczność do świata, w którym klasyka spotyka rockową ekspresję.

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Ależ oni grają tego Brahmsa

FOT. ARCHIWUM

Trio to intymna rozmowa: fortepian, klarnet i wiolonczela - każdy z własnym głosem, ale spleciony w delikatnym, niemal rówieśniczym dialogu. Kwintet to z kolei dzieło większego formatu. Rozdział w muzycznym życiu, którego Brahms wcale nie chciał kończyć. Jego interpretacje dziś w Filharmonii o godz. 19

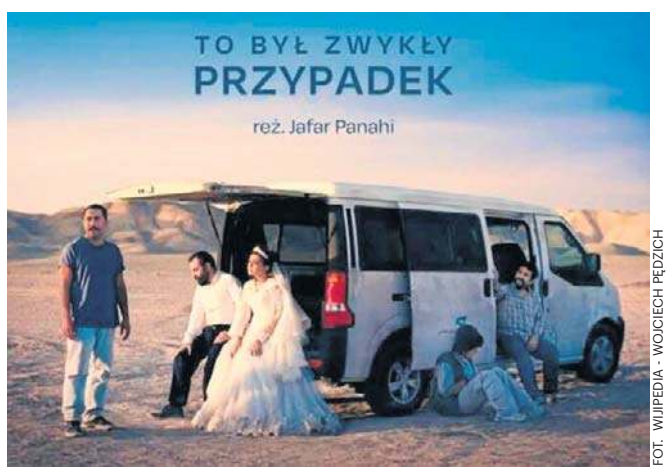
KOSZALIN

Bajka nie tylko dla dzieci

„Wymyślanka" Teatru Komedii Impro to w pełni interaktywne przedstawienie, którego - w takiej formie - nie ma w żadnym innym teatrze. Bajka (nie tylko) dla dzieci, jak sama nazwa wskazuje, od początku do końca wymyślana jest przez najmłodszych. Dzieci decydują o tym, gdzie potoczy się akcja, jakie postacie pojawią się w spektaklu, kim będą bohaterowie i co przydarzy się w ich bajkowym życiu. Najmłodsi mogą w ten sposób zabawić się w scenarzystów, reżyserów, a czasem nawet aktorów. Teatr Komedii Impro to pierwszy w Polsce stacjonarny, zawodowy teatr improwizacji. Spektakle wystawiane przez łódzkich improwizatorów nie mają ustalonego scenariusza, aktorzy tworzą je na oczach i z udziałem publiczności, używając do tego jedynie wyobraźni oraz sugestii padających z widowni. Centrum Kultury 105, godz. 18, bezpłatnie

SŁUPSK

Z Cannes do naszego kina



FOT. WIKIPEDIA - WOJCIECH PĘDZICH

Dziś o godz. 18 - To był zwykły przypadek w reż. Jafara Panahi - nagrodzona Złotą Palmą w Cannes wciągająca opowieść o zemście i rozliczeniu. Seanse rozpoczyna prelekcja filmoznawcy Bartosza Murawskiego. Wszystkich, którzy mają ochotę porozmawiać jeszcze o filmie przy herbacie, zapraszamy po pokazach do sali Tango (wejście z holu kina) na dyskusję. Na seanse prowadzona jest sprzedaż pojedynczych biletów, dostępnych stacjonarnie i online. Kino Rejs, aleja 3 Maja 22

eprasa.pl decd4fc70b

Pierwsza taka kara. Śląsk się odwoła, a Wisła chce grać

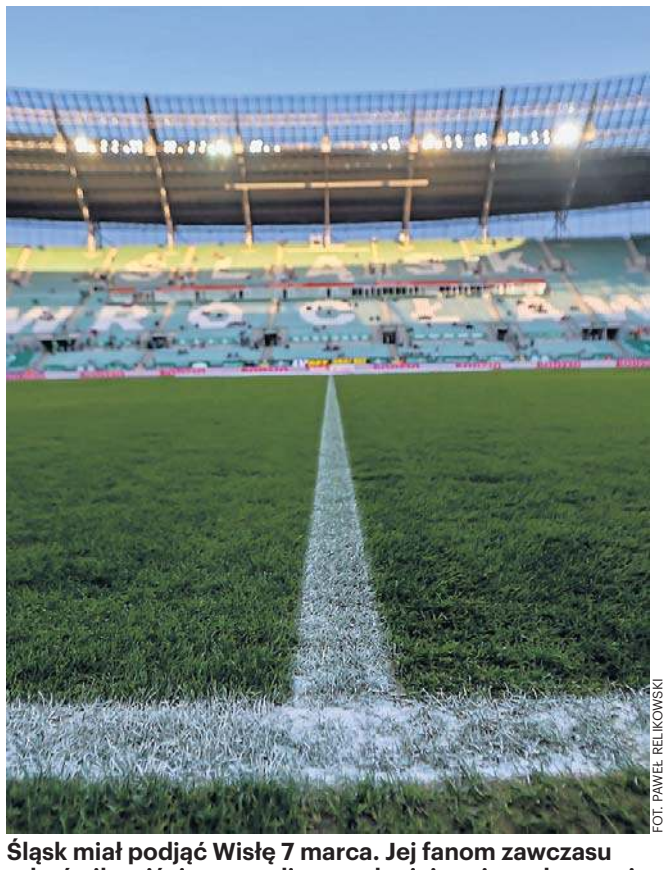
Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Pierwszy raz PZPN nałożył siedmiocyfrową karę finansową z powodu niewpuszczenia kibiców gości. Okrągły milion złotych ma bowiem zapłacić miejski Śląsk Wrocław.**

Przypomnijmy - Śląsk miał podjąć Wisłę Kraków 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa. W geście solidarności piłkarze drużyny lidera tabeli I ligi nie przyjechali do Wrocławia. Doszło do kuriozalnych scen. Po kwadransie oczekiwania obecny na murawie sędzia Tomasz Kwiatkowski odgwizdał zakończenie meczu. Parę dni później Komisja ds. Rozgrywek PZPN zgodnie z przepisami orzekła karę walkowera na korzyść gospodarzy, którzy właśnie awansowali na drugie miejsce w tabeli, także gwarantujące bezpośredni awans do ekstraklasy.

Drugą karę poznaliśmy w poniedziałek. PZPN nie przyjął argumentów Śląska i nałożył na niego grzywnę w wysokości aż miliona złotych. To przełom, gdyż wcześniej inne kluby z powodu nieprzyjęcia kibiców Wisły były karane kwotą 20 lub 30 tysięcy złotych. Sprawa bynajmniej na tym się nie skończy.

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisły na stadion nie wpuścić. „Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle" - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania od decyzji PZPN. Co może ugrać? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzywny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu. „Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły" - czytamy w komunikacie Śląska.


FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Śląsk miał podjąć Wisłę 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa

Dalsze działania planuje również Wisła, czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji w sprawie kar. - Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz absolutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie również nad dysponowaniem mieniem publicznym przez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes „Białej Gwiazdy" Jarosław Królewski. I dodaje: Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw, np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła, od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już szedł jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok - tak jak Śląsk - odmówiła przyjęcia kibiców z Krakowa.

Do końca sezonu Wisła ma rozegrać jeszcze pięć meczów wyjazdowych. Na ten najbliższy, z Odrą Opole, jej kibice zostaną wpuszczeni na stadion, co zapowiedział sam prezydent miasta Arkadiusz Wiśniewski, który zaprosił prezesa Jarosława Królewskiego do loży na wspólne śledzenie widowiska. „Niech wygra lepszy! Niech wygra sport i widowisko, na które czekają kibice" - napisał Wiśniewski.

Wisłę na pewno wpuści też zaprzyjaźniony z jej fanami Ruch Chorzów, i to w nadkomplecie, bo w drugiej połowie kwietnia planuje wypełnić Stadion Śląski. Tam pojawić może się nawet 15-20 tysięcy Wiślaków, tak jak w zeszłym roku.

Co z innymi meczami? Sympatyków Wisły zapraszają do siebie również Polonia Warszawa i Stal Rzeszów. Wszystko wskazuje na to, że z udziałem Krakowian odbędzie się spotkanie na kameralnym stadionie Polonii Bytom, którą tak jak inne kluby przestrzegł Cezary Kulesza. „Bojkotowanie zorganizowanej grupy kibiców gości, ale również bojkotowanie meczu nie będą metodami akceptowanymi przez PZPN. Będziemy w tej sprawie nieugięci i sięgniemy po wszelkie dostępne narzędzia, które położą kres temu procederowi" - napisał prezes związku.

©℗

„Duma Katalonii" sprawdzi angielskie „Sroki". Szymon Marciniak wraca do gry

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Przed nami kolejne mecze rewanżowe 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. FC Barcelonę Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego czeka poważne wyzwanie na Camp Nou.**

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St. James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, która wyrównała na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Barcelona gra bardzo ofensywnie. Jej piłkarze trafiali do siatki w każdym z ostatnich 16 domowych meczów Ligi Mistrzów, strzelając średnio ponad trzy gole w spotkaniu, a łącznie w 28 z ostatnich 29 występów w tych rozgrywkach. Problemem może być natomiast, że nie zachowała czystego konta w ostatnich 12 spotkaniach.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami" i była górą w pięciu ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0, a zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League.

Żaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. Sędzią głównym rewanżowego spotkania FC Liverpool - Galatasaray na Anfield Road będzie Szymon Marciniak. ©℗

Liga Mistrzów, środa, 18 marca:

- FC Barcelona - Newcastle United (godz. 18.45). Pierwszy mecz 1:1;
- Bayern Monachium - Atalanta Bergamo (godz. 21.00). Pierwszy mecz 6:1;
- FC Liverpool - Galatasaray Stambuł (godz. 21.00). Pierwszy mecz 0:1;
- Tottenham Hotspur - Atletico Madryt (godz. 21.00). Pierwszy mecz 2:5.

FOT. PAP/EPA

W pierwszym meczu z Newcastle Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut, lecz niewiele to dało...

Cojocaru, Forenc, Mądrzyk... Seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.**

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Golkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierwszej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznowić grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali" mógł się jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkukrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocaru, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecznie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocaru? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydliwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dna się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanych zakładów.

©℗

eprasa.pl decd4fc70b

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W SKRÓCIE

Agnieszka Skrzypulec-Szota i Szymon Wierzbicki (YKP Szczecin/AZS Poznań) zajęli 14. miejsce, a Zofia Korsak i Mikołaj Bazyli (Warszawa/KSW Baltic Dziwnów) 22. w ME Klasy 470 w portugalskiej Vilamourze. Po raz pierwszy mistrzostwa przeprowadzono według nowych reguł - runda kwalifikacyjna, rywalizacja w grupie złotej i srebrnej, dwa wyścigi medalowe. Dla Skrzypulec-Szoty i jej partnera była to pierwsza impreza roku. Duet pływa z sobą od niedawna i chce walczyć o udział w igrzyskach w Los Angeles. **Dominik Buksak i Mateusz Gwóźdź** (Centrum Żeglarskie Szczecin/AZS Gdańsk) zajęli 3. miejsce w klasie 49er podczas regat na Majorce. **Juniorzy starsi Arkonii Szczecin** (U19) zajęli 2. miejsce w drugim turnieju kwalifikacyjnym w Gorzowie i awansowali do finału o MP.

Charakterna Pogoń grała do 96. minuty

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Dimitrios Keramitsis (13.) dawał drużynie dużo energii na boisku

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Pogoń lepsza od Korony na zakończenie 25. kolejki PKO Ekstraklasy. Kuriozalny samobój Valentina Cojocaru, świetne zmiany i Jose Pozo bohaterem.

Pierwsza połowa - typowa walka o punkty zespołów, które są zagrożone spadkiem: dużo walki w środku boiska, średnie tempo gry i mało sytuacji bramkowych. Trochę nawet wiało nudą.

I może to uśpiło czujność Cojocaru, bo trudno wytłumaczyć jego samobója. Bramkarz obawiał się, że piłka wleci mu „za kołnierz"do bramki chciał ją piąstkować, ale zamiast tego wbił ją do siatki. Kielczanie nawet się nie cieszyli z tak kuriozalnego gola, a na trybunach dało się słyszeć gwizdy. Na moment.

- Nie rozmawiałem z „Cojo" w przerwie, nie było sensu. Gol był dziwny, było to spore zaskoczenie dla nas wszystkich. Jak go znam, to nie popełnia wielu błędów. W przerwie meczu przegrywaliśmy, ale nie chciałem krytykować, tylko wesprzeć drużynę wskazówkami i zmianami - mówił Thomas Thomasberg, trener Pogoni.

Pogoń mocniej zaatakowała, ale trochę biła głową o ścianę. Dopiero w 67. minucie po rzucie rożnym Pozo uderzył z 16 metrów i bramkarz nie zareagował.

- Jose pewnie liczył, że zagra od początku, bo w niedzielę obchodził 30. urodziny. Przedstawiłem mu nasz plan na mecz, zaakceptował go i wniósł dużo dobrej energii po zmianie. Był naszym bohaterem, a obok niego na ławce siedział Natan Ława i też fajna energia z jego strony była na boisku - podkreślał Thomasberg.

Po wyrównaniu Pogoń atakowała dalej, a Korona kontrowała. Po stronie gospodarzy świetne okazje zmarnował Kamil Grosicki, a po drugiej stronie boiska pewnie bronił Cojocaru. Pachniało jednak podziałem punktów.

Portowcy walczyli do końca i dopisało im szczęście. W szóstej minucie doliczonego czasu gry znów rzut rożny, duże zamieszanie, ponawianie strzałów i blokowanie, aż piłka trafiła pod nogi Pozo. Hiszpan zwiódł trzech obrońców i płaskim strzałem zdobył zwycięskiego gola. Stadion eksplodował radością, bo tak ważna była to wygrana i punkty dla Pogoni.

- Po takiej końcówce meczu i takim horrorze ciężko zebrać myśli. Bardzo boli nasze frajerstwo przy ostatnim fragmencie gry. Wiedzieli, że za chwilę koniec, ale źle się zachowali. Nawet - tak na gorąco - nie wiem, co mogło być przyczyną. Ten mecz mógł się dla nas zupełnie inaczej zakończyć, ale musimy pogodzić się z porażką - mówił Jacek Zieliński, trener Korony.

- Dla nas to wielkie zwycięstwo. Jestem bardzo szczęśliwy, podobnie jak zawodnicy czy cały sztab. Zawsze to specjalne zwycięstwo po golu w ostatniej akcji meczu. Mieliśmy świetne wsparcie z trybun, więc szacunek za energię dla drużyny do końca. Pierwsza połowa - za mało jakości w ofensywie, ale po zmianach było już dobrze, taką grę chcemy oglądać - mówił szkoleniowiec Portowców.

Co teraz przed Pogonią? W środę odpoczynek, a od czwartku przygotowania do meczu z Lechią Gdańsk (sobota, godz. 17.30)

POGOŃ SZCZECIN - KORONA KIELCE 2:1 (0:1)

Bramki: Pozo dwie (68. i 96.) - Cojocaru samobójcza (24.)

Pogoń: Cojocaru - Loncar (72. Koutris), Keramitsis, Szalai, Borges - Biegański (59. Pozo), - Mukairu, Greenwood (59. Grosicki), Agger (87. Ława) - Angielski (59. Cuić).

Korona: Dziekoński - Długosz, Rubezić, Sotiriou, Resta, Pięczek - Remacle (58. Nono), Gustafsson (72. Davidović), Svetlin, Błanik (58. Antonin) - Stępiński.

Sędziował Damian Kos (Gdańsk).

Widzów: 13 491.

©℗

OCENY POGONI

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Valentin Cojocaru 6 - zawalił bramkę, ale dobrze zareagował po samobóju, bo bronił już pewnie i bardzo dobrze.

Danijel Loncar 6 - dwa razy pokazał się w polu karnym przeciwnika, ale nie kończył celnymi strzałami. A tak to był poprawny występ na prawej obronie.

Dimitrios Keramitsis 8 - od początku do końca mocno zaangażowany, z pozytywną energią, Bardzo dobry występ.

Attila Szalai 8 - dużo dobrej gry, spokoju, właściwego ustawienia. To on pechowo zagrał piłkę głową, a wyszedł z tego strzał w kierunku własnej bramki, z czym nie poradził sobie Cojocaru. Po przerwie zebrał brawa za udane interwencje.

Leo Borges 7 - narzucał energię w grze skrzydłami, miał udane akcje i pewnie bronił dostępu do swojej bramki.

Jan Biegański 7 - po raz pierwszy od dawna w wyjściowym składzie i to był pozytywny występ. Walczył do końca, starał się uspokoić grę, pomagał w rozegraniu.

Fredrik Ulvestad 7 - momentami znów grał za dwóch. Starał się być wszędzie i jednak chwilami nie był tam, gdzie trzeba. Ale serce zostawił na boisku.

Mads Agger 4 - rozczarował i to nie pierwszy raz. Z Koroną miał dwie ciekawe okazje i strzelał jak przestraszony junior - lekko, w środek. I tak też trochę grał - bez ognia w oczach.

Sam Greenwood 4 - znów zawiódł. Brał na siebie rolę rozgrywającego. Momentami robił to dobrze, a momentami zapominał o obowiązkach, walce. Wciąż pod kreską w Pogoni.

Paul Mukairu 6 - pracował z przodu i w tyłach. Jeden niecelny strzał z pola karnego, 2-3 ciekawe akcje, ale to wciąż za mało. Potencjał jest na coś znacznie większego.

Karol Angielski 5 - najsłabszy występ w Pogoni. Starał się walczyć o piłki i to mu nieźle wychodziło. Gorzej, gdy już był przy piłce, bo wtedy irytowały jego niecelne podania.

Jose Pozo 9 (zdj.) - świetna zmiana. Strzelił dwie bramki, w tym tę w 96. minucie na jakże ważne zwycięstwo. Hiszpan zapracował na taki dzień poprzednimi dobrymi występami. Dużo dobrej kontroli nad piłką, fajnych podań do kolegów.

Kamil Grosicki 6 - wniósł oczywiście dużo ożywienia, napędzał ataki, ale cały czas nie wróciła jego skuteczność. Podawał źle, strzelał niecelnie. A po 80. minucie miał 2 okazje, by zdobyć prowadzenie dla Pogoni. I tak jest w kolejnym meczu tej wiosny. Drużyna cierpi przez nieskuteczność kapitana, ale musi trzymać kciuki, że szybko karta się odwróci. Może już w Gdańsku?

Filip Cuić 6 - dużo aktywniejszy od Angielskiego, nawet groźniejszy. W kolejnym meczu próbuje strzelać z dystansu i to mu nie wychodzi. Czeka na piłkę i czystą pozycję.

Leonardo Koutris 6 - dobra zmiana. Rozruszał lewą stronę z Grosickim. Zabezpieczał tyły.

Natan Ława - bez oceny, bo to był za krótki, choć na pewno dobry występ. **(lis)**

King lepszy od Śląska w hicie i umocnił się na pozycji lidera ekstraklasy

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. **- Wielkie brawa dla naszego zespołu za charakter i zwycięstwo - mówił Nemanja Popović, środkowy Kinga Szczecin.**

„Pop" przyszedł na pomeczową konferencję rozemocjonowany i to nie mogło dziwić, kwadrans wcześniej on i cała drużyna Kinga pokonali Śląsk Wrocław 90:81 w 22. kolejce Orlen Basket Ligi. Przesądził finisz.

Od początku był to zacięty bój, z różnymi fazami, ale częściej na prowadzeniu byli gospodarze. Szczecinianie do przerwy prowadzili 51:41.

- Przestrzegałem zawodników, że Śląsk na III kwartę wyjdzie napakowany. I to się sprawdziło, dopadli nas i mecz znów się wyrównał. Cieszy późniejsza nasza reakcja - mówił Maciej Majcherek, trener Kinga.

Śląsk w niespełna 4 minuty odrobił straty. W końcu lepiej rzucał, lepiej też bronił. Ale King po czasie wzmocnił czujność, zaczął się fizycznie stawiać, też uszczelnił defensywę i do 33. minuty było na styku.

W końcówce King złamał rywali. Grał spokojniej, a dzięki temu skuteczniej. Wykorzystywał indywidualne akcje - w czym prym wiedli Popović i świetnie dysponowany przez cały mecz Przemysław Żołnierewicz.

- Gratulacje dla Kinga, bo wygrał zasłużenie. My weszliśmy w ten mecz za miękko. Pozwoliliśmy rywalom na bieganie, zbiórki w ataku, byli fizyczniejsi. W drugiej połowie próbowaliśmy gonić, ale tak to się ułożyło, że nie zdołaliśmy ich przegonić - stwierdził Jakub Nizioł, skrzydłowy Śląska.

- Byliśmy za grzeczni, jakbyśmy oczekiwali, że King nam odpuści. Nie tylko tego nie zrobił, ale grał mądrzej w obronie, wygrywał walkę o zbiórki. Jeśli nie będziemy grać jak mężczyźni to nie osiągniemy sukcesu - dodawał Ainars Bagatskis, trener Śląska.

King wygrał po raz 16. w sezonie. Umocnił się na pozycji lidera, ale ścisk w czołówce jest duży, a do końca rundy zasadniczej 8 spotkań.

- Wygrana cieszy, we wtorek odpoczniemy, ale też szybko musimy zejść na ziemię, bo przed nami ciężkie spotkania. Chcemy kontynuować dobry okres - zapewniał Majcherek.

W sobotę King podejmie Dziki Warszawa. Mecz zostanie rozegrany w hali przy ul. Twardowskiego, bo Enea Arena jest zajęta przez targi.

King Szczecin - Śląsk Wrocław 90:81

Kwarty: 19:20, 32:21, 21:28, 18:12.

King: Popović 15, Novak 1, Gielo 12 (1), Freidel 4, Roberts 17 (1) - Roach 7, Dandridge 7, Żołnierewicz 25 (1), Kostrzewski 2.

Śląsk: Urbaniak 6, Kirkwood 18 (2), Sanon 8, Djordjević 14, Nizioł 6 (1) - Nunez 0, Wiśniewski 0, Kulikowski 13 (3), Williams 2, Penava 14.

©℗

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Przemysław Żołnierewicz w 25 minut zdobył 25 punktów (9/10 za 2 punkty) i był kluczowym zmiennikiem Kinga

eprasa.pl decd4fc70b