

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
KOSZALIŃSKI74
lata

Wtorek, 27.10.2026

Relaks

Krzyżówki,
prognoza pogody,
informacje kulturalne

Koszalin

Dinozaury
wygrały.
Powstanie park
jurajski

Wstępna wycena tego projektu to 1,4 miliona złotych. Park Dinozaurów ma powstać na Górze Chełmskiej.

– Str. 3

Koszalin

Czy miasto
odkupi udziały
od Politechniki
Koszalińskiej?

Koszaliński ratusz i Politechnika Koszalińska prowadzą rozmowy w sprawie udziałów w hali widowiskowo-sportowej.

– Str. 4

Region

Dwie kadencje w samorządzie i basta.
Posłowie nie zmienili ustawy

Jakub Roszkowski

Po dwóch kadencjach i maksymalnie 10 latach rządzenia gminą wójt, burmistrz bądź prezydent miasta nie mogą kontynuować swojej kariery w samorządzie. Zmiany tych zapisów – zlikwidowania limitu kadencji – chciała partia PSL. Ten pomysł jednak przepadł. Jak głosowali nasi parlamentarzyści? Co sądzą o sprawie nasi samorządowcy, zwłaszcza ci, którzy rządzą po raz drugi? Zapytaliśmy.

Najpierw garść faktów: Sejm odrzucił w ubiegłym tygodniu nowelizację Kodeksu Wyborczego, która znosiła dwukadencyjność wójtów, burmistrzów i prezydentów. W głosowaniu wzięło udział 437 posłów, 213 zagłosowało za, 215 przeciw, a dziewięcioro wstrzymało się od głosu. Nasi parlamentarzyści głosowali następująco: Czesław



FOT. ADAM JANKOWSKI

Za zniesieniem limitu kadencji opowiedziało się 213 posłów, przeciw było 215 posłów, a 9 wstrzymało się od głosu

Hoc, Marek Subocz i Małgorzata Golińska (wszyscy z PiS) głosowali przeciwko tym zmianom, Radosław Lubczyk (PSL) oraz Marek Hok, Paweł Suski i Renata Rak (KO) chcieli zmian, czyli zlikwidowania dwukadencyjności. Nie głosowała posłanka Barbara Grygor-

cewicz (KO). Przypomnijmy, że dwukadencyjność organów wykonawczych w gminach, połączona z wydłużeniem jednej kadencji do 5 lat, została wprowadzona w 2018 roku.

O opinie zapytaliśmy samorządowców, którzy pełnią funkcje wójtów, burmistrzów czy prezydentów

drugą, a więc ostatnią kadencję. – Jak ja widzę dwukadencyjność? Powiem wprost – uważam, że przepisy te nie do końca są zgodne z Konstytucją – mówi Maciej Berlicki, burmistrz Sianowa: – Ale są obowiązujące i kropka. Podstawą ich wprowadzenia było między innymi przekonanie, że w samorządach tworzą się układy, że ktoś dorwie się do koryta i nie chce go opuścić. Bardzo to obraźliwe. Oczywiście, pewnie były i są takie samorządy, ale jest też wiele świetnie rozwijających się gmin i miast, w których wójtowie, burmistrzowie i prezydenci pracują od wielu lat, mają ogromne osiągnięcia, duże poparcie społeczne i mogliby robić to dalej. Swobodnie wygraliby kolejne wybory. Jeśli ktoś się nie sprawdza, mieszkańcy zawsze mogą go zmienić przy urnie wyborczej lub w referendum – dodaje burmistrz.

Dokończenie na str. 3

AUTOREKLAMA

0411593239

BIEG
DLA JAJZAPISY:
gk24.pl/biegdlaaj7 listopada
Forum Koszalin
Do udziału zapraszamy
PANIE i PANÓWBieg główny 5,4 km
Marsz Nordic Walking
Biegi dziecięce

WSPÓŁORGANIZATOR



PATRONI HONOROWI



MECENAS



PARTNERZY



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



POLECAMY

JUTRO: Jak przebiega andropauza? CZWARTEK: Kto może starać się o zasiłek pogrzebowy?

27.10.2026

Wtorek

Dziś imieniny: Iwony, Sabiny, Manfreda
Telefon alarmowy: 112

Komentarz dnia



Tadeusz Płatek: Jechałem autem elektrycznym.
Odtąd nic już nie będzie takie samo

publicysta

Na początek kilka uwag dla ludzi aktualnie poszukujących samochodów. Zrobiłem tour po prawie wszystkich markach oferowanych w Krakowie. Opiszę jednym słowem poziom obsługi. Audi - super. BMW - super. Cupra - miło. Ford - super. Hyundai - miło, choć bezowocnie. Kia - bardzo miło. Mercedes - brak zainteresowania. Nissan - beznadzieja. Opel - super. Volvo - beznadzieja. Porsche - brak wychowania.

Być może to jest wszystko zaplanowane, wyreżyserowane, może to taka strategia marketingowa, ale w krakowskich salonach samochodowych wyczuwa się, ogólnie, totalny luz. Zupełnie, jakby „niechiński” przemysł motoryzacyjny miał się wyśmienicie, a nie balansował na krawędzi przepaści. Przedstawiano mi często oferty tak absurdalne, że nawet sami sprzedający nie mogli w nie uwierzyć. Byłem natomiast zaskoczony, że tak łatwo można się przejechać. Wystarczy poprosić o kluczyki, wypełnić kartkę papieru i tyle (w jednym salonie nawet nic nie musiałem podpisywać, po prostu wsiałem, pojechałem i grzecznie wróciłem).

Niestety, w końcu dostałem w łapy elektryka. Nie chodzi nawet o moc, bo miałem już okazję jeździć furami powyżej 500 koni. Nie o napęd, ciszę, wszystkie te kosmiczne i dyskusyjne zresztą udogodnienia. Jadąc tym elektro-potworem, który z lekkością piórka płynął nad asfaltem zupełnie, jakby te jego tłuste dwie i pół tony istniały w jakimś innym wymiarze; prowadząc go jednym palcem krakowską obwodnicą, ukazał mi się bezsens dotychczasowej motoryzacji.

Bezsens kopającego silnika, bezsens kapiącego oleju, bezsens ty sięcy części, które muszą się zepsuć. Nic już nie będzie takie samo. Spalinowe motory już mi nie brzmią.

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA



dziś
14°C/5°C



jutro
12°C/6°C



POLSKA
PRESS
GRUPA



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

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

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
Robert Felus
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

ROZMOWA

W haśle, z którym Francuzi wyszli na ulice, zawiera się cała nasza epoka

Anna Kruszyńska (PAP)

Rewolucja francuska jest na ustach wszystkich próbujących zrozumieć współczesność. Bunt stał się częścią kodu kulturowego Francuzów — mówi prof. Monika Milewska, autorka książki „Boskie trele. Szkice o Oświeceniu i Rewolucji”.



FOT. UNIWERSYTET GDANSKI

Monika Milewska: - Rząd francuski planuje konieczne cięcia budżetowe, ale właśnie one mogą się okazać zapalnikiem

Obserwując ostatnie wydarzenia we Francji, można jeszcze uważać, że rewolucja francuska należy wyłącznie do historii?

Kiedy w połowie września szykowałam premierę mojej nowej książki „Boskie trele. Szkice o Oświeceniu i Rewolucji”, zastanawiałam się, kto dziś jeszcze może interesować się tym zamierzchłym okresem. Paru pasjonatów, rekonstruktorów historii?

Minał miesiąc, a rewolucja francuska jest na ustach wszystkich próbujących zrozumieć współczesność. Dziś oglądam medialne przekazy z myślą, że to nowe wersje opisywanych przeze mnie w książce zdarzeń i mechanizmów.

Dlaczego korzeni dzisiejszych wydarzeń powinniśmy się dopatrywać w końcówce XVIII w.?

Oświecenie to okres głębokich przewartościowań: upadek tradycyjnych hierarchii, podważenie dotychczasowych pewników i prawd objawionych. Na tym podglebiu ideowym wyrósł bunt, który obalił stary, zmurszały porządek.

Do tej kultury buntu, sprzeciwu, protestów, które zmieniają rzeczywistość, Francuzi będą odtąd stale odnosić się w swoich dalszych dziejach. Z tego wyrosną kolejne rewolucje, w tym ta z maja 1968 roku, która tak chętnie jest dziś przywoływana. Można powiedzieć, że bunt stał się częścią kodu kulturowego Francuzów.

Jakie podobieństwa możemy odnaleźć między Francją przełomu XVIII i XIX w. a tą współczesną?

Na pewno słowem kluczem będzie tu „kryzys”. Francja w latach 80. XVIII wieku pogrążona była w głębokim kryzysie gospodarczym. Wydatki związane z wojną o niepodległość Stanów Zjednoczonych, rozrzutność dworu, powtarzające się klęski nieurodzaju, zły system podatkowy – wszystko to doprowadziło do powszechnego głodu i ogromnego deficytu.

W 1788 roku dług państwowy miał pochłonąć aż 41 proc. budżetu. Winę zrzucono na monarchię – słynąca z utracjusztwa Maria Antonina nazywana była „Madame Deficyt”.

Obecnie we Francji planowany deficyt budżetowy na przyszły rok wynosi aż 5,4 proc. PKB. Rośnie dług publiczny, a wraz z nim rosną koszty obsługi zadłużenia. Analitycy alarmują, że sytuacja francuskich finansów publicznych pogarsza się z każdym miesiącem. Rząd planuje konieczne cięcia budżetowe, ale właśnie one mogą się okazać zapalnikiem do kolejnych protestów. Już teraz koszty życia są jednym z naczelnnych haseł protestujących.

A jeśli chodzi o polaryzację społeczeństwa? Są podobieństwa między tym, co było kiedyś, a tym, co dziś?

Na pewno odwieczny podział na biednych i bogatych. Z tym że w momencie wybuchu rewolucji podział ten miał charakter głównie stanowy, a dziś walczy się z globalnym kapitałem, którego symbolem są np. sklepy Louis Vuitton.

Czy pani zdaniem to wrzenie, jakie obserwujemy we Francji, może się rozlać na Europę?

Już teraz widzimy niebezpieczne zamieszki na placach i ulicach Mediolanu, Bolonii, Turynu, Brescii i Bergamo. Obecna „rewolucja francuska” nie ogranicza się więc tylko do Francji. Ale i ta oryginalna, XVIII-wieczna, nie miała takiego zamiaru. Swoje hasła wypisywała na sztandarach rewolucyjnych armii, które — w teorii przynajmniej — miały nieść wolność zniewolonym narodom Europy. Rewolucja francuska miała więc uniwersalistyczne przesłanie. Po wkroczeniu młodego generała Bonaparte na Półwysep Apeniński w północnych Włoszech utworzona została Republika Cisalpińska ze stolicą w Mediolanie. Była to „siostrzana” republika Republiki Francuskiej, w dużej mierze jej podporządkowana.

Czy dzisiejsze protesty młodych ludzi w północnych Włoszech mają cokolwiek wspólnego z tym historycznym „siostrzeństwem”? Czy może chodzi tu o całkiem inne zagraniczne wpływy? Minister Obrony Włoch mówi o wojnie hybrydowej i obcych inspiracjach wpływających na algorytmy TikToka i YouTube’a, na których zwołują się demonstranci. I nietrudno zgadnąć, że wspominając o zagranicznych wpływach, nie ma na myśli Francji.

KOSZALIN

Dinozaury wygrały. W mieście powstanie park jurajski

Jakub Roszkowski

Wstępna wycena tego projektu to 1,4 miliona złotych. Nosi nazwę „Park Dinozaurów - nowe atrakcyjne miejsce dla mieszkańców miasta i turystów”, ma powstać na Górze Chełmskiej i właśnie wygrał w tegorocznym Koszalińskim Budżecie Obywatelskim.

W poniedziałkowe popołudnie poznaliśmy zwycięskie projekty Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego na 2027 rok. Projektem ogólnomiejskim, który zdobył największą liczbę głosów, jest propozycja Rafała Siwka pod niemal oczywistym tytułem „Park Dinozaurów”. Ma to być przestrzeń, która przeniesie nas w świat prehistorycznych zwierząt.

- Figury mają być wykonane w skali 1:1, co zrobi ogromne wrażenie nie tylko



Park Dinozaurów ma powstać na Górze Chełmskiej obok dotychczasowego placu zabaw dla dzieci

na dzieciach, ale i dorosłych. Dzięki tablicom informacyjnym będzie można zdobyć wiedzę kiedy poszczególne zwierzęta żyły, czym charakteryzowały się. Atrakcją stanie się również szkielet zakopany w piaskownicy. To nie

będzie tylko świetna zabawa, ale i okazja do nauki - przedstawił swój projekt autor.

Ten swoisty park jurajski ma powstać na terenie przy placu zabaw na Górze Chełmskiej, na dawnym stadionie. Zagłosowały na niego

2844 osoby ze wszystkich biorących udział w głosowaniu. Wygrał, więc w przyszłym roku ma być zrealizowany.

Koszaliński Budżet Obywatelski na 2027 rok to aż 5,72 miliona złotych. Ta kwota została przeznaczona na pro-

jekty ogólnomiejskie o charakterze inwestycyjnym (budżet na to to 1,4 mln zł), o charakterze nieinwestycyjnym (projekty społeczne - 140 tys. zł), o charakterze proekologicznym (200 tys. zł) i o charakterze rewitalizacyjnym (też

200 tys. zł). KBO to jednak również projekty osiedlowe, na które łącznie przekazano prawie 4 miliony złotych.

Na poniedziałkowej, specjalnej konferencji, poświęconej budżetowi obywatelskiemu, poznaliśmy też zwycięskie projekty z poszczególnych kategorii. I tak jako proekologiczny wygrał projekt „Na ratunek zwierzętom-kastrujemy bezdomność”, czyli kastracja i sterylizacja dziko żyjących kotów; zwycięski społeczny to projekt o nazwie „Wykryj wcześniej - żyj dłużej! Bezpłatna profilaktyka raka piersi i jąder.

W ramach KBO 2027 swój własny, zwycięski projekt ma też każde koszalińskie osiedle. Większość z nich to remonty dróg i chodników, doposażenia placów zabaw, ale też budowa wybiegu dla psów i rewitalizacja oczka wodnego. Wszystkie te projekty powinny być zrealizowane i rozliczone do końca przyszłego roku.

POLITYKA

Sejm nie zmienił ustawy. Oto opinie naszych posłów i samorządowców

Dokończenie ze str. 1

- Jeśli ktoś dobrze pracuje, rozwija gminę i cieszy się poparciem społecznym, to dlaczego odbierać mieszkańcom możliwość ponownego wyboru? To właśnie mieszkańcy powinni mieć w tej sprawie najwięcej do powiedzenia. Ale przepisy są i nikt z nas tego dziś nie zmieni. Czemu jednak nie mówi się o ograniczeniu kadencji parlamentarzystów? Może tam też należy zrobić przewietrzenie? Bo jeśli ktoś mówi o samorządowym korycie, to można w zamian zapytać o to parlamentarne? Tylko przeciwko sobie samym parla-

mentarzyści raczej nie zgłoszą - dodaje Berlicki.

Arkadiusz Klimowicz, burmistrz Darłowa, jest zdania, że na zlikwidowaniu dwukadencyjności tak naprawdę żadnej partii nie zależało, nawet PSL. - Partie chcą mieć samorządowców sobie podporządkowanych. Po dwóch kadencjach taki człowiek nie chce kończyć, chce iść dalej. I wtedy wstępuje do partii, kandyduje na posła, senatora. Myśli pan, że tak będzie ze mną? Postawmy tu trzy kropki... Ja już na początku tej kadencji powiedziałem, że jestem za zniesieniem dwukadencyjności, ale nie dotyczy to mnie, ponieważ ja już kończę. Chcę wreszcie przeczytać 200 książek, które leżą na moich półkach, zwiedzić Europę, bo fascynuje mnie historia dawnego Imperium Romanum, może sam też coś napiszę? Ci samorządowcy, którzy się łudzili, że zmiany nastąpią, niestety, muszą pogodzić się też

z tym, że aż 70 procent obywateli chce, żeby dwukadencyjność obowiązywała nadal. Dodam, że i tak prezydent by te zmiany zawetował, gdyby jakimś cudem zostały zatwierdzone przez Sejm.

Słowa burmistrza Darłowa potwierdzają nasi parlamentarzyści. - PSL grał w jakąś polityczną grę, bo przecież wiedział, że prezydent Karol Nawrocki taką nowelizację zawetuje - komentuje Czesław Hoc, poseł Prawa i Sprawiedliwości. - Może oni znowu chcieli nazwać go wotumem, bo zatęsknili za tym? - pyta retorycznie, żartując. - Oczywiście dla tego rozwiązania - dwukadencyjności - nie ma jednej

oceny. Moim zdaniem to rodzaj katarsis, oczyszczenia samorządu, odnowienia go, nawet jeśli wójt czy burmistrz byli wspaniali. Nie ma ludzi niezastąpionych. Ale niestety, w małych gminach wymiana władzy, gdy ta obstała wszystkie urzędy, była bardzo trudna. Dwukadencyjność, moim zdaniem, jest potrzebna.

Odmienne zdania jest poseł Radosław Lubczyk z PSL. - Istnieją narzędzia, które pozwalają na odpowiedź „podziękowanie” samorządowcom, jeśli robią coś złe. Odwołano dziś prezydenta Częstochowy. Nie potrzeba więc było całej drugiej kadencji. Jeśli władza się ludziom nie podoba, mogą go odwołać. Tymczasem granica dwukadencyjności powoduje, że demokracja w pewnym sensie przegrywa. Bo jeśli ktoś zarządza gminą dobrze, ludzie go chcą, to dlaczego blokujemy go ustawą? To ludzie powinni decydować, nie przepisy. ©

- To rodzaj katarsis, oczyszczenia samorządu, odnowienia go. Nie ma ludzi niezastąpionych.

CZESŁAW HOC
poseł PIS

- Tymczasem granica dwukadencyjności powoduje, że demokracja w pewnym sensie przegrywa.

RADOSŁAW LUBCZYK
poseł PSL

KRÓTKO

Region Utrudnienia na S11 koło Bobolic

Od wtorku do końca miesiąca na trasie S11 w okolicach węzłów Kłanino i Głódowa, kierowcy mogą spodziewać się poważnych utrudnień, włącznie z czasowym zamykaniem jezdni. Dokładnie na 42 kilometry trasy S11, a więc pomiędzy węzłami Kłanino i Głódowa, energetycy z warszawskiej firmy PBE El-

bud przetrną jezdnię napowietrzną linią energetyczną 400 kV Dunowo - Żydowo - Kierzkowo - Piła. To jedna z największych inwestycji energetycznych w regionie. A właśnie w tym miejscu krzyżują się obie trasy - drogowa z energetyczną. Do soboty 31 października planowane jest „wprowadzenie czasowej organizacji ruchu na drodze ekspresowej S11 (km 42+000). Utrudnienia wystąpią na odcinku pomiędzy węzłami Kłanino a Głódowa.

0011598240

NOWY PUNKT SKUPU KOSZEWO

SKUP ZBÓŻ

MOKRA KUKURYDZA I SOJA

Uczciwe rozliczenie · szybka płatność

513 675 365

UL. ESKADROWA 9 KOSZEWO

Skup prowadzi ERGO-ROL Sp. z o.o., 66-130 Bojadfa, ul. Kolejowa 11E, NIP 973-101-41-16, grupa Ferma Materna

KOSZALIN

Czytelnicy pytają: Czy miasto odkupi udziały w hali widowiskowo-sportowej? Cena: ok. 20 mln zł

Piotr Polechoński

Koszaliński ratusz i Politechnika Koszalińska prowadzą rozmowy w sprawie odkupienia lub przejęcia od uczelni udziałów w hali widowiskowo-sportowej. Jako pierwsi poinformowaliśmy o tym na początku września. - Czy w tej ważnej dla miasta sprawie zapadły już jakieś ostateczne decyzje? - pytają Czytelnicy.

Pod koniec sierpnia dotarły do nas informacje, że trwają rozmowy między ratuszem i uczelnią w sprawie zmian właścicielskich udziałów. Z taką propozycją wystąpiła Politechnika Koszalińska, a negocjacje toczą się już od blisko roku.

Jak się dowiedzieliśmy w ich trakcie analizowane są



FOT. DAWID JASKIEWICZ

Ostateczne warunki potencjalnej transakcji nie zostały jeszcze uzgodnione

dwa główne scenariusze: stu-procentowego odkupienia uczelnianych udziałów przez miasto lub włączenia w projekt zmian Parku Technologicznego - tutaj podział praw

właścicielskich jest taki sam jak w przypadku hali - i inny rozkład udziałów niż ten, który w obu instytucjach dziś funkcjonuje (np. miasto przejmuje sto procent udziałów

w hali widowiskowo-sportowej, w zamian uczelnia zostaje jedynym właścicielem Parku Technologicznego).

Prowadzenie takich roz-

mów potwierdziliśmy zarówno w ratuszu jak i na koszalińskiej uczelni. Danuta Zawadzka, rektor Politechniki Koszalińskiej, tłumaczyła w naszym wcześniejszym artykule, że takie podjęte kroki wynikają z aktualnej, koszalińskiej rzeczywistości. - Chodzi o uporządkowanie praw właścicielskich i dopasowanie ich do obecnych realiów - podkreślała. W ratuszu zapewniali, że cała sprawa ma na razie charakter otwarty i że żadne ostateczne decyzje jeszcze nie zapadły.

- Od waszego artykułu minęło już kilka dobrych tygodni. Czy w tej ważnej dla miasta sprawie zapadły jakieś ostateczne decyzje? Czy władze miasta zdecydowały się na wykup udziałów? - pytają nasi Czytelnicy.

W ich imieniu zapytaliśmy o to w koszalińskim ratuszu.

Usłyszeliśmy, że na razie sytuacja związana z ewentualnym wкупem przez miasto udziałów w hali widowiskowo-sportowej nie uległa zmianie.

- Obecnie nadal trwają rozmowy pomiędzy Gminą Miasto Koszalin, a Politechniką Koszalińską - mówi Ewelina Mezger, kierownik referatu prasowego w Urzędzie Miejskim w Koszalinie. - Ostateczne warunki potencjalnej transakcji nie zostały jeszcze uzgodnione. Trudno też na chwilę obecną precyzyjnie określić, kiedy do takiego uzgodnienia dojdzie i czy rzeczywiście do niego dojdzie - dodaje nasza rozmówczyni.

Jak udało nam się ustalić wyceniona przez rzeczoznawcę wartość udziałów Politechniki Koszalińskiej w hali widowiskowo-sportowej to ok. 20 mln zł.

KRÓTKO

Koszalin Zakończył się XVI mTeatr w Koszalinie

Przez sześć dni Koszalin był miejscem spotkań młodych reżyserów, aktorów i miłośników teatru. W niedzielny wieczór w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym ogłoszeniem werdyktu i gościnnym spektaklem w reżyserii Wojciecha Malajkata, zakończyły się XVI Koszalińskie Konfrontacje Młodych mTeatr. Podczas gali zamknięcia dyrektor artystyczny festiwalu Piotr Ratajczak dziękował publiczności za aktywny udział w wydarzeniu. - Bardzo dziękuję państwu za to, że byliście przez te sześć dni razem z nami, że wspieraliście młodych artystów i aktywnie uczestniczyliście w dyskusjach - mówił.

Swoją nagrodę tradycyjnie przyznało Jury Młodych, złożone z uczniów koszalińskich szkół średnich. Za najlepszy spektakl uznano „Helenę” w reżyserii Magdaleny Dąbrowskiej z Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza, filii w Białymstoku. Jurorzy podkreślali prostotę i autentyczność przedstawienia oraz imponującą

pracę z lalką i choreografią. Najważniejszy werdykt ogłosiło jury profesjonalne. Dwie równorzędne nagrody reżyserskie otrzymali Kamil Białaszek za spektakl „Nowy Pan Tadeusz tylko że rapowy” z Teatru Polskiego w Poznaniu oraz Klaudia Gębska za „Mężczyźni objaśniają mi świat” z Teatru Narodowego w Warszawie.

Jury przyznało także honorowe wyróżnienie Magdalenie Dąbrowskiej za spektakl „Helenę”. W uzasadnieniu podkreślono autorski pomysł reżyserki oraz umiejętne połączenie teatru dokumentalnego z teatrem formy. Podczas zamknięcia festiwalu głos zabrał również prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj, który dziękował artystom za emocje i organizatorom za przygotowanie wydarzenia. - Te emocje i wrażenia pozostaną z nami jeszcze długo po zakończeniu festiwalu - mówił. Dyrektor Bałtyckiego Teatru Dramatycznego Andrzej Mielcarek przypomniał natomiast, że laureaci konkursu mają możliwość wyreżyserowania spektaklu na koszalińskiej scenie w ciągu najbliższych dwóch lat. **AB**

KOSZALIN

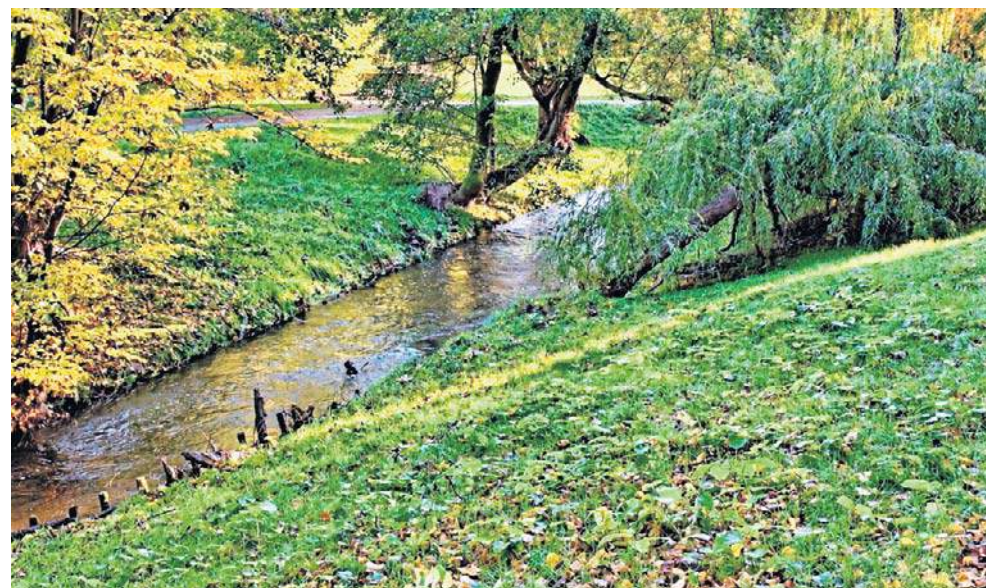
Uwaga na trutki! W Koszalinie zaczyna się deratyzacja i potrwa prawie miesiąc

Jakub Roszkowski

Od najbliższej środy (28 października) zaczyna się deratyzacja w Koszalinie. Potrwa aż do 27 listopada. W tym czasie w mieście będzie obowiązywać sporo obostrzeń. Zwracamy uwagę na nasze dzieci, a także zwierzęta domowe.

Deratyzacja zaplanowana została w trzech obszarach miasta - w Parku Księżąt Pomorskich wzdłuż rzeki Dzierżęcinki i wokół stawu, w Parku ABC oraz w Wąwozie Grabowym na wysokości ul. Wyki i ul. Doroszewskiego.

Na czym dokładnie ma to polegać? W odpowiednich miejscach na wszystkich wyznaczonych obszarach, zostaną zamontowane specjalne karmniki tunelowe z odpowiednimi trującymi preparatami przeciwko szczurom. Padłe gryzonie szczurom. Padłe gryzonie mają być usuwane na bieżąco.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Deratyzacja w miastach jest obowiązkowa, a służy ograniczeniu populacji szczurów i myszy

- Prosimy mieszkańców o zachowanie bezpieczeństwa w parku i zwrócenie szczególnej uwagi na bawiące się dzieci oraz zwierzęta domowe - apelują urzędnicy. - Prosimy nie dotykać karmników, nie sprawdzać ich zawartości

i nie niszczyć ich, a wszelkie akty wandalizmu zgłaszać niezwłocznie Straży Miejskiej.

Deratyzacja w miastach jest obowiązkowa, a służy ograniczeniu populacji szczurów i myszy oraz ochronie mienia i zdrowia

publicznego. Szczury są nośicielami wielu groźnych chorób zakaźnych, ale także mogą powodować zniszczenia, m. in. uszkadzać kable, rury, zanieczyszczać żywność magazynowaną w sklepach, gospodarstwach domowych.

PRACA

Za grubi, aby znaleźć dobrą pracę

Rozmowa z doktor nauk społecznych Martyną Krogulec-Łęską o dyskryminacji na rynku pracy z powodu nadmiernej masy ciała.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Dlaczego zajęła się pani tematem dyskryminacji na rynku pracy z powodu nadmiernej masy ciała?

Dotychczasowe badania naukowe pokazują, że nadmierna masa ciała wiąże się nie tylko z konsekwencjami zdrowotnymi, ale również z istotnymi konsekwencjami społecznymi i zawodowymi. Wyniki badań prowadzonych w wielu krajach Europy Zachodniej wskazują, że osoby z nadmierną masą ciała częściej napotykają trudności na rynku pracy – zarówno na etapie poszukiwania zatrudnienia, jak i w przebiegu kariery zawodowej. Badania potwierdzają związek nadmiernej masy ciała z niższą stopą zatrudnienia oraz niższymi wynagrodzeniami. W niektórych analizach różnice w zarobkach osób wykonujących tę samą pracę sięgają nawet 18 procent, mimo porównywalnych kwalifikacji i zakresu obowiązków.

W 2019 roku aż 57 proc. Polaków miało nadmierną masę ciała. Równocześnie struktura masy ciała społeczeństwa ulega polaryzacji – coraz rzadziej spotykamy osoby z prawidłową masą ciała. Coraz częściej obserwujemy osoby bardzo szczupłe lub z nadmierną masą ciała, przy czym tych pierwszych jest zdecydowanie mniej. Uznałam, że zjawiska te muszą przekładać się również na rodzimy rynek pracy – na to, jak jesteśmy postrzegani podczas rekrutacji oraz jakie relacje budujemy ze współpracownikami i przełożonymi. Dotychczasowa literatura wskazuje, że osoby z nadwagą i otyłością doświadczają nierównego traktowania w miejscu pracy. Badania pokazują, że są postrzegane jako osoby o mniejszym potencjale przywódczym, niższym ilorazie inteligencji oraz mniejszej skuteczności zawodowej w porównaniu z osobami z prawidłową masą ciała. Z tego powodu są bardziej narażone na stygmatyzację i dyskryminację.



FOT. ARCHIWUM BOHATERKI

Dr nauk społecznych Martyna Krogulec-Łęska zajęła się badaniem dyskryminacji osób otyłych na rynku pracy w Polsce

Dlaczego nasze ciało stało się tak ważne?

Ciało stało się swoistą wizytówką człowieka i nośnikiem informacji o tym, kim jesteśmy. We współczesnej kulturze ciało coraz częściej traktowane jest jak projekt, nad którym nieustannie należy pracować. Dbanie o nie wymaga czasu, pieniędzy i dostępu do określonych zasobów – zdrowej żywności, aktywności fizycznej, opieki specjalistów czy zabiegów medycyny estetycznej. Wygląd przestaje być wyłącznie kwestią estetyki, a staje się również wyznacznikiem statusu społecznego i ekonomicznego. Problem polega na tym, że bardzo łatwo zaczynamy utożsamiać wygląd z cechami charakteru czy kompetencjami. Tymczasem ciało mówi o nas znacznie mniej, niż jesteśmy skłonni sądzić. A mimo to na jego podstawie oceniamy innych – również na rynku pracy.

Kto wziął udział w Pani badaniach i jak one wyglądały?

W badaniu wzięło udział 541 osób aktywnych na rynku pracy oraz 31 specjalistów HR i menedżerów odpowiedzialnych za procesy rekrutacyjne i zarządzanie pracownikami. Zastosowałam dwa uzupełniające się komponenty badawcze – badanie ankietowe wśród osób aktywnych zawodowo oraz indywidualne wywiady pogłębione ze specjalistami HR i menedżerami.

W części ankietowej celowo nie doбираłam uczest-

ników ze względu na ich masę ciała. Informację o wzroście i masie ciała zbierałam dopiero na końcu kwestionariusza, po udzieleniu odpowiedzi na pytania dotyczące postrzegania osób z nadwagą i otyłością. Dzięki temu mogłam sprawdzić, czy i w jakim stopniu odpowiedzi różnią się w zależności od masy ciała respondentów, nie wpływając wcześniej na sposób udzielania odpowiedzi.

Podjęłam, że pracownicy działów HR i menedżerowie mówili, że nie ma dyskryminacji i stygmatyzacji pracowników z powodu masy ciała...

Większość specjalistów HR i menedżerów podkreślała, że w ich organizacjach nie obserwuje dyskryminacji ani stygmatyzacji pracowników ze względu na masę ciała. Wyjątkiem była jedna z badanych kobiet, zajmująca wysokie stanowisko w dziale HR międzynarodowej korporacji. Opo- wiadała, że po chorobie i związanym z nią przyroście masy ciała stopniowo przestano powierzać jej współpracę z kluczowymi klientami, co odebrała jako wyraźną zmianę swojej pozycji w organizacji. Ostatecznie zdecydowała się zmienić branżę.

Zwracała uwagę, że osoby z nadmierną masą ciała mogą doświadczać trudności również po rozpoczęciu pracy – w relacjach ze współpracownikami, w ocenie przełożonych czy podczas powierzania bardziej odpowiedzialnych zadań.

Czy nadmierna masa ciała na etapie rekrutacji jest problemem?

Badania problemem w okresie pandemii COVID-19. Specjaliści HR i menedżerowie odpowiedzialni za procesy rekrutacyjne zwracali uwagę, że przeniesienie rekrutacji do internetu w pewnym stopniu ograniczyło znaczenie wyglądu na pierwszym etapie selekcji kandydatów. Wskazywali również, że osoby z nadmierną masą ciała często nie zamieszczają

zdjęć w CV, kadrując je w sposób uniemożliwiający ocenę sylwetki lub wykorzystując fotografie wykonane w okresie, gdy miały niższą masę ciała.

Pytając o relacje w miejscu pracy, spotykałam się z próbami normalizowania zachowań, które z perspektywy badawczej można uznać za przejawy stygmatyzacji. Moi rozmówcy oczekiwali potwierdzenia, że określenia takie, jak „je jak prosiak” nie stanowią dyskryminacji. Tego typu sformułowania powtarzały się w wielu wywiadach.

Z moich badań wynika również, że osoby z nadmierną masą ciała często podejmują strategie ograniczające ryzyko negatywnej oceny. Unikają wspólnych posiłków, wycofują się z sytuacji towarzyskich czy publicznych wystąpień. Część rozmówców zwracała również uwagę, że dla niektórych pracowników z nadmierną masą ciała praca zdalna stawała się sposobem ograniczenia ekspozycji na ocenę wyglądu i nieprzychylnie komentarze otoczenia.

Co Panią zaskoczyło w wynikach badań?

Przystępując do badań zakładałam, że osobom z nadmierną masą ciała będzie łatwiej znaleźć pracę w zawodach niewymagających wysokich kwalifikacji. Okazało się jednak, że rozmówcy uczestniczący w wywiadach nie potwierdzali takiego przekonania. Zwracali uwagę, że przy dużej liczbie kandydatów większe szanse na zatrudnienie przypisywano osobie szczupłej. Wynikało to z funkcjonujących stereotypów, zgodnie z którymi osoby z nadmierną masą ciała postrzegano jako mniej zdyscyplinowane, mniej pracowite czy częściej korzystające ze zwolnień lekarskich.

Z przeprowadzonych wywiadów wynikało również, że w niektórych branżach funkcjonują nieformalne kryteria związane z wyglądem. Dotyczyło przede wszystkim zawodów wymagających bezpo-

średniego kontaktu z klientem lub reprezentowania firmy.

Coprawo mówić o dyskryminacji z powodu masy ciała?

Ani polskie, ani unijne przepisy nie wskazują wprost masy ciała jako odrębnej przesłanki dyskryminacji. Nie oznacza to jednak, że osoby z nadmierną masą ciała są całkowicie pozbawione ochrony prawnej. W określonych sytuacjach mogą dochodzić swoich praw, jeżeli wykażą, że doszło do dyskryminacji.

Jakie wnioski płyną z Pani badań?

Jednym z najważniejszych zagadnień była próba ustalenia, kto współcześnie jest postrzegany jako osoba

z nadmierną masą ciała w środowisku pracy. Moi rozmówcy bardzo często odwoływali się do kulturowego ideału sylwetki slim/fit oraz szeroko rozumianej „normalności”. Rodzi się jednak pytanie, czym dziś jest ta „normalność”, skoro z nadmierną masą ciała zmagają się już ponad połowa dorosłych Polaków.

Z przeprowadzonych wywiadów wynikało, że nie istnieje jeden zawód jednoznacznie kojarzony z osobami z nadmierną masą ciała. Rozmówcy zgodnie podkreślali natomiast, że znaczenie ma nie tyle sam zawód, ile stopień ekspozycji pracownika. Im częstszy kontakt z klientem i większa reprezentacyjna rola stanowiska, tym większego znaczenia nabiera wygląd. ©©

REKLAMA

0011603406

Ogłoszenie w sprawie przeprowadzenia konsultacji Wójt Gminy Świeszyno

działając na podstawie art. 6 ust. 1 – 7 ustawy o rewitalizacji z dnia 9 października 2015 r. (Dz.U. 2024, poz. 278) zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących uchwały w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026-2032.

Konsultacje przeprowadzone będą od dnia **27 października 2026 roku do dnia 1 grudnia 2026** roku w formie:

- złożenia opinii i uwag za pośrednictwem:
 - wiadomości e-mailowej, skierowanej na adres e-mail: gmina@swieszyno.pl,
 - pisma skierowanego na adres: Urząd Gminy Świeszyno, Świeszyno 71, 76-024 Świeszyno, z dopiskiem „Projekt uchwały Rady Gminy Świeszyno w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026 - 2032”,
 - osobiście - poprzez złożenie pisma w Urzędzie Gminy Świeszyno;
- spotkań realizowanych za pomocą środków porozumienia się na odległość z interesariuszami rewitalizacji, na których zostaną omówione założenia ujęte w Gminnym Programie Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026 – 2032, podczas których będzie możliwość wyrażenia uwag, opinii i propozycji. Spotkania odbędą się poprzez zalogowanie pod niniejszy link: <https://szkolenia4cs.clickmeeting.com/konsultacjeswieszyno>:
 - w dniu 16 listopada 2026 roku o godzinie 10.00;
 - w dniu 23 listopada 2026 roku o godzinie 10.00.
- warsztatu z interesariuszami rewitalizacji, na którym zostaną przeanalizowane założenia ujęte w Gminnym Programie Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026 – 2032, podczas którego będzie możliwość wyrażenia uwag, opinii i propozycji. Warsztat odbędzie się w dniu 19 listopada 2026 roku o godz. 15.00 w Urzędzie Gminy Świeszyno.
- zbierania uwag ustnych przez przedstawicieli podmiotu, prowadzącego konsultacje, które odbędzie się w okresie trwania konsultacji w formie osobistej w siedzibie Urzędu Gminy Świeszyno.

Uwagi w formie pisemnej lub elektronicznej można składać w terminie od **27 października 2026 roku do dnia 1 grudnia 2026** roku, dostarczając je:

- elektronicznie na adres: gmina@swieszyno.pl,
 - drogą korespondencyjną na adres: Urząd Gminy Świeszyno, Świeszyno 71, 76-024 Świeszyno,
 - bezpośrednio do Urzędu Gminy Świeszyno, w godzinach pracy Urzędu.
- Nie będą rozpatrywane uwagi, które wpłyną **po dniu 1 grudnia 2026 roku**. W przypadku dostarczenia uwag za pośrednictwem poczty decyduje data wpływu korespondencji do Urzędu Gminy Świeszyno.
- Dokumentacja dotycząca przedmiotu konsultacji będzie dostępna:
- w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: www.ug.swieszyno.ibip.pl;
 - na stronie internetowej Gminy pod adresem: www.swieszyno.pl ;
 - na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Świeszyno.

FOKUS

• **W przyszłym roku emerytów i rencistów będzie więcej o 113 tysięcy** – poinformował Zakład Ubezpieczeń Społecznych

WIETNAM

Tusk: Duże zainteresowanie Wietnamu współpracą z przemysłem obronnym

– Relacje Polski i Wietnamu zostały podniesione do rangi partnerstwa strategicznego – powiedział premier Donald Tusk po spotkaniu w Hanoi z wietnamskim premierem Le Minh Hungiem

oprac. Karolina Wrońska

Podczas oświadczeń dla prasy po spotkaniu delegacji Donald Tusk zwrócił uwagę, że Polskę i Wietnam łączą sukcesy rozwojowe i przekonywał, że „nadszedł czas, by przekuć nasze sukcesy we wspólne działania, które otworzą kolejne możliwości dla obu naszych krajów”. Dodał, że ważnym łącznikiem między krajami jest liczna społeczność wietnamska w Polsce.

Polski premier odniósł się także do współpracy w dziedzinie obronności. – Z zadowoleniem odnotowujemy zainteresowanie Wietnamu współpracą z polskim przemysłem obronnym. Nasza oferta cieszy się dużym zainteresowaniem partnerów wietnamskich. Liczymy na pozytywne rezultaty rozmów, które toczą się obecnie – powiedział.

Tusk podkreślił, że fundamentem współpracy powinny być zarówno relacje międzyludzkie, jak i współpraca gospodarcza. Poinformował też, że rozmawiał z premierem Hungiem o dalszych ułatwieniach wizowych dla Polaków. Przypomniał, że przed rokiem zniesiono obowiązek wizowy dla polskich turystów. Szef polskiego rządu dodał, że w pierwszym kwartale 2027 roku planowane jest uruchomienie przez LOT bezpośredniego połączenia lotniczego z Warszawy do Hanoi.



Premier Donald Tusk i premier Wietnamu Le Minh Hung po rozmowach na temat partnerstwa strategicznego w Hanoi

Według premiera nowe szanse dla polskich i wietnamskich przedsiębiorców otwiera umowa o wolnym handlu między UE a Wietnamem. Tusk zaznaczył jednak, że polski biznes wciąż napotyka bariery utrudniające wejście na wietnamski rynek. Zapowiedział starania o lepsze warunki dla polskiego eksportu rolno-spożywczego oraz dla polskich inwestorów w branżach m.in. farmaceutycznej, IT i zielonych technologii. Dodał, że priorytetem pozostaje lepsze zbilansowa-

nie wymiany handlowej z Wietnamem.

Premier Hung podkreślił, że relacje obu krajów osiągnęły wysoki poziom, a Polska jest dla Wietnamu najważniejszym partnerem w Europie Środkowej.

Zapowiedział, że współpraca w dziedzinie obronności i bezpieczeństwa, w tym walki z cyberprzestępczością i innymi zagrożeniami w cyberprzestrzeni, stanie się nowym filarem partnerstwa strategicznego obu krajów.

Według szefa wietnamskiego rządu Polska może wesprzeć Wietnam m.in. w rolnictwie, geologii i dziedzinie minerałów strategicznych, ochronie środowiska, ostrzeganiu przed katastrofami oraz ochronie dziedzictwa narodowego. Wymienił też współpracę w transformacji energetycznej, sektorze rolno-spożywczym i przemyśle kosmicznym.

Hung zapowiedział, że Wietnam, biorąc pod uwagę oczekiwaną stronę polskiej, rozważy wprowadzenie ruchu bezwizowego dla Polaków. Docenił też możliwość omówienia kwestii wiz biznesowych dla obywateli Wietnamu.

W poniedziałek Donald Tusk wystąpił podczas polsko-wietnamskiego okrągłego stołu biznesowego z udziałem premiera Wietnamu Le Minh Hunga, przedstawicieli wietnamskiego rządu oraz polskich firm towarzyszących delegacji rządowej.

Tusk ocenił, że Wietnam może być dla polskich firm nie tylko atrakcyjnym rynkiem, ale też centrum działalności w całym regionie ASEAN, a Polska może być dla wietnamskich inwestorów interesującym miejscem rozwijania działalności w Unii Europejskiej. – Polska może być naprawdę szeroko otwartą bramą dla Wietnamu na teren całej Unii Europejskiej – podkreślił premier. PAP

KRÓTKO

Wrocław

Lider Konfederacji Korony Polskiej z zarzutami

Śledczy z Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu postawili zarzuty Grzegorzowi Braunowi. – Zarzuty są związane z sześcioma czynami, z których cztery są związane z wydarzeniami w szpitalu w Oleśnicy – powiedział prok. Jakub Dłubacz. Grozi mu do pięciu lat więzienia. Wrocławską prokuraturę kilkakrotnie próbowała stawiać Braunowi zarzuty. Było to niemożliwe, bo lider Konfederacji Korony Polskiej składał wnioski o ściganie prokuratorów albo przedstawiał usprawiedliwienie.

Poznań

Ciało mężczyzny naprzejściu dla pieszych

Policja wyjaśnia okoliczności śmierci około 50-letniego mężczyzny znalezionej na poniedziałek rano na przejściu dla pieszych w Poznaniu. – Mężczyzna miał rany w okolicy szyi, a także klatki piersiowej – powiedział oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Poznaniu Łukasz Paterski. Funkcjonariusze zatrzymali już jedną osobę, która może mieć związek ze sprawą. To 48-letni obywatel Ukrainy.

Mazowieckie

Gigantyczne laboratorium narkotykowe zlikwidowane

Ponad półtorej tony syntetycznych narkotyków o czarnorynkowej wartości przekraczającej 82 miliony złotych przejęli funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego Policji. Na terenie powiatu nowodworskiego policjanci ujawnili laboratorium, w którym produkowano kłofedron. Na miejscu na „gorącym uczynku”, podczas produkcji narkotyków, funkcjonariusze zatrzymali trzech mężczyzn. Policjanci zabezpieczyli również 650 tysięcy złotych.



FOT. ADAM JANKOWSKI

W Polsce i Europie konsekwentnie uważamy, że aby zakończyć wojnę, trzeba wywierać większą presję na agresora, czyli Władimira Putina, a nie na ofiarę agresji

RADOSŁAW SIKORSKI, minister spraw zagranicznych

POLITYKA

Premier ma dwie kandydatki do rządu

oprac. Karolina Wrońska

– **Kierowanie Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej zaproponuję osobie, co do której będę miał stuprocentową pewność i zaufanie** – zapowiedział Donald Tusk.

O to, kto zastąpi dotychczasową minister Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz, szef rządu pytany był podczas ponie-

działkowego briefingu w Hanoi. – Nie miałem czasu ani możliwości konsultować z nikim moich planów w sprawie tego konkretnego resortu opuszczonego przez panią Pełczyńską-Nałęcz – przyznał Tusk.

– I ja zaproponuję ten resort osobie, co do której będę miał stuprocentową pewność, zaufanie, że dobrze do końca rozliczy wielki projekt, bo mówimy o miliardach euro dla Polski, a nie o jakichś partyjnych rozgrywkach – podkreślił szef rządu.

Dodał, że ma dwie kandydatki i jedną z nich obejmie ten urząd. Tusk wskazał, że jest „przekonany”, iż osoba, która przejmie ministerstwo funduszy, „zyska poparcie wszystkich”.

POLITYKA

Chcą niższego VAT-u na paliwa i energię

oprac. Karolina Wrońska

Prawo i Sprawiedliwość ogłosiło projekt ustawy wprowadzający 8-proc. stawkę VAT na wszystkie paliwa stałe oraz 5-proc. VAT na energię elektryczną i ciepłą.

Prezentację projektu zapowiadał podczas sobotniej konferencji eksperckiej „Nadchodzi najdroższa

zima w historii” wiceprezes PiS Przemysław Czarnek. W poniedziałek podczas konferencji prasowej polityk przekazał szczegóły projektu ustawy.

– Proponujemy stawkę VAT na wszystkie paliwa stałe, na węgiel, na brykiet, na pelet 8 proc. – powiedział Czarnek. Jego zdaniem dzięki temu „węgiel będzie tańszy; tak jak i brykiet, będzie tańszy od 250 do 300 zł za tonę”.

Kolejną propozycją w projekcie jest 5-proc. stawka VAT na energię elektryczną i ciepło. W opinii polityka da to oszczędności miesięczne w budżecie średniej rodziny do 70 zł. PAP

BRAZYLIA

Lula wygrywa wybory prezydenckie. Bolsonaro nie uznaje wyników

oprac. Anna Nagel

Prezydent Brazylii Luiz Inacio Lula da Silva wygrał w niedzielę drugą turę wyborów prezydenckich i wywalczył reelekcję. Jego rywal, prawicowy senator Flavio Bolsonaro, nie uznał porażki i zapowiedział wniosek o unieważnienie wyniku wyborów.

Według danych Najwyższego Trybunału Wyborczego (TSE) Lula zdobył niecałe 51,8 proc., a Bolsonaro – nieco ponad 48,2 proc. ważnych głosów. W liczbach bezwzględnych Lula zwyciężył przewagą około 4,4 mln głosów.

– Chcę podziękować narodowi brazylijskiemu za hojność, którą obdarzał mnie przez tak długi czas – powiedział lewicowy prezydent w Sao Paulo, w pierwszym przemówieniu po ogłoszeniu wyników.

Lula powtórzył swoje zapewnienie, że Brazylia nie będzie „niczym podwórkiem”. Komentatorzy oceniają to jako aluzję do rosnących wpływów USA w Ameryce Łacińskiej i napiętych relacji pomiędzy Lula a amerykańskim prezydentem Donaldem Trumpem.

Brazylijscy komentatorzy podkreślają, że Lula jako pierwszy polityk w najnowszej historii kraju wygrał w drugiej turze po zajęciu drugiego miejsca w pierwszej. Jego wygrana

oznacza, że zostanie prezydentem Brazylii po raz czwarty, co również jest rekordem.

Bolsonaro nie uznał swojej porażki i zapowiedział złożenie do władz wyborczych wniosku o unieważnienie wyniku. Skrytykował przy tym decyzję sędziego Sądu Najwyższego, który w czasie wyborów zarządził przedłużenie głosowania o dwie godziny.

– Nie można uznać wyników tych wyborów (...). To, co się dziś wydarzyło, nie było normalne i nie jest możliwe do zaakceptowania – powiedział senator, który jest ideologicznym sojusznikiem Trumpa.

Wybory w Brazylii uznawane są za jedno z najważniejszych na świecie w tym roku i kluczowe dla politycznej mapy regionu. **PAP**



Prezydent Brazylii Luiz Inacio Lula da Silva wygrał wybory zdobywając 51,79 proc. głosów

ROSJA

Putin chce ze wschodniej flanki NATO zrobić „szarą strefę”

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Rosji Władimir Putin postrzega negocjacje w sprawie zakończenia wojny na Ukrainie jako okazję do zmuszenia NATO do rezygnacji z ekspansji na wschód i powrotu do granic z 1997 roku.

W tym celu Kreml proponuje włączenie do procesu pokojowego przedstawicieli Europy, pisze „The Telegraph”, powołując się na źródła w ministerstwach spraw zagranicznych krajów zachodnich.

Wcześniej włączenie Europejczyków do negocjacji w sprawie Ukrainy proponował doradca prezydenta Rosji w sprawach polityki zagranicznej Jurij Uszakow. Oświadczył on, że Unia Europejska i Sojusz Północnoatlantycki zaczęły „podchodzić po-

ważniej” do propozycji Rosji, a stanowisko Europy w sprawie pokoju między Moskwą a Kijowem ma „kluczowe znaczenie”.

Jednak, jak wyjaśniają rozmówcy „The Telegraph”, w rzeczywistości kryje się za tym stary zamiar Kremla, by doprowadzić do wycofania się NATO do granic z 1997 roku lub co najmniej do wycofania wojsk i uzbrojenia z pięciu krajów sojuszu graniczących z Rosją: Łotwy, Litwy, Polski, Finlandii i Estonii. Zachodni dyplomaci zdecydowanie nie są gotowi na ustępstwa wobec strony rosyjskiej.

Jednocześnie rozmówcy „The Telegraph” są przekonani, że maksymalne wycofanie się NATO na zachód nadal stanowi dla Putina jeden z kluczowych warunków zakończenia wojny na Ukrainie. Jako drugi punkt wymieniają pozabawienie Kijowa faktycznej suwerenności.

SERBIA

Koniec rządów przyjaciela Rosji. Lista Studencka wygrała

Grzegorz Kuczyński

Były prezydent Serbii Aleksandar Vučić uznał porażkę w niedzielnych wyborach parlamentarnych. Zwycięstwo opozycyjnej Listy Studenckiej kończy 14-letnie rządy Serbskiej Partii Postępowej. Zapowiada też zmianę kursu w polityce zagranicznej Serbii na bardziej proeuropejski i zdystansowany wobec Rosji.

Vučić przez lata lawirował między Wschodem a Zachodem. Z jednej strony prowadził rozmowy akcesyjne z UE, a jego partia SNS jest stowarzyszona z Europejską Partią Ludową. Z drugiej, pielęgnował bliskie stosunki z Moskwą i Pekinem, pozycjonując Serbię jako jednego z ich najbliższych partnerów w Europie. Teraz Rosja i Chiny mogą stracić kluczowego sojusznika i ważny przyczółek w Europie.

Centralna komisja wyborcza Serbii (RIK) ogłosiła w poniedziałek rano, po przeliczeniu głosów z 96 proc. komisji, że Lista Studencka uzyskała 52,54 proc. głosów. Lista „Zjednoczona Serbia”, skupiona wokół Serbskiej Partii Postępowej (SNS) i byłego prezydenta Aleksandara Vučića, zdobyła 39,29 proc. głosów. Inne listy nie przekroczyły progu 3 proc.

W 250-osobowym parlamencie Lista Studencka uzyskała około 135–140 mandatów w porównaniu ze 105 mandatami rządzącej Serbskiej Partii Postępowej (SNS). Oprócz tych dwóch list próg wyborczy przekroczyły jedynie listy mniejszościowe, uzyskując łącznie niecałe 10 mandatów.

– Jutro rozpoczniemy pracę nad budową państwa opartego na zasadach praworządności – po-



Zwolennicy Listy Studenckiej gromadzą się przed budynkiem Zgromadzenia Narodowego w Belgradzie, świętując zwycięstwo

wiedział Ilija Srdanović, czołowy kandydat z Listy Studenckiej. „Pokazaliśmy, że zmiana jest możliwa, gdy istnieje wola, by ją wprowadzić. Teraz musimy udowodnić, że jesteśmy godni tej chwili. Studenci wygrali. Chcemy wspólnie budować kraj, w którym każdy ma prawo do prawdy, głosu i przyszłości”.

Vučić i teorie spiskowe

– Było to potwierdzenie rewolucji, którą przeprowadzili bezpośrednio przy wsparciu różnych krajów europejskich oraz amerykańskiego „deep state”, tego, które jest przeciwne prezydentowi Trumpowi – powiedział Vučić podczas konferencji prasowej, na której uznał swą porażkę.

– Do marca lub kwietnia nałożą na Federację Rosyjską sankcje. Zobaczycie. Zrobilią wszystko, o czym nie chcieli wam powiedzieć, wszystko, na temat czego kłamali, ponieważ – powtarzam – są oni jedy-

nie wykonawcami cudzych planów – kontynuował Vučić.

Vučić, niegdyś ultranacjonalista, dominuje w serbskiej polityce od ponad 14 lat. W tym czasie umocnił swoją władzę, przedstawiając się jako reformator, który równoważy dążenia Serbii do członkostwa w UE, jednocześnie utrzymując bliskie stosunki z Rosją i Chinami.

Ogromna frekwencja

W niedzielnych przedterminowych wyborach parlamentarnych w Serbii odnotowano wyjątkowo wysoką frekwencję wyborczą.

Przez cały dzień przed lokalami wyborczymi tworzyły się długie kolejki. Frekwencja wyborcza osiągnęła 64,9 procent o godz. 18:00, w porównaniu z 51,93 procent o tej samej porze podczas wyborów parlamentarnych w 2023 roku, co stanowi wzrost o prawie 13 punktów procentowych.

INDIE

Wykorzystał sztuczną inteligencję, by uniknąć wyroku

oprac. Anna Nagel

Oskarżony o morderstwo mieszkaniec Indii wykorzystał AI do stworzenia zdjęć z uroczystości pogrzebowej, by sfingować własną śmierć i uniknąć wyroku.

Mężczyzna przykrył martwego koźła całunem i wykorzystał narzędzia AI, żeby w płomieniach umieścić własną twarz. Tak przygotowane materiały miały wyglądać jak ceremonia pogrzebowa.

Mężczyzna był w swoich działaniach na tyle przekonujący, że udało mu się nawet uzyskać akt zgonu, zanim władze odkryły, że zamiast niego na stosie pogrzebowym spłonął koźół – podała stacja NDTV.

Kiedy w niedzielę aresztowała go policja, okazało się, że zdążył już złożyć w sądzie dokumenty potwierdzające jego zgon, łącznie ze zdjęciami konduktu pogrzebowego. Miało to doprowadzić do umorzenia toczącego się przeciwko niemu procesu o morderstwo z 2016 roku.

Sfingowanie własnej śmierci miało posłużyć oszustowi również do ucieczki przed wierzycielami. Mężczyzna nie miał specjalistycznego wykształcenia, ale zajmował się inwestycjami giełdowymi, w tym za pomocą środków uzyskanych od innych.

Po zatrzymaniu mężczyzny wszczęto przeciwko niemu również postępowanie o fałszerstwo, a także – skoro okazało się, że jednak żyje – wznowiono proces w sprawie morderstwa.

PAP

STREFA BIZNESU

DOLAR
AMERYKAŃSKI (1 USD)
3,92EURO
(1 EUR)
4,40FRANK
SZWAJCARSKI (1 CHF)
4,75FUNT
SZTERLING (1 GBP)
5,24JEN
(100 JPY)
2,49

DANE WG NBP Z DNIA 26.10.2026, G. 12:00

FIRMA

Polska pierwsza w Europie i druga na świecie. Ale konkurencja nie śpi

Największym światowym producentem zniczy (w tym elektronicznych) są Chiny. Polska jest druga i pierwsza w Europie.

Agnieszka Kamińska

– Polska nadal pozostaje liderem w eksporcie tradycyjnych zniczy z żywym płomieniem. W tym segmencie chińscy producenci nie stanowią obecnie, w naszej ocenie, głównego zagrożenia – mówi Strefie Biznesu Łukasz Kuchta, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Producentów Świec i Zniczy.

W Polsce rocznie sprzedaje się około 300 mln zniczy, ponad 90% zniczy kupowanych w kraju nadal pochodzi z rodzimych fabryk

Polska jest liderem w Europie i drugim największym graczem na świecie w segmencie produkcji i eksportu zniczy. Według szacunków w Polsce rocznie sprzedaje się około 300 mln zniczy. Największy popyt (65% sprzedaży) na te produkty występuje oczywiście w okresie Wszystkich Świętych. Wartość rynku, wraz z podwykonawcami i producentami elementów, może wynosić ponad miliard złotych. Ponad 90% zniczy kupowanych w Polsce nadal pochodzi z rodzimych fabryk, które najczęściej specjalizują się w oryginalnych i artystycznych wzorach.

– Polska nadal pozostaje liderem w eksporcie tradycyjnych zniczy z żywym płomieniem. To jedna z naszych specjalizacji przemysłowych, oparta na doświadczeniu producentów, własnym wzornictwie i rozbudowanym zapleczu dostawców. Produkty polskiej branży eksportujemy na cały świat. W tym sektorze działają producenci zniczy i wkładów, huty szkła zniczowego, producenci podstawek, kapturków, knotów, dekoracji, opakowań i etykiet, zakłady zdobienia oraz dostawcy surowców. Z branżą związane są również transport, magazynowanie, dystrybucja i handel. To potężne zaplecze przemysłowe i handlowe – mówi Łukasz Kuchta, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Producentów Świec i Zniczy.

Wartość polskiego eksportu zniczy rośnie, choć w ostatnich latach ten wzrost przyhamował. Głównym partnerem handlowym pozostają Niemcy, odpowiadające za blisko

jedną trzecią całego polskiego eksportu. Kolejne pozycje zajmują kraje Europy Zachodniej i Środkowo-Wschodniej, ale widać tu pewne zmiany.

– W skali całej kategorii świec i zniczy wartość polskiego eksportu wzrosła w 2025 r. nieznacznie o ok. 1% r/r, do 794,4 mln dolarów, podczas gdy jego wolumen spadł o ok. 3,8%. Największym odbiorcą pozostają Niemcy, gdzie wartość sprzedaży wzrosła o ok. 6,3% r/r. Na pozostałych pobliskich rynkach sytuacja była jednak zróżnicowana: eksport do Czech, piątego największego odbiorcy, wzrósł o ok. 11,1%, podczas gdy na Słowację, zajmującą siódme miejsce, spadł o ok. 3%, a na Węgry, będące dziewiątym rynkiem, aż o 18,5%. Za niewielkim wzrostem całej kategorii kryją się więc wyraźne różnice w wynikach sprzedaży do poszczególnych krajów – mówi Jacek Jurczyński, prezes spółki Akcenta CZ (firma specjalizuje się w wymianie walutowej i wspiera firmy w handlu zagranicznym).

Dla polskich producentów wyzwaniem jest sprowadzanie z Azji elektroniczne oświetlenie grobów, które jest reklamowane jako znicze

Dla porównania w 2023 r. eksport szacowano na 764 mln euro, a w rekordowym 2022 roku na 925 mln euro. Polskim producentom po pięć dekad azjatyckie firmy, które oferują dużo tańsze produkty, ale też w mniejszym stopniu stawiają na jakość i oryginalność. Największym światowym producentem zniczy (w tym elektronicznych) są Chiny, które w 2024 r. wyeksportowały produkty o łącznej wartości 946 mln euro.

– W segmencie tradycyjnych zniczy chińscy producenci nie stanowią obecnie, w naszej ocenie, głównego zagrożenia. Większe wyzwanie widzimy w sprowadzaniu elektronicznego oświetlenia nagrobnego i reklamowaniu go jako pełnoprawnych zniczy, zastępujących żywy płomień. Taki przekaz może zmieniać zwyczaje konsumentów i stopniowo sprowadzać tradycję za-



Polska jest liderem w Europie i drugim największym graczem na świecie w segmencie produkcji i eksportu zniczy

palania znicza do samego oświetlenia grobu. Dlatego zwracamy uwagę na uczciwe przedstawianie tych produktów i zachowanie znaczenia znicza – wyjaśnia Łukasz Kuchta, prezes OSPŚiZ.

Na światowym rynku umacnia się też konkurencja z innych azjatyckich państw. Do grona czołowych producentów awansował Wietnam, który w 2024 r. odnotował 62-procentowy wzrost wartości eksportu zniczy (718 mln euro), ale w tej wartości również mamy sprzedaż produktów elektronicznych.

Rynek jest zróżnicowany – działają małe, lokalne firmy obok gigantów funkcjonujących na arenie międzynarodowej

Sektor producentów zniczy w Polsce jest zróżnicowany. Obok małych firm produkujących na lokalny rynek, nie brakuje dużych przedsiębiorców. Na przykład notowana na GPW spółka Polwax jest jednym z największych producentów i dystrybutorów parafin i wosków w Europie. Wytwarza gotowe znicze i wkłady do zniczy, które są dostępne np. w sklepach popularnych sieciówek. Struktura rynku jest jednak dużo bardziej złożona.

– Rynek jest rozdrobniony: działają na nim niewielkie lokalne zakłady, średnie firmy oraz duże, no-

woczesne fabryki obsługujące odbiorców w wielu krajach. Obecne są również przedsiębiorstwa z kapitałem zagranicznym, ale podstawę branży stanowią rodzimi producenci. Widzimy rozwój przedsiębiorstw: inwestycje w produkcję, wzornictwo, jakość i eksport. Trzeba jednak odróżnić rozwój polskich firm od wzrostu sprzedaży na rynku krajowym. Sama większa wartość sprzedaży nie oznacza, że konsumenci kupują więcej sztuk, ponieważ wpływają na nią również ceny produktów – mówi prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Producentów Świec i Zniczy.

Producenci zniczy stawiają na sprzedaż internetową i bacznie obserwują zmieniające się trendy i oczekiwania klientów

Na rynku prężnie działa też m.in. Bispol – producent świec, podgrzewaczy i wkładów, działający jako firma rodzinna od 1993 roku, a także Bolsius Polska, która jest spółką należącą do międzynarodowej grupy kapitałowej.

– Pomimo wymagającego otoczenia rynkowego obserwujemy stabilny popyt w kategorii zniczy. Dla wielu Polaków jest to produkt związany z tradycją i kulturą pamięci, dlatego pozostaje on ważnym elementem rynku również

w długiej perspektywie. Polska pozostaje dla nas bardzo ważnym rynkiem zarówno pod względem sprzedaży, jak i produkcji. Nasze znicze są szeroko dostępne zarówno w tradycyjnych punktach sprzedaży, jak i w największych sieciach handlowych działających na polskim rynku oraz na platformach internetowych. Chcemy dalej rozwijać nasze portfolio produktów, koncentrując się na innowacjach, jakości oraz rozwiązaniach bardziej przyjaznych środowisku. Coraz większe znaczenie mają dla nas również nowoczesne formy sprzedaży oraz rozwój produktów odpowiadających na zmieniające się potrzeby konsumentów – mówi Łukasz Mańko, dyrektor generalny i członek zarządu w spółce Bolsius Polska.

Firmy budują przewagę nad azjatycką konkurencją, dbają o wysoką jakość produktów, niezawodność dostaw oraz silne relacje z partnerami

W ostatnich latach producenci zniczy mierzą się z dużą zmiennością kosztów energii, transportu oraz surowców. Jednocześnie konsumenci – jak mówi Łukasz Mańko – zwracają coraz większą uwagę na jakość, bezpieczeństwo produktów oraz ich wpływ na środowisko.

– Konkurencja ze strony producentów azjatyckich jest obecna w wielu segmentach rynku. Widać to szczególnie w subsegmentie produktów typu LED. Nasza firma buduje przewagę poprzez wysoką jakość produktów, niezawodność dostaw, znajomość europejskich oczekiwań konsumentów oraz silne relacje z partnerami handlowymi. Z perspektywy całej branży jednym z największych wyzwań pozostają rosnące koszty prowadzenia działalności oraz konieczność dostosowywania się do coraz bardziej wymagających regulacji i oczekiwań konsumentów. Jednocześnie rynek daje producentom wiele możliwości rozwoju poprzez innowacje produktowe, automatyzację procesów oraz inwestycje w bardziej zrównoważone rozwiązania – dodaje Łukasz Mańko.

GŁOS **GŁOS**
DZIENNIK POMORZA DZIENNIK POMORZA
SZCZECIŃSKI **KOSZALIŃSKI**

październik 2026 r. | wydanie bezpłatne

Gdzie się leczyć?

FORUM
seniora

PARTNERZY



PARTNER LOKALIZACYJNY



REKLAMA

0011596328


STOMATOLOGIA
CHROBREGO



Poznaj nasz gabinet
chrobrego.pl

W NASZYM GABINECIE OFERUJEMY

- stomatologię zachowawczą i leczenie kanałowe
- pakiet zabiegów profilaktycznych
- zabiegi estetyczne, m.in. licówki, wybielanie zębów
- chirurgię stomatologiczną → implantologię → protetykę
- periodontologię → ortodoncję → stomatologię dziecięcą



Diagnostyka RTG na miejscu



Wybrane zabiegi medycyny estetycznej.



Sedację wziewną (gaz rozwesalający)

Gabinet uczestniczy w programie
KLINIKA BEZ BÓLU



📍 Stargard, ul. Bolesława Chrobrego 4A/1 [f @ chrobrego.pl](https://chrobrego.pl) Rejestracja: ☎ 885 914 715

Skorzystaj ze zniżek w polskich uzdrowiskach. Wystarczy jeden dokument

Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia między innymi do zniżek i preferencyjnych warunków na pobyty w sanatoriach i uzdrowiskach.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Wyjazd do sanatorium wciąż bywa postrzegany jako kosztowny, jednak w praktyce wielu seniorów może skorzystać z ulg, które wyraźnie zmniejszają cenę pobytu. Jeśli zadbamy o wyrobienie jednego dokumentu, możemy sporo zaoszczędzić.

Co to jest Ogólnopolska Karta Seniora? Ogólnopolska Karta Seniora przysługuje wszystkim tym, którzy mają ukończone 60 lat. Jest to inicjatywa promująca aktywność seniorów oraz ułatwiająca im dostęp do tańszych usług w codziennym życiu i podczas wyjazdów.

Posiadacze karty mogą korzystać z rabatów w wielu punktach na terenie całego kraju, od placówek medycznych, aptek i salonów optycznych, przez sklepy i restauracje, po instytucje kultury czy obiekty turystyczne. Co istotne, baza partnerów stale się powiększa, więc zakres dostępnych ulg z roku na rok jest coraz szerszy.

Sama karta ma prostą formę i nie zawiera danych osobowych właściciela. Przypisany jest do niej jedynie indywidualny numer. Aby skorzystać z przysługującej zniżki, wystarczy okazać ją w miejscu objętym programem partnerskim.

Jednym z najmocniejszych atutów programu są zniżki w sanatoriach i uzdrowiskach, czyli w miejscach, gdzie seniorzy najczęściej wydają najwięcej pieniędzy. Aktualnie Ogólnopolska Karta Seniora honorowana jest już w kilkudziesięciu obiektach w całej Polsce. W Uzdrowisku Rabka posiadacze karty mogą skorzystać z 10 proc. zniżki na kosmetyki uzdrowiskowe dostępne zarówno w sklepie stacjonarnym, jak i internetowym, a także z 10 proc. rabatu na komercyjne zabiegi realizowane w Zakładzie Przyrodolecznictwa przy ul. Orkana. Uzdrowisko Wieniec-Zdrój, znane z bogatej

oferty zabiegów, od kinezyterapii po balneoterapię również oferuje 5 proc. zniżkę na pobyty komercyjne nierabatowane z pominięciem ofert specjalnych.



Wyrobienie karty wiąże się z niewielką opłatą członkowską

W Uzdrowisku Konstancin rabat wynosi 10 proc. na usługi i nawet 20 proc. na zabiegi rehabilitacyjne w wybranych placówkach. W sanatorium Energetyk można

zapłacić o 20 proc. mniej m.in. za dodatkowe zabiegi czy parking dla osób z niepełnosprawnością.

Ciekawą ofertę przygotował także Solec-Zdrój, kameralny kurort z ponad 180-letnią tradycją. W sezonie zimowym rabaty sięgają tam nawet 10 proc. na pobyty, a dodatkowo można liczyć na 15 proc. zniżki na wizyty lekarskie i 20 proc. na wybrane zabiegi. Nawet restauracja na miejscu oferuje 10 proc. rabatu. W Ośrodku Sanatoryjno-Wczasowym „Poznańnianka” z Ogólnopolską Kartą Seniora przysługuje 15 proc. zniżki na pobyty lecznicze w sezonie jesień-wiosna oraz 10 proc. zniżki na pobyty w sezonie letnim.

Uzyskanie Ogólnopolskiej Karty Seniora jest nieskomplikowane i nie wymaga wielu formalności. Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na stronie internetowej programu: glosseniore.pl, a następnie przesłać go pocztą na wskazany adres.

Psychiatra ujawnia gorzką prawdę o uzależnieniu

Benzobabcie. W Polsce mamy poważny problem z nadużywaniem leków z grupy benzodiazepin przez osoby starsze. Z czasem dawki nie przestają rosnać, co tworzy mechanizm narastającej tolerancji.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Benzodiazepiny, przyjmowane latami na sen lub nerwy, stają się dla wielu kobiet niezbędne do codziennego funkcjonowania. Dr Grzegorz Opielak zwraca uwagę, że wiele z nich nie ma świadomości rozwiniętego uzależnienia.

Nazywa się je „benzobabciami”. To starsze pacjentki, które regularnie pojawiają się w gabinetach lekarskich z jasno określonym oczekiwaniem: kolejna recepta na benzodiazepiny.

Modelowy obraz pacjentki obejmuje kobietę z wieloletnimi zaburzeniami lękowymi lub depresyjnymi, obciążoną jednocześnie współchorobowością somatyczną, w tym z uporczywymi zespołami bólowymi.

- Najczęściej przepisywanymi

lekami są te krótkodziałające.

Czyli tutaj będzie Lorafen, Estazolam, które tak naprawdę jako krótko działające bardzo szybko też dają uzależnienie. Bo to uzależnienie pojawia się relatywnie szybko (...) Problem się pojawia przede wszystkim dlatego, że pojawia się tolerancja. Więc jeżeli pacjentka bierze załóżmy 2 mg Estazolanu, to po dwóch latach te 2 mg przestają działać. - wyjaśnia dr Grzegorz Opielak, psychiatra.

Osoby nadużywające benzodiazepin często nie zdają sobie sprawy z tego, że rozwinęło się u nich uzależnienie. Gdy lekarz próbuje ograniczyć lub przerwać farmakoterapię, spotyka się z silnym oporem, od nacisków i emocjonalnych reakcji po wyraźną wrogość. - Jak już zaczynają być świadome, bo ktoś je uświadomi,



Jeśli pacjent początkowo przyjmuje jedną tabletkę, to po pewnym czasie, potrzebuje już dwóch, by uzyskać ten sam efekt

np. ja, to to wypierają. Niejednokrotnie obserwuję u tych pacjentek agresję. Czują złość, że ja, lekarz nie chcę wypisać recepty, na coś czego potrzebują. Szczególnie utkwił mi w pamięci przykład pacjentki, pani doktor, stosującej zolpidem. Zaznaczę, że zolpidem jest chemicznie nie benzodiazepiną, ale działa jak benzodiazepina. Tak samo uzależnia. Ta pacjentka sama wypisywała sobie recepty. Przyjmowała dawki wielokrotnie przekraczające standardy. Jeżeli mamy 10 mg, czyli jedną tabletkę dziennie, uznana za wartość prawidłową i taką wartość, która powiedzmy jest dopuszczalna, to pani wypisała sobie 560 tabletek w ciągu miesiąca i tyle brała, żeby normalnie funkcjonować. Ona chodziła do pracy i jeździła samochodem - opowiada dr Grzegorz Opielak.

WYJĄTKOWA PROMOCJA NA DZIEŃ SENIORA

-50%

na wszystkie soczewki okularowe
przy zakupie dowolnej oprawy

dla osób powyżej **60 roku życia**



Promocja obowiązuje do końca roku
we wszystkich naszych salonach!



Zadbaj o swój wzrok
i skorzystaj
z profesjonalnego
doboru okularów.

NASZE SALONY

Skorzystaj z promocji i odwiedź najbliższy salon:



optyk.com

Opyk.com - Outlet Szczecin
ul. Struga • tel. 539 713 479



Opyk.com - Stargard
ul. Wyszyńskiego • tel. 537 536 482

Opyk.com - Police
ul. Piłsudskiego • tel. 535 642 386

Opyk.com - Szczecin
ul. Kwiatkowskiego • tel. 535 322 655

OPTYK LEPERT
SINCE 1981

Opyk Lepert
ul. Wojska Polskiego • tel. 509 270 096

MANUFATURA WZROKU
SZCZECIN / CONCEPT STORE

Manufaktura Wzroku
ul. Monte Cassino • tel. 575 494 942



TU ODCIĄĆ



BON RABTOWY NA DZIEŃ SENIORA

-50%

na wszystkie soczewki
okularowe przy zakupie
dowolnej oprawy



Dla kogo:
**Osoby
60+**



Ważność bonu:
**Do końca roku
2026**



Gdzie realizować:
Salony Optyk.com
Manufaktura Wzroku
Optyk Lepert

Akwizycja / Realizacja bonu po okazaniu dokumentu potwierdzającego wiek.

**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE
Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.**

Najpiękniejsze uzdrowiska w Polsce. Zachwycają przyrodą i atrakcjami

Uzdrowiska. Najlepiej oceniane polskie uzdrowiska wyróżniają się unikalnym mikroklimatem, bogatą bazą zabiegową oraz doskonałymi opiniami kuracjuszy.

Emil Hoff

W Polsce jest obecnie aż 48 uzdrowisk - które z nich wybrać na turnus czy urlop wiosną i latem? Oczywiście to najpiękniejsze. Ponieważ piękno jest subiektywne, mam dla ciebie kilka różnych propozycji. To polskie uzdrowiska, szczególnie słynące z zachwycającej przyrody i ciekawych atrakcji. Każdy płatnik składek raz na półtora roku może wybrać się na 3-tygodniowy turnus do uzdrowiska na NFZ. Problem polega na tym, że czas oczekiwania na sanatorium wynosi obecnie średnio 8 miesięcy, więc jeśli złożysz wniosek teraz, twój turnus wypadnie gdzieś w styczniu 2027 r.

Są jednak wyjątki:

- Woj. warmińsko-mazurskie i podlaskie: czeka się tylko 3 miesiące, więc twój turnus może wypaść w sierpniu lub wrześniu.

- Woj. kujawsko-pomorskie: czeka się 4 miesiące, masz więc szansę na turnus we wrześniu, kiedy nadal panuje ładna pogoda.

- Woj. podkarpackie: czeka się 5 miesięcy, więc możesz załapać się na turnus w październiku, wczesną jesienią.

Pacjenci, którzy wybierają się do sanatorium prywatnie, wprawdzie płacą więcej, ale za to czekają krócej i mogą swobodnie wybierać, w którym zakładzie chcą się leczyć. No i nie musisz wcale starać się o skierowanie do sanatorium, żeby wypocząć w uzdrowisku. Każdy turysta może cieszyć się przyrodą i atrakcjami polskich uzdrowisk - wystarczy zarezerwować sobie nocleg na weekend,



FOT. DAMIAN RADZIAK

Zaplanuj letni urlop w jednym z nich

nadchodzącą czerwcową, czy wakacyjny urlop.

Które uzdrowisko wybrać na relaksujący i pełen wrażeń urlop - solo, z drugą połówką lub całą rodziną? Mam dla ciebie kilka najbardziej malowniczych miejscowości uzdrowiskowych w różnych zakątkach Polski: w górach, nad wodą, wśród lasów. To miejsca, które wiosną i latem są wyjątkowo piękne i oferują wiele atrakcji, nie tylko zabiegi sanatoryjne czy lecznicze wody mineralne.

Muszyna

Muszyna słynie ze swoich niesamowitych ogrodów, nadaje się więc doskonale na wypoczynek czy turnus wiosną i latem, gdy ogrody i parki miejskie są najpiękniejsze. Wielką atrakcją są tutejsze

Ogrody Sensoryczne, zaaranżowane w taki sposób, by angażować wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i węch. Ogrody Tematyczne to pomysł na spacer pełen wrażeń, który spodoba się także dzieciom: w Ogrodzie Greckim stoją posągi antycznych bóstw i herosów, w Ogrodzie Chińskim można podziwiać orientalne pawilony. Ogrody Biblijne to atrakcja unikatowa na skalę Polski. Możesz tu zobaczyć rośliny typowe dla Izraela i Palestyny, znane z kart Starego i Nowego Testamentu. Poza tym w Muszynie możesz uciec przed letnim upałem, zażywając odświeżającej kąpieli w jednym z basenów Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie. Na aktywnych czeka malowniczy Szlak Wincentego Pola, prowadzący

do Krynicy-Zdroju przez Jaworzynę.

Polańczyk

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem” - Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje. W samym Jeziorze Solińskim możesz się oczywiście kąpać, ale też pływać po nim np. w kajaku czy na łódce, a w sezonie organizowane są dodatkowo rejsy wycieczkowe na dużych statkach. Chętni mogą zwiedzać koronę Zapory Solińskiej, największej tego typu konstrukcji w Polsce, a także wjechać kolejką gondolową PKL na Górę Jawor, gdzie wznosi się wieża widokowa z restauracją. Oczywiście warto korzystać z pięknej przy-

rody. Po samym Polańczyku wiedzie ścieżka spacerowa „Perła Polańczyka”, ale warto wybrać się też dalej okolicznymi szlakami, by zrelaksować się wśród lasów i podziwiać panoramy okolicy z punktów widokowych, np. na Kubajce i Horbie.

Połczyn-Zdrój

Polacy kochają wypocząć nad morzem, popularne są też uzdrowiska, więc nic dziwnego, że wielkim zainteresowaniem cieszą się miejscowości uzdrowiskowe, położone nad Bałtykiem. Niestety, w sezonie wysokim i niskim miejsca te są oblegane przez turystów i kuracjuszy. Dlatego proponuję odmianę i zaplanowanie pobytu w innej miejscowości, położonej na Pomorzu Zachodnim, choć nie nad samym Bałtykiem. Wybierz się do Połczyna-Zdroju, gdzie nadal można wypocząć i zregenerować się we względnie spokojnym otoczeniu przesiękanych borowin - leczniczego torfu. Otoczenie Połczyna jest przepiękne: gęste lasy, kilka jezior.

Nie brak tu miejsc na wycieczki kajakowe, żeglowne, znajdują się też łowiska dla zapalonych wędkarzy. Na spacer i rowery warto wybrać się do pobliskiego Drawskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi przez niego np. rowersowa trasa do Złocieńca.

Gołdap

Do niedawna zagubiona wśród lasów Gołdap była jedynym uzdrowiskiem woj. warmińsko-mazurskiego. Na początku 2026 r. dołączył do niej Lidzbark Warmiński.

REKLAMA

0011592374

APTEKA DYŻURNA

STARGARD

ul. **11 Listopada 21A**

(obok Placu Słonecznego)

tel. **91 391 03 04**

czynna:

pon.-pt. 8-21, sobota 8-16

APTEKA LUKRECJA

STARGARD

ul. **Rumuńska 9A-G/2**

(os. Chopina)

tel. **91 577 25 00**

czynna:

pon.-pt. 8-20, sobota 8-16

APTEKA MIĘTOWA

STARGARD

al. **Żołnierza 8, 10**

tel. **570 211 005**

czynna:

pon.-pt. 7.30-20

sobota 7.30-15.30 | niedziela 9-14*

*dotyczy tylko niedziel handlowych



ul. Zwycięstwa 194/2
75-611 Koszalin



SPECJALISTYCZNE ZAOPATRZENIE MEDYCZNE



☎ 608 364 514

✉ jmed.medyczny@gmail.com

Depresja często pozostaje niezauważona. Oznaki i objawy depresji u osób starszych

Depresja. Osoby starsze z nieleczoną depresją są narażone na zwiększone ryzyko samobójstwa. Poczucie beznadziei, izolacji i bezwartościowości może być przytłaczające.

Ingrid Hintz-Nowosad

Straciłeś zainteresowanie czynnościami, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność? Zmagasz się z uczuciem beznadziei i bezwartościowości? Coraz trudniej jest Ci przetrwać dzień? Jeśli tak, nie jesteś sam. Depresja może dotknąć każdego z nas w miarę starzenia się, niezależnie od pochodzenia czy osiągnięć. Objawy depresji wieku podeszłego mogą wpływać na każdy aspekt życia, wpływając na energię, apetyt, sen, zainteresowanie pracą, hobby i relacje.

Niestety, zbyt wielu starszych pacjentów z depresją nie rozpoznaje objawów depresji lub nie podejmuje kroków, aby uzyskać potrzebną pomoc. Istnieje wiele powodów, dla których depresja u osób starszych jest tak często pomijana:

- Możesz zakładać, że masz ku temu dobry powód lub że depresja jest po prostu częścią starzenia się.

- Możesz być odizolowany - co samo w sobie może prowadzić do depresji - i mieć mało osób wokół, które zauważyłyby Twój niepokój.

- Możesz nie zdawać sobie sprawy, że Twoje dolegliwości fizyczne są oznakami depresji.

- Możesz niechętnie rozmawiać o swoich uczuciach lub prosić o pomoc. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że depresja nie jest nieuniknioną częścią starzenia się - ani oznaką słabości czy wady charakteru. Depresja może przytrafić się każdemu, w każdym wieku, niezależnie od pochodzenia czy dotychczasowych osiągnięć. Cho-



Około 14% osób dorosłych w wieku 70 lat i starszych żyje z zaburzeniami psychicznymi

ciaż zmiany w życiu związane z wiekiem - takie jak przejście na emeryturę, śmierć bliskich, pogarszający się stan zdrowia - mogą czasami wywołać depresję, nie muszą one nas przytłaczać. Niezależnie od wyzwań, z jakimi się zmagasz w podeszłym wieku, możesz podjąć kroki, aby znów poczuć się szczęśliwym i pełnym nadziei oraz cieszyć się złotymi latami.

Rozpoznanie depresji u osób starszych zaczyna się od poznania oznak i objawów. Sygnały ostrzegawcze depresji to: smutek lub uczucie rozpacz, niewyjaśnione lub nasilające się bóle, utrata zainteresowania kontaktami towarzyskimi lub hobby, utrata masy ciała lub utrata apetytu, poczucie beznadziei lub beznadziei, brak mo-

tywacji i energii, zaburzenia snu, utrata poczucia własnej wartości, spowolnienie ruchowe lub mowy, zwiększone spożycie alkoholu lub narkotyków, fiksacja na punkcie śmierci; myśli samobójcze, problemy z pamięcią, zaniedbywanie higieny osobistej.

Depresja u seniorów często zostaje niezauważona, ponieważ jej objawy mogą być mylone z normalnym starzeniem się lub innymi problemami zdrowotnymi. Istnieją trzy główne objawy depresji, na które rodziny i opiekunowie powinni zwracać uwagę: Zmiany emocjonalne, Trudności poznawcze i Objawy fizyczne.

Osoby starsze z depresją często doświadczają uporczywego smutku, poczucia beznadziei lub braku zainteresowania aktywno-

ściami, które kiedyś sprawiały im przyjemność.

Mogą wycofywać się z interakcji społecznych i unikać spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi. Poczucie bezwartościowości lub winy może stać się przytłaczające, prowadząc do stresu emocjonalnego, który wpływa na ich codzienne życie.

Depresja może wpływać na myślenie i pamięć, utrudniając seniorom koncentrację i podejmowanie decyzji. Mogą mieć trudności z zapamiętywaniem ważnych szczegółów, śledzeniem rozmów lub wykonywaniem rutynowych zadań. Zmiany poznawcze mogą być czasami mylone z wczesnymi objawami demencji, co może opóźnić właściwą diagnozę i leczenie.

Depresja może prowadzić do dolegliwości fizycznych, takich jak zmęczenie, zaburzenia snu lub zmiany apetytu. Osoby starsze mogą odczuwać niewyjaśnione bóle, które nie reagują na leczenie. Utrata lub przyrost masy ciała oraz ogólny spadek poziomu energii mogą być objawem problemów ze zdrowiem psychicznym.

Chociaż depresja i smutek mogą wydawać się nierozdzielnie związane, wielu seniorów z depresją twierdzi, że w ogóle nie odczuwa smutku.

Mogą natomiast narzekać na niską motywację, brak energii lub problemy fizyczne. W rzeczywistości dolegliwości fizyczne, takie jak bóle stawów czy nasilające się bóle głowy, są często dominującym objawem depresji u osób starszych.

W miarę starzenia się doświadczamy wielu strat. Strata jest bolesna - niezależnie od tego, czy jest to utrata niezależności, mobilności, zdrowia, wieloletniej kariery zawodowej, czy kogoś bliskiego. Żałoba po tych stratach jest normalna i zdrowa, nawet jeśli uczucie smutku utrzymuje się przez długi czas.

Rozróżnienie żałoby od depresji klinicznej nie zawsze jest łatwe, ponieważ mają one wiele wspólnych objawów. Istnieją jednak sposoby na odróżnienie tych stanów.

Żal to rollercoaster, który obejmuje szeroką gamę emocji i mieszanek dobrych i złych dni. Nawet w żałobie nadal będziesz mieć chwile przyjemności i szczęścia. W przypadku depresji natomiast uczucia pustki i rozpacz są stałe.

REKLAMA

0011592436



SOLISOWO
DOM SENIORA

Zezwolenie Wojewody
Zachodniopomorskiego nr 30

SOLISOWO DOM SENIORA

📍 Powiatowa 6a, 76-034 Sarbinowo
☎ +48 791 013 479
✉ kontakt.solisowo@wp.pl

Serdecznie zapraszamy do nowo powstałego

Domu Seniora Solisowo
w nadmorskiej miejscowości Sarbinowo.

Oferujemy pobyty krótkoterminowe oraz długoterminowe:

- zakwaterowanie w komfortowych 2-osobowych pokojach
- całodienne wyżywienie
- całodobową opiekę wykwalifikowanych i doświadczonych pracowników
- doraźną opiekę lekarza rodzinnego



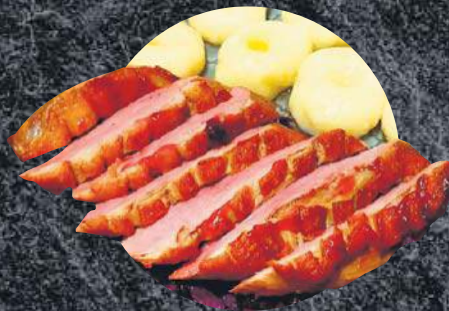


Najdłużej działająca restauracja w Szczecinie

Jesteśmy z wami 54 lata!

Organizujemy wesela, imprezy okolicznościowe i bankiety firmowe.

~ Zapraszamy na Dancingi! ~



RESTAURACJA UŚMIECH | PLAC ZWYCIĘSTWA 1 (KOŁO MEDICUSA)

TEL. 91 43 47 927, 509444586

WWW.USMIECH.SZCZECIN.PL |  RESTAURACJAUSMIECH



Sanatoria na schorzenia kręgosłupa. Koniecznie skorzystaj z topowych zabiegów

Sanatoria. W Polsce nie ma jednego oficjalnego rankingu najlepszych sanatoriów na kręgosłup, ale kuracjusze oraz eksperci najczęściej polecają sprawdzone ośrodki.

Ola Głowacka

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne metody. Sprawdź, które sanatoria w Polsce mają najlepszą renomę i uznanie w leczeniu schorzeń kręgosłupa i jak zarezerwować w nich pobyt.

Jakie schorzenia kręgosłupa można leczyć w sanatorium?
Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Najlepsze sanatoria w Polsce oferujące zabiegi na kręgosłup?

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać spraw-



Nie wszystkie sanatoria w Polsce specjalizują się w zabiegach na kręgosłup

dziane uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska z najwyższych rankingów i rekomendacji

Sanatorium Włókniarz, Busko-Zdrój - jedno z najwyższej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.

Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.

Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.

Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.

Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk w Kołobrzegu - zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, stany po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce), RZS, osteoporoza, dyskopatia.

Wieniec-Zdrój położony niedaleko Ciechocinka - skorzystasz tu z kąpeli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Cenione są także sanatoria w Ciechocinku: np. „Promień”, „Chemik”, „Orion”.

W przypadku wyjazdu z NFZ lista „najlepszych” jest ograniczona

- pacjenta kieruje fundusz według dostępności miejsc.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa.

Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże lecznicze,
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),

- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperti podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).

W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia. Jak uzyskać skierowanie i jak zarezerwować pobyt?

Wyjazd na NFZ: skierowanie wystawia lekarz rodzinny lub specjalista, dokument trafia do NFZ do oceny, fundusz przydziela konkretny ośrodek i termin, pacjent nie wybiera sam sanatorium, a czas oczekiwania wynosi średnio kilkanaście miesięcy.

Wyjazd prywatny: nie wymaga skierowania, można samodzielnie wybrać ośrodek i termin, koszt jest pełnopłatny, ale czas oczekiwania praktycznie nie istnieje.

REKLAMA

0011591615



Komora normobaryczna do tlenoterapii
ZYSKAJ NOWE KOMÓRKI MACIERZyste

Wspomaga leczenie wielu chorób i stanów zapalnych:

- | | | | |
|------------|----------------|-------------|-------------|
| ● ALERGIA | ● BOLEROIOZA | ● MIAŻDŻYCA | ● ANEMIA |
| ● ASTMA | ● MIGRENY | ● ALZHEIMER | ● PARKINSON |
| ● CUKRZYCA | ● NADCIŚNIENIE | ● NOWOTWORY | ● KONTUZJE |

Sesje dwugodzinne oraz nocne 10-godzinne!

AX Med Normobaria
ul. Modra 69, Szczecin

509 663 663
www.normobariaszczecin.pl



MATERIAŁ INFORMACYJNY SZPITALA ZACHODNIOPOMORSKIE SPZOZ

0011592201

Nie bój się badać.

KAMPANIA SPOŁECZNA





Jesteśmy razem

kampania2026.onkologia.szczecin.pl

ORGANIZATORZY KAMPANII



PATRONATY HONOROWE



PARTNERZY KAMPANII



PATRONATY MEDIALNE





Najlepsze sanatoria i turnusy odchudzające. Zrzucisz kilogramy bez efektu jojo

Odchudzanie. Bezpieczne odchudzanie seniora polega na łagodnej redukcji masy ciała, ochronie mięśni przed zanikiem oraz dostosowaniu diety do stanu zdrowia i przyjmowanych leków.

Ola Głowacka

Otyłość jest dziś uznawana za przewlekłą chorobę metaboliczną, a nie wyłącznie problem estetyczny. Prowadzi do rozwoju wielu poważnych schorzeń, m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy chorób serca, dlatego wymaga kompleksowego leczenia prowadzonego pod okiem specjalistów. Coraz więcej pacjentów w Polsce korzysta w tym celu z leczenia uzdrowskiego. Sanatoria odchudzające oferują nie tylko dietę redukcyjną, ale całe programy terapeutyczne, które mają pomóc w trwałej zmianie stylu życia i ograniczeniu skutków choroby.

Czy warto leczyć otyłość w sanatorium?

Leczenie otyłości w sanatorium ma charakter kompleksowy i wielospecjalistyczny. Pacjent trafia pod opiekę zespołu, w skład którego wchodzi lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci oraz często psychodzy.

Program rozpoczyna się od dokładnej diagnostyki - oceny masy ciała, BMI, parametrów metabolicznych czy wydolności organizmu. Na tej podstawie opracowywany jest indywidualny plan terapii, obejmujący dietę, aktywność fizyczną oraz zabiegi wspomagające.

Największą zaletą leczenia uzdrowskiego jest zmiana środowiska i codziennych nawyków. Pacjent przez kilka tygodni funkcjonuje w warunkach sprzyjających zdrowiu - bez stresu, z regularnym rytmem dnia i stałym wsparciem



FOT. GETTY IMAGES

Turnus odchudzający trwa zwykle 2-3 tygodnie

specjalistów. To zwiększa szanse na trwałe efekty po powrocie do domu.

Czy są sanatoria odchudzające?

W Polsce jest wiele sanatoriów oferujących leczenie otyłości.

- Kudowa-Zdrój - Polonia, Zameczek, Słoneczne Termy, Koga, Zacisze.
- Szczawno-Jelina - Dom Zdrowy, Mieszko, Młynarz.
- Ciechocinek - 22 Wojskowy Szpital Uzdrowskiowo-Rehabilitacyjny, York, Klinika pod Tężniami, Kolejowy Szpital Uzdrowskiowy, Eden, Chemik, Orion, Krystynka, Grażyna, Szpital Uzdrowskiowy nr 1, Dom Zdrowy.
- Rabka - Olszówka, Rabczański Zdrój Medical Spa.

- Wysowa - Instytut Zdrowia Człowieka, Biawena, Beskid.
- Iwonicz-Zdrój - Sanvit, Piast.
- Ustroń - KOS, Rosomak, Równica.

- Kołobrzeg - Mewa, Perła Bałtyku, Gryf, MSWiA.
- Połczyn - Gryf.

Najlepszymi opiniami wśród pacjentów cieszą się sanatoria w Kołobrzegu i Ciechocinku.

Jakie zabiegi na otyłość oferują sanatoria

Sanatoria oferują szeroki wachlarz zabiegów, które wspierają redukcję masy ciała i poprawę metabolizmu. Podstawą jest aktywność fizyczna, czyli tzw. kinezyterapia - od gimnastyki po zajęcia w basenie czy nordic walking.

Istotną rolę odgrywają także zabiegi fizjoterapeutyczne i relaksacyjne, m.in. hydroterapia (kąpiele, masaże wodne), masaże limfatyczne i wyszczuplające czy zabiegi fizykalne, takie jak krioterapia lub elektrostymulacja.

Programy często uzupełniane są o konsultacje dietetyczne i edukację zdrowotną, które uczą, jak komponować posiłki i utrzymać efekty terapii. Nierzadko dostępne jest także wsparcie psychologiczne, pomagające w zmianie nawyków żywieniowych i radzeniu sobie z emocjonalnym podłożem otyłości.

Dlatego standardowe turnusy finansowane przez NFZ trwają zwykle 2-3 tygodnie, co daje więk-

szą szansę na realną poprawę parametrów zdrowotnych i redukcję masy ciała.

Jak dostać skierowanie do sanatorium na leczenie otyłości i ile się czeka

Aby skorzystać z leczenia uzdrowskiego w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza - najczęściej rodzinnego lub specjalisty, np. diabetologa czy kardiologa. Dokument trafia do NFZ, gdzie jest oceniany przez lekarza balneologa. Na tej podstawie pacjent zostaje zakwalifikowany i wpisany na listę oczekujących.

Czas oczekiwania zależy od regionu i liczby dostępnych miejsc. Średnio wynosi od kilku miesięcy do około roku, choć w niektórych przypadkach może sięgnąć nawet kilkunastu miesięcy.

Ile kosztuje turnus odchudzający?

W przypadku sanatorium na NFZ większość kosztów leczenia pokrywa Fundusz. Pacjent ponosi jedynie częściową opłatę za zakwaterowanie i wyżywienie, zależną od standardu pokoju i sezonu. Alternatywą są turnusy pełnopłatne. Ich ceny są bardzo zróżnicowane - tygodniowy pobyt kosztuje zwykle od około 1500 do 3500 zł, a dłuższe, kilkunastodniowe programy od 2500 do nawet 5000 zł lub więcej w ośrodkach o wyższym standardzie. Na ostateczny koszt wpływają m.in. lokalizacja uzdrowskiego, długość pobytu, standard zakwaterowania oraz zakres zabiegów w pakiecie.

REKLAMA

0011593446

Centrum Medyczne
Północ

SZYBKA REJESTRACJA
TELEFONICZNA:

518 230 015

REJESTRACJA ONLINE 24/7:
www.cmpolnoc.pl

ADRES PRZYCHODNI:
ul. Traugutta 31/4, Koszalin

Kompleksowa Diagnostyka i Opieka Okulistyczna Dzieci i Dorosłych

OKULISTYKA DZIECIĘCA

- Diagnostyka wad wzroku: krótkowzroczności, nadwzroczności i astygmatyzmu
- Ocena rozwoju widzenia
- Badania przesiewowe i profilaktyczne już od 3. miesiąca życia
- Diagnostyka chorób oczu

OKULISTYKA DOROSŁYCH

- Badania profilaktyczne i kontrolne wzroku
- Diagnostyka wad wzroku i dobór okularów
- Diagnostyka jaskry, zaćmy i chorób siatkówki
- Pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego i ocena nerwu wzrokowego

NOWOCZESNA DIAGNOSTYKA

- **Angio-OCT**
– obrazowanie naczyń siatkówki bez kontrastu
- **OCT i funduskamera**
– tomografia i zdjęcia dna oka
- **Kompleksowe badania oka**
– tonometria, pachymetria, biomikroskopia



BEZPŁATNY PROGRAM ZDROWOTNY

Zapobieganie i wczesne wykrywanie raka płuc w województwie zachodniopomorskim

Skorzystaj z edukacji, badań TK i konsultacji, jeśli:

- mieszkasz w województwie zachodniopomorskim
- masz więcej niż 55 lat, ale mniej niż 74 lata
- palisz lub paliłeś/-aś nałogowo tytoń



SAMODZIELNY
PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI
SZPITAL ZESPOŁONY
w Szczecinie

REJESTRACJA 91 500 0 505

Numer czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach od 7.00 do 14.30

Więcej informacji: spwsz.szczecin.pl/pluca

Realizatorem programu jest Szpital Wojewódzki w Szczecinie



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pomorze
Zachodnie

REKLAMA

0011594389



CENTRUM WSPARCIA

Twoje miejsce. Twoja przyszłość.

Kompleksowa opieka i specjalistyczne wsparcie dla dzieci, młodzieży oraz seniorów.

Centrum Wsparcia to profesjonalna przestrzeń, w której zapewniamy bezpieczną opiekę oraz dostęp do wykwalifikowanego zespołu specjalistów. Wspieramy rodziny w codziennych wyzwaniach, oferując zarówno doraźną opiekę, jak i pomoc terapeutyczną.

Zakres wsparcia obejmuje:

- wsparcie psychologiczne i psychiatryczne
- pomoc pedagogiczną
- terapię uzależnień
- logopeda
- zajęcia rozwojowe i terapeutyczne

- Zapewniamy indywidualne podejście, dyskrecję oraz komfortowe warunki współpracy.
- Tworzymy miejsce, w którym profesjonalizm łączy się z empatią.

Centrum Wsparcia
ul. 1 Maja 18C, Pyrzyce

Rejestracja i informacje:
Dominika Odachowska
– Menadżer Centrum



792 913 169

www.fundacjarazemdlarozwoju.pl/centrum-wsparcia

Niesamowite odkrycie pomoże seniorom? Od tego mięśnie nie będą się starzeć

Mięśnie. Jeśli wyniki zostaną potwierdzone, terapia chroniąca komórki satelitarne przed skutkami starzenia mogłaby w przyszłości pomóc seniorom dłużej zachować siłę mięśni, sprawność ruchową i niezależność

Ola Głowacka

Utrata masy mięśniowej jest jednym z najbardziej widocznych skutków starzenia. Z wiekiem słabniemy, trudniej nam wykonywać codzienne czynności, a ryzyko upadków i niepełnosprawności rośnie. Teraz naukowcy donoszą o odkryciu, które może otworzyć drogę do nowych terapii spowalniających ten proces. W badaniach na myszach udało się bowiem „obudzić” komórki odpowiedzialne za regenerację mięśni.

Dlaczego z wiekiem tracimy mięśnie?

Starzenie się organizmu wiąże się ze stopniowym spadkiem masy i siły mięśniowej. Proces ten, określany jako sarkopenia, jest jednym z głównych powodów utraty sprawności u osób starszych.

Za regenerację mięśni odpowiadają tzw. komórki satelitarne. Są to wyspecjalizowane komórki macierzyste znajdujące się wokół włókien mięśni szkieletowych. Kiedy podczas aktywności fizycznej dochodzi do mikrouszkodzeń mięśni, komórki satelitarne ulegają aktywacji i rozpoczynają proces naprawy uszkodzonych tkanek.

Problem polega na tym, że wraz z wiekiem działają coraz mniej skutecznie. W efekcie mięśnie regenerują się wolniej, stają się słabsze i stopniowo zanikają.

Zespół naukowców postanowił dokładniej zbadać mechanizm aktywacji komórek satelitarnych. W centrum zainteresowania zna-



Naukowcy coraz bliżej powstrzymania sarkopenii

lazło się białko HGF (hepatocyte growth factor), które uwalnia się podczas uszkodzenia mięśni.

To właśnie HGF działa jak biologiczny sygnał alarmowy. Łączy się z receptorami znajdującymi się na powierzchni komórek satelitarnych i pobudza je do działania.

Wcześniejsze badania wykazały jednak, że u starszych organizmów HGF działa znacznie gorzej. Powodem są zmiany chemiczne zachodzące w jego strukturze pod wpływem związku o nazwie nadktlenoazotyn (peroxynitrite).

Nadktlenoazotyn powstaje w organizmie w wyniku reakcji wolnych rodników tlenu i azotu. Choć ich niewielkie ilości są naturalnym produktem przemiany materii, z wiekiem ich stężenie wzrasta.

W konsekwencji dochodzi do procesu zwanego nitrowaniem białek. Zmodyfikowane w ten sposób HGF traci zdolność skutecznego wiązania się z receptorami komórek satelitarnych. Efekt jest prosty: sygnał regeneracyjny nie dociera tam, gdzie powinien, a mięśnie tracą zdolność efektywnej odbudowy.

W najnowszym badaniu opublikowanym w czasopiśmie Scientific Reports naukowcy sprawdzili dwa związki chemiczne, które mogą chronić białka przed uszkodzeniami wywołanymi przez reaktywne cząsteczki.

Szczególnie obiecujące wyniki uzyskano dla substancji nazwanej LASSS (lipoic acid trisulfide). Badacze najpierw przeprowadzili

eksperymenty laboratoryjne, które wykazały, że LASSS znacząco ogranicza nitrowanie HGF. Co więcej, przy wyższych stężeniach substancja nie tylko chroniła białko, ale prawdopodobnie zwiększała jego zdolność do łączenia się z receptorem komórek satelitarnych.

Myszy zachowały lepszą zdolność regeneracji mięśni

Kolejnym etapem były badania na żywych zwierzętach. Myszy przez pięć dni nie mogły normalnie obciążać tylnych kończyn, co prowadziło do osłabienia mięśni. Część zwierząt otrzymywała LASSS w wodzie do picia.

Naukowcy zaobserwowali, że u myszy przyjmujących związek

poziom uszkodzeń HGF był znacznie niższy niż w grupie kontrolnej. Oznacza to, że kluczowy mechanizm aktywujący komórki satelitarne został lepiej zachowany.

Eksperci studzą emocje. Choć wyniki uznano za bardzo obiecujące, badanie ma istotne ograniczenia. Po pierwsze, eksperyment przeprowadzono na młodych myszach, a nie na starych zwierzętach. Po drugie, naukowcy nie oceniali bezpośrednio zmian masy mięśniowej ani siły mięśni.

Dlatego na razie nie można stwierdzić, czy LASSS rzeczywiście zapobiega sarkopenii lub odwraca proces starzenia mięśni. Zdaniem niezależnych ekspertów odkrycie jest jednak niezwykle interesujące i może stanowić punkt wyjścia do opracowania nowych terapii dla osób starszych.

Badacze zwracają uwagę, że nitrowanie białek występuje również w wielu innych chorobach związanych ze starzeniem. Takie zmiany obserwuje się między innymi w chorobie Alzheimera, gdzie w mózgu gromadzą się uszkodzone białka. Lepsze poznanie mechanizmów chroniących organizm przed tego typu uszkodzeniami może więc znaleźć zastosowanie nie tylko w geriatrii i rehabilitacji, ale także w neurologii.

Kiedy nowe leczenie mogłoby trafić do pacjentów? Na odpowiedź trzeba jeszcze poczekać. Naukowcy podkreślają, że konieczne są kolejne badania na starszych zwierzętach, a następnie badania kliniczne z udziałem ludzi.

REKLAMA

0011593595

BIORENIX Sp. z o.o.

**GABINET RADIOLOGII
STOMATOLOGICZNEJ**

WYKONUJEMY
RTG ZĘBOWE I PANTOMOGRIFICZNE
TOMOGRAFIA STOMATOLOGICZNA 3D

ul. Świętego Ducha 5A/11 (II piętro)
70-205 Szczecin
tel. 91 434 22 10





interferie.pl
sport i zdrowie cały rok
Grupa Polski Holding Hotelowy

Zdrowie i wypoczynek nad morzem

przez cały rok



Sprawdź pakiety pobyków zdrowotnych i oferty dla seniorów

OFERTA SPECJALNA -20%*

Kod rabatowy: **SENIOR26**



INTERFERIE Argentyt
Dąbki

- ✓ Nowoczesny kompleks wypoczynkowo-uzdrowski
- ✓ Zakład przyrodolecniczy
- ✓ Spokojna okolica blisko morza i jeziora
- ✓ Wieczorki taneczne w kawiarni



INTERFERIE Medical SPA****
Świnoujście

- ✓ Komfortowy, wielofunkcyjny hotel w uzdrowskiej części miasta
- ✓ Nowoczesna baza zabiegowa
- ✓ SPA&Wellness
- ✓ Własny Browar Miedziowy44



Rehabilitacja



Wellness



Aktywny wypoczynek



Pobyty dla seniorów



Nadmorski klimat



INTERFERIE Argentyt • Dąbki



887 847 006



www.interferie.pl



argentyt@interferie.pl



INTERFERIE Medical SPA • Świnoujście



91 381 25 36



www.interferie.pl



rezerwacje@inmedicalspa.pl

*Obowiązuje we wskazanych obiektach na stronie www.interferie.pl do dnia 30.04.2027 r.

Przyjechał do sanatorium, zapłacił 1365 zł za parking. To tylko jeden z kosztów

Oplaty w sanatorium. W sanatoriach na NFZ, trochę jak w hotelach, obowiązują sezony: wysoki i niski. W sezonie wysokim, trwającym od 1 maja do 30 września, stawki są wyższe, a w sezonie niskim - niższe.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Choć leczenie uzdrowskie finansowane przez NFZ jest dużym wsparciem dla pacjentów, pobyt w sanatorium wiąże się z określonymi wydatkami.

Kuracjusze pokrywają część kosztów zakwaterowania i wyżywienia, a obowiązujące stawki zależą od standardu pokoju oraz sezonu rozliczeniowego.

W sanatoriach na pacjentów czekają także dodatkowe wydatki. Te bywają niemalym zaskoczeniem i mogą wyraźnie podnieść końcowy rachunek za pobyt. Szczególnie dotkliwe są opłaty za parking.

1365 złotych za parking w nadmorskim sanatorium

Planując wyjazd do sanatorium, kuracjusze skrupulatnie liczą koszty dojazdu, dopłat do pokoju czy opłaty uzdrowskiej. Tymczasem jest jeszcze jedna pozycja, która potrafi skutecznie uszczuplić portfel, choć rzadko trafia na pierwsze miejsce listy wydatków. Chodzi o parking.

Kuracjusze przebywający w Sanatorium ZNP w Ciechocinku powinni pamiętać, że korzystanie z parkingu oraz wynajem garażu są usługami dodatkowo płatnymi.

Opłata za parking wynosi 30 zł za dobę, 200 zł za 7 dni, 250 zł za 14 dni oraz 300 zł za 21 dni. Dodatkowo sanatorium oferuje możliwość wynajęcia garażu. Koszt tej usługi wynosi 40 zł za dobę, 235 zł za 7 dni, 280 zł za 14 dni oraz 330 zł za 21 dni.



Kuracjusze przecierają oczy ze zdumienia. Parking za 1365 zł podczas turnusu

Z nieco większymi kosztami muszą liczyć się kuracjusze wybierający Sanatorium Uzdrowskie MSWiA w Sopocie. Opłata za miejsce parkingowe wynosi 35 zł za dobę, natomiast za cały 21-dniowy turnus trzeba zapłacić 550 zł. Oznacza to, że średni koszt parkowania jednego dnia pobytu wynosi 26,19 zł.

Prawdziwe zaskoczenie czeka jednak na osoby planujące pobyt w Sanatorium Uzdrowskim Bałtyk w Kołobrzegu. Za miejsce parkingowe z rezerwacją trzeba tam zapłacić 65 zł za dobę.

W przypadku standardowego, 21-dniowego pobytu daje to 1365 zł. Trudno więc traktować tę opłatę jako drobny dodatek do kosztów leczenia.

Kilka złotych dziennie nie brzmi groźnie, ale po 21 dniach pobytu rachunek robi się już całkiem odczuwalny. W Busku-Zdroju opłata uzdrowska wynosi 6,00 zł za każdą rozpoczętą dobę pobytu. Oznacza to, że podczas standardowego, trzytygodniowego turnusu kuracjusz zapłaci z tego tytułu 126 zł.

Taką samą stawkę stosują także Duszniki-Zdrój, gdzie obowiązkowa opłata za 21 dni pobytu również wynosi 126 zł. Nieco więcej kosztuje pobyt w Nałęczowie. Tam opłata uzdrowska została ustalona na poziomie 6,20 zł za dobę, co przy 21-dniowym turnusie daje już 130,20 zł.

W Kołobrzegu każdy dzień pobytu będzie od przyszłego

roku kosztował odrobinę więcej. Nie chodzi jednak o noclegi czy ceny w restauracjach, lecz o opłatę uzdrowską. Od 1 stycznia 2027 r. wyniesie ona 6,86 zł za dobę od osoby (wzrosnie z 6,67 zł). Zapłaci ją zarówno kuracjusz przyjeżdżający podreperować zdrowie, jak i turysta, który po prostu chce przez kilka dni poodychać morskim powietrzem.

Nie wyobrażasz sobie pobytu bez ulubionego serialu lub wieczornych wiadomości? W wielu sanatoriach korzystanie z telewizora jest dodatkowo płatne.

Przykładowo, w SP ZOZ Sanatorium Uzdrowskim MSWiA „ORION” w Ciechocinku wypożyczenie telewizora kosztuje 50

zł za 7 dni lub 90 zł za 21 dni. W Sanatorium Uzdrowskim ZNP Nałęczów za telewizor w pokoju trzeba zapłacić 5 zł za dobę, a w Sanatorium Uzdrowskim „Malwa” w Ustroniu opłata wynosi 4 zł dziennie.

Wyjeżdżasz do prywatnego sanatorium?

Jeśli samodzielnie organizujesz pobyt w sanatorium, przepisy nie traktują go inaczej niż wyjazdu wypoczynkowego.

Niezależnie od tego, czy wybierasz się do Kołobrzegu, Ciechocinka, Szczawnicy, czy nawet na Zanzibar, nie możesz liczyć na automatyczne zwolnienie z obowiązków zawodowych.

Na czas wyjazdu musisz wykorzystać urlop wypoczynkowy albo uzgodnić z pracodawcą inną formę nieobecności. Istnieje możliwość zawnioskowania o urlop bezpłatny.

Inaczej wygląda sytuacja, gdy w trakcie pobytu uzdrowskiego wystąpi nagły problem zdrowotny lub zaostrzy się istniejąca choroba. Może chodzić m.in. o infekcję, kontuzję, nawrót schorzenia przewlekłego albo inny stan wymagający interwencji medycznej.

W takich przypadkach lekarz ma prawo wystawić zwolnienie lekarskie na takich samych zasadach jak każdemu pacjentowi. Sam pobyt w sanatorium, uczestnictwo w rehabilitacji, zabiegach fizykoterapeutycznych, kuracjach leczniczych, nie stanowi jednak podstawy do otrzymania L4.

REKLAMA

0011599635

NZOZ „Acoustic-Med” s.c.

Kierownik lek. Grażyna Pieróg specjalista Otolaryngolog - Audiolog

PRZYCHODNIA

- Poradnia Audiologiczno-Laryngologiczna
- Poradnia Logopedyczna
- Pracownia Obiektywnych Badań Słuchu (Otoemisja, ABRIS, ABR / BERA progi słuchowe, ABR latencje)
- Pracownia diagnostyki zawrotów głowy i zaburzeń równowagi (badanie VNG).

APARATY SŁUCHOWE

- Profesjonalne dopasowanie aparatów słuchowych
- Najnowsze rozwiązania technologiczne dostępne na rynku
- Bezpłatne badanie słuchu - autoryzowany serwis aparatów słuchowych
- Terapia szumów usznych - baterie i inne akcesoria do aparatów słuchowych
- Refundacja **NFZ i PFRON**

Placówka uprawniona do diagnostyki dzieci w wieku od 0 – 4 roku życia oraz osób bez kontaktu werbalnego

ul. Św. Wojciecha 1, tel. 94 346 47 07

ul. Akacjowa 26, tel. 94 340 33 35



**LONGEVITY
CENTER**

**NOWOCZESNE TERAPIE NA BÓL,
STANY ZAPALNE, REGENERACJĘ,
ENERGIĘ I DOBRE STARZENIE.**

**MNIEJ BÓLU
WIĘCEJ ENERGII
SPRAWNOŚĆ NA DŁUŻEJ.**

**KOMORA
HIPERBARYCZNA**

INHALACJE WODOREM

KRIOTERAPIA

**TERAPIA ŚWIATŁEM
CZERWONYM**

BEMER

JAK POMAGAMY?



Ból stawów
i mięśni



Stany
zapalne



Zmiany
zwyrodnieniowe



Przewlekłe
zmęczenie



Spadek
witalności



Wsparcie
w trakcie i po
leczeniu
onkologicznym



Choroby
neurodegeneracyjne
(np. Alzheimer,
Parkinson)



Szybsze
gojenie po urazach
i zabiegach



Lepsza
regeneracja
i odporność

NASZE TERAPIE



**KOMORA
HIPERBARYCZNA**

REGENERACJA
I DOTLENIE



**KRIOTERAPIA
OGÓLNOUSTROJOWA**

MNIEJ BÓLU
I STANÓW ZAPALNYCH



**TERAPIA
ŚWIATŁEM
CZERWONYM**

KOLAGEN
I REGENERACJA



**INHALACJE
WODOREM**

ENERGIA
I NEUROPROTEKCJA



BEMER

MIKROKRAŻENIE
I SZYBSZE GOJENIE

**-25% ZNIŻKI
NA PIERWSZY
ZABIEG**



798 374 000



si-longevitycenter.pl



Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii

Superfood. Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów. Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory.

Ola Głowacka

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. A chodzi o łatwo dostępny produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych. Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smaczonek. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę

mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała

swoich nawyków żywieniowych
ani stylu życia.

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami. Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano

też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała. Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwiam m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może

oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana.

Niesamowite, co siwe włosy mówią o twoim ciele

Siwe włosy. Utrata koloru może być jednak oznaką, że nas organizm skutecznie i w pełni naturalnie broni się przed potencjalnym wykształceniem złośliwego nowotworu.

Emil Hoff

Następnym razem, gdy zobaczysz u siebie siwy włos, nie smuć się. Okazuje się, że włosy tracące kolor mogą wskazywać na niezwykle sprawność twojego ciała w radzeniu sobie z jedną z najstraszniejszych chorób, i to jeszcze zanim ci zaatakuje.

Siwienie włosów często nas martwi i smuci, bo jest naturalną oznaką starzenia się. Tymczasem nowe odkrycie zespołu naukowców z Uniwersytetu Tokijskiego pod kierownictwem Emi Nishimury i Yasuakiego Mohri wskazuje, że siwienie włosów może być oznaką niebagatelnej zwycię-

stwa naszego organizmu
nad śmiertelnym zagrożeniem.

Otóż badanie na myszach wykazało, że komórki macierzyste melanocytów, czyli umieszczone w mieszkach włosowych komórki odpowiadających za kolor włosów, reagują na dwa różne sposoby na uszkodzenie DNA, w zależności od rodzaju uszkodzenia. Jedną z tych reakcji oznacza naturalne pozbycie się potencjalnych komórek rakowych.

Dwie różne reakcje, dwa różne skutki

Uszkodzenia DNA komórek zachodzą naturalnie z wiekiem i pod wpływem dodatkowych

czynników, jak promienie UV czy zanieczyszczenie powietrza. Odkrycie Japończyków wskazuje, że komórki macierzyste melanocytów reagują na te uszkodzenia na jeden z dwóch sposobów:

- Jeśli w wyniku uszkodzenia obie nici DNA melanocyta pękają, komórki macierzyste wygaszają dalsze dzielenie się. Zanika melanocyt, a wraz z nim pigment, w efekcie czego włos szarzeje. To ważne odkrycie, ponieważ zastopowanie klonowania komórek z uszkodzonym DNA to de facto mechanizm obronny przed wykształceniem się czerniaka - złośliwego nowotworu.

- Jeśli jednak komórka zostanie

uszkodzona w wyniku działania czynników rakotwórczych, takich jak np. promienie UVB albo wielopierścieniowy węglowódór DMBA, komórki macierzyste nie wygaszają dzielenia się. Powstają nowe melanocyty z uszkodzonym DNA, a więc kolor włosów zostaje zachowany, ale znacząco wzrasta ryzyko wykształcenia się czerniaka.

Siwi nie są odporni na raka

Odkrycie Japończyków ma potencjalnie duże znaczenie nie tylko dla zrozumienia mechanizmów rządzących procesem starzenia się na poziomie molekularnym, ale też dla profilaktyki czerniaka.

– Wyniki wskazują, że komórki macierzyste należące do tej samej populacji mogą obrać dwie zupełnie różne ścieżki w zależności od typu uszkodzenia DNA i sygnałów z otoczenia: zanik lub rozrost – mówi prof. Emi Nishimura.

– Teraz widzimy, że siwienia i czerniak nie są kompletnie różnymi zjawiskami, lecz raczej różnymi odpowiedziami komórek macierzystych na uszkodzenia.

Trzeba jednak podkreślić, że siwienie nie oznacza, że osoby, które tracą lub straciły pigment we włosach, są odporne na raka.

Źródło: The Institute of Medical Science, „Nature Cell Biology” 27 (2025), s. 1647-1659.

REKLAMA

011601646

MASAŻ • REHABILITACJA • FIZJOTERAPIA



CENTRUM FIZJOTERAPII

Żyj w Pełni

ZDROWIE • RUCH • RÓWNOWAGA

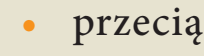
NOWOCZESNA FIZJOTERAPIA Z HOLISTYCZNYM PODEJŚCIEM

Ból • napięcie • ograniczenie ruchu • przeciążenie?

- ✓ indywidualne podejście
- ✓ nowoczesne metody terapii
- ✓ doświadczony zespół
- ✓ terapie dobierane do potrzeb pacjenta
- ✓ krótkie terminy wizyt

REZERWACJA ONLINE
- BOOKSY

Zeskanuj kod
i wybierz
dogodny termin.



 730 291 888

 ul. Poczтовая 27/U1, Szczecin

 www.zyjiwpeelni.pl

Żyj w pełni każdego dnia.

CIAŁO • RUCH • HARMONIA • TY

MAT. INFORMACYJNY KANCELARI I RADCY PRAWNEGO JAROSŁAW BOGDAŃSKI

0011591028

Emerytura z ZUS może być zaniżona.

Kiedy warto walczyć o wyższe świadczenie?

Nawet jeśli ZUS przyznał emeryturę wiele lat temu, warto sprawdzić, czy jej wysokość została ustalona prawidłowo.

W niektórych przypadkach znaczenie mają dokumenty, których wcześniej nie uwzględniono. W innych problem wynika ze sposobu zastosowania przepisów. Zdarzają się również sprawy, w których o wysokości świadczenia decyduje rozstrzygnięcie sądu.

Nie tylko brakujące dokumenty

Wysokość emerytury zależy między innymi od przebiegu zatrudnienia, udokumentowanych zarobków i kapitału początkowego. Jeżeli ZUS nie uwzględnił wszystkich okresów pracy lub przyjął nieprawidłowe dane, może to wpłynąć na wysokość świadczenia. Warto więc zachować świadectwa pracy, dokumentację płacową oraz decyzje dotyczące wcześniejszych świadczeń.

Osobnej analizy wymagają sprawy osób, które wykonywały pracę w szczególnych



warunkach lub o szczególnym charakterze. Samo przekonanie, że dana praca uprawnia do korzystniejszych zasad emerytalnych, nie wystarczy. Trzeba sprawdzić, jakie warunki przewidywały przepisy i czy można je wykazać odpowiednimi dowodami.

Wcześniejsza emerytura i wyrok Trybunału Konstytucyjnego

Szczególną grupę stanowią osoby, które pobierały

wcześniejszą emeryturę, a po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego wystąpiły o przyznanie emerytury powszechnej. W części takich spraw ZUS pomniejszał podstawę obliczenia nowego świadczenia o kwoty wcześniej pobranych emerytur.

Problem ten wiąże się z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego z 4 czerwca 2024 r., sygn. SK 140/20. Trybunał zakwestionował konstytucyjność art.

25 ust. 1b ustawy emerytalnej w odniesieniu do osób, które przed 6 czerwca 2012 r. złożyły wniosek o przyznanie świadczenia objętego tym przepisem.

Sprawa nie jest jednak prosta. Wyrok nie został ogłoszony w Dzienniku Ustaw, a ZUS i sądy różnie oceniają możliwość ponownego ustalenia wysokości emerytury. Istotne znaczenie ma również orzecznictwo Sądu Apelacyjnego w Szczecinie, który rozpoznaje sprawy emerytalne z obszaru apelacji szczecińskiej. W części spraw zapadają rozstrzygnięcia korzystne dla emerytów, jednak nie oznacza to, że każda osoba pobierająca wcześniejszą emeryturę uzyska podwyżkę lub wyrównanie. Konieczna jest analiza konkretnej sytuacji, istotnych dat oraz wcześniejszych decyzji ZUS.

Co zrobić, gdy emerytura budzi wątpliwości?

Nie warto ograniczać się do porównywania swojej emerytury ze świadczeniem znajomej osoby. Nawet osoby o podobnym stażu pracy mogą

mieć inne podstawy obliczenia świadczenia. Istotne znaczenie mają dokumenty, treść decyzji ZUS oraz przepisy właściwe dla konkretnego przypadku.

Od decyzji ZUS w sprawie emerytury co do zasady można odwołać się do sądu za pośrednictwem ZUS w terminie miesiąca od jej doręczenia. Jeżeli decyzja jest już prawomocna, możliwości jej zakwestionowania zależą od okoliczności sprawy i wymagają odrębnej oceny.

W sprawach emerytalnych warto sprawdzić nie tylko to,

ile ZUS wypłaca, ale również to, na jakiej podstawie ustalił wysokość świadczenia.

Radca prawny Jarosław Bogdański prowadzi w Szczecinie sprawy z zakresu ubezpieczeń społecznych, w tym postępowania dotyczące decyzji ZUS. Zajmuje się również prawem karnym, reprezentując klientów w sprawach karnych. Analiza dokumentów, podstaw prawnych i aktualnego orzecznictwa pozwala ocenić, czy istnieją argumenty przemawiające za ponownym ustaleniem wysokości emerytury.



JAROSŁAW BOGDAŃSKI

KANCELARIA RADCY PRAWNEGO

Al. Wyzwolenia 70/552, 71-506 Szczecin
Budynek Silver Office, wejście C, 5 piętro
tel.: 48 728 979 006

www.jaroslawbogdanski.pl

REKLAMA

0011597842



Szczecin · ul. Derdowskiego 8 · okolice Jeziora Słonecznego

CHAMPION GRAND RESIDENCE



Oszczędności, które pracują co miesiąc

Lokale serwisowane dla seniorów.

- **ok. 9% rocznie** – prognozowany zwrot w przedsprzedaży*
- **od 25 m², od 355 804 zł** – cztery typy lokali
- **gabinety i rehabilitacja** na parterze budynku**
- **3 minuty** do przystanku (linie 67, 74, 75, 86)

Predsprzedaż: tylko 10 lokali w najniższej cenie

Zadzwoń i umów spotkanie

797 101 084

championinvest.pl

* Prognoza, nie gwarancja zysku. ** Usługi planowane. Planowany termin oddania: czerwiec 2029. Champion Invest sp. z o.o., ul. ks. P. Ściegiennego 28/5, Szczecin. Materiał ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

NASZA AKCJA

Koszalin pobiegnie dla jaj! Już 7 listopada pierwsza edycja wyjątkowego biegu!

Monika Latkowska

„Bieg dla jaj” to wydarzenie dla całych rodzin. 7 listopada przed Forum Koszalin spotkają się biegacze, miłośnicy nordic walking i najmłodszy uczestnicy. Sportowym emocjom towarzyszyć będzie ważny temat - profilaktyka zdrowia mężczyzn. Zapisy już trwają!

W programie naszego wydarzenia pojawi się bieg główny, marsz z kijkami dla miłośników nordic walking oraz bieg dla dzieci, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Wspólnie z nami pobiegają nasi ambasadorzy: mistrzyni olimpijska - Małgorzata Hołub-Kowalik oraz Wojciech Parcheta.

Bieg główny i nagrody dla najszybszych

Punktualnie w południe, wystartują uczestnicy biegu głównego. Trasa to około 5,4 km. Zaczynamy przed Forum Koszalin, potem ruszymy wokół Wodnej Doliny, żeby zakończyć bieg metą pod Forum Koszalin. To nowa propozycja w kalendarzu lokalnych imprez biegowych, dlatego warto z nami być! Każdy, kto ukończy trasę, otrzyma pamiątkowy medal. Choć nazwa wydarzenia nawiązuje do profilaktyki zdrowia mężczyzn, udział w sportowej części imprezy jest otwarty dla wszystkich.

Na trzy najszybsze kobiety i trzech najszybszych mężczyzn w biegu głównym czekają vouchery na dwudobowy pobyt z pełnym wyżywieniem ufundowanych przez Factory Resort w Kołobrzegu. Castorama Koszalin ufundowała vouchery na zakupy o wartości 250 zł każdy dla zwycięzców

klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn. Decathlon Koszalin ufundował vouchery dla TOP 3 kobiet i 3 mężczyzn o wartości kolejno 300 zł, 200 zł i 100 zł. Park Wodny Koszalin przygotował 12 toreb z upominkami dla TOP 3 kobiet i 3 mężczyzn. W każdej znajdzie się m.in. voucher na 3-godzinne wejście do strefy rekreacyjnej. Dodatkowo wszyscy uczestnicy biegu otrzymają 30% rabatu na bilety jednorazowe. Słodki upominek dla każdego zawodnika ufundowała Cukiernia Kaliszczak.

Pomaszeruj po medale

O godzinie 13:00 wystartują kolarze i zmierzą się na dystansie 5,4 km. Na wszystkich uczestników, którzy dotrą do mety, czekają medale. Dla najszybszych sklep Castorama ufundował vouchery na zakupy o wartości 250 zł dla zwycięzców klasy-



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

fikacji OPEN kobiet i mężczyzn.

Park Wodny Koszalin przygotował 12 toreb z upominkami dla TOP 3 kobiet i mężczyzn. Decathlon Koszalin ufundował vouchery zakupowe dla TOP 3 kobiet - po 100 zł dla

każdej z trzech najlepszych zawodniczek. Dodatkowo na Panów będą czekały 3 zestawy męskich kosmetyków Rituals.

Jak zapisać się na bieg?

Aby wziąć udział w naszym sportowym wydarzeniu, ko-

nieczna jest wcześniejsza rejestracja oraz uiszczenie opłaty startowej w wysokości 60 zł dla dorosłych uczestników i 20 zł dla dzieci. Zapisy na stronie www.gk24.pl/biegdlajaj potrwają do 5 listopada.

Panowie, nie odkładajcie zdrowia na później i zróbcie coś dla siebie! 7 listopada bezpłatne badania profilaktyczne w Forum Koszalin.

Monika Latkowska

Listopad to miesiąc, w którym dużo mówi się o zdrowiu mężczyzn i profilaktyce nowotworowej. Właśnie dlatego, 7 listopada, sportowej części „Biegu dla jaj” towarzyszyć będzie bezpłatna strefa badań profilaktycznych dla panów.

Nie trzeba brać udziału w „Biegu dla jaj”, żeby skorzystać z badań. Strefa badań będzie otwarta dla wszystkich. W godzinach 10:00-18:00 panowie będą mogli wykonać USG jąder oraz badanie PSA z kropli krwi.

USG jąder dla panów w wieku 18-45 lat

Badanie jest bezbolesne i nie wymaga specjalnego przygotowania - wystarczy zadbać o standardową higienę osobistą. Zostanie ono wykonane w przygotowanym, zamkniętym gabinecie, zapewniającym prywatność. Wynik poznacie od razu. Jeśli podczas badania zostanie zauważona nieprawidłowość, otrzymacie wydruk obrazu, który będzie można zabrać ze sobą do dalszej konsultacji. USG ma charakter badania przesiewowego - jego celem jest wychwycenie zmian, które mogą wymagać dalszej diagnostyki.

PSA z kropli krwi dla panów po 45. roku życia

Drugim badaniem będzie PSA (pomaga ocenić stan prostaty), skierowane do mężczyzn powyżej 45. roku życia. Do wykonania testu pobierana jest niewielka ilość krwi z palca. Nie trzeba być na czczo, a na wynik czeka się około 10 minut. Badanie pozwala sprawdzić, czy poziom PSA przekracza wartość progową. Sam wynik nie stanowi diagnozy - w przypadku nieprawidłowości warto skonsultować go z lekarzem i jeśli będzie taka potrzeba, wykonać dalsze badania.

Bez zapisów, ale liczba badań ograniczona

Z bezpłatnych badań skorzystacie 7 listopada w godz.

10.00-18.00 w Forum Koszalin. Nie trzeba się wcześniej zapisywać - decyduje kolejność przybycia. Liczba

badania jest ograniczona, dlatego warto przyjść wcześniej. Zróbcie coś ważnego dla swojego zdrowia.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

ORGANIZATOR



WSPÓŁORGANIZATOR



PATRONI HONOROWI



PATRONAT HONOROWY
WICEMARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
JAKUBA KOWALIKA

MECENAS



PARTNERZY



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



REKLAMA

0011590764

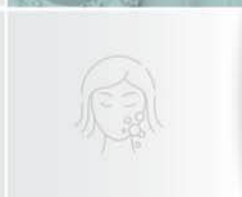
ABENA®

**Komfort,
ochrona
i wsparcie
dla wrażliwej
skóry
każdego
dnia**


www.abena.pl

Delikatne mydła
szampony, kremy, balsamy.

**Produkty do mycia
bez użycia wody**



Duńska marka
z wieloletnim doświadczeniem
w opiece i pielęgnacji



Zdrowa skóra
to większy
komfort życia.

ABENA POLSKA SP. Z O.O. 📍 ul. Nowa 15, Łozienica 72-100 Goleniów
☎ 48 91 419 43 20 ✉ biuro@abena.pl

REKLAMA

0011595979

Bezpłatne badania słuchu Aparaty słuchowe

- ✓ wykwalifikowani protetycy słuchu
- ✓ profesjonalne doradztwo

plac Żołnierza Polskiego 1/1a
70-551 Szczecin
☎ 91 434 74 00

al. Bohaterów Warszawy 34/35
70-347 Szczecin
☎ 91 484 11 89

ul. Łucznicza 64
71-472 Szczecin
☎ 91 311 24 05

ul. Milczańska 48
70-107 Szczecin
☎ 91 431 42 40

ul. Leszczynowa 18/19
70-766 Szczecin
☎ 91 461 31 40

ul. Andre Citroëna 8
70-772 Szczecin
☎ 91 414 34 00

Testy słuchu nie stanowią diagnozy medycznej w rozumieniu ustawy z dnia 15.04.2011 r.
Adresy wszystkich salonów Geers w Polsce dostępne na stronie: <https://sklepy.geers.pl>

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Geers

Poradnie specjalistyczne w województwie zachodniopomorskim

miasto	placówka medyczna, ulica	kontakt
poradnia alergologiczna		
Choszczno	NZOZ Znaczkó, Niedziałkowskiego 2b	95 768 97 10
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Koszalin	ISPL Elżbieta Murawska-Waliszewska, Feliksa Nowowiejskiego 7	660 556 100
Koszalin	ISPL Jan Zdanowski, H. Modrzejewskiej 2/2 (zawieszenie do 16.10.2026 r.)	94 34 20 512
Koszalin	SZ Gruzłicy i Chorób Płuc, Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51 94 34 09 463
Police	„Polvita” Sp. z o.o., Siedlecka 2A	91 333 99 55 882 639 442 (Rejestracja ogólna)
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Alergologia – Pulmonologia, Osiedle Zachód A /17	91 573 01 33
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 31 91 471 19 32
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, B. Śmiałego 21,	91 425 27 87 573 912 171
Szczecin	NZOZ „Alergologia”, Jagiellońska 67A/3	91 488 00 12
Szczecin	Szpitalę Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 88 06 382
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Włkp. 72	91 466 16 46
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	SGL Alergologiczny i Ftyzjopneumonologiczny Krzysztof Adam Kitaszewski, Chłodna 50	67 250 10 30

poradnia alergologiczna dla dzieci

Szczecin	Szpitalę Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 88 06 382
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24

poradnia audiologiczna i foniatryczna

Koszalin	Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG, Jana z Kolna 24b,	94 341 04 84 666 308 109
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6c	91 464 38 95
Szczecin	NZOZ Centrum Słuchu i Mowy „Medincus”, al. Wyzwolenia 46/13u	91 455 33 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	PZG Centrum Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży oraz Osób Dorosłych z Uszkodzonym Słuchem, Niedziałkowskiego 19/1	91 423 36 09
Wałcz	NZOZ „Otolaryngolog”, Kościuszkowców 10	67 258 21 60

poradnia chirurgii dla dzieci

Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 84 35
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Stargard	WOMP, Al. Żołnierza 12, 91 573 64 00	91 573 64 02

Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
Szczecin	Szpitalę Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Św. Wojciecha 7	91 880 60 86 91 880 60 08
Szczecin	Szpitalę Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 88 06 318
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7, 91 326 73 22	

poradnia chirurgii klatki piersiowej

Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
----------------------	-----------------------------	--------------

poradnia chirurgii ogólnej

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 74 61 811
Białogard	NZOZ „Folk-Med” Sp. z o.o., 1 Maja 23	94 312 26 05
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 312 02 05
Borne Sulinowo	ZOZ, Orła Białego 5	94 373 31 16
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Czaplinek	PPL-Ch Stanisław Chrzanowski, Leśników 8	604 499 845
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 221 887 470 420
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Golczewo	SPZOZ, Zwycięstwa 25	91 386 05 37
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Poczтовая 43	91 418 21 81
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 361
Gryfice	NZOZ „Chirurg” Sp. z o.o., Dworcowa 21	91 384 70 24
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 249
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28 a	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kalisz Pomorski	NZOZ – Venamed, Wolności 14	94 361 63 82
Kamień Pomorski	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/ 88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Lech Investment, Łopuskiego 52	94 721 66 00
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	NZOZ „Chirurg” Sp. z o.o., Zakole 1/A	519 051 467
Koszalin	Prywatna Lecznica Chirurgiczna Praxis Sp. z o.o., Al. Armii Krajowej 7	94 346 14 01
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	NZOZ «Chirurg» Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Malechowo	ZOZ, Malechowo 21	94 318 42 09
Mirosławiec	NZOZ – Venamed, Polna 23	67 259 50 06
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ „Chirurg” Sp. z o.o., Kościuszki 36	91 39 21 632
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Polanów	ZOZ, Bobolicka 4	94 318 83 99 94 318 82 71



ZADBAJ O ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE!

Zatrzymaj się na chwilę,
odpocznij od codziennego pośpiechu.

Pobyt w Uzdrowisku Połczyn to doskonała okazja, aby połączyć wypoczynek z profesjonalną opieką i zabiegami wspierającymi zdrowie oraz dobre samopoczucie. Przygotowaliśmy specjalne pakiety pobytowe, dopasowane do różnych potrzeb:



KURACJA ZDROWIA

propozycja dla osób, które chcą zadbać o swoje zdrowie, zregenerować organizm i odzyskać energię



PAKIET UROLOGICZNY

pobyt ukierunkowany na potrzeby osób pragnących kompleksowo zatroszczyć się o zdrowie układu moczowego



STREFA DLA KOBIET

wyjątkowa propozycja stworzona z myślą o zdrowiu, komforcie i leczeniu chorób kobiecych

Nie odkładaj troski o siebie na później.
Wybierz zdrowie, relaks i energię na co dzień.



Zarezerwuj swój pobyt w Uzdrowisku Połczyn.
Zadbaj o zdrowie już dziś,
żeby cieszyć się nim przez długie lata.

Dział Sprzedaży - Uzdrowisko Połczyn ☎ 94 366 21 65 ✉ sprzedaz@uzdrowisko-polczyn.pl 🌐 uzdrowisko-polczyn.pl

Pracownia ortopedyczna

- DIAGNOZA STÓP • DOBÓR I WYKONANIE WKŁADEK ORTOPEDYCZNYCH – DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH
- KULE • BALKONIKI • KAPCIE I OBUWIE ORTOPEDYCZNE
- KOMPRESJA



ZAMÓWIENIA I INFORMACJE:

☎ 91 823 95 11
☎ 91 485 64 99 ☎ 91 423 82 00

Godziny otwarcia:
w tygodniu: 9.00-17.00
w soboty: 9.00-14.00

Ortofach Sp. z o.o.
ul. Cegielskiego 5c
71-543 Szczecin
✉ ortofach@ortofach.pl

sięgnij
PO POMOC

**To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.**

Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00 – centrala
Police	Przychodnia Lekarska „Spec-Medica” S.C., Siedlecka 2a	518 023 761
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Połczyn -Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	NSZOZ „Multimed”, Jana Pawła II 13	91 577 71 92
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Resko	SP Szpital Rejonowy Nowogard, Szpitalna 8	91 39 51 300
Sławno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 48
Stargard	NZOZ „Ginea 1”, Mickiewicza 20a	91 83 45 234
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WOMP, Al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Chirurgiczno-Ortopedyczna, Bat. Chłopskich 86	91 455 46 04
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	Lancet, Al. Woj. Polskiego 92	91 432 80 50 730 800 058
Szczecin	ZL „SONIDO” Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących, Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	ZOZ „Święty Marek” S.C., Gabinety Lekarskie, Łucznicza 64	91 450 04 04
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07 91 43 29 552
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecinek	Pomorski Ośrodek DM „Podimed” Sp. z o.o., Kilińskiego 7	94 372 11 97
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Szczecinek	Szpital, Kilińskiego 7	94 372 68 91
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świdwin	Przyjazny Szpital, Dawska 38	94 366 23 18
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 424
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8a	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Złocieniec	PPL-Ch Stanisław Chrzanowski, Pl. 650-Lecia 1	604 499 845

poradnia chirurgii onkologicznej		
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Koszalin	Onkomed, Szpitalna 2	602 102 436
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Orla 2	94 346 00 18 94 346 00 33
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71

poradnia chirurgii plastycznej		
Gryfice, SPZZOZ, Niechorska 27		91 384 20 61 wew. 404
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31

poradnia chirurgii szczękowo-twarzowej		
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95

poradnia chorób metabolicznych		
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 84 00
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500

poradnia chorób naczyń		
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44 e-mail: rejestracja@spzozmswia.szczecin.pl	91 432 95 07
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80

poradnia chorób zakaźnych		
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 84 27
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39

poradnia chorób zakaźnych dla dzieci		
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500

poradnia dermatologiczna i wenerologiczna		
Białogard	Gabinet Dermatologiczny Ewa Lisowska, Kopernika 8a	602 710 513
Borne Sulinowo	ZOZ, Orla Białego 5 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	94 373 31 16
Dębno	NZOZ „Lekarzy Specjalistów” S.C., Kościuszki 17/108	95 760 23 52
Dobra	Centrum Medyczne Agmed, Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pom.	PGL Alergologia i Dermatologia Agata Bachanek, Obrońców Westerplatte 1a	94 363 53 73
Gardno	NZOZ w Gardnie, Żelazowiecka 12	91 404 11 04
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 364 573 808 369
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 21 09
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Grunwaldzka 791	414 10 21
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	ISPL „Dermatologia” Joanna Małaczewska, Armii Krajowej 20c/27	94 352 20 06 602 577 704
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o., Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204 A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Sikorskiego 6	91 852 42 91

REKLAMA

0011591612

Rafael

OPIEKA DLA CIEBIE

POBYTY CAŁODOBOWE

**Kołobrzeskie Stowarzyszenie
„Rafael”
Opieka dla Ciebie**

**Tel. 94 715 16 70
Tel. +48 512 051 400**

Email: rafael.debica@wp.pl

Zapewnij bezpieczeństwo swoim bliskim i otrzymuj nadal **świadczenie wspierające**

Wiele osób uważa, że w przypadku postępującej choroby, szczególnie demencji, pozostaje im tylko pobyt w typowym domu opieki. Nic bardziej mylnego. Jeśli szukasz profesjonalnej opieki dla swoich bliskich, sprawdź, jak możemy Ci pomóc. Bezpieczna opieka nad chorymi i starszymi osobami to przede wszystkim doświadczenie i zaufanie. Dzięki długoletniej praktyce oraz ciągłemu podnoszeniu kwalifikacji zawodowych zapewniamy w naszym małym, rodzinnym gronie idealną formę opieki, szczególnie dla osób dotkniętych demencją.



Nasza opieka w formie mieszkania wspieranego obejmuje wszystkie zalecone przez lekarza indywidualne procesy pielęgnacyjne. Jest wykonywana przez pielęgniarki, opiekunki me-



dyczne oraz opiekunki osób starszych. Towarzyszymy naszym mieszkańcom, tworzymy domową atmosferę oraz dbamy o ich dobre samopoczucie.



Zadowolenie oraz uznanie dla naszej pracy, wiedzy i kompetencji okazywane przez naszych mieszkańców i ich rodziny, szczególnie tych, którzy korzystali z opieki w innych ośrodkach, jest dowodem na to, że jednak opieka w domowym klimacie jest najlepszą formą opieki dla osób starszych i chorych.

REKLAMA

0011591413



tel. 94 71 70 333
tel. 51 61 361 77

rejestracja@ambermed.pl
ul. Krzywoustego 2a/2, Koszalin

USŁUGI DIAGNOSTYKI I LECZENIA WZROKU

- ☐ **BADANIA DLA DZIECI**
- ☐ **BADANIA DOROSŁYCH**
- ☐ **REHABILITACJA**
- ☐ **DOBÓR OKULARÓW
I SOCZEWEK KONTAKTOWYCH**



- Nasz zespół posiada udokumentowane kwalifikacje
- Korzystamy z aktualnych technologii branżowych
- Oferujemy obsługę dopasowaną do potrzeb klienta
- Prezentujemy różnorodny katalog usług

A close-up photograph of a woman with voluminous, curly, light-brown hair. She is smiling broadly, showing her teeth, and holding a ripe peach in her right hand. She is wearing a light grey turtleneck sweater. The background is a bright, slightly blurred outdoor scene with a clear blue sky.

Zęby na implantach już w 1 dzień

Implanty All on 4®, All on 6
Implanty jarzmowe - Implanty pterygoidalne

Jesteśmy dla Was już od 49 lat!

Klinika Implantologii i Ortodoncji | ul. Czwartaków 3 | www.hahs.pl

HAHS®
KLINIKA

A blue graphic element consisting of two curved lines that meet at a point, forming a stylized 'H' or a checkmark-like shape.

WYGENEROWANE PRZEZ AI

Profilaktyka to Twoja siła!

RTG - USG - Mammografia - Laboratorium
Ginekologia - Laryngologia - Rehabilitacja

Jesteśmy dla Was już od 49 lat!

Centrum Diagnostyki Medycznej | ul. Felczaka 10 | www.hahs-lekarze.pl

HAHS[®]
KLINIKA



Mierzyn	Centrum Medyczne Agmed, Grafitowa 4	91 483 38 08
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Police	NSZOZ Dermatologiczny, Siedlecka 2a	91 333 55 33
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Sławno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 844 56 31
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	SPWZOZ, Woj. Polskiego 27	91 578 92 87
Stargard	WOMP, Mickiewicza 18	91 578 56 16 91 834 27 44
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	ISPL Lek. Med. Jolanta Dańczura-Dynowska, Krzemienna 42b	504 644 370
Szczecin	ISPL Lek. Marzena Staniszevska – Dermatolog – Wenerolog, Łucznicza 64	91 450 04 04
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6c	91 464 38 49
Szczecin	Derma-Med Joanna Wiśniewska, Starzyńskiego 2	91 433 85 41
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Ku Słońcu 23/24	91 434 39 46
Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Mickiewicza 128a	91 487 44 81
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 12	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Wojska Polskiego 97	571 263 745
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18,	91 43 49 200
Szczecin	Szpitala Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 94 712 81 71
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24 91 326 73 22
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8a	91 888 68 03
Wałcz	Gabinet Lekarski Jadwiga Subocz Lek. Dermatolog-Wenerolog, Kościuszkowców 10	600 466 238
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzaska 44	261 472 839
poradnia diabetologiczna		
Białogard	NZOZ Eskulap Zdzeszyński S.J., Mickiewicza 6	94 312 88 70
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4 (zawieszenie do 30.11.2026 r.)	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 21 09
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 35 196 71
Kołobrzeg	„Milenium” Przychodnia Lekarska z Bazą Zabiegową, Łopuskiego 38	94 355 13 57
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20

Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NZOZ Medyk, Basztowa 23	59 810 62 32
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ „Ginea 1”, Mickiewicza 20A	91 83 45 234
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 423 24 74
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	Szpitala Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 66 44
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecinek	Centrum Usług Medycznych „Dializa” Sp. z o.o., Kilińskiego 7	94 37 273 80 94 372 73 89 (pn.-pt. godz. 8-14.30)
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 424
poradnia diabetologiczna dla dzieci		
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
poradnia endokrynologiczna		
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 23
Police	„Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Stargard	NSZOZ „Smol-Med” Wiesława Smolira Poradnia Endokrynologiczna, Sucharskiego 1	501 187 110 501 187 112 91 577 27 35
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 500 00 02
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	Szpitala Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Św. Wojciecha 7	91 88 06 008 91 88 06 086
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzaska 44	261 47 28 39
poradnia endokrynologiczna dla dzieci		
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
poradnia gastroenterologiczna		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 14
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 207 887 470 420

Nawet przez parę dni

Nie kupuj aparatu słuchowego. Najpierw go bezpłatnie wypróbuj

Nie rozumiesz na spotkaniach towarzyskich, u lekarza, w sklepie? Głośniej słuchasz telewizora? Często prosisz o powtórzenie? Nie słyszysz gwizdka czajnika? To tylko niektóre objawy mogące świadczyć o pogorszeniu słuchu.

Od momentu zauważenia problemów ze słuchem do podjęcia działań średnio mija 5-8 lat, więc warto już teraz, nie czekając, zrobić postanowienie: „zajmę się swoim słuchem i będę lepiej słyszeć”.

Czy wiesz, że możesz bezpłatnie wypróbować aparaty słuchowe przed zakupem, nawet przez parę dni. Mało tego, niektóre firmy umożliwiają zwrot aparatu słuchowego nawet po zakupie.

Teraz nie ma już żadnych wymówek, aby zrobić ten pierwszy krok do poprawienia sobie oraz bliskim komfortu życia i zacząć lepiej słyszeć.

Jak wygląda dobór aparatu?

Takie sprawdzenie aparatu słuchowego przed zakupem może być Twoim pierwszym krokiem do sprawdzenia, czy Twój słuch nie odbiega od normy. Przed bezpłatnym wypożyczeniem aparatu słuchowego zostanie przeprowadzona rozmowa, podczas której protetyk słuchu określi Twoje potrzeby, wymagania, możliwości i styl życia. Następnie sprawdzi przewód słuchowy i zostanie zrobione bezpłatne sprawdzenie poziomów, na jakich słyszysz dźwięki i rozumiesz mowę. To pozwoli uzyskać obraz ubytku słuchu, a w połączeniu z wywiadem da możliwość doboru

odpowiedniego aparatu słuchowego lub skieruje Cię do lekarza specjalisty na leczenie, lub może okazać się, że wystarczy tylko przepłukanie ucha i na aparat słuchowy jest jeszcze za wcześnie.

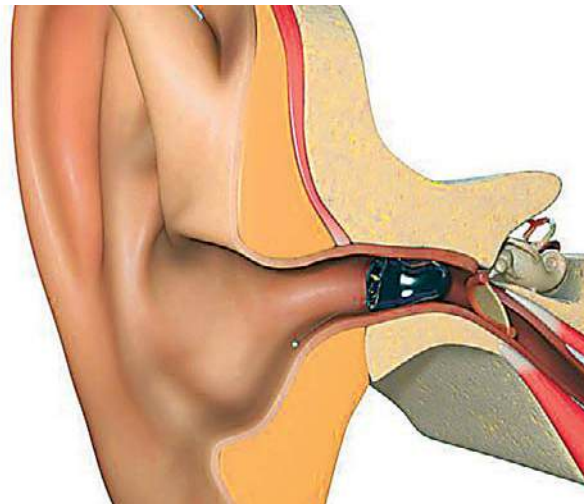
Jeśli myślisz o zakupie aparatu słuchowego

Zakupowi aparatu słuchowego, zwłaszcza jeśli jest to nasz pierwszy aparat, towarzyszy wiele obaw. Dlatego warto w swoim naturalnym otoczeniu sprawdzić, jak powinieneś słyszeć, czy będziesz zadowolony. Bezpłatnie sprawdź i przekonaj się, jak możesz i powinieneś słyszeć właściwie.

Kupując aparat słuchowy, skupiamy się na jego klasie, parametrach technicznych czy możliwościach. Jeśli sądzisz, że poprawa Twojego słyszenia zależy tylko od klasy i ceny aparatu słuchowego, czyli że im droższy aparat, tym lepiej będziesz słyszeć – to jesteś w błędzie.

To jak będziesz zadowolony ze swojego słyszenia, to szereg uwarunkowań, wśród których najważniejsze są trzy:

1. Rodzaj i głębokość Twojego ubytku słuchu oraz czas, po jakim zdecydowałeś się używać aparatu słuchowego od momentu zauważenia pierwszych symptomów



Fot. archiwum

pogarszania słuchu. Im dłużej zwlekasz, tym gorzej.

2. Klasa i możliwości technicznych danego aparatu słuchowego. Oraz chyba najistotniejsze: wiedza i doświadczenie oraz motywacja protetyka słuchu.

Najważniejsze: kto i jak reguluje Twój aparat słuchowy.

Nawet najlepszy czy najdroższy aparat słuchowy może nie spełniać Twoich oczekiwań, jeśli zostanie niedostatecznie wyregulowany.

Co z tego że kupisz drogi, zaawansowany technologicznie aparat, jeśli jego regulacja dokonana

przy zakupie nie będzie wykorzystywała wszystkich możliwości aparatu?

Po co Ci drogi zaawansowany technologicznie aparat, jeśli Twój ubytek słuchu czy styl życia nie wymaga tych wszystkich opcji i udogodnień?

Często słyszymy, że aparaty słuchowe kosztują parę tysięcy i taki właśnie musimy kupić. Dzieje się tak dlatego, że często zapomina się o tym, jakie potrzeby ma pacjent – użytkownik aparatu słuchowego.

Pamiętaj, kupując aparat słuchowy, kupujesz również usługę,

od której tak naprawdę najczęściej zależy, jak będziesz słyszeć w aparacie.

Doświadczony protetyk słuchu bierze pod uwagę wszystkie potrzeby i możliwości pacjenta: parametry Twojego słuchu, styl życia – spokojny, a może aktywny? Możliwości manualne związane z wiekiem oraz wzrokiem – taka osoba nie powinna mieć aparatów bardzo małych, bo ich nie obsłuży. Najczęściej starsze osoby mają ubytek słuchu związany z wiekiem i zgłaszają potrzebę rozumienia tylko telewizji i rozumienia mowy u lekarza, więc zaawansowany (a więc droższy) aparat słuchowy nie będzie w pełni wykorzystany. Wypróbuj aparat słuchowy przed zakupem, będziesz pewny swojego wyboru.

Zacznij działać – zacznij lepiej żyć

Aparaty słuchowe mogą być również dofinansowane z NFZ lub możesz kupić na raty.

Wszystkie badania jak i wypożyczenie aparatu w swoich naturalnych warunkach mogą być bezpłatne, więc nie ma wymówek.

Niech Twoim postanowieniem po przeczytaniu tego artykułu będzie: „zajmę się swoim słuchem”. W tym wypadku im później podejmiesz działania, tym gorzej, ponieważ pogarszać się będzie Twoja zdolność rozumienia mowy i rozpoznawania słów. Nie odwracaj tego.



do usłyszenia na Rayskiego

NIE SŁYSZYSZ SZEPTÓW

NIE ROZUMIESZ ROZMÓW ZBLISKIMI,

W HAŁASIE, NA SPOTKANIACH TOWARZYSKICH
GŁOŚNO SŁUCHASZ TELEWIZORA

ponad 35 lat zajmujemy się problematyką słuchu
specjalizujemy się w tzw. trudnych przypadkach

Zaufały nam dziesiątki tysięcy pacjentów

WYBRÓBUJ BEZPŁATNIE APARAT W DOMU
sprawdź jak możesz słyszeć

KUPON

**Czy słyszę
dobrze?**

Umów się.

BEZPŁATNIE
sprawdzimy.

☎ 91 488 48 70

☎ 883 789 843

PRZEKAŻ KUPON I POWIEDZ O NAS SWOIM ZNAJOMYM
- DLA NICH RÓWNIEŻ JEST TO WAŻNE



BEATON
aparaty słuchowe

ul. Rayskiego 40A
70-426 Szczecin

tel. 91 488 48 70
tel. 883 789 843
beaton.pl

Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 350
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 35
Koszalin	NZOZ Przychodnia Klinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44 94 347 16 40
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 37 26 891
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 322
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39

poradnia gastroenterologiczna dla dzieci		
Szczecin	Szpitalne Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4 (również żywienie dojelitowe dzieci w warunkach domowych)	91 88 06 308
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1, budynek Kliniki Świętego Mikołaja (wejście M)	91 425 31 65
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24

poradnia genetyczna		
Szczecin	Medycyna Diagnostyczna PUM Sp. z o.o., Unii Lubelskiej 1, wejście „O”	538 513 401 606 549 485
	e-mail: rejestracja.opg.szczecin@gmail.com	
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 500 00 02

poradnia geriatryczna		
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 228
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	91 500 0 500

poradnia ginekologiczna dla dziewcząt		
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08

poradnia ginekologiczno-położnicza		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Barlinek	„Żyjmy Zdrowo” Iwona Olejnik-Pastorini, Szpitalna 8	95 746 33 59
Barwice	NZOZ „Dr Ewa”, Kościuszki 3	604 214 726 94 374 49 75
Barwice	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy „Błasiński i Bukowiec” Sp. z o.o., Będzino 18	94 316 24 28

Białogard	Gabinet Lekarski Chorób Kobiecych i Położnictwa Maria Saczko, Grunwaldzka 47/1	94 312 34 56 606 272 334
Białogard	Gabinety Lekarskie Władysława i Maciej Kułaga, Piłsudskiego 7	94 312 94 68
Białogard	NZOZ Terapia S.C., Grunwaldzka 20/1	94 312 86 00
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 312 02 05
Bielice	Szpital Powiatowy w Pyrzycach, Jana Pawła II 34A	91 817 11 10 wew. 1
Borne Sulinowo	ZOZ, Orła Białego 5	94 373 31 16
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1c	508 879 146
Chojna	ZOZ Femina, Kościuszki 10	91 414 36 71
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 72
Darłowo	Balticmedica-Gabinety Lekarskie, M.C. Skłodowskiej 32	94 314 33 49
Darłowo	NZOZ „Zdrowie”, M.C. Skłodowskiej 32	94 314 33 49 664 226 120
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 217, 239 887 470 420
Dobra	Centrum Medyczne Agmed, Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 363 03 30 94 363 03 46
Dziwnów	Szpital w Kamieniu Pomorskim, Słowackiego 19, 91 326 26 00	91 326 26 91
Golczewo	SPZOZ, Zwycięstwa 25	91 386 05 37
Goleniów	ISPL-Lek. Bogumiła Klimowicz, Sportowa 3g/2	91 418 92 41
Goleniów	NZOZ Ginmed S.C., Poczтова 43	91 418 43 83
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 351
Gryfice	NZOZ Gyneka, 11 Listopada 7	91 384 30 59
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfice	ZOZ „Femina” Sp. z o.o., Wałowa 2	91 384 51 79
Gryfino	ISPL I. Miodońska-Puszyńska Ginekolog-Położnik, 9-go Maja 8/7	91 416 42 84
Gryfino	NZOZ „Chrobry”, Bolesława Chrobrego 52	91 404 58 88
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Grzmiąca	NZOZ „Dr Ewa”, Kolejowa 11	94 373 68 18 94 374 49 75
Kamień Pom.	ISPL Ginekologiczno-Położnicza Lek. Med. Mirosław Klukowski, Poczтова 3A	91 382 00 97
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Karlino	NZOZ Terapia, Koszalińska 17	91 312 86 00
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 76
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71 94 357 24 65
Koszalin	ISPL Grzegorz Semmler, Kościuszki 7	602 822 228
Koszalin	NZOZ „Profilaktyka”, Staszica 8A	94 341 26 15
Koszalin	NZOZ Przychodnia Klinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	SALLOUM Ginekologia & Położnictwo Sp. z o.o., Kolejowa 71 (z powodu remontu przeniesiona na ul. Św. Wojciecha. Od 10.08.2026 przy ul. Św. Wojciecha będą czynne 2 gabinety)	602 259 921
Koszalin	SALLOUM Ginekologia & Położnictwo Sp. z o.o., Świętego Wojciecha 1	602 259 921
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 34 88 400 94 34 88 500
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702 94 306 70 60

REKLAMA

0011593426



Rodzinny dom Seniora nad morzem

Grzybowo koło Kołobrzegu



Opieka całodobowa



Pobyty stałe, krótkoterminowe i wytchnieniowe



Opieka nad osobami z demencją

Nie liczymy dni, sprawiamy, że dni się liczą.



518 600 159
Zadzwoń i umów wizytę



www.domseniora-jaso.pl



ul. Wiejska 3A,
78-132 Grzybowo

REKLAMA

0011592378

Twoje zdrowie

to nasz priorytet

BAZA ZABIEGOWA

MORSKA ODYSEJA

ŚWIAT SAUN

RESTAURACJE I CAFÉ BAŁTYK

WYGODNE POKOJE I APARTAMENTY

MORZE 50 M

REGENERACJA • ZDROWIE • RELAKS • KOŁOBRZEG

Skontaktuj się z nami:

+48 94 355 34 34

+48 94 355 34 44

info@subaltyk.pl

S.U. Bałtyk
ul. Rodziewiczówny 1
78-100 Kołobrzeg



Koszalin	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy „Błasiński i Bukowiec” Sp. z o.o., Lelewela 7	94 343 83 98
Koszalin	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy „Błasiński i Bukowiec” Sp. z o.o., Monte Cassino 13	94 343 04 33
Lipiany	Szpital Powiatowy w Pyrzycach, Myśliborska 3	91 817 11 10
Łobez	ZOZ «Femina» Sp. z o.o., Wybickiego 5/11	91 397 36 01
Malechowo	ZOZ, Malechowo 21	94 318 42 09
Mielno	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Chrobrego 9	94 316 65 15
Mierzyn	Centrum Medyczne Agmed, Grafitowa 4	91 483 38 08
Międzyzdroje	Szpital Miejski, Niepodległości 10a	91 326 74 24
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II Sp. z o.o., Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 316 50 40 91 885 44 40
Nowogard	NZOZ „Sanus” S.C., Kościuszki 36	91 392 69 60
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 91 392 15 59
Polanów	ZOZ, Bobolicka 4	94 318 83 99 94 318 82 71
Police	„Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 27 91 884 8888
Police	NSZOZ Ginekologiczno-Położniczy Iwona Tarnowska, Siedlecka 2a	91 312 29 92
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 51
Połczyn-Zdrój	NZOZ „Med-Bor”, Grunwaldzka 6	94 365 66 77
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Przeclaw	NSZOZ Ginekologiczno-Położniczy Iwona Tarnowska, Przeclaw 58	604 197 265
Przybiernów	NZOZ Ginmed S.C., Cisowa 3	91 418 65 99
Pyrzyce	Niepubliczny Ginekologiczno-Położniczy ZOZ Jerzy Turkiewicz, Ciepłownicza 1	91 570 13 74
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Resko	ZOZ „Femina” Sp. z o.o., 1-go Maja 5	91 39 51 406
Sławno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 844 56 22
Sławno	Szpital Powiatowy, I Pułku Ułanów 9	59 810 63 10 59 810 63 48
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	91 578 92 98
Stargard	WSPL SPZOZ, Aleja Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Stargard	WOMP, Mickiewicza 18, 91 578 56 16	91 576 38 00
Stepnica	NZOZ Ginmed S.C., Tęczowa 3	91 577 41 38
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Ks. Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Strzałowska 24B	91 421 49 20
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Ku Słońcu 23/24	91 484 83 49 91 434 39 46
Szczecin	ISPL Barbara Sylwista-Jaśkiewicz, Łucznicza 70E	91 455 38 40
Szczecin	ISPL Berezowska-Łobacz, Łucznicza 64	91 423 20 73
Szczecin	ISPL Ginekologiczno-Położnicza Dariusz Kłokocki, Ku Słońcu 23/24	91 485 61 21
Szczecin	ISPL Lek. Med. Ewa Świdarska, Santocka 18/19	91 422 87 10
Szczecin	ISPL Mirosława Grzegorzewicz, Staromłyńska 21/26	91 488 14 53
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Mickiewicza 128a	91 487 44 81
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Odzieżowa 12a	91 422 16 00
Szczecin	Medical Services Sp. z o.o. NZOZ, Niedziałkowskiego 25	91 500 15 15 91 455 41 40
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6c	91 464 38 78
Szczecin	NZOZ Bogumiła Tobera-Pawlak, Gryfińska 2	91 460 03 18
Szczecin	NZOZ „KMW – Centrum Zdrowia”, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31

Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	NZOZ Przychodnia „Daramed” Sp. z o.o., Mazurska 28	91 433 24 00
Szczecin	NZOZ Specjalistyczne Gabinety Ginekologiczno-Położnicze „Be-Wa-Med” S. J., Powstańców Wielkopolskich 66/68	91 482 20 62
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Fryderyka Chopina 20	91 50 65 888
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 423 59 70
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07 91 43 29 551
Szczecin	Specjalistyczne Usługi Medyczne „Łokietka”, Łokietka 1/2	91 434 33 20
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 75 880 358 246
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Św. Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Bohaterów Warszawy 51	512 915 394
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Józefa Romana 11-13	511 418 848
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90 91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 10 00 91 466 13 61
Szczecin	WOMP, Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 48 17 380
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecinek	NZOZ „Dr Ewa”, Gen. S. Grota-Roweckiego 22	94 37 44 975
Szczecinek	NZOZ „Peozet” Sp. z o.o., Warcisława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	ISPL Krzysztof Czapla, 1 Maja 24/107	94 365 00 07
Świdwin	NZOZ «Ambulatorium», Podgórna 17 E	94 365 67 89
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	NZOZ Poradnia Ginekologiczna Jarosław Bróg, Dąbrowskiego 4/124	91 321 86 60
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 446 91 32 67 424
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8-8b	91 888 68 02 91 888 68 03
Trzebiatów	NZOZ Gyneka, Kamieniecka 14/A	91 387 26 76
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39 67 258 24 42
Wolin	NZOZ Gyneka, Świerczewskiego 8	722 373 569
Złocieniec	Joanna Szymczak-Brych, Pl. 650-Lecia 1	726 104 919

poradnia gruźlicy i chorób płuc

Białogard	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Kochanowskiego 30	94 340 67 30
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Dębno	ISPL Choroby Płuc i Gruźlicy, Kościuszki 17	95 760 28 00 792 613 225
Drawsko Pom.	Szpital, Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gardno	NZOZ, Żeliszawiecka 12 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	91 404 11 04
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 60



UWAŻNIE

by Centrum Medyczne Sobota

PSYCHOLOGIA • NEUROPSYCHOLOGIA
PSYCHOTERAPIA • PSYCHIATRIA
DIAGNOSTYKA • PROFILAKTYKA

Centrum Medyczne Sobota to miejsce, w którym specjalistyczna wiedza spotyka się z uważnością na drugiego człowieka. Wspieramy dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów – od diagnozy, przez terapię, po profilaktykę i edukację.



WYGENEROWANE PRZEZ AI

OTWARCIE
NOWEJ SIEDZIBY
7 LISTOPADA
2026
ul. Karłowicza 17
Koszalin

KOMPLEKSOWA OPIEKA DLA CAŁEJ RODZINY



KONSULTACJE
PSYCHOLOGICZNE
I PSYCHOTERAPIA



DIAGNOSTYKA
PSYCHOLOGICZNA



NEUROPSYCHOLOGIA
DEMENCJA
ALZHEIMER



PSYCHIATRIA



PSYCHOSOMATYKA



WARSZTATY
I PROFILAKTYKA



DZIECI I MŁODZIEŻ

Diagnoza, terapia i wsparcie w rozwoju.



DOROŚLI

Diagnostyka, konsultacje i terapia psychologiczna, psychoterapia, terapia par i rodzin.



SENIORZY

Profilaktyka, diagnostyka pamięci i wspieranie zdrowego starzenia się.



” Stworzyłam to miejsce, bo wierzę, że każdy człowiek zasługuje na uważność, zrozumienie i profesjonalną pomoc – niezależnie od wieku i życiowej sytuacji. Chcę, aby Centrum Medyczne Sobota było przestrzenią, w której można się zatrzymać, zadać ważne pytania i znaleźć realne wsparcie.

ADRIANNA SOBOTA

założycielka Centrum Medycznego Sobota psycholog, psychotraumatolog, psychoterapeutka w trakcie szkolenia



606 517 119



kontakt@centrumsobota.pl



www.centrumsobota.pl



@uwaznie.sobota



ul. Karłowicza 17, 75-563 Koszalin

Umów się
na konsultację.

Koszalin	ZOZ „Stan-Med” Sp. z o.o., Staszica 8A	94 314 00 03
Koszalin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00 – centrala
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Jedności Narodowej 36	94 342 20 51 94 340 67 30 603 936 978
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Alergologia – Pulmonologia, Osiedle Zachód A/17	91 573 01 33
Stargard	SPWZOZ, Woj. polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, Bolesława Śmiałego 21	91 425 27 87 573 912 171
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6c	91 464 38 10
Szczecin	NZOZ Astmamed, Powstańców Wlkp. 66/68	91 489 55 03
Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Bohaterów Warszawy 51	91 449 45 34 91 449 44 22 91 885 48 10 501 749 768
Szczecin-Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	SGL Alergologiczny i Ftyzjopneumologiczny K.A. Kitaszewski, Chłodna 50	67 250 10 30
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls”, Budowlanych 10	729 782 599

poradnia gruźlicy i chorób płuc dla dzieci		
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204a	94 306 70 60
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 82
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Św. Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Stargard	NZOZ Alergologia – Pulmonologia, Osiedle Zachód A/17	91 573 01 33

poradnia hematologiczna		
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 39
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500

poradnia hepatologiczna		
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 35
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 84 27
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500

poradnia immunologiczna		
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 30 02

poradnia kardiochirurgiczna		
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 14 71

poradnia kardiologiczna		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	95 746 18 11
Białogard	NZOZ Eskulap Zdieszzyński S.J., Mickiewicza 6	94 312 88 70
Białogard	„Ambulatorium” Sp. z o.o., Mickiewicza 6 b	94 312 30 99
Białogard	NZOZ „Folk-Med” Sp. z o.o., 1 Maja 23	94 312 26 05
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 79
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 228

Drawsko Pom.	Szpital, Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gardno	NZOZ, Żeliszewicka 12	91 404 11 04
Goleniów	NZOZ Polmed Sp. z o.o., Poczтова 43	91 419 15 05 91 407 20 54

Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
---------	-----------------------	------------------------

Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
---------	---	--------------

Kamień Pomorski	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
-----------------	-----------------------	--

Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
-----------	--------------------------------------	--------------

Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 40
-----------	-----------------------------------	--------------

Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o., Głowackiego 7	94 340 00 65
----------	---------------------------------------	--------------

Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
----------	--------------------------------------	------------------------------

Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204 A	261 457 792 261 457 702
----------	------------------------------	----------------------------

Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
----------	---------------------------	--------------

Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
---------------	--	------------------------------

Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
----------	---	------------------------

Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00 – centrala
--------	--	---

Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 62
--------	---------------------------	--------------

Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
---------	------------------------------------	--------------

Resko Sławno	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Jedności Narodowej 8 NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4, 55 844 56 26	91 852 42 92
--------------	--	--------------

Stargard	Gabinet Lekarski Janusz Petri, Limanowskiego 1/ 2	781 485 000, 91 577 19 94 601 93 65 61
----------	---	--

Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27, 575 740 400	
----------	--	--

Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
----------	--	--------------

Szczecin	Medical Services Sp. z o.o. NZOZ, Niedziałkowskiego 25	91 500 15 15 91 455 41 40
----------	--	------------------------------

Szczecin	KARDIO-MEDICA Agnieszka Flis-Plewik Poradnia Kardiologiczna, Henryka Pobożnego 14	91 433 64 39
----------	---	--------------

Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31 519 602 671
----------	-----------------------------------	---

~~BEZŻĘBIE~~~~PROTEZA~~~~PARADONTOZA~~~~STANY ZAPALNE~~

SOBCZAK CONCEPT®

CAŁY UŚMIECH NA IMPLANTACH W 1 DZIEŃ

BEZ SZTUCZNYCH DZIAŚEŁ



Szczecin



Gdańsk



Warszawa



Stare Babice



Katowice

☎ 733 655 555



Dom Opieki „Wiejskie Klimaty”

– miejsce, w którym ciepło domu spotyka się
ze spokojem natury.



Położony na skraju
malowniczej wsi, w otoczeniu
zielonych łąk i pięknej przyrody,
Dom Opieki „Wiejskie Klimaty”
to wyjątkowe miejsce pełne
spokoju, serdeczności i rodzinnej
atmosfery.

Tutaj każdy dzień upływa
w harmonii z naturą, a domowe
ciepło, życzliwość i troska
o drugiego człowieka tworzą
przestrzeń, w której można
poczuć się naprawdę jak u siebie.

*Bo „Wiejskie Klimaty” to nie tylko
dom opieki – to dom z sercem.*



✉ biuro.wiejskieklimaty@gmail.com | ☎ **48 518 228 510**

Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	Przychodnia „Daramed” Sp. z o.o. , Mazurska 28	91 433 24 00
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Odzieżowa 12A	91 422 16 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wielkopolskich 72	91 500 00 02
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 813 93 33 91 813 93 30
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Józefa Romana 11-13	91 44 30 800 511 418 848 519 895 248
Szczecin	SN ZOZ Kardiologia-Bożena Lasota, Batalionów Chłopskich 86	91 46 12 881 91 461 28 24
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 442 73 52 91 44 27 351
Szczecin	WOMP, Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Scanmed Kardiologia Sp. z o.o., Kilińskiego 7	94 374 35 61
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 424
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls”, Budowlanych 10	729 782 599

poradnia kardiologiczna dla dzieci		
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 88 06 562

poradnia leczenia AIDS (nabytych niedoborów immunologicznych)		
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500

poradnia leczenia bólu		
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 58
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 27	91 56 47 152
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24

poradnia leczenia osteoporozy		
Kołobrzeg	Lech Investment, Łopuskiego 52	94 713 62 23
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 42 24

poradnia leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży		
Gryfice, SPZZOZ, Niechorska 27		91 384 20 61 w. 240
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	95 353 02 33
Stargard	NZOZ Jawmed, Osiedle Zachód A/17	91 573 25 39
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	ZOZ „Święty Marek” S.C. Gabinety Lekarskie, Łucznicza 64	91 450 04 04

poradnia leczenia zezu		
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”)- Zdroje, Mączna 4	91 88 06 364
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”) – Zdroje, Św. Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86

poradnia logopedyczna		
Choszczno	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Niedziałkowskiego 17	663 353 997
Goleniów	Centrum Logopedii, Uzależnień i Mediacji Sądowych Edukacja, Profilaktyka, Terapia J. Z. Szeliga S.C., Poczta 43	603 848 177
Gryfice	NEURO – LOGOPEDA Marta Augustyniak, Niepodległości 82	606 349 988
Gryfino	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Szczecińska 21	605 221 561
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 33
Kołobrzeg	Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Kołobrzegu, Mazowiecka 29	94 352 53 88 502 059 087
Koszalin	NZOZ „Acoustic-Med” S.C. G.A. Pieróg, Św. Wojciecha 1	94 346 47 07
Koszalin	PZG Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu, Jana z Kolna 24b	94 341 04 84 66 308 109
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 85 31
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 34
Łobez	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Konopnickiej 42	507 611 834
Myślibórz	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Ogrodowa 9	792 236 910 783 675 142
Police	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Piaskowa 99	697 487 151
Sławno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 810 58 55
Stargard	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Piłsudskiego 90	505 262 509
Stargard	Poradnia Logopedyczna Anna Smolira-Kozłowska, Sucharskiego 1	505 877 100
Szczecin	Katarzyna Misiewicz-Janik Poradnia neurologopedyczna, Seledynowa 75A	508 962 606
Szczecin	NZOZ Centrum Słuchu i Mowy „Medincus”, al. Wyzwolenia 46/13u	91 455 33 00
Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 20 47 91 461 23 31
Szczecin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Niedziałkowskiego 19/1	91 423 36 09
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”) – Zdroje, Św. Wojciecha 7	91 880 60 86, 91 880 60 08
Szczecinek	Centrum Rehabilitacyjno Medyczne Reha Medica, Kościuszki 57	94 372 14 51
Świdwin	Magdalena Felińska Neurologopeda, Kościuszki 25a	602 309 159
Świnoujście	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Dąbrowskiego 4	504 126 402
Wałcz	Logopeda Beata Woźniewicz, Macieja Rataja 2	67 387 41 26
Wałcz	Logopeda Halina Woźniewicz, Macieja Rataja 2	67 387 41 26
Wałcz	Oddział Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls”, Budowlanych 10	729 782 599
Wolin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Prosta 1	605 541 469

poradnia medycyny sportowej		
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 84 47 94 348 83 55 94 348 84 20
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Szczecin	NZOZ, Energetyków 2	91 441 21 40
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Św. Wojciecha 7	91 880 60 28
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 30 37

poradnia nefrologiczna		
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Drawsko Pom.	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare, Chrobrego 4	94 363 30 48 94 3615 530

REKLAMA

0011596589

SALON
PERUKROKO
HAIR COMPANYAdresy pozostałych
Salonów w Polsce
znajdą Państwo
na stronie
www.peruka.plZapraszamy
do Salonu Peruk Rokoko
**Bolesława
Krzywoustego 65/U1,
Szczecin****PERUKI**

naturalne i syntetyczne

TOPERY**DOPINKI****TURBANY**PROTEZY I AKCESORIA
DLA AMAZONEKrealizujemy wnioski **NFZ**

REKLAMA

0011595482

www.wczasy-rehabilitacja.pl**Po zdrowie.
Po odpoczynek.**

Turnusy rehabilitacyjne i pobyty wypoczynkowe

**Amber**

Kołobrzeg

Turnusy rehabilitacyjne
Zabiegi, pełne wyżywienie
i program animacyjny.

tel. 94 353 31 40

**Violetta**

Sarbinowo

Turnusy rehabilitacyjne
Rehabilitacja, wyżywienie
i aktywny wypoczynek.

tel. 601 054 295

**Family Resort**

Sarbinowo

Hotel wypoczynkowy
Basen, jacuzzi i sauna.
Pokoje z balkonami.

tel. 735 980 900

Gryfice	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare, Niechorska 27 (zawieszenie do 6.12.2026 r.)	91 387 81 00
Kołobrzeg	Davita Sp. z o.o., Łopuskiego 31	94 353 03 61
Koszalin	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare, Chałubińskiego 7 (zawieszenie do 06.12.2026 r.)	94 347 53 10
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 wew. 212
Stargard	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare, Wojska Polskiego 27	91 578 97 00
Szczecin	NZOZ Centrum Dializ Fresenius, Mączna 4	91 402 19 80
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 21
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	WOMP, Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecinek	Centrum Usług Medycznych „Dializa”, Kilińskiego 7, (pn.-pt. godz. 8-14.30)	94 372 73 80

poradnia nefrologiczna dla dzieci		
Szczecin	Szpitalne Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 08

poradnia neonatologiczna (schorzenia, wady noworodków)		
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 341
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 03 84
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 82 32
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 71
Szczecin	Szpitalne Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 19

poradnia neurochirurgiczna		
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44 e-mail: rejestracja@spzozmswia.szczecin.pl	91 432 95 07
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39

poradnia neurochirurgiczna dla dzieci		
Szczecin	Szpitalne Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 64 95

poradnia neurologiczna		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 11	95 746 18 10 wew. 31
Białogard	NZOZ „Ambulatorium”, Mickiewicza 6 b	94 716 25 59
Choszczno	ISPL – Lek. Jolanta Kędys, Konopnickiej 2	721 913 007
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Dębno	NZOZ „Lekarzy Specjalistów” S.C., Kościuszki 17	95 760 23 52
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4, 94 36 30 346	94 36 30 323
Gardno	NZOZ, Żeliszowiecka 12	91 404 11 04
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Poczтова 43	510 682 300
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92

Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 53
Koszalin	NZOZ „Ambulatorium”, Wesola 5	605 284 364
Koszalin	NZOZ Przychodnia Klinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 41
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204a	261 457792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Malechowo	ZOZ, Malechowo 21	94 318 42 09
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ „Sanus” S.C., Kościuszki 36	91 392 69 60
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	„Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00 – centrala
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NSZOZ „NO” S.C. Bożena, Mariusz Hrymniak, Chełmońskiego 9	59 810 22 41
Stargard	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Neurolog, Oś. Zachód A17, gab. 23	531 277 447
Stargard	NZOZ Poradnia Neurologiczna Neuromed, Oś. Zachód A17	91 834 04 68
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Chopina 22	91 422 20 00
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6c	91 464 38 10
Szczecin	Centrum Medyczne Euromedis, Al. Powstańców Wlkp. 33A	91 818 21 41
Szczecin	NZOZ „Medical Care” Jacek Matusiak, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	ZL „SONIDO” Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących, Starzyńskiego 2	91 434 57 10
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91441 21 60
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Bohaterów Warszawy 51	91 885 48 10 501 749 768
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, Sokołowskiego 11	91 500 05 00
Szczecinek	NZOZ „Peozet” Sp. z o.o., Wacisława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świdwin	Przyjazny Szpital, Drawska 38	602 438 282
Świnoujście	«Conexus» SZOZ S.C., Dąbrowskiego 4	91 321 91 36
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls”, Budowlanych 10	729 782 599

REKLAMA

0011597135

Maria
 BIURO PODRÓŻY

Wycieczki 2027 r. na pierwsze półrocze przedsprzedaż – 10% zniżki

NASZE NAJBLIŻSZE WYJAZDY:

wycieczki autokarowe:

8.04 - 17.04.27	Czarnogóra i Albania	3.595 zł
12.04 - 17.04.27	Paryż i zamki nad Loarą	2.495 zł
15.04 - 18.04.27	Holandia	2.235 zł
20.04 - 24.04.27	Wenecja	1.995 zł
24.04 - 1.05.27	Grecja	3.190 zł
30.04 - 3.05.27	Bawarskie Perelki	1.610 zł
30.04 - 5.05.27	Włochy – Toskania	2.585 zł
1.05 - 3.05.27	Drezno i Saksonia	985 zł
4.05 - 9.05.27	Czechy – Morawy	2.155 zł
14.05 - 16.05.27	Wybrzeże Słowińskie	835 zł
15.05 - 22.05.27	Chorwacja	3.065 zł
19.05 - 23.05.27	Górnośląskie smaczki	1.465 zł
24.05 - 31.05.27	Lazurowe Wybrzeże	2.960 zł
25.05 - 30.05.27	Szwajcaria	2.995 zł
26.05 - 29.05.27	Łowicz	1.130 zł
26.05 - 30.05.27	Pieniny	1.580 zł
1.06 - 5.06.27	Austriackie krajobrazy	2.250 zł
2.06 - 6.06.27	Warszawa	1.470 zł
5.06 - 6.06.27	Legnica i okolice	560 zł
8.06 - 13.06.27	Czechy – Karlove Vary	2.155 zł
9.06 - 12.06.27	Dolnośląskie Atrakcje	1.140 zł
12.06 - 19.06.27	Norwegia	4.485 zł
14.06 - 21.06.27	Białowieża i Podlasie	2.135 zł
16.06 - 20.06.27	Słowenia	2.290 zł
16.06 - 20.06.27	Kurpie	1.545 zł
23.06 - 25.06.27	Zielona Góra i okolice	740 zł
25.06 - 30.06.27	Mazowsze	1.590 zł
25.06 - 27.06.27	Kujawskie perelki	795 zł
28.06 - 3.07.27	Włochy Liguria	2.450 zł
29.06 - 2.07.27	Wielkopolska	1.090 zł



Samolotowe:

20.02 - 25.02.27	Malta	2.890 zł
8.03 - 12.03.27	Kair	6.290 zł
15.03 - 18.03.27	Londyn	2.430 zł
5.04 - 8.04.27	Rzym	2.295 zł
19.04 - 23.04.27	Madera	3.105 zł
13.05 - 16.05.27	Barcelona	2.350 zł
22.05 - 27.05.27	Malta	3.285 zł
3.06 - 6.06.27	Paryż	2.275 zł
9.06 - 12.06.27	Porto	1.870 zł
27.06 - 4.07.27	Bułgaria	4.545 zł

Wczasy z dojazdem autokarem i bogatym programem:

10.05 - 17.05.27	Boguszów-Gorce	2.420 zł
12.06 - 19.06.27	Wczasy - Zakopane	2.120 zł
15.06 - 22.06.27	Wczasy - Berezka	2.460 zł
16.06 - 25.06.27	Wczasy - Małe Ciche	2.440 zł
23.06 - 30.06.27	Wczasy - Kudowa-Zdrój	2.030 zł

ZAPRASZAMY

70-560 Szczecin, ul. Grodzka 7

✉ biuro@maria.szczecin.pl ☎ 91 433 91 46 | ☎ 512 079 462

REKLAMA

0011599954

Dr Judyn



- Kinezyterapia
- Rehabilitacja ruchowa
- Diagnoza i korekta wad postawy
- Gerontologia
- Prawidłowa dieta
- Obozy dla seniorów
- Edukacja zdrowotna, wykłady, prelekcje



📍 ul. Struga 21, Szczecin

☎ 888 101 835

✉ alicja_judyn@wp.pl

📱 @ Dr Alicja Judyn



poradnia neurologiczna dla dzieci		
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 30
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7 94 348 84 20 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	94 348 83 55
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 18
poradnia okulistyczna		
Białogard	NZOZ „Ambulatorium”, Mickiewicza 6 b	94 716 48 09
Białogard	„Folk-Med”, 1 Maja 23	94 312 26 05
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1	508 879 146 519 389 169
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 89
Dębno	NZOZ „Lekarzy Specjalistów” S.C., Kościuszki 17/115	95 760 23 52
Dobra	Centrum Medyczne Agmed, Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Poczтова 43	510 682 300
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	ISPL-Lek. D. Wodzisławska-Wąciór, Al. Kolejowa 1	94 354 63 88
Kołobrzeg	Prywatny Gabinet Okulistyczny Wanda Rynio, Zaplecza 5 A,B,C,D/6	94 354 71 01
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 44
Koszalin	Centrum Leczenia Chorób Oczu Oculus, Nowowiejskiego 3	94 342 31 77
Koszalin	NZOZ Okulomed S.C., Kościuszki 7	94 342 57 10
Koszalin	Nasz ZOZ „Rodzina” Adam Zając, Lelewela 7	515 708 515
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 89 66 (rejestracja) 94 348 85 68 (lekarz)
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	Prywatna Praktyka Lekarska Bożena i Marek Kubaccy S. C., J. Ogrodowa 5a (parter)	91 397 65 05 602 505 959
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Nowogard	Specjalistyczny ZOZ „Praxis”, 5 Marca 12	91 392 72 72
Police	„Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	Przychodnia Lekarska „Spec-Medica” S.C., Siedlecka 2A	518 023 761
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NSZOZ „NO” S.C. Bożena, Mariusz Hrymniak, Chełmońskiego 9	59 810 22 41
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WOMP, Al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, Piłsudskiego 36	91 813 63 23
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6c	91 464 38 10

Szczecin	Centrum Medyczne Damiana Holding Sp. z o.o., Rydla 37	91 469 22 82
Szczecin	Specjalistyczne Usługi Medyczne „Łokietka”, Łokietka 1/2	91 434 33 20
Szczecin	ZL „SONIDO” Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących”, Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Mickiewicza 128A	91 487 44 81
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 500 00 02
Szczecin-Zdunowo	SP WSZ, Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	Szचेecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Wojska Polskiego 97	91 885 48 20 571 263 745
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 64
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Szczecin	WOMP, Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	NZOZ „Simed” Jolanta Grobelna, Karlińska 19C	94 374 58 02
Szczecinek	Pomorski Ośrodek Diagnostyki Medycznej „Podimed” Sp. z o.o., Kilińskiego 7	94 366 19 45
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	NZOZ «Ambulatorium», Podgórna 17E	94 716 48 09
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Tychowo	NZOZ „Medjol II”, Bobolicka 1	94 34 31 833
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	67 258 24 42
Wałcz	ISPL Marzena Piątek, Wileńska 10	673 873 662
Wolin	NZOZ Vita S.C., Gryfitów 8C, 609 436 356	722 373 569
poradnia onkologiczna (choroby nowotworowe)		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 220 887 470 420
Drawsko Pom.	Szpital, Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Orla 2	94 346 00 18 94 346 00 33
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o., Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44 94 347 16 88
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 10 98 91 466 10 97 91 466 13 22 91 466 10 00 centrala
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200

**OPTIK
CENTER
EKSPRES**

SALONY
OPTYCZNE
W SZCZECINIE
I ŚWINOUJŚCIU

Wyraźne widzenie

W KAŻDYM WIEKU

OKULARY
DO CZYTANIA
JUŻ OD

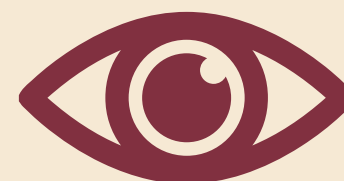
**199
ZŁ**

NA HASŁO „WIDZĘ WIĘCEJ”

SOCZEWKI
PROGRESYWNE
DO

-50%

PRZYJDŹ I POZNAJ
OFERTĘ W SALONIE



BADANIE WZROKU

GRATIS

PRZY ZAKUPIE
OKULARÓW



INDYWIDUALNY
DOBÓR OKULARÓW



SZEROKI WYBÓR
OPRAW I SOCZEWEK
OKULAROWYCH



PROFESJONALNY
SERWIS OPTYCZNY



SZCZECIN

Aleja Wyzwolenia 2
☎ 48 91 812 84 10

GALERIA NOWY TURZYN
Bohaterów Warszawy 40
☎ 48 91 333 62 50



ŚWINOUJŚCIE

Aleja Wojska
Polskiego 16A
☎ 48 91 852 46 43

Bohaterów
Września 2
☎ 48 91 321 26 90

Wybrzeże
Władysława IV 20
☎ 48 91 322 44 90

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 94 433 33 33 500 039 283

poradnia onkologiczna i hematologiczna dla dzieci

Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1, budynek Kliniki Świętego Mikołaja (wejście M)	91 425 31 65
----------	--	--------------

poradnia ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	95 746 18 11
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 312 02 05
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Darłowo	NZOZ „Zdrowie”, M.C. Skłodowskiej 32	94 314 47 33 94 314 47 90
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 361
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 464
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 58
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o., Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 42 91
Łobez	NZOZ «Chirurg» Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56
Police	„Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	Przychodnia Lekarska „Spec-Medica” S.C., Siedlecka 2A	518 023 761
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 50
Stargard	NZOZ Jawmed, Osiedle Zachód A/17	91 573 25 39
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Chirurgiczno-Ortopedyczna, Batalionów Chłopskich 86	91 455 46 04
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 20 65
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Ku Słońcu 23/24	91 434 39 46
Szczecin	ZL „SONIDO” Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących, Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 66 44

Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecin	Lancet, Wojska Polskiego 92	91 432 80 50 730 800 058
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 94 712 81 71
Świdwin	NZOZ Barbara Kołosowska, Drawska 32A	94 365 39 17
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls”, Budowlanych 10	729 782 599

poradnia ortopedii i traumatologii narządu ruchu dla dzieci

Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 464
---------	-----------------------	------------------------

Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
----------	---------------------------------	--------------

poradnia otorynolaryngologiczna

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Białogard	NZOZ „Ambulatorium”, Mickiewicza 6 b	534 34 80 16
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 72
Darłowo	NZOZ „Zdrowie”, Podzamcze 1A	94 314 25 21
Dębno	NZOZ „Lekarzy Specjalistów” S.C., Kościuszki 17/114	95 760 23 52
Dobra	Centrum Medyczne Agmed, Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Poczтова 43	510 682 300
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 469 06 64
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	ISPL Lekarz Otolaryngolog Elżbieta Księżopolska, Łopuskiego 31	94 345 56 55 94 353 02 55
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 55 94 353 02 42
Koszalin	Niepubliczny Laryngologiczny ZOZ „Auris” S.C. Edward Bauer, Jadwiga Dąbrowska, Krystyna Flis, Kościuszki 7	94 342 54 02
Koszalin	Nasz ZOZ „Rodzina” Adam Zając, Lelewela 7	789 486 322
Koszalin	Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG, Jana z Kolna 24B	94 341 04 84 666 308 109
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 57
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2, 94 347 16 44	
Łobez	NZOZ «Chirurg» Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Sikorskiego 6	91 852 42 91
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ „Sanus” S.C., Kościuszki 36, 91 392 69 60	
Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Pyrzyce	Laryngologiczny ZOZ „Medicus” Jolanta Kocanowska-Hajduła, Kwiatowa 1b	91 570 60 76
Sianów	ISPL Anna Świerczyńska Laryngolog, Słowackiego 3A	604 410 156
Sławno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 810 58 55
Sławno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 41
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13



Ciastkarnia-Piekarnia Żelek

- smak tradycji od 1995 roku

Polecamy szeroką gamę wyrobów cukierniczych i piekarniczych produkowanych tradycyjnie.

Nasz atut to pieczywo produkowane na podstawie własnych receptur.

Od blisko trzech dekad dostarczamy mieszkańcom Pomorza Zachodniego to, co najlepsze – świeże pieczywo i wyroby cukiernicze najwyższej jakości. Z Kamienia Pomorskiego podbiliśmy serca klientów w całym regionie – od Szczecina po Koszalin.

Dwa nowoczesne zakłady produkcyjne, bogaty asortyment i stale rozwijana oferta to nasza odpowiedź na Twoje oczekiwania.

*Żelek - wypiekamy dla Ciebie
każdego dnia.*

Kamień Pomorski, ul. Wolińska 21

☎ 91 38 231 00; 668 019 250

🌐 www.zelek.com.pl 📧 biuro@zelek.com.pl

Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WOMP, al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ , Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	ISPL – Lek. Dorota Piórkowska – Specj. w Zakr. Otolaryng., J. Hoene Wrońskiego 17	601 773 637
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6C	91 464 38 95
Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	ZL „SONIDO” Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących, Starzyńskiego 2	91 434 57 10
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne Sp. z o.o., Niedziałkowskiego 19/1	91 423 36 09
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Wojska Polskiego 97	91 885 48 20 571 263 745
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”) Mączna 4	91 880 61 27
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	WOMP, Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	ZOZ „Lar-Med”, Księcia Warcistawa 25D	91 422 93 31
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Pomorski Ośrodek DM „Podimed” Sp. z o.o., Kilińskiego 7	94 37 21 197
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24, 94 374 39 11, 91 713 71 71	94 712 81 71
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	LARMEDICAL Sp. z o.o., Dąbrowskiego 4/102	91 321 47 33
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzaska 44	261 47 28 39 67 259 71 11

poradnia otorynolaryngologiczna dla dzieci		
Szczecin	ISPL – Lek. Dorota Piórkowska – Specj. w Zakr. Otolaryng., J. Hoene Wrońskiego 17	601 773 637
Szczecin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne, Niedziałkowskiego 19	91 423 36 09

poradnia preluksacyjna (wady stawu biodrowego)		
Białogard	NZOZ „Folk-Med” Sp. z o.o., 1 Maja 23	94 312 26 05
Kołobrzeg	NZOZ „Ort-Med”, Zapleczna 7a	94 354 55 32
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 58
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Stargard	NZOZ Jawmed, Osiedle Zachód A/17	91 573 25 39
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	ZOZ „Święty Marek” S.C. Gabinety Lekarskie, Łucznicza 64	91 450 04 04
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08

poradnia proktologiczna		
Szczecin	ZOZ „Święty Marek” S.C. Gabinety Lekarskie, Łucznicza 64	91 450 04 04

poradnia reumatologiczna		
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 311 37 81
Choszczno	Przychodnia im. Jana Pawła II, Niedziałkowskiego 2B	95 768 97 10
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	608 337 130

Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	94 348 83 41
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Ślawno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 22
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ , Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Lekarska Reumatologia, E. Plater 13	91 434 56 94
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Bohaterów Warszawy 51	501 749 768

poradnia reumatologiczna dla dzieci		
Szczecin	Poradnia Lekarska Reumatologia, E. Plater 13	91 434 56 94
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 65 62

poradnia transplantologiczna		
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500

poradnia urologiczna		
Białogard	NZOZ „Ambulatorium”, Mickiewicza 6B	94 312 30 99 534 210 732
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 72
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65
Drawsko Pom.	Szpital, Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	ZOZ „Lekarz” S.J., Partyzantów 11	500 056 039
Gryfice	NZOZ „Chirurg” Sp. z o.o., Dworcowa 21	91 384 70 24
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 249
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565

Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o., Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	NZOZ «Chirurg» Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72

Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Nowogard	NZOZ „Chirurg” Sp. z o.o., Kościuszki 36	91 39 216 32
Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Ślawno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 844 56 24

REKLAMA

0011600618



SENIORMED

USŁUGI
OPIEKUŃCZE

Z ZAMIESZKANIEM OPIEKUNKI

24h
/7 dni.



OPIEKA
CAŁODOBOWA



REHABILITACJA



OPIEKA
PIELĘGNIARSKA



PLANOWANIE
OPIEKI



Jesteśmy czynni dla Państwa
od poniedziałku do piątku,
w godzinach 9:00 do 19:00.



ZADZWON DO NAS
+ 48 668 170 110

kontakt@opiekaseniormed.pl

www.opiekaseniormed.pl

+48 668 170 110

AUTOREKLAMA

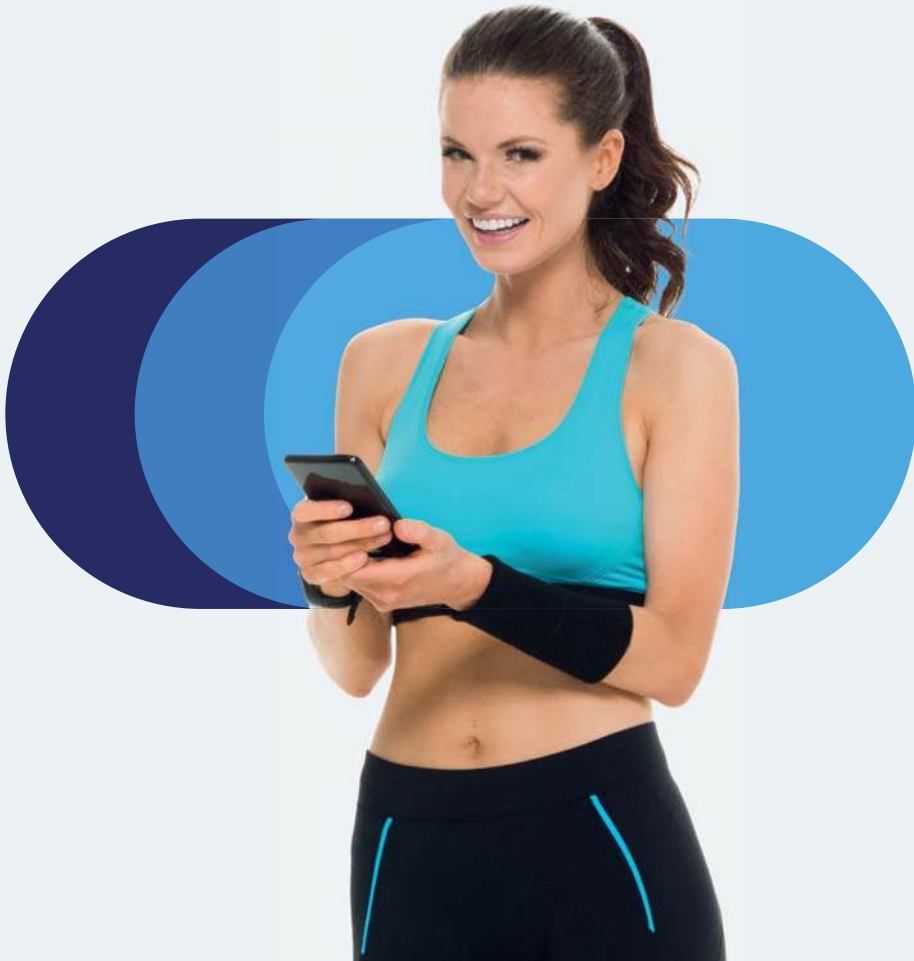
0011604092

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl





Stargard	NZOZ „Ginea 1”, Mickiewicza 20A	91 83 45 234
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	ZOZ „Lekarz” Mizerski S.J., Łokietka 32/2	500 056 039
Szczecin	ZL „SONIDO” Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących, Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	ZOZ „Święty Marek” S.C., Gabinety Lekarskie, Łucznicza 64	91 450 04 04
Szczecin	NZOZ „Urologia”, Lubelska 29	91 432 47 70
Szczecin	NZOZ „Uromedex 2”, Piastów 58/U2	91 489 05 83
Szczecin	NZOZ „Uronex” Wojciech Bychawski, Batalionów Chłopskich 86/11	91 461 21 75
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 65 52
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 60
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	NZOZ „Peozet” Sp. z o.o., Warciśława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Świdwin	Przyjazny Szpital, Drawska 38	94 366 18 47
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 424
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls”, Budowlanych 10	729 782 599
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SP ZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39

Pracownie diagnostyczne w województwie zachodniopomorskim

miasto	placówka medyczna, ulica	kontakt
--------	--------------------------	---------

Badania echokardiograficzne płodu		
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 65 28
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 82

Badania endoskopowe przewodu pokarmowego – gastroskopia		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 311 37 48
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 42
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 207
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 36 30 354
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 350
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 440
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 357 24 73 94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 33	94 353 02 38
Koszalin	NZOZ Klinika, Okulickiego 24A, 94 340 70 83	602 661 651

Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 26
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 40
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Sikorskiego 6	91 85 24 291
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 63
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 53
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 481 35 55
Sławno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31 261 455 931
Szczecin	Sonomed, Bandurskiego 98	91 484 21 47 91 82 01 110
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 32 29
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 13
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 61 69
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 813 91 40
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 442 73 10
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 43 29 576
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii) Strzałowska 22	91 56 47 328
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 374 33 33 94 372 67 51
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 322
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39

Badania endoskopowe przewodu pokarmowego – kolonoskopia		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 74 61 811
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 311 37 48
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 42
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 207
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 36 30 354
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 350
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 440
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 33	94 353 02 38
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 357 24 73 94 351 96 71
Koszalin	NZOZ Klinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki	94 348 83 26
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 40
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Sikorskiego 6	91 852 42 92
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 63
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 53
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 481 35 55

PORANNE I POPOŁUDNIOWE ZAKUPY NA OBIAD DLA RODZINY.

Gdzie najczęściej
zaopatrujemy się w warzywa
i owoce?

Na lokalnym targowisku
czy w supermarkecie?

**My zdecydowanie
zachęcamy do odwiedzenia
tych lokalnych miejsc!**

Dzięki temu wspieramy mikro
i małe przedsiębiorstwa,
często mamy też okazję
kupić produkty prosto od
rolnika - świeże i pachnące.
No i chwila rozmowy
z sympatycznym sprzedawcą
lub sąsiadem!

od pokoleń dla pokoleń

Manhattan
targowisko

Szczecin, ul. Staszica 1

Lubisz takie klimaty?

PRZYJDŹ NA TARGOWISKO MANHATTAN,
odwiedź swoje ulubione warzywniaki, kwaciarnie,
piekarnie, sklepy mięsne, rybne i przemysłowe.

**ul. Staszica 1
Szczecin**



Sławno	Szpital Powiatowy, Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31 261 455 931
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 42 53 229
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 13
Szczecin	Sonomed, Bandurskiego 98	91 820 11 10
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 813 91 40
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 442 73 10
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 43 29 576
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 328
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 51
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 322
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39 67 258 24 42

Badania medycyny nuklearnej		
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o., Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 44 91 425 34 43
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	261 455 935
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 471 76 63

Badania rezonansu magnetycznego (MR)		
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 361
Kołobrzeg	LECH INVESTMENT Sp. z o.o., Ppor. Edmunda Łopuskiego 52	94 713 62 43
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31-33	94 353 02 95
Koszalin	NZOZ "Diagnostica", Kościuszki 7	607 580 803 94 346 11 99
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o., Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Koszalin	Bonus-Diagnosta Sp. z o.o., Szpitalna 2	94 343 46 61 734 834 205 734 856 305
Szczecin	Affidea Sp. z o.o., Pl. Hołdu Pruskiego 9	22 44 11 111
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 01
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 26 91 425 34 37
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 77
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 813 93 04 91 813 93 02
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 25
Szczecin	Bonus-Diagnosta Sp. z o.o., Leszczynowa 23	61 894 04 70
Szczecinek	Sobol Health Center Sp. Komandytowa, Kościuszki 38b/2	94 712 89 00 535 889 000
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 37

Badania tomografii komputerowej (TK)		
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 311 37 67 533 159 454
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 76
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 27 33

Drawsko Pom. Szpital, B. Chrobrego 4		94 363 03 54
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 367
Gryfice	SPZZOZ,	91 384 20 61 w. 361
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 95
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o., Chałubińskiego 7	94 732 87 60
		22 44 11 111
Koszalin	NZOZ "Diagnostica" S.C., Kościuszki 7	607 580 803 94 346 11 99
Koszalin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Niepodległości 44/48	94 340 63 79
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 63
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 50
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 23
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 481 35 56
Sławno	Szpital Powiatowy, Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 88 06 518
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 26 91 425 34 37
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 74
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 813 93 02 91 813 93 04
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 442 72 18
Szczecin	Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii) Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44,	91 432 95 25
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38,	94 372 67 80
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I	91 32 67 424
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 37

SKRÓTY

DM – Diagnostyka Medyczna,
ISPL – Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska,
NSZOZ – Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej,
NZOZ – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ,
Lancet – Lancet Poradnie Specjalistyczne Sp. z o.o.,
PGL – Prywatny Gabinet Lekarski,
PPL-Ch – Prywatna Praktyka Lekarsko-Chirurgiczna,
Przyjazny Szpital – Przyjazny Szpital w Połczynie-Zdroju Sp. z o.o.,
PZG – Polski Związek Głuchych,
Regionalne Centrum Medyczne – Regionalne Centrum Medyczne w Białogardzie Sp. z o.o.,
SGL – Specjalistyczny Gabinet Lekarski,
SN ZOZ – Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej,
SP – Samodzielny Publiczny,
SP ZOZ – Specjalistyczny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej,
SPSZOZ „Zdroje” – Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Zdroje,
SPWZOZ – Samodzielny Publiczny Wielospecjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej,
SPZZOZ – Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej,
SZ – Specjalistyczny Zespół,
SZOZ – Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej,
Szpital Miejski – Szpital Miejski im. Jana Garduły w Świnoujściu Sp. z o.o.,
Szpital Wojewódzki – Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika,
Szpital Zachodniopomorskie SPZOZ
– Szpital Zachodniopomorskie Specjalistyczny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej,
Szpitalne Centrum Medyczne – Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie Sp. z o.o.,
USK – Uniwersytecki Szpital Kliniczny,
WOMP – Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy,
WSPL – Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska,
WSZ – Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie,
z Przych. – z Przychodnią,
ZL – Zakład Lecznicy,
ZOZ – Zakład Opieki Zdrowotnej

REKLAMA

Pogrzeb nie musi być tak dużym wydatkiem. Sprawdź ofertę Salonu Pogrzebowego Heven

Kompleksowa pomoc w pochówku najbliższych i gwarancja usług na światowym poziomie – Salon Pogrzebowy Heven oferuje swoje usługi, aby ostatnie pożegnanie stało się dniem wyjątkowym, a przy tym pozbawionym zagmatwanych formalności i wysokich kosztów.

Salon Heven to firma, która współpracuje ze wszystkimi związkami wyznaniowymi oraz łamie stereotypy na temat branży, angażując się w reklamę i sponsoring drużyn sportowych. Podobną filozofią kieruje się firma **Kambud**, usługi kamieniarskie. To działalność z przeszło 30-letnim doświadczeniem. Okrągły jubileusz przypadł właśnie na ten rok. Dążąc do kompleksowości działań, firmy połączyły swoje oferty. W ten sposób, korzystając z usług **Heven**, klienci mogą uzyskać zniżkę nawet do 2 tys. zł na przygotowanie nagrobku w firmie Kambud. Dużą wystawę nagrobków można obejrzeć w siedzibie firmy Kambud przy ulicy Srebrnej 62, Szczecin-Żydowce.

Obydwie marki na bieżąco uzupełniają swoje propozycje o rynkowe innowacje. Dla przykładu na przestrzeni ostatnich lat znakiem rozpoznawczym **Salonu Heven** stał się karawan amerykańskiej marki Hummer. – Zastanawialiśmy się nad wprowadzeniem do naszych usług dużego i reprezentacyjnego pojazdu – wyjaśnia Sylwia Miłosz-Stosio. – Postawiliśmy na auto



marki Hummer. W ofercie amerykańskiego producenta brakowało jednak karawanów. Zdecydowaliśmy, że samodzielnie uzupełnimy tę lukę.

Przebudowa auta terenowego na karawan odbyła się w Szczecinie. Do realizacji projektu konstruktorzy potrzebowali drugiego identycznego samochodu, z którego czerpali potrzebne części. Dzięki temu Hummer otrzymał dodatkową oś i przedłużoną kabinę. Zabudowę wnętrza zajęła się wyspecjalizowana firma z Wrocławia. Efekt to elegancki wystrój i nowoczesne nagłośnienie. – Zanim karawan został zarejestrowany, powołani biegli i specjaliści odpowiadający za przyznawanie certyfikatów jakości, orzekli o dopuszczeniu auta do ruchu – wyjaśnia Mariusz Stosio. – To jedyny na świecie karawan na podwoziu słynnego Hummera. Cieszymy się, że po raz kolejny staliśmy się prekursorem nowego kierunku rozwoju naszej branży.

Udogodnień na drodze ostatniego pożegnania z najbliższym jest więcej. **Salon Heven** dysponuje nowo-

czesnymi windami amerykańskiego producenta, służącymi do chowania urn i trumien. Urządzenia działają bezdźwięcznie i płynnie, dzięki czemu ceremonia odbywa się bez zakłóceń. – Zależy nam, aby każdy pogrzeb przebiegał w stosownej, eleganckiej atmosferze – mówi Sylwia Stosio, właścicielka Salonu Pogrzebowego Heven. – Bierzymy pod uwagę wszystkich uczestników obrzędu i zapewniamy im świeże róże, które mogą symbolicznie położyć na grobie. Realizujemy też wszelkie inne potrzeby i życzenia służące godnym pożegnaniom.

Salon Heven to także szeroka oferta nagrobków, pomników i grobowców. Wzory są do obejrzenia w firmie Kambud Zakład Produkcyjny przy ul. Srebrnej 62, Szczecin-Żydowce. Na miejscu można wybrać rodzaj i kolor kamienia oraz wielkość i kształt płyt nagrobnych. – Staramy się być elastyczni – mówi Sylwia, Mariusz Stosio, właścicielka Salonu Pogrzebowego Heven. – Stąd też kompleksowo pomagamy rodzinom przy wszelkich sprawach związanych z pochówkiem. Niestety, w naszym społeczeństwie wciąż jest spory kłopot z otwartą



SALON POGRZEBOWY
HEVEN
MIŁOSZ-STOSIO
CAŁODOBOWO
602 365 109

POGRZEBY OD 1800 ZŁ
RÓŻE-AMERYKAŃSKA WINDA POGRZEBOWA BEZPŁATNIE

DĄBIE Ul. Goleniowska 25a TEL. 91 46 92 853	CENTRUM Ul. Ku Słońcu 22 A TEL. 91 88 78 500	ZDROJE Ul. Poległych 1 TEL. 602 365 109
---	--	---

www.heven.szczecin.pl

pon-sob
8 -16

rozmową dotyczącą pożegnania ze światem, a przecież to ostatni etap życia każdego z nas. Tabuizowanie tego tematu to przyczyna wielu niedomówień i trudności, choćby podjęcia tak podstawowych decyzji, czy pochówek ma przybrać tradycyjną formę, czy ma być to kremacja. Zachęcam, by nie bać się rozmawiać. Rozumiem, że nie są to łatwe sprawy, ale gwarantuję, że jesteśmy w stanie zapewnić odpowiednie warunki i pomoc, by zmarłego pożegnać godnie i z honorem.

W 2023 r. powiększyliśmy swój park maszynowy, o nowoczesne maszyny CNC, co pozwala firmie Kambud, wykonywać nieszablone zlecenia klientów.

Z szcunkiem do zmarłych

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk strona
Kobiet

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



PODOCHIRURGIA

Skuteczne leczenie wrastających paznokci

- ✓ **PROBLEM WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI** znika na zawsze
- ✓ **NOWOCZESNE, BEZPIECZNE METODY**
- ✓ **POMOC W STANACH BÓLOWYCH I ZAPALNYCH**
- ✓ **OPIEKA DLA DIABETYKÓW**

KIEDY WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

- ✓ Ból przy chodzeniu
- ✓ Obrzęk i zaczerwienienie
- ✓ Nawracające stany zapalne
- ✓ Wysięk ropny
- ✓ Problem powraca mimo wcześniejszych zabiegów



Każdy krok ma znaczenie.

— GABINET PODOLOGICZNY MARTA MIZIOŁEK —



Centrum Medyczne **Bim-med**
ul. Kościuszki 2,
75-406 Koszalin,

☎ **94 717 07 70**



Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
Remedica
ul. Śniadeckich 4,
75-435 Koszalin,

☎ **606 877 877**

ZADZWOŃ I UMÓW WIZYTĘ JUŻ DZIŚ!

PRACA

Trzeba podnieść wiek emerytalny. Polacy zarabiają mniej niż 800 plus

Wielu naukowców uważa, i ja też do nich należę, że w przyszłości nie unikniemy podniesienia wieku emerytalnego – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prorektorka ds. nauki oraz dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH w rozmowie ze Strefą Biznesu.

Agnieszka Kamińska

Według niej w najbliższym czasie nie należy spodziewać się zmian w świadczeniu 800 plus, ale jednocześnie transfery społeczne wymagają szerszego spojrzenia. – Te transfery publiczne będą wyższe niż to, ile Polacy łącznie zarabiają. To jest sytuacja nie do utrzymania – uważa prof. Chłoń-Domińczak.

Polacy doganiają inne kraje Europy, są zamożniejsi, ale w obszarze ochrony zdrowia, ochrony środowiska i edukacji wciąż jest dużo do zrobienia

Rozwój społeczny Polski w ostatnich latach przyspieszył, ale są jeszcze obszary, które wymagają pracy. Naukowcy ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie opracowali wskaźnik Catch-up, który pozwala spojrzeć na proces doganiania Europy szerzej niż tylko przez pryzmat wzrostu gospodarczego. Analiza obejmuje kilka kluczowych obszarów – m.in. dochody i deprivację materialną, rynek pracy, mieszkalnictwo, zdrowie, edukację, transport i infrastrukturę oraz ochronę środowiska.

– Przez 15 lat udało nam się bardzo dużo zrobić, żeby dogonić Europę, ale jeśli wejdziemy głębiej w poszczególne obszary, to widać, że sytuacja jest bardzo różna. Jeśli popatrzymy na dochody i deprivację materialną, to tutaj sytuacja wygląda bardzo dobrze. Polacy mogą dziś kupić znacznie więcej niż kilka lat temu i więcej niż przedstawiciele innych europejskich państw. Jeśli jednak spojrzymy na ochronę zdrowia, to tutaj cały czas dystans się utrzymuje. Pod uwagę bierzemy m.in. dostęp Polaków do służby zdrowia, ale też to, jak duży jest udział zgonów, których można było uniknąć. I w tych obszarach niestety mamy jeszcze dużo do zrobienia – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prorektorka ds. nauki oraz dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH.

Polki i Polacy chcą mieć dzieci, ale decyzje o posiadaniu dzieci wiążą się z wieloma czynnikami, nie tylko z perspektywą utrzymania 800 plus

Według niej, Polska ma jeszcze dużo do nadrobienia w sferze

ochrony środowiska i edukacji. Nadal wypadamy słabo, jeśli wziąć pod uwagę liczbę patentów i poziom inwestycji w rozwój. Poza tym widać różnice w zamożności niektórych grup społecznych.

– Nasz system emerytalny działa tak, że kobiety podwójnie płacą przez to, że mają niższy udział w swojej aktywności na rynku pracy – krócej pracują i szybciej przechodzą na emeryturę, ale także – statystycznie – dłużej pobierają emeryturę. Różnica w przychodach między kobietami a mężczyznami wynosi 1/3 albo i więcej. Duże różnice w sferze materialnej widać też, jeśli porównamy grupę osób długotrwale bezrobotnych i biernych zawodowo z osobami pracującymi. Tu konieczne jest podejmowanie takich działań, aby unikać tej bierności zawodowej – dodaje prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak.

To, jak teraz wygląda i będzie wyglądać sytuacja demograficzna w Polsce, jak mówi profesor, było do przewidzenia. Ogromnym wyzwaniem jest odpowiedź na pytanie, co zrobić, żeby w Polsce rodziło się więcej dzieci.

– Przeprowadzone ostatnio w naszej uczelni badania pokazują, że młode osoby chcą mieć dzieci. Posiadanie dzieci jest wartością umieszczaną bardzo wysoko w hierarchii ich wartości, ale istnieje bardzo dużo barier na tej drodze do rodzicielstwa – wskazuje prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak.

800 plus nie zdało egzaminu demograficznego, bo – jak od dawna wskazują demografowie – decyzje o posiadaniu dzieci są związane z wieloma czynnikami, a perspektywa otrzymania świadczenia nie zawsze jest tym najważniejszym czynnikiem.

– 800 plus pomogło w ograniczeniu ubóstwa szczególnie wśród rodzin wielodzietnych. Natomiast nie jest zaskoczeniem dla demografów, że 800 plus nie zdało egzaminu, jeśli chodzi o poprawę dzietności w Polsce. Naukowcy sygnalizowali od dawna, że dla młodych osób liczą się też inne kwestie – np. stabilność na rynku pracy, dostępność do usług opiekuńczych, chociaż ta sfera dość mocno się poprawiła. Liczy się też stabilność mieszkaniowa i tu akurat ciągle dużo jest do poprawy. Istotne jest także postrzeganie ról w rodzinie – czyli to, w jaki



800 plus nie zdało egzaminu demograficznego, ale jest wsparciem materialnym dla wielu rodzin – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak

sposób matka i ojciec dzielą się obowiązkami, na kogo spada obowiązek i radość zajmowania się dzieckiem na co dzień. Model, w którym podział obowiązków między mamę i tatę jest bardziej równomierny, wspiera decyzje o dziecku – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak.

Kwota 800 plus może utrzymać się jeszcze przez jakiś czas, i to bez progów dochodowych; w przyszłości zmiany w transferach społecznych są konieczne

Zmiany demograficzne skłaniają do pytań o przyszłość transferów społecznych. Biorąc pod uwagę wzrost cen w sklepach, realna wartość 800 zł spada do okolic 760-780 zł. W średniookresowym planie budżetowo-strukturalnym na lata 2025-2028 pojawiło się sformułowanie „utrzymanie nominalnych wartości świadczenia wychowawczego (program Rodzina 800 Plus) oraz świadczeń rodzinnych na stałym poziomie”. To oznaczałoby, że świadczenie przynajmniej w kolejnym roku pozostanie bez zmian.

– Trudno zabrać coś, co już się dało. 800 plus jest świadczeniem uniwersalnym i nadal najuboższe rodziny wymagają wsparcia. Świadczenie już raz zostało podniesione z 500 do 800 zł i ta wysokość, tak podejrzewam, utrzyma się jeszcze przez jakiś czas. Prawdopodobnie też nie będą następowały ograniczenia w wypłatach w postaci wprowadzenia progów dochodowych. Powinniśmy jednak szerzej spojrzeć na obszar transferów społecznych. Jeśli przyjmujemy zmiany demograficzne, które zachodzą, i to, że w transferach społecznych nic się nie zmieni, to już w okolicach 2050-2055 r. może okazać się, że te transfery publiczne będą wyższe niż to, ile Polacy łącznie zarabiają. To jest sytuacja nie do utrzymania. Dlatego wyzwaniem dla decydentów, i to już teraz, jest odpowiedź na pytanie, w jaki sposób bilansować podatki i wydatki w sferze transferów publicznych, żeby cały system zabezpieczenia społecznego był stabilny w dłuższej perspektywie – twierdzi dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH.

Udział osób najstarszych w populacji będzie rósł, w przyszłości nie unikniemy podniesienia wieku emerytalnego

Ogromnym wyzwaniem będzie też system emerytalny i to, jak zapłacić lukę na rynku pracy.

– Udział osób najstarszych w naszej populacji będzie rósł. Wyzwaniem będzie oczywiście to, co się będzie działo na rynku pracy, a wiemy, że pracowników będzie mniej. Migracja może pomóc w rekompensowaniu ubytków na rynku pracy, ale równocześnie nadal konieczne będzie pozostawanie na rynku pracy jak najdłużej. Wielu naukowców uważa, i ja też do nich należę, że w przyszłości nie unikniemy podniesienia wieku emerytalnego tak, aby jak najdłużej te zasoby kadrowe, które mamy na rynku, mobilizować, i aby rozwój społeczny mógł nadal postępować – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prorektorka ds. nauki oraz dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH.

PRACA

Cięcia mogą objąć kilka tysięcy etatów

Polska branża meblarska i drzewna w ciągu ostatnich 3 lat zmniejszyła się o 30 tys. etatów. Należy spodziewać się zwolnień w sektorze jeszcze w tym roku.

Agnieszka Kamińska

– W ciągu najbliższych miesięcy z rynku może zniknąć od kilkuset do nawet kilku tysięcy firm produkujących meble. To może oznaczać likwidację nawet tysięcy miejsc pracy – mówi Michał Strzelecki, dyrektor biura Ogólnopolskiej Izby Gospodarczej Producentów Mebli.

Polska branża meblarska i drzewna przechodzi trudny, a może nawet najtrudniejszy czas w swojej historii. Firmy borykają się ze wzrostem kosztów prowadzenia działalności i prowadzą nierówną rywalizację z producentami z Azji – mówi Michał Strzelecki, dyrektor biura Ogólnopolskiej Izby Gospodarczej Producentów Mebli podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

Ceny drewna wzrosły o 33 proc., a w przypadku niektórych kategorii drewna ten wzrost wyniósł nawet ponad 100 proc.

W latach 2021–2025 ceny drewna wzrosły o 33 proc., a w przypadku niektórych kategorii drewna ten wzrost wyniósł nawet ponad 100 proc. Wzrost cen energii dla przemysłu wyniósł ponad 80 proc. A wzrost płac w branży meblarskiej wyniósł średnio 50 proc.

– To są bardzo duże wzrosty kosztów, a rentowność branży spadła po-

nżej 4 proc. Przy presji firm azjatyckich, które oferują klientom dużo niższe ceny produktów, nie możemy się dziwić, że upadają firmy o ugruntowanej pozycji, które przez lata działały na naszym rynku. W ciągu ostatnich 3 lat branża zmniejszyła się o 30 tys. etatów i jest to skutek przede wszystkim ograniczenia rentowności i spadku liczby zamówień w przemyśle. Te 30 tys. etatów to są miejsca pracy, które bezpowrotnie zostały zlikwidowane i nie da się ich odtworzyć – mówi Strefie Biznesu Michał Strzelecki, dyrektor biura Ogólnopolskiej Izby Gospodarczej Producentów Mebli.

Z rynku może zniknąć od kilkuset do nawet kilku tysięcy firm produkujących meble

Producenci liczyli na to, że negatywny trend w branży w tym roku uda się zahamować. Niestety, wiele wskazuje na to, że kolejne firmy będą ograniczać działalność i zwalniać pracowników.

– Należy się spodziewać zwolnień w branży jeszcze w tym roku. Na początku 2026 r. liczyliśmy na to, że na tych zwolnieniach, które zostały już przeprowadzone, redukcje mogą się zatrzymać. Dziś już widzimy, że to nie koniec. W ciągu najbliższych miesięcy z rynku może zniknąć od kilkuset do nawet kilku tysięcy firm produ-



FOT. 123RF

Branża meblarska w 2025 roku liczyła około 30 tys. firm zajmujących się produkcją i dystrybucją mebli

kujących meble. To może oznaczać likwidację nawet tysięcy miejsc pracy – mówi Michał Strzelecki.

Ograniczenia w pozyskiwaniu surowca drzewnego to „gwóźdź do trumny” dla firm z branży meblarskiej i szeroko pojętej branży drzewnej

Dla firm dużym wyzwaniem jest pozyskanie surowca drzewnego w odpowiedniej cenie.

– Ograniczenia w pozyskiwaniu surowca drzewnego to „gwóźdź do trumny” dla firm z branży meblarskiej i szeroko pojętej branży drzewnej. Wszyscy doskonale rozumiemy priorytety ekologiczne i konieczność ochrony lasów, ale należy to realizować z głową. Przypomnę tylko postu-

lat promowany przez polityków: wyłączmy 20 proc. najcenniejszych lasów z gospodarki leśnej. Tylko nikt nie powiedział jasno, co to znaczy najcenniejsze lasy. Przez 1,5 roku z 20 proc. najcenniejszych lasów zrobiło się 20 proc. lasów ogółem. Sektor, który jest oparty o drewno liściaste, ma potężne problemy z pozyskaniem surowca – firmy kupują go po horrendalnie wysokich cenach, wiele firm sprowadza go z zagranicy – wskazuje Michał Strzelecki.

Wysokie koszty działalności i trudności z zapewnieniem surowca nie są jedynymi problemami. Europejski rynek jest wręcz zalewany tanimi meblami i produktami z drewna z Azji.

Wyzwaniem dla branży jest też zbyt duża liczba regulacji prawnych,

które w wielu przypadkach są trudne do interpretacji.

Polska branża meblarska zamknęła 2024 rok produkcją sprzedaną na poziomie 64 mld zł (co oznaczało spadek o ok. 4 proc. w ujęciu rocznym). W 2024 roku o 6 proc. spadła wartość eksportu, który był motorem napędowym branży. Wzrósł natomiast import mebli. W ubiegłym roku sprowadzono do Polski ponad 10 proc. więcej mebli z zagranicy niż w roku poprzednim. A ich wartość wyniosła 3 631 mln euro. Według danych GUS, w ciągu niemal dwóch lat (2023–2024) polska branża meblarska zmniejszyła się do około 145 tys. etatów.

Branża meblarska w 2025 roku liczyła około 30 tys. firm zajmujących się produkcją i dystrybucją mebli

W Polsce branża meblarska w 2025 roku liczyła około 30 tys. firm zajmujących się produkcją i dystrybucją mebli. W sektorze działa 1700 największych producentów. W 2025 roku w polskiej branży meblarskiej ogłoszono 82 upadłości firm (wobec 70 w 2024 roku, 53 w 2023 roku, 37 w 2022 roku i 22 w 2021 roku). W całym sektorze drzewnym ogłoszono 117 upadłości w 2025 roku. W ciągu zaledwie 1,5 roku z rynku zniknęło około 1000 firm z branży meblarskiej i powiązanych sektorów.

PRAWO I PODATKI

Przedsiębiorcy chcą więcej migrantów w Polsce

Grzegorz Gajda

Polski rynek cierpi na braki pracowników. Starzejące się społeczeństwo i mało urodzeń to oczywistości.

Jakby problemów było mało, sami tworzymy długotrwałe procedury, które komplikują przedsiębiorstwom zatrudnianie pracowników zza granicy. Nadia Winiarska, zastępczyni dyrektora departamentu pracy przy organizacji biznesowej Konfederacji Lewiatan, uważa, że musimy dostosować politykę migracyjną do potrzeb gospodarki. Bo 60 procent polskich firm zgłasza trudności w obsadzaniu stanowisk.

Demografia pogłębia niedobory pracowników

Rodzi się coraz mniej dzieci, a przybiera starszych. W efekcie na pol-

ski rynek pracy wchodzi mniej osób niż z niego odchodzi, na przykład na emeryturę.

– Powstaje w ten sposób luka kadrowa, którą coraz trudniej wypełnić. Szacuje się, że różnica między osobami wchodzącymi na rynek pracy a tymi, które z niego odchodzą, może sięgać nawet 200 tysięcy osób rocznie – wylicza Nadia Winiarska.

– Jest to ogromne wyzwanie dla pracodawców, szczególnie w branżach deficytowych, takich jak przemysł, transport, budownictwo i usługi, w tym sektor HoReCa. Z naszych badań wynika, że ponad 60 procent polskich firm zgłasza trudności w obsadzaniu stanowisk. Niedobory kadrowe stanowią jedną z najważniejszych barier w prowadzeniu działalności gospodarczej – dodaje.

Zatrudnianie cudzoziemców łagodzi niekorzystne zmiany.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba legalnie pracujących obywateli w Polsce wzrosła blisko dziesięciokrotnie. Obecnie w Polsce pracuje około 1,3 miliona cudzoziemców. Uzupełniają braki kadrowe i, co ważne, płacą podatki i składki.

Największa grupa to obywatele Ukrainy, którzy stanowią około 66 proc. wszystkich cudzoziemców legalnie pracujących w Polsce. Pracują u nas także obywatele Białorusi i Gruzji, a coraz większą popularnością cieszą się pracownicy z Filipin, Indii, Nepalu i krajów afrykańskich.

– Wynika to z faktu, że w niektórych zawodach, szczególnie związanych z wykonywaniem prostych prac, coraz trudniej uzupełniać niedobory kadrowe wyłącznie pracownikami z krajów wschodnich – mówi Nadia Winiarska.

Zagraniczni pracownicy są potrzebni polskim firmom, mimo to ich zatrudnianie komplikuje rozbudowana i czasochłonna administracja. Najgorsze są długotrwałe procedury wizowe oraz legalizacja pobytu i pracy.

Nawet jeśli firma znajdzie odpowiedniego kandydata i przeprowadzi rekrutację, nie podejmie współpracy, bo pracownik musi czekać kilkanaście miesięcy na wizę. Skoro tak, raczej zdecyduje się na wyjazd do kraju, w którym formalności są prostsze.

– Polska konkuruje o pracowników z innymi państwami Unii Europejskiej, ponieważ problemy demograficzne występują nie tylko u nas, ale w całej Europie. Wszyscy szukają pracowników, ale tylko u nas zawodzą procedury, między innymi wizowe – alarmuje Nadia Winiarska.

Przepisy mówią jedno, życie zupełnie co innego. Legalizacja pobytu w Polsce trwa średnio 341 dni, a powinna najwyżej dwa miesiące.

Zaostrzenie przepisów nie rozwiązało problemów przedsiębiorców

Rok temu wprowadzono reformę prawa migracyjnego, która utrudniła pozyskiwanie pracowników z zagranicy. W założeniu miała ograniczyć działanie nieuczciwych pośredników i usprawnić system. Według Nadii Winiarskiej nowe rozwiązania uderzyły głównie w rzetelnych pracodawców.

Zaostrzenie przepisów nie szło w parze z usprawnieniem procedur dla przedsiębiorstw działających zgodnie z prawem. W efekcie firmy nadal mierzą się z długim oczekiwaniem na decyzje dotyczące zatrudniania cudzoziemców, co utrudnia im uzupełnianie braków kadrowych.

– Czekaliśmy również na utworzenie listy zawodów deficytowych, w których legalizacja pracy i pobytu przebiegałaby szybciej. Ostatecznie jednak wycofano się z prac nad tym rozporządzeniem, co zostało bardzo negatywnie odebrane przez polskie firmy – podkreśla Winiarska.

PRACA

Młodzi Ukraińcy zarabiają więcej od Polaków, bo są bardziej pracowici

Młodzi Ukraińcy zarabiają więcej niż ich polscy rówieśnicy. Nie chodzi jednak o to, że pracodawcy traktują ich preferencyjnie. Jest to wypadkowa wielu różnych czynników.

Dorota Mariańska

Ukraińcy wchodzą na rynek pracy w znacznie młodszym wieku, pracują fizycznie w tygodniu i w weekendy, biorą nadgodziny, odnajdują się w zawodach z dużym deficytem kadr, w takich branżach jak budownictwo, transport czy gastronomia, rzadziej rezygnują z pracy. Według ekspertów nie należy jednak spodziewać się bezpośredniej rywalizacji o miejsca pracy między Polakami a Ukraińcami.

Ilu imigrantów z Ukrainy pracuje w Polsce?

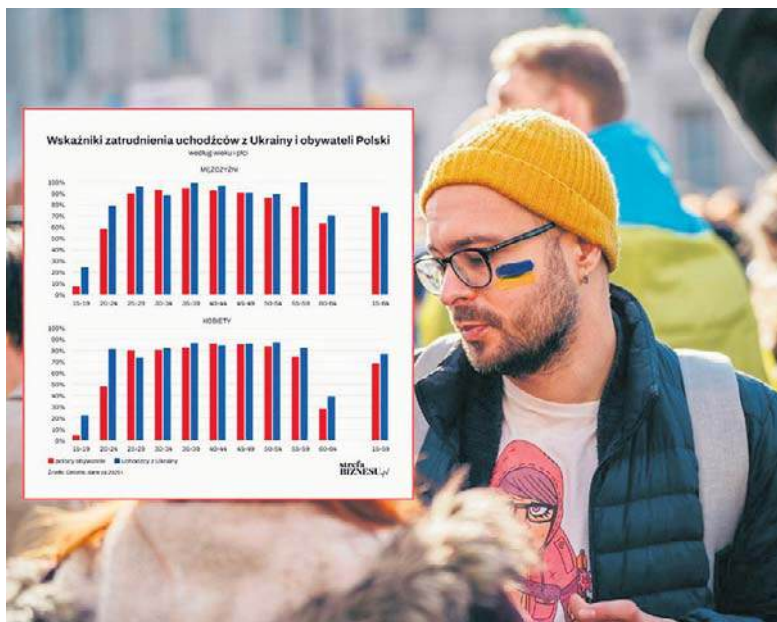
Zgodnie z danymi GUS z czerwca tego roku, na koniec grudnia 2025 r. obywatele Ukrainy stanowili 67,6 proc. ogólnej liczby cudzoziemców wykonujących pracę w Polsce. Według stanu na 31 grudnia 2025 r. było ich 771,8 tys. – o 8,1 proc. więcej niż w ostatnim dniu grudnia 2024 r. oraz o 0,3 proc. więcej niż w listopadzie 2025 r.

Jak podaje z kolei Narodowy Bank Polski, w ubiegłym roku ponad 90 proc. osób, które przyjechały do Polski przed 2022 r. miało stałą pracę, prowadziło własną działalność lub pracowało w inny sposób: sezonowo, bez formalnej umowy lub świadcząc pracę dla firm poza Polską.

Inaczej wyglądała sytuacja w przypadku uchodźców. Tu odsetek pracujących na stałe jest niższy i w 2025 r. wyniósł 54 proc. Trzeba jednak przyznać, że rośnie (dla porównania dwa lata wcześniej było to 38 proc.). Jednocześnie obniża się udział osób pracujących na mniej stabilnych umowach.

– Relatywnie dobra sytuacja na rynku pracy w Polsce oraz upływ czasu sprzyja systematycznej poprawie funkcjonowania na tym rynku uchodźców. Wraz z upływającym czasem uchodźcy mogli lepiej zorientować się w dostępnych opcjach, znaleźć lepiej dopasowaną pracę oraz dopasować swoje umiejętności do wymagań rynku pracy – pisze Narodowy Bank Polski w opracowaniu „Sytuacja życiowa i ekonomiczna imigrantów z Ukrainy w Polsce w 2025 r.”.

Jak wskazuje NBP, wysoka aktywność zawodowa emigrantów przed wojennymi wynika z faktu, że do Polski przed 2022 r. przyjeżdżali głównie osoby, których celem było podjęcie pracy. Jednocześnie autorzy raportu zwracają uwagę, że również aktywność zawodowa uchodźców jest relatywnie wysoka w porównaniu z innymi krajami europejskimi.



Z DZIEJÓW MAŁEGO EKRANU

„Alternatywy 4”. Sąsiedzki tygiel made in PRL

Wojciech Obremski

Jak przedstawić zbiorowy portret mieszkańców kraju na Wiśłą schyłku PRL-u, ich przywary, słabości, ale i śmieszności? Stanisław Bareja miał na to odpowiedź – wszak można ich na przykład umieścić w jednym bloku i wyposażyć w skrajnie różne cechy, zachowania czy zawody. Wkrótce minie 40 lat od premiery serialu „Alternatywy 4”

Wydawałoby się, że fabuła serialu nie jest zbyt skomplikowana – oto poznajemy nieznaną się wcześniej ludzi (czasami całe wręcz rodziny), które wyczekują od lat dawno upragnionego mieszkania. Trafiają pod tym samym adresem, na warszawskim Ursynowie, konkretnie w nowo wybudowanym bloku przy ulicy Alternatywy 4. W kolejnych odcinkach obserwujemy ich zmagania związane z niedotrzymaniem terminu oddania budynku do użytku, partactwem robotników czy cwaniactwem urzędników. W tle zaś kolejki po mięso, problemy z prądem, historyczne nawiązania (nie zawsze wygodne ówczesnej władzy), a to wszystko podane w sposób, który nie tylko dawał do myślenia, ale i przede wszystkim bawił. Ot, typowy obraz minionej epoki, odpowiednio odbity w krzywym, barejowskim zwierciadle. Tym razem jednak w formie serialu, co dawało reżyserowi większe pole do popisu. Ale i cenzurze, lecz o tym później.

„Nad wszystkim czuwa gospodarz domu”

Sami mieszkańcy? Mamy tu ich cały wachlarz, na tyle różny pod względem charakterów, wykształcenia, a nawet wieku, że nie mogło zabraknąć między nimi okazji do komicznych (ale i dramatycznych) interakcji. Palmę pierwszeństwa dzierżą jednak relacje lokatorów z gospodarzem domu Stanisławem Aniołem, który, przy pomocy sprytnych machinacji, podporządkowuje sobie mieszkańców bloku, sprawując nad nimi realną władzę. Anioł to człowiek, któremu spore ambicje niespecjalnie się spełniły, co próbuje wyładować na sąsiadach i początkowo mu się to nawet udaje. Nie przewidział tylko tego, że jego „podwładni”, jak na Polaków przystało, w obliczu tyranii potrafią się zjednoczyć, zostawiając za sobą wszystkie dotychczasowe niesnaski.

Pomysł na „Alternatywy 4” narodził się jesienią 1979 roku, kiedy to przyszedł scenarzysta serialu Maciej Rybiński (felietonista i dziennikarz) odbierał klucze do swojego nowego



„Alternatywy 4” tak naprawdę doceniono po przełomie ustrojowym, a serial z czasem zyskał status kultowego

lokum na warszawskim Okęciu. Wiele do życzenia pozostawiała zarówno jakość wykonanych wnętrz, jak i sami sąsiedzi oraz ich wzajemne relacje. Te obserwacje posłużyły Rybińskiemu do stworzenia scenariusza serialu, zaś wspierał go Janusz Płoński, kolega z redakcji czasopisma „ITD” (oba mieli już na koncie m.in. jeden z odcinków Teatru Sensacji „Kobra”).

– Odpowiedź na nasz pomysł dostaliśmy po dwóch latach. Zamówiono scenariusz, dali nam reżysera, żeby nam pomógł ze scenariuszem. Ale po pierwszym spotkaniu wiedzieliśmy, że ten człowiek, którego nazwiska nie pomnę, jest pozbawiony poczucia humoru. Postawiliśmy się w telewizji. Efekt był taki, że dali nam Bareję. Wtedy już wszystko weszło na dobre tory. Bareja nas uczył pisania scenariusza. On rozumiał ideę tej historii. Pisaliśmy u niego w domu. Napisaaliśmy sześć odcinków. Serial był kręcony w stanie wojennym, co zapewniło „Alternatywowi” świetną reklamę. Pakowaliśmy dużo scen ryzykownych, bo wiedzieliśmy, że nawet jeśli cenzura część wykreśli, to sporo z nich zostanie. Telewizja to łykneła i na szczęście zapłaciła – wspominał Janusz Płoński.

Początkowo serial miał nosić tytuł „Nasz dom”, a jego realizacji podjął się Stanisław Bareja, któremu Telewizja Polska, po sukcesie „Misia”, zezwoliła na reżyserię. Reżyser zaczął od przygotowania scenopisu (opierając się o tekst Rybińskiego i Płońskiego), zmienił również tytuł serialu na „Stanisław Anioł”. Zamiast zakładanych najpierw sześciu, mniej więcej półgodzinnych odcinków, ostatecznie nakręcono dziewięć, a każdy trwa około godziny. Poraz kolejny, już na dobre, zmodyfikowano tytuł, tym razem na „Alternatywy 4”. Skąd ta zmiana? Jak tłumaczył Bareja Rybińskiemu, Pol-

ska, jako „kraj na rozstaju dróg”, ma cztery alternatywy (lewo – prawo – góra – dół).

Postać dozorczy, ironicznie nazwanego Aniołem, była uosobieniem wszechobecnej kontroli obywateli przez państwo, zresztą nie od dziś wiadomo, że gospodarze domów w owym czasie nierzadko współpracowali z milicją czy Służbą Bezpieczeństwa. A pierwowzorem samego Anioła był niejaki Albin Siwak, komunistyczny aparatczyk, wywodzący się z frakcji moczarowców, pnący się błyskawicznie po szczeblach kariery.

Początkowo Bareja chciał, by w Anioła wcielił się Krzysztof Kowalewski (odmówił, twierdząc, że rola jest... cieniutka), Ludwik Pak (nakręcono z nim już nawet kilka scen) lub Stanisław Tym, lecz drugi reżyser Andrzej Swat optował za obsadzeniem w tej roli Romana Wilhelmiego (Swat podziwiał jego grę w „Kariery Nikodema Dyzmy”). Będąc przy Paku trzeba dodać, że Bareja typował go również do roli Balcerka (ostatecznie został nim Witold Pyrkosz), jednak plan ten pokrzyżowała choroba alkoholowa aktora.

Plejada gwiazd, robot i striptizierka

Blok, który widzimy w serialu, znajduje się przy ulicy Grzegorzewskiej 3 w Warszawie, ale ujęcia jego wnętrza powstawały już w hali zdjęciowej. Jednak nadszedł 13 grudnia 1981 roku i atelier stało się jednostką zmiłitaryzowaną. Pracę trzeba było przerwać. Mimo że ekipa powróciła na plan już w 1982 roku (pod ostrą kontrolą władz), to pojawił się kolejny problem – trzeba było ublażyć „Solidarność” o pozwolenie na zwolnienie aktorów z bojkotu telewizji. Udało się. Dzięki temu w „Alternatywach 4” widzimy całą plejadę gwiazd ówczesnego srebrnego (i nie tylko) ekranu; prócz Wilhelmiego

mamy tutaj: Bożenę Dykiel, Kazimierza Kaczora, Halinę Kowalską, Jerzego Turka, Mieczysława Voita, Janusza Gajosa, Wiesława Gołasa, Jerzego Kryszaka i wielu innych. W roli czarnoskórego doktoranta Harvardu Lincolna reżyser obsadził pokrytego ciemną substancją Ryszarda Raduszeńskiego. Zaś w roboty kolejowego Ewy-1 wcieliła się Wanda Kozera-Hyży, aktorka teatru pantomimy Studia Kineo.

– Słyszałem, że scenarzyści wymyślili motyw z robotem kolejkowym przypadkowo. Przeczytali jakąś informację w prasie o facecie, który na Ursynowie zbudował w czteropokojowym mieszkaniu w bloku samolot, tylko nie był go w stanie stamtąd wynieść. Wpadli na pomysł wprowadzenia do serialu wynalazcy robota stojącego w kolejkach bardziej potrzebnego w ówczesnym codziennym życiu – mówił Jerzy Bończak na łamach „Faktu”, czyli serialowy wynalazca Manc. Dodajmy, że jego sympatię Ewę, która była grana przez Hannę Bieniuszewicz, raz zastąpiła dublerka.

– W scenie, kręconej w restauracji Kongresowa w Pałacu Kultury, miałam dublerkę, Mariolkę. Była profesjonalną striptizerką, która opracowywała ze mną ten taniec, a przy okazji się zakumpłowałyśmy. W serialu miałam tańczyć do rozchylecia się sukienki, zrobić obrót i od tego momentu miał być widoczny szeroki plan, a w nim – już tylko Mariolka. Niestety, sukienka spadła. Zostałam w samych majteczkach, z nagimi piersiami. Widownia konała ze śmiechu na widok piszczącej, wstydlivej striptizerki – śmiała się aktorka.

Bareja w swój sposób odwdzieczył się „Solidarności”, wpłatając sprytnie zawołowane aluzje i żarty polityczne. Przykład? Mający konszachty z opozycją profesor Dąb-Rozwadowski mówi w pewnym mo-

mentie do słuchawki: „Adam, spokojnie, nie jękać się, co się stało?”.

Kolaudacja serialu nastąpiła jeszcze pod koniec 1982 roku, lecz jej wynikiem była długa lista z rzeczami do poprawki (bądź wyrzucenia).

Cenzura i lewe kasety

Decydemtom nie przypadła do gustu scena, w której towarzysz Winnicki opowiada kawał o parówce w d..., nie spodobało się także zakładanie podsłuchu u profesora czy (niesławny) klub lokatora. Cenzorów uwierał też moment, w którym Winnicki daje sąsiadom wykład o sposobach manipulacji przy użyciu mediów, ponadto chciano, by Bareja dodał... zakończenie z morałem.

Co ciekawe, nie doszukano się faktu, że postacie grane przez Wiesława Gołosa i Mieczysława Voita podczas swoich dysput rozmawiają o zbrodni katyńskiej czy niechlubnej roli Armii Czerwonej w powstaniu warszawskim.

Koniec końców batalia z cenzurami trwała aż do jesieni 1986 roku, gdy wyemitowano pierwszy odcinek.

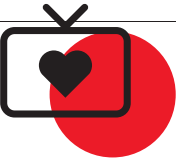
Wcześniej jednak serial krążył w podziemnym obiegu na kasetach VHS, skopiowany po cichu przez pracowników telewizji, co paradoksalnie ponoć przyspieszyło decyzję o oficjalnej emisji.

Po premierze, jak to często bywało z produkcjami Stanisława Barei, na głowę reżysera posypały się gromy. Ze słabą konstrukcją fabuły, że chaotyczny montaż, że brak spójności itd. Nie przeszkadzało to w świetnym odbiorze serialu przez widzów – oglądalność sięgała 75 procent.

Niesławna kartą w historii serialu jest... jego kontynuacja, nosząca tytuł „Dylematu 5”, której pierwszy odcinek nadano 1 maja 2007 roku. Reżyserem miał być Wojciech Smarzowski, ostatecznie został nim Grzegorz Warchoł (w oryginalnych „Alternatywach 4” grał redaktora). Występuje tu wielu aktorów znanych z oryginału, lecz serial zebrał tak złe recenzje i miał do tego stopnia drugoczący odbiór, że zakończono jego emisję na zaledwie trzech odcinkach.

„Alternatywy 4” tak naprawdę doceniono po przełomie ustrojowym, a serial z czasem zyskał status kultowego. 13 września 2014 roku cykl ponownie zagościł w telewizji, tym razem w wersji zrekonstruowanej cyfrowo i uzupełnionej o usunięte przez cenzurę sceny, które odnaleziono w archiwach Telewizji Polskiej. Dzięki temu produkcja może nadal pełnić rolę swoistej kroniki tamtych, nie tak bardzo przecież szarych, czasów.

PROGRAMOWO

**G. 16:50**

Szpital św. Anny

TVN

Karetką zostaje wezwana do młodej kobiety, która po próbie gwałtu zabarykadowała się w domku letniskowym. Wojtek zdobywa jej zaufanie. Wyniki EKG i ból w klatce piersiowej sprawiają, że decyduje się zabrać pacjentkę do szpitala. Odkrywa też tabletki związane z wcześniejszymi przypadkami tajemniczych zapaści. Lekarze na SOR-ze szukają przyczyn jej stanu, a Kaja mocno przeżywa historię pacjentki. Tymczasem na oddział trafia 28-latek z niepokojącymi objawami. Tego dnia Aldona Zarzycka ma przekazać Wrońskiemu raport z audytu. Zaprasza go na spotkanie w hotelu. Podstęp jest skuteczny... Wrońskiego wzywa mecenas Jaworska w związku z... oskarżeniem Aldony! Prawniczka decyduje o powołaniu komisji, która ma zweryfikować stawiane zarzuty. Do czasu wyjaśnienia sprawy Wroński zostaje odsunięty od pełnionych obowiązków.

**G. 16:55**

Gliniarze Śląsk

Polsat

Osiedlowy pijacek przypadkiem staje się świadkiem gwałtu i pobicia na młodej studentce. Chce pomóc, ale i on zostaje zaatakowany. Poszkodowana poprzedniej nocy była na imprezie z przyjaciółką i jej karany wcześniej chłopakiem, więc policjanci przesłuchują uczestników imprezy. Ustalają, że ofiara miała problemy w trakcie praktyk w jednej ze szkół średnich. Piter odkrywa, że mężczyzna nachodzi babcię Poli i proponuje odkupienie mieszkania za ułamek ceny.

**G. 20:05**

Barwy szczęścia

TVP 2

Oliwka świętuje sukces związany z przyznaniem grantu z Olą, Justinem oraz zespołem naukowców z Ośrodka Badawczego, w tym intrygującego kierownika projektu, Hugona Wojciechowskiego. Zawodową radość gasi uczuciowy cios – Małdzia wyjawia przyjaciółce, że Tomasz spędził noc z Grażyną. Renata – ku uldze Marcina – odzyskuje równowagę, choć wciąż nie potrafi opanować zazdrości o policjantkę Darię. Jej obawy okazują się niebezpieczne, gdy Kodur spędza ze współpracowniczką noc czuwając nad niemowlęciem uratowanym z patologicznego środowiska. Weronika kontynuuje reporterskie śledztwo w sprawie fałszywych recept na leki opioidowe. Próby łączenia zawodowych obowiązków z opieką nad matką Modrzyckiego wywołują jednak rosnącą irytację w redakcji i narażają dziennikarkę na otwarty konflikt z Kornelem.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Aspirant Klusek informuje Cieślaków, że sprawa włamania do piwnicy ich sąsiadki została zamknięta. Monika i Damian dowiadują się, że starszej pani skradziono jakieś pamiątki rodzinne... Gdy Kajtek wraca ze szkoły, widzi mężczyznę dobijającego się do pani Janiny i to, jak ładuje się na siłę do jej mieszkania! Później Kajetan znajduje sąsiadkę nieruchomo leżącą na podłodze... Kalski zaskakuje córkę i oznajmia jej, że wracają do domu. Obok niego siedzi... Ewelina! Gdy Weronika dowiaduje się od syna, że Jagoda się wyprowadziła, jedzie prosto do szpitala – okazuje się, że Kalska wypisała się na własne życzenie. Roztocka przyjeżdża i oświadcza Gregowi, że nie ruszy się spod ich domu, dopóki nie porozmawia z Eweliną! Tymczasem Roman przychodzi do Włodka z okropnymi wieściami na temat Doroty. Zięba nie wierzy, że współniczka mogła zabić męża, by zagarnąć jego majątek! Hoffer urabia Bogdana, żeby wybałał Zakrzewską... Wkrótce Roman zauważa, że Włodek wręcza Elenie pieniądze – jest przekonany, że ona i Dorota już całkowicie oмотały Ziębę!

**G. 20:30**

Felicita

TVP 1

Odnalezione pełnomocnictwo daje Zośce i Ewce podstawę do walki z Piotrem. Oliwia o mało nie zrywa z Alką i Lokim przyjaźni. W Polignano Marco włącza się w sprawę Davide, a także stawia Tiziano niepodlegające dyskusji ultimatum. Enzo zdobywa się na odwagę i wyjawia Stelli prawdę o sobie.

G. 21:50

SOR

TVP 2

Gdy życie ciężko rannego motocyklisty wisi na włosku, Kaśka musi zaufać własnej intuicji. Ryzykuje wiele, ale nagroda jest nie do przecenienia. Z kolei Piotr walczy o uznanie swojej nieoczywistej diagnozy. Czy to się skończy sukcesem, czy gorzką lekcją pokory? Angażuje się też w sprawę chłopca, który być może jest ofiarą przemocy domowej.

KRZYŻÓWKA NR 166

Poziomo:

- 3) konkurencja w strzelectwie sportowym,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) leśny krzew owocowy,
12) opiekacz do grzanek,
13) niemiecka wyspa na Morzu Bałtyckim,
14) „Piąty ...”, utwór Budki Suflera,
15) jedna z najdłuższych rzek przymorza w Polsce,
16) obszerne okrycie wierzchnie,
17) ... rtęci w termometrze,
18) oznaka smutku lub radości,
19) rzymski senator, wróg Cezara,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) Anna, śpiewała „Tyle słońca w całym mieście”,
26) msza w świętecznie południe,
27) rodzaj pośredniego podatku,
30) największy stan kraju kangurów,
31) koń maści jasnobrązowej,
34) turecka metropolia, stolica od 1923 roku,
38) furto ze skór syberyjskich ssaków,
39) jedno z kilku opracowań tego samego tematu,
40) polski kabaret w Wrocławiu,
41) górzysta grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
42) przyrząd do iniekcji.

Pionowo:

- 1) rabunek na gościńcu,
2) półszlachetna odmiana kwarcu,
3) sproszkowany tytoń,
4) świadectwo kontroli technicznej,
5) niesprawdzone wieści, plotki,
6) śpiewana pod balkonem ukochanej,

1		2		3		4	5			6	7		8		9		10
11						12							13				
				14						15							
16						17							18				
				19	20					21		22					
23	24		25				26					27		28		29	
30																	
31		32		33								34	35		36		37
38												39					
40													41				
				42													

AUTOPROMOCJA 0210990363

Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

- 7) palma kateszowa, pinang,
8) zużyta, wiekowa miotła,
9) ... Rzecki, subiekt z „Lalki”,
10) element średniowiecznych fortyfikacji,
20) Fiedler, autor książki „Dywizjon 303”,
22) służba pełniona na okręcie,
24) uczeń seminarium duchownego,
25) profesor z opowiadań Jerzego Szaniawskiego,
28) osobnik zachowujący się ekscentrycznie,
29) kolekcje mebli lub obrazów,
31) leśna gęstwina, chaszcze,
32) naczynie do parzenia herbaty,
33) miejsce zamachu na prezydenta Kennedy’ego,
35) podłużne zagłębienie terenu,
36) wyrażenie bez sensu,
37) ozdobna osłona na lampę.

ROZWIĄZANIE NR 165

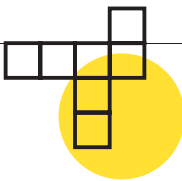
P	O	D	S	T	E	P											
O																	
B	A	B	I	M	O	R											
Y																	
T	I	R	A	N	K	A											
W																	
Z	A	S	T	E	P												
S																	
Z	I	A	R	N	O												
E																	
G	A	S	I	O	R												
A																	
R	A	N	C	Z	O												
E																	
K	O	L	O														

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

mechanizm zegara		połowica kasowy kwit		kończy wyścig pisarz, prozaik		rejestr, lista		zabezpiecza splatę długu		straciła przyjaciela (w piosence) fuzzer, brakorób		spód rondla kram, kłopot		ukochany Izoldy
naramienniki								odwołuje się od wyroku						
twarda skała														
deseń na tkaninie														
resztki świecy														
Mleczna w Kosmosie														
Stern lub France														

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

ROZWIĄZANIE: POLITYKA.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś nowe możliwości. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój pomoże Ci rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś wróży, że dzień przyniesie niespodziankę.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię rozmowa, która zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop dzienny na wtorek radzi otwartość na pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową rozwieje wątpliwości.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś sugeruje śmiało realizować swoje plany.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne zmiany przyniosą dobre efekty. Horoskop dzienny na wtorek radzi nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny sugeruje postawić na szczerość.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi nie bać się zmian: mogą dać szansę na sukces.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci skrzydeł. Horoskop dzienny na wtorek sugeruje znaleźć też chwilę na odpoczynek.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja pomoże Ci osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny radzi nie przejmować się opóźnieniami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże Ci znaleźć rozwiązanie. Horoskop na dziś wróży, że spotkanie poprawi Ci humor.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsluchaj się w emocje. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że Twój ciepły gest może odmienić czyjś dzień.

PIŁKA NOŻNA

Trudny czas trenera Urbana. Brak budujących informacji

Adam Godlewski

Do decydujących o zachowaniu stanowiska selekcjonera reprezentacji Polski przez Jana Urbana meczów w Lidze Narodów pozostało niewiele ponad dwa tygodnie. Czy przed rewanżami z Rumunią oraz Szwecją nasz trener może spać spokojnie?

Runda jesienna w pełni, zatem z lig zagranicznych, w których występują czołowi kadrowicze zespołu Urbana, powinny – wreszcie! – zacząć napływać optymistyczne informacje. Niestety, tych naprawdę budujących w ostatnich dniach było niewiele. Piotr Zieliński pewnie egzekwował w doliczonym czasie rzut karny w meczu wygranym przez Inter 2:1 z Fiorentiną. Błysnął także Sebastian Szymański, który dwukrotnie fantastycznie – i nie do obrony! – uderzył lewą nogą w starciu Rennes ze Strasbourgiem (3:0), a Przemysław Frankowski „dołożył” asystę w tym spotkaniu. I na tym w zasadzie koniec dobrych wiadomości.

Najbardziej martwi zapaść Roberta Lewandowskiego. Kapitan reprezentacji Polski nie odbył normalnych przygotowań przed sezonem, do drużyny Chicago Fire rywalizującej w MLS wszedł z marszu. To, niestety, odbija się na dyspozycji wiekowego napastnika, który w 7 (słownie: siedmiu) kolejnych ligowych spotkaniach nie zdobył gola. Tak słabej serii „Lewy” nie zanotował od kilkunastu lat. W jego statystykach brakuje też asyst, a nawet strzałów... Nic zatem dziwnego, że amerykańskie media – jeszcze co prawda nieśmiało – już zaczynają skłaniać się ku ocenie, że transfer RL 9 może okazać się pomysłką. A skoro tak wielkie problemy



Nad selekcjonerem Janem Urbanem miały w PZPN zebrać się czarne chmury. Niestety, forma kadrowiczów nie nastraja optymistycznie...

Robert ma w zespole klubowym, to czego – zwłaszcza jeśli weźmiemy poprawkę na wyczerpującą podróż ze Stanów Zjednoczonych i pojawiający się po niej jet lag – możemy spodziewać się w drużynie narodowej?

Odpowiedź na wyżej postawione pytanie wydaje się na tyle klarowna, że – w sytuacji gdy pierwsze po przylocie z USA spotkanie w poprzedniej sesji Ligi Narodów Lewandowski zwyczajnie przespał – selekcjoner powinien poważnie się zastanowić, czy w ogóle brać napastnika Chicago Fire pod uwagę przy ustalaniu wyjściowego składu na mecz w Bukareszcie. Nawet jeśli zgrupowanie rozpocznie się 5 dni przed zaplanowaną na 14 listopada (początek o godz. 20.45) konfrontacją z Rumunią.

A na poszukiwaniach zagubionej przez kapitana formy troski Urbana wcale się nie kończą. Cóż bowiem z tego, że optymizm dotyczący postawy naszego bloku obronnego bu-

dowaliśmy na duecie doświadczonych defensorów FC Porto, skoro wartość tytułu mistrza Portugalii brutalnie weryfikuje Liga Mistrzów? Po trzech kolejkach „Smoki” plasują się na trzecim od końca miejscu w 36-zespołowej elitarniej stawce i nie zdobyły punktu nawet po powrocie Jana Bednarka do wyjściowego składu po pauzie w Europie za czerwoną kartkę z poprzedniego sezonu.

Na domiar złego bramkarz Marcin Bułka, który na poprzednim zgrupowaniu (pod nieobecność kontuzjowanego Kamila Grabary) wywalczył bluzę z numerem jeden, doznał urazu, który wykluczy go z ligowej gry na co najmniej 10 dni...

Jeśli 17 listopada – po rewanżu ze Szwecją w Lidze Narodów, zaplanowanym we Wrocławiu (początek o godz. 20.45) – rzeczywiście mają zapaść decyzje dotyczące przyszłości selekcjonera, już dziś nie ma czego Urbanowi zazdrościć...

DART

Krzysztof Ratajski odpadł dopiero w półfinale ME. Życiowy sukces Polaka

Zbigniew Czyż

Krzysztof Ratajski przegrał z Niemcem Martinem Schindlerem 6:11 w półfinale mistrzostw Europy w darcie w Dortmundzie. Rundę wcześniej Polak wyeliminował mistrza świata z 2025 i 2026 roku, Anglika Luke'a Littlera.

49-letni Ratajski, zwyciężając 10:6, zrewanżował się w ćwierćfinale zaledwie 19-letniemu Littlerowi za porażkę 0:5 na tym etapie podczas styczniowych mistrzostw świata w Londynie. W pojedynku o awans do finału na drodze reprezentanta Polski stanął faworyt gospodarzy Martin Schindler, z którym nasz zawodnik miał znacznie korzystniejszy bilans bezpośrednich konfrontacji. We wcześniejszych dziewięciu spotkaniach Ratajski wygrał siedem.

W spotkaniu o finał Polak nie prezentował się już jednak tak, jak w starciu z reprezentantem Anglii w ćwierćfinale. W wypełnionej

po brzegi Westfalenhalle musiał uznać wyższość Schindlera, który jako pierwszy niemiecki darter w historii dotarł do finału mistrzostw Europy. Polak przegrał 6 do 11. Awans do półfinału zawodów w Dortmundzie to i tak bardzo duży sukces Ratajskiego. Wcześniej w mistrzostwach Europy najdalej zaszedł do drugiej rundy.

W finale Schindler o złoto zmierzył się z najwyższym rozstawionym w mistrzostwach Europy Rossem Smithem. Anglik triumfował 11-8 i to on sięgnął po złoto. Smith po raz drugi w karierze został mistrzem Starego Kontynentu, poprzednio triumfował w 2022 roku.

Ratajski za awans do półfinału otrzymał 50 tysięcy funtów, czyli około 263 tysięcy złotych. Zwycęstwo w całej imprezie zostało wyceniane trzy razy wyżej, a wicemistrz Schindler dostał 80 tys. funtów. Ratajski jest najbardziej utytułowanym polskim zawodnikiem darta. Na międzynarodowej scenie występuje pod pseudonimem „Polski Orzeł”.



Półfinałowym rywalem Krzysztofa Ratajskiego był faworyt gospodarzy, Martin Schindler

PIŁKA NOŻNA

Lech zmorą Legii. Trener Papszun „ukarany” za pewność siebie

Jacek Czaplewski

W Lechu Poznań odczuwają dziką satysfakcję z pokonania niepokonanej dotąd Legii Warszawa, i to na jej stadionie.

Przed pierwszym gwizdkiem sędziego Szymona Marciniaka podszczypywał ich bowiem w mediach trener stołecznej drużyny, Marek Papszun, twierdząc, że zawodzi w ważnych meczach. Po ostatnim gwizdku w klasyku to jednak szkoleniowiec go-

spodarzy miał nietęgą minę, zresztą tak jak i prezes Dariusz Mioduski, którego czeka kolejny wydatek rzędu 250 tys. złotych – z powodu niewypuszczenia kibiców Kolejorza na remontowany ciągle sektor gości.

Lech jest prawdziwą zmorą Legii. W kwietniu, gdy pędził po obronę mistrzostwa, zakończył jej serię dziesięciu meczów bez porażki, wbijając u siebie aż cztery bramki. Od tamtej pory Legia w lidze nie przegrała ani razu. I w niedzielę znów musiała uznać wyższość rywala, przez co

straciła miejsce na podium na rzecz Pogoni Szczecin.

Papszun zagrał va banque przed meczem. Chcąc zdjąć presję ze swoich piłkarzy, przypomniał wpadki Lecha z ostatnich hitów – z duńskim Aarhus w eliminacjach Ligi Mistrzów i Górnikiem Zabrze w ekstraklasie. Dopiero po przegranej 1:2 zdał sobie sprawę, że przesadził. W Lechu nie przepuścili okazji do riposty.

– Tonawet nie był nasz najważniejszy mecz w tym tygodniu – kpił z niego

trener Niels Frederiksen, zwracając uwagę na czwartkowy remis z angielskim Sunderlandem w Lidze Europy, po którym nie było nawet chwili na przygotowanie do Legii.

Jaki to był mecz? Legia przeważała przed przerwą, chcąc wykorzystać zmęczenie Lecha. W jego bramce świetnie wypadł jednak Mateusz Lis, przyznając później, że zaliczył najlepszy występ od letniego transferu. Zwycięskie bramki dla jego zespołu strzelili zmiennicy – Yannick Agniero i Luis Palma, co tylko potwierdziło,

jak mocną kadrą dysponuje Frederiksen, który i tak przecież boryka się z plagą kontuzji; do Warszawy nie pojechało aż sześciu ważnych graczy.

Lech dzięki zdobyciu Łazienkowskiej wskoczył na pozycję lidera i ma wszelkie argumenty do tego, by trzeci raz z rzędu sięgnąć po tytuł. Ostatni raz tak ligę zdominowała właśnie Legia, w latach 2015-2018, gdy awansowała do Ligi Mistrzów, od której przyszłorocznego mistrza będzie dzielić tylko i aż jeden dwumecz – w decydującej rundzie eliminacji.



naszemiasto.pl

dodatek bezpłatny
październik 2026



PRZYGOTUJ AUTO DO ZIMY

PARTNERZY

AUTO-WOJAK
Piotr Popiołek



KRD
HALIŃSKI

eprasa.pl 02db992e89

Kiedy zmienić opony z letnich na zimowe?

Wiele osób korzystających z sezonowego ogumienia, ze zmianą opon z letnich na zimowe czeka do pierwszych opadów śniegu. To błąd. Kiedy zatem wybrać właściwy moment?

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

Kierujący w Polsce mają obowiązek dbania o stan techniczny pojazdu, a jego istotnym elementem jest zużycie opon. W przypadku negatywnej oceny funkcjonariusza można otrzymać mandat nawet do wysokości 3 tysięcy złotych. Opony na zimowe najlepiej zmie-

nić, gdy średnia temperatura dobową spadnie poniżej 7°C – w Polsce najczęściej przypada to na okres od połowy października do początku listopada.

Średnią temperaturę dobową oblicza się, dodając temperatury zmierzone w kilku porach dnia (najczęściej o godzinie 7:00, 13:00 i 19:00, przy czym temperatura o 19:00 liczy się podwójnie) i dzieląc wynik przez 4.

Można też zastosować uproszczoną metodę meteorologiczną (średnią z temperatury minimalnej i maksymalnej w ciągu doby).

Gdy spadnie śnieg będzie jeszcze gorzej! Taka temperatura to znak, że trzeba pomyśleć o zmianie ogumienia. Kluczowa jest zatem obserwacja temperatury powietrza. Jeśli opony całoroczne, to tylko z homologacją zimową – oznaczoną symbolem płatka śniegu na tle góry. (MM)

Adres redakcji: 70-412 Szczecin,
ul. Niepodległości 26/U1, tel. 500 324 451,
redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

Biurowie reklam: Monika Burchardt - Kierownik
Wsparcia Sprzedaży, tel. 500 324 451

monika.burchardt@polskapress.pl,
Wydawca: Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa,
ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 4100

Reklama:
3,5,7,9,11,13,15,17,18,19,21,23,25,27,29,31,33,35,36



AUTO KOMIS TRAF

SKUP - SPRZEDAŻ - ZAMIANA

 ul. Krzysztofa Kolumba 45

70-035 Szczecin

 48 510 944 460

 komistraf@onet.eu

 www.komistraf.pl

Zmiana opon na zimowe. O czym pamiętać?

Czy opona zimowa sprawdzi się w deszczu? Jadąc po mokrej nawierzchni z prędkością 90 km/h przy temperaturze 20°C, droga hamowania na oponach zimowych jest o 11 metrów krótsza niż na letnim ogumieniu. Dzięki zimówkom w czasie jesiennej słoty szybciej zahamujesz na mokrej nawierzchni, a to może Cię uratować.

- Sam fakt zmiany opon na zimowe niewiele zmieni w kwestii bezpieczeństwa jazdy, jeśli są one już mocno zużyte, bo właściciel auta korzysta z nich wiele lat lub bardzo intensywnie. W takiej sytuacji nie możemy liczyć na odpowiednią przyczepność i co za tym idzie wydłuży się droga hamowania - mówi Adam Bernard, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault. Co należy sprawdzić? Po pierwsze zużycie bieżnika. Wartością, która dyskwalifikuje oponę z eksploatacji, jest bieżnik o głębokości poniżej 1,6 mm i choć tę głębokość dopuszczają przepisy, optymalnie jest jeździć na oponach zimowych mają-



FOT. PAWEŁ MIECZNIK

Po demontażu ogumienie, warto poddać konserwacji

cych nie mniej niż około 4 mm bieżnika, a w przypadku opon letnich około 3 mm. Takie opony są dużo bezpieczniejsze i lepiej radzą sobie na przykład z odprowadzaniem wody spod kół. Jak zmierzyć? Najprościej poprzez wsunięcie linijki pomiędzy kłocki bieżnika, co pozwoli odczytać jej wartość w milimetrach. Opony są też najczęściej wyposażone we wskaźnik zużycia lub sygnaturę TWI, które wskazują, kiedy opona osiąga limit. (MM)



OFERTA:

SILNIK

ELEKTRYKA

WULKANIZACJA

MECHANIKA

AUTO-CZĘŚCI

DIAGNOSTYKA

KLIMATYZACJA

ZAWIESZENIE

GEOMETRIA

HAMULCE

MOZGA JEST TYLKO JEDEN



📍 Wierzbowa 38, Szczecin

☎ 572 122 070 ✉ mozga@tu.com.pl

📘 / GM AUTO Grzegorz Mozga

📷 /gm_auto_szczecin/

prasa.pl 02db992e89



Mokre liście, mgła i deszcz. Te części muszą być sprawne

Nawet sprawne systemy ABS czy stabilizacji toru jazdy nie zastąpią dobrego zawieszenia, hamulców i ogumienia.

Jesienią kierowcy częściej poruszają się po mokrych i śliskich nawierzchniach. Opady deszczu, mgły oraz szybciej zapadający zmrok dodatkowo ograniczają widoczność. W takich warunkach łatwiej o błąd, a zużycie elementów odpowiedzialnych za prowadzenie, hamowanie i kontrolę nad samochodem może wpływać na jego zachowanie.

Współczesne auta są wyposażone w liczne systemy wspomagające kierowcę. ABS czy elektroniczny układ stabilizacji toru jazdy mogą pomóc w sytuacji nagłego hamowania albo utraty przyczepności. Ich działanie nie zastępuje jednak sprawnych hamulców, zawieszenia i ogumienia.

Jednym z najważniejszych elementów wpływających na zachowanie samochodu jest zawieszenie. Amortyzatory, sprężyny, wa-



FOT. MICHAŁ PAWLIK / POLSKAPRESSE

Warto sprawdzić stan najważniejszych podzespołów

hacze, sworznie, tuleje i łączniki stabilizatora współpracują podczas przyspieszania, hamowania oraz pokonywania zakrętów.

Szczególną rolę odgrywają amortyzatory. Ograniczają drgania i nadmierne kołysanie nadwozia, pomagając utrzymać kontakt kół z nawierzchnią. Ich zużycie może pogarszać stabilność samochodu na nierównościach oraz podczas gwałtownej zmiany kierunku jazdy. (MM)

AUTOSERWIS

Elektronika – Mechanika
KWIATKOWSKI MĄCZKA

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



tel. 91-426-99-15
530-781-838

Szczecin-Warszewo
ul. Rostocka 120
(przedłużenie Bandurskiego)



Hamulce wymagają uwagi na mokrej drodze

Mokra nawierzchnia ogranicza przyczepność i może wydłużyć drogę hamowania. Dlatego jesienią szczególnego znaczenia nabiera sprawność całego układu hamulcowego.

Podczas kontroli należy sprawdzić m.in. stan klocków i tarcz, działanie zacisków oraz poziom i stan płynu hamulcowego. Niepokojącymi sygnałami są drgania kierownicy lub pedału hamulca, nietypowe dźwięki, ściąganie samochodu podczas hamowania, zmiana oporu pedału oraz zapalenie kontrolki na desce rozdzielczej. Przyczynę takich objawów powinien ustalić warsztat po sprawdzeniu całego układu.

Warto zwrócić uwagę również na powierzchnię roboczą tarcz hamulcowych. Korozja, wżery czy nierównomierne zużycie wymagają oceny ich stanu. Cienki nalot rdzy, który pojawia się po postoju w wilgotnych warunkach, nie oznacza jeszcze konieczności wymiany tarcz. Inaczej należy trakto-



FOT. PEXELS

Niepokojącymi sygnałami są drgania kierownicy

wać głęboką korozję i trwałe uszkodzenia.

Kontrola powinna objąć także sztywne przewody hamulcowe pod kątem korozji oraz przewody elastyczne pod kątem pęknięć, przetarć i wybrzuszeń. Należy sprawdzić szczelność połączeń, a także stan i prawidłowe zamocowanie przewodów elektrycznych oraz złączy czujników ABS i pozostałych elektrycznych elementów układu hamulcowego. (MM)

AUTO-WOJAK

Piotr Popiołek

Szczecin
Santocka 44

Ustawienia radarów i kamer w pojazdach

**DAS
3000**



W OFERCIE TAKŻE:



- Diagnostyka silnika
- Oleje, filtry i płyny
- Paski i rozrządy

- Serwis klimatyzacji
- Układ hamulcowy
- Geometria kół, wymiana opon

- Wodorowanie silnika
- Dynamiczna wymiana oleju w automatycznej skrzyni biegów

tel. 607 313 711 / biuro@auto-wojak.pl / www.auto-wojak.pl

Sprawne światła i wycieraczki poprawiają widoczność

Jesienią szybciej zapada zmrok, ale sprawne oświetlenie jest potrzebne przez całą dobę. Deszcz, mgła i zachmurzenie mogą ograniczać widoczność także w ciągu dnia. Dlatego przed sezonem warto sprawdzić działanie wszystkich świateł oraz ustawienie reflektorów.

Znaczenie ma również stan kloszy. Zabrudzone lub zmatowiałe mogą ograniczać ilość światła docierającego na drogę. Z kolei niewłaściwie ustawione reflektory mogą niedostatecznie oświetlać przestrzeń przed samochodem albo oślepiać innych uczestników ruchu. Po wymianie źródła światła należy sprawdzić, czy zostało prawidłowo zamontowane, ponieważ jego niewłaściwe ułożenie może zaburzyć kształt wiązki.

Na widoczność wpływają także wycieraczki. Zużyte pióra pozostawiają smugi, rozpraszają zabrudzenia lub nie zbierają skutecznie wody. Szczególnie niebezpieczne może być nagłe zachłapanie szyby



FOT. PEXELS

Filtr kabinowy pomaga ograniczyć parowanie szyby

wodą z kałuży albo intensywny deszcz. Jeśli wycieraczki nie oczyszczą szyby szybko i skutecznie, kierowca może nie zauważyć przeszkody lub zagrożenia.

Pióra pozostawiające smugi, przeskakujące po szybie albo mające uszkodzoną gumę należy wymienić. Warto również sprawdzić mechanizm wycieraczek, drożność dysz spryskiwaczy oraz uzupełnić płyn odpowiedni do spodziewanej temperatury. (MM)

Ośrodek Doskonalenia Techniki Jazdy w Szczecinie



Z nami rozpocznij karierę
PROFESJONALNEGO KIEROWCY

Nauka jazdy w każdej kategorii:



kategoria B, BE



kategoria C, CE



kategoria D, DE

Szczecin,
al. Papieża Jana Pawła II 50
91 434 72 09 / 607 216 866
www.odtj-szczecin.pl

Zmiana czasu w aucie nie zawsze jest automatyczna

W nocy z 24 na 25 października 2026 roku przeszliśmy na czas zimowy i cofnęliśmy zegarki o godzinę. Nie każdy samochód zrobił to automatycznie.

W części modeli trzeba samodzielnie zmienić ustawienia na ekranie multimedialnym, w menu komputera pokładowego lub za pomocą przycisków na desce rozdzielczej. Termin zmiany czasu wynika z rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z 4 marca 2022 roku, które określało daty przejścia między czasem letnim i zimowym na lata 2022-2026. Dla kierowców oznacza to również konieczność sprawdzenia godziny wyświetlanej w samochodzie. Nie wszystkie pojazdy automatycznie dostosowują zegar do nowego czasu. To zależy od modelu, rocznika i wyposażenia samochodu. W wielu nowszych autach zegar może aktualizować się samoczynnie, jeśli pojazd ma odpowiednią funkcję, a automatyczne ustawianie czasu jest włączone. System może korzystać z danych nawiga-



FOT. TOYOTA

Właściciele może czekać dodatkowe zadanie

cyjnych, sygnału radiowego, połączenia z siecią lub innych rozwiązań przewidzianych przez producenta. Sama obecność ekranu multimedialnego czy fabrycznej nawigacji nie oznacza jednak, że godzina zmieni się bez udziału kierowcy. W niektórych trzeba wcześniej włączyć automatyczną korektę albo ustawić właściwą strefę czasową. W starszych modelach najczęściej konieczna jest ręczna zmiana wskazania. (MM)

GAZ-TECH**STAG**
STAG GROUP COMPANY**MAREK MROZEWSKI** 🏠 **ul. Nehringa 11A, Szczecin**☎ **91 422 40 39, 91 464 81 77** 📞 **603 191 255, 783 853 530**✉ **biuro@gaz-tech.com****www.gaz-tech.com****/gaztechszczecin**

- ✓ **Legalizacja zbiorników
LPG CNG LNG**
- ✓ **Instalacje gazowe**
- ✓ **Klimatyzacja**
- ✓ **Mechanika pojazdowa**
- ✓ **Wynajem blokad
rozrządu**

**Firma AUTO FIT prowadzi****KOMPLEKSOWĄ
NAPRAWĘ****I DIAGNOSTYKĘ
SAMOCHODÓW****z grupy VW****NAPRAWY****MECHANICZNE****wszystkich innych marek****WYMIANA OPON****OBSŁUGA****KLIMATYZACJI****AUTO FIT Szczecin**
mechanika pojazdowa**ul. Szeroka 63, Szczecin - Krzekowo**☎ **91 432 75 63, 605 413 274**

eprasa.pl 0240992e09

Opony zimowe czy całoroczne? Jakie wybrać?

Każdy właściciel samochodu musi zadać sobie pytanie, czy zdecydować się na dwa komplety ogumienia – letnie i zimowe, czy może wybrać opony całoroczne.

Opony całoroczne są ciekawą alternatywą dla sezonowej zmiany opon letnie/zimowe. Zwłaszcza, że ich parametry, w tym odporność na zużycie, jest większa niż jeszcze kilka lat temu.

Opony zimowe dobrze sprawdzają się nie tylko na zaśnieżonych, ale również na mokrych czy zimnych nawierzchniach, zapewniając większe bezpieczeństwo w codziennym użytkowaniu. Alternatywą dla dwóch kompletów są opony wielosezonowe – rekomendowane dla kierowców poruszających się głównie po mieście i w umiarkowanych warunkach. W surowszym klimacie i przy częstszej jeździe poza terenem zabudowanym lepiej jednak pozostać przy klasycznym podziale na sezon letni i zimowy – tłumaczy Krzysztof Wyszyński, Product Manager Würth Polska.



FOT. MOTORFAKTY

Wszystko zależy od indywidualnych preferencji

Opony całoroczne mają mieszaną gumową bardziej miękką niż komplety letnie, ale nie tak miękką jak typowe zimówki. Mają też bieżnik wyposażony w lamele do wgryzania się w śnieg, ale nie tak agresywny w budowie jak w oponach zimowych. Nie sprawdzą się w sytuacji kiedy pokonujemy ponad 10 tys. km rocznie – szczególnie po trasach szybkiego ruchu.

(MM)

BAV^{IA}RIA



Specjalistyczny serwis BMW

SERWIS • DIAGNOSTYKA • MECHANIKA



📍 Żołędziowa 24, Szczecin ☎ +48 506 892 787

Opony całoroczne nie radzą sobie z zimą?

Prawda czy mit? To mit. Opony całoroczne są certyfikowane do jazdy na śniegu

Opony całoroczne są oznaczone tym samym standardowym oznaczeniem „trzech szczytów górskich i płątka śniegu” (3PMSF), co opony zimowe. Oznacza to, że spełniają wszystkie wymagania niezbędne do jazdy po śniegu. Aby uzyskać ten certyfikat, zarówno opony zimowe, jak i całoroczne, są testowane zgodnie z branżowymi standardami. Przykładowo Dunlop zaleca stosowanie opon całorocznych w łagodniejszych warunkach zimowych. W przypadku silnych opadów śniegu i oblodzenia najlepszym rozwiązaniem będą opony zimowe. Zalecenie to jest zgodne z wynikami niedawnego badania Ipsos przeprowadzonego na zlecenie Goodyear, które wykazało, że prawie 2/3 europejskich kierowców postrzega opony zimowe jako lepsze pod względem przyczepności i hamowania na zaśnieżonych i oblodzonych drogach.



FOT. MATERIAŁ PRASOWE

Koszt wymiany opon w 2026 wynosi od 120 zł do 400 zł

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



Auto-GAZ „DRETAN”



EKONOMIA I OSIĄGI! MONTAŻ, SERWIS, DORADZTWO

72-004 Tanowo,
ul. Pocztowa 87

tel. 91 312 66 06, kom. 881 772 499
e-mail: biuro@dretan.pl

www.dretan.pl

KODO

AUTO SERWIS

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

ul. Słoneczny Sad 11, Dołuje

Biuro **tel. 91 311 85 07**

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



BestDrive

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



epasa.pl 02db992e89

KRD

H A L I Ń S K I

TWOJE AUTO. DWA PUNKTY.

 Lubieszyn 10L
+48 798 498 609

 Przecław 1E
+ 48 504 614 760

**NOWY ADRES
PRZENIESIONY
Z OLSZTYŃSKIEJ**

A close-up photograph of a red sports car, likely a Ferrari, covered in a thick layer of snow. The focus is on the front wheel, which has a multi-spoke alloy rim. The car's body panels, including the hood and fender, are heavily laden with snow. The background is a warm, golden glow, suggesting a sunset or sunrise, which creates a high-contrast, atmospheric scene. The overall mood is one of luxury and winter readiness.

***Dbajcie o swoje
samochody!***

krdhalinski.com.pl
krdhalinski.pl

eprasa.pl 02db992e89

Kierowców czeka kolejna zmiana

Ministerstwo Infrastruktury planuje rozszerzyć sieć dróg objętych systemem e-TOLL o około 880 km.

System e-TOLL to elektroniczny system poboru opłat drogowych w Polsce, zarządzany przez Krajową Administrację Skarbową. Zastąpił on dawny system viaTOLL i działa w oparciu o pozycjonowanie satelitarne (GNSS/GPS). System e-TOLL w Polsce obowiązuje kie-

rowców pojazdów oraz zespołów pojazdów o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 3,5 tony. Obecnie opłaty elektroniczne są pobierane na około 5,87 tys. km dróg krajowych. Po wprowadzeniu nowych przepisów sieć ma zwiększyć się do około 6,75 tys. km.

Przyjęcie projektu przez Radę Ministrów zaplanowano na IV kwartał 2026 r.

(MM)

REKLAMA



Plac Rodła 8
70-419 Szczecin
Parking podziemny PAZIM
POZIOM -2

MYJNIA

- Detailingowe mycie zewnątrz
- Czyszczenie wnętrza
- Pranie tapicerki
- Czyszczenie i impregnacja skór
- Pakiety

DETAILING

- Oklejanie aut folią PPF
- Przyciemnianie szyb i lamp
- Aplikacja powłoki ceramicznej
- Korekta lakieru, polerowanie
- Zmiana koloru, dechroming
- Ręczne woskowanie



TANKUJ TANIEJ JEŹDZIJ PEWNIJ

- Montaż instalacji LPG
- Serwis i regulacja
- Diagnostyka komputerowa
- Naprawy mechaniczne
- Import aut z USA



**PROFESJONALNY
MONTAŻ**



**SPRAWDZONE
ROZWIĄZANIA**



**BEZPIECZNA
JAZDA**

📍 ul. Jana Henryka Dąbrowskiego 1, Szczecin

☎ 694 056 476, 780 114 801

instalacje-lpg.szczecin.pl

eprasa.pl 02db992e89



Kluczyk leży w domu, a złodziej odjeżdża autem

Samochód z bezkluczykowym dostępem można otworzyć i uruchomić bez wyjmowania kluczyka z kieszeni. Ta wygoda ma jednak swoją słabość.

Przestępcy wykorzystują urządzenia, które przekazują sygnał między autem a kluczykiem. Są jednak sposoby, by ograniczyć ryzyko. Aby zrozumieć jak działa metoda kradzieży na tzw. walizkę, należy zacząć od wyjaśnienia co to jest Keyless. To nowoczesny system bezkluczykowego dostępu i uruchamiania samochodu, który pozwala na otwarcie drzwi i odpalenie silnika bez wyjmowania kluczyka z kieszeni czy torebki.

„Kradzież na walizkę” to potoczna nazwa metody kradzieży auta. Dotyczy przede wszystkim samochodów wyposażonych w system, który pozwala otworzyć auto i uruchomić silnik bez wyjmowania kluczyka. Mechanizm wykorzystuje komunikację radiową między samochodem a elektronicznym kluczykiem. Złodzieje korzy-



FOT. PIXABAY.COM

Tak działa kradzież auta „na walizkę”

stają z dwóch urządzeń. Jedno znajduje się w pobliżu auta, drugie - w pobliżu kluczyka, na przykład po drugiej stronie ściany budynku. Urządzenia przekazują między sobą sygnał. W efekcie samochód może „uznać”, że prawidłowy kluczyk znajduje się w jego pobliżu, mimo że faktycznie leży on w domu. Jeżeli konkretny system jest podatny na taki atak, może dojść do odblokowania i uruchomienia pojazdu. (MM)

SKUP AUT *najlepsze ceny w regionie*



tel. 509 695 191 www.mega-kasacja.pl

STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW Z/29

■ ul. Jana Pawła II 36 ■ 73-130 Dobrzany

SKUPUJEMY WSZYSTKIE POJAZDY:

OSOBOWE • BUSY • AUTOBUSY • CIĘŻAROWE • ROLNICZE

**KOMPLETNE, NIEKOMPLETNE, POWYPADKOWE,
ROZBITE, ZAGRANICZNE**

SPRZEDAŻ UŻYWANYCH CZĘŚCI SAMOCHODOWYCH
tel. 511 795 600

 **TRANSPORT
GRATIS**

A.Z. Jakutowicz

AUDION

CAR AUDIO – MULTIMEDIA SECURITY

My, wiemy jak skutecznie
zabezpieczyć i wyposażyć Twoje auto!

- montaż zabezpieczeń CANLOCK
- oświetlenie AMBIENT
- stacje radiowe ANDROID
- montaż CARPLAY i ANDROID AUTO
- profesjonalne systemy nagłośnienia, dobór sprzętu audio oraz wygłuszenie samochodów
- montaż dodatkowego wyposażenia elektronicznego w samochodach

48 501 421 789
48 91 486 84 27
ul. Dworska 38
71-026 Szczecin
(Gumieńce)

Tradycja
sięgająca lat 80.



Zimowy niezbędnik kierowcy. Te produkty lepiej mieć

Minusowe temperatury, marznący deszcz lub opady śniegu są testem cierpliwości dla każdego kierowcy i sprawdzianem wytrzymałości dla pojazdów.

- Dobry odmrażacz do szyb nie tylko błyskawicznie usuwa lód, ale dzięki zawartości etanolu chroni powierzchnię przed ponownym oblodzeniem. Co ważne, markowe preparaty są bezpieczne dla lakieru i gumowych uszczelek, co w przypadku garażowych metod nie zawsze jest oczywiste - wskazuje Krzysztof Wyszyński, Product Manager Würth Polska.

Warto zadbać też o wkładki bębnowe zamków. Wilgoć dostaje się wszędzie, a awaria akumulatora lub pilota w samym środku mroźnej nocy może zmusić Cię do użycia tradycyjnego kluczyka. Profilaktycznie użyj sprayu do konserwacji zamków, który nie tylko zapewni bardzo dobre wypieranie wilgoci i zapobiegnie zamarzaniu zimą, ale także zapewni długotrwałą ochronę antykorozyjną.



FOT. MARCIN OLIVA SOTO / POLSKAPRESSE

Parujące szyby od wewnątrz to zmora. Przyczyną jest wilgoć

Jednym z największych zagrożeń podczas zimy obok śliskiej, oblodzonej nawierzchni jest zdecydowanie ograniczona widoczność na drogach.

Dlatego niezależnie czy jest to śnieg, marznący deszcz czy brud wydostający się spod kół innych samochodów, który trafia na przednią szybę auta, warto zadbać o sprawne wycieraczki i odpowiedni płyn do spryskiwaczy.

(MM)

SP AUTO

PODSTAWOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW ZS/046/P

PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE

Motocykle i motorowery



Pojazdy samochodowe do 3,5 t



Ciągniki rolnicze

GEOMETRIA KÓŁ

📍 Szczecin, ul. Szeroka 63 ☎ 797 825 884

🕒 czynne: pn.-pt.: 8.00-18.00, sob.: 8.00-13.00

🌐 przegladytechniczne-szczecin.pl

eprasa.pl 02db992e89

Zapasy diesla odbudują się w drugiej połowie 2027 r.

Zapasy diesla kurczą się przed zimą, choć o tej porze roku zwykle rosną. We wrześniu światowy eksport diesla i oleju opałowego był o niemal 700 tys. baryłek dziennie niższy niż rok wcześniej, wskazuje analityk rynków finansowych Daniel Kostecki z CMC Markets Polska.

Eksport netto z Bliskiego Wschodu i Rosji zmniejszył się łącznie o 1,3 mln baryłek dziennie, a większe dostawy z innych krajów zrekompensowały jedynie część tego ubytku. Według Międzynarodowej Agencji Energetycznej niedobór diesla może utrzymać się przez znaczną część 2027 roku. We wrześniu producenci z Zatoki Perskiej zwiększyli eksport ropy o 4,4 mln baryłek dziennie, do 13,9 mln.

- To ponad 75 proc. poziomu sprzed wojny. Jednocześnie eksport produktów rafinowanych z Bliskiego Wschodu wzrósł do 1,9 mln baryłek dziennie, ale nadal nie osiągnął nawet połowy przedwojennego poziomu wynoszącego 4,7



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Niedobór diesla może utrzymać się przez znaczną część 2027

mln. Dodatkowym ograniczeniem dla podaży są ataki na rosyjskie rafinerie, które zmniejszają produkcję i eksport oleju opałowego z Rosji - napisał Daniel Kostecki w przesłanym Strefie Biznesu komentarzu. Hurtowe ceny diesla w Europie i USA sięgnęły we wrześniu około 220 dolarów za baryłkę. IEA podkreśla, że droższe paliwo przekłada się na wyższe koszty towarów, a jednocześnie uszczupla realne dochody konsumentów. (MK)

VW Audi Skoda Seat OPEL Fiat IVECO

oraz pozostałe europejskie, japońskie i koreańskie

CZĘŚCI CARWIT

W OFERCIE:

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

Nowość w ofercie

- oleje firm Valvoline, Motul

SZCZECIN, ks. Witolda 7

tel.: 91 432 51 80, 500 048 500,

tel./fax: 91 484 42 77

e-mail: kontakt@carwit.pl

**Akumulatory
promocja**



MOTUL



**ELEKTROMECHANIKA
PROFESSIONAL CAR SERVICE**

OFERTA:

- ⚡ Profesjonalny sprzęt i oprogramowanie
- ⚡ Pełna diagnostyka elektryczna
- ⚡ Naprawy podzespołów elektrycznych
- ⚡ ECU - naprawa, oprogramowanie
- ⚡ Naprawy systemów bezpieczeństwa
- ⚡ Instalacja akcesoriów



www.elektromechanik.szczecin.pl

ul. Madalińskiego 8, Szczecin | tel. 888 383 616

eprasa.pl 02db992e89

Na co zwrócić uwagę przy wymianie akumulatora?

Wkrótce zrobi się chłodno i zaczną się tradycyjne problemy z rozruchem auta. W ogromnej mierze za kłopoty z tym związane odpowiedzialny jest samochodowy akumulator.

I jeśli zapadnie już decyzja o jego wymianie, warto pamiętać o kilku cechach, które będą istotne przy wyborze. Na co powinniśmy zwrócić uwagę? W przypadku aut już kilku-, kilkunastoletnich przede wszystkim należy sprawdzić kondycję połączeń elektrycznych. Zaczynając od akumulatorowych klem, poprzez przewody połączeniowe w tym przewód masowy i jego połączenie z masą pojazdu. Często ich wyczyszczenie, naprawa lub wymiana od razu daje widoczne efekty. Kolejnym etapem jest sprawdzenie samego akumulatora. Jeśli jest on rozładowany, wtedy należy sprawdzić poziom elektrolitu (w akumulatorach gdzie jest dostęp do cel ogniwa), a w razie potrzeby wymontować go i naładować. Jeśli wystąpią problemy z ła-



FOT. ARCHIWUM

Nawet najlepsze prędzej czy później trzeba wymienić

dowaniem ogniwa, to jest to sygnał, że może ono nadawać się już do wymiany. Jeśli po naładowaniu akumulatora po kilku dniach nadal następują problemy z jego rozładowaniem to przyczyn powinniśmy szukać w napięciu ładowania z alternatora. Przy okazji warto jest też sprawdzić napięcie paska alternatora. Sam alternator bowiem może być sprawny, ale wyciągnięty pasek może prowadzić do niedoładowania ogniwa. (DK)



**Twoje auto
zasługuje
na dobry
serwis**

Diagnostyka silników

Wymiana hamulców

Naprawa zawieszenia

Wymiana rozrządów

**Naprawa EGR,
DPF/FAP, Adblue**

**Remonty główne
silników**

**Aktualizacje
oprogramowania**

tel. 575 399 257

e-mail:

nds.serwis@gmail.com

Ustowo 40E

k. Szczecina



Polacy ruszyli po używane samochody

We wrześniu 2026 r. na polskim rynku wtórnym sprzedano 245 460 samochodów, zaledwie 122 więcej niż miesiąc wcześniej.

Mimo niemal niezmienionej liczby transakcji auta szybciej znajdowały nabywców, a średnia cena wzrosła do 51 148 zł. W danych widać też wyraźne różnice między segmentami cenowymi i regionami. We wrześniu na polskim rynku wtórnym sprzedano 245 460 samochodów. To tylko 122 auta więcej niż w sierpniu, ale jednocześnie średni czas oczekiwania na kupca skrócił się z 40 do 37 dni. Średnia cena sprzedanego samochodu wyniosła 51 148 zł, a przeciętne auto miało 11 lat i 167 763 km przebiegu. Dane pochodzą z miesięcznego raportu Barometru AAA AUTO, przygotowanego na podstawie analizy sprzedaży samochodów używanych w komisach, na stronach internetowych oraz u dealerów aut używanych. - Wrześniowe dane pokazują, że na rynku aut używanych coraz wyraźniej liczy się nie tylko cena,



FOT. ARCHIWUM PPG

Te modele samochodów sprzedają się najlepiej

ale również dopasowanie samochodu do naszych codziennych potrzeb - powiedziała Karolina Topolová, dyrektorka generalna AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci autocentrów AAA AUTO. Najwięcej transakcji dotyczyło samochodów kosztujących od 20 do 40 tys. zł. W tej grupie sprzedano 55 166 aut. Kolejne 47 584 samochody kosztowały do 10 tys. zł, a 42 931 mieściło się w przedziale od 10 do 20 tys. zł. (MM)

EJ-CAR AUTO NAPRAWA

- ZADBAJ O SVOJE AUTO Z PROFESJONALISTAMI!

Szukasz sprawdzonego warsztatu samochodowego w Szczecinie lub okolicach?
Postaw na doświadczenie i fachowe podejście!

W EJ-CAR zadbają o Twoje auto!

MECHANIKA SAMOCHODOWA

WYMIANA OPON • KONSERWACJA PODWOZIA

SERWIS KLIMATYZACJI

DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA • WYMIANA OLEJU

 **48 516 383 190**

Leśna 3b, 72-004 Pilchowo



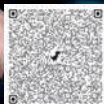
WARSZTAT SAMOCHODOWY MARIUSZ

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



ul. Łukasieńskiego 94A • SZCZECIN

tel. **515 125 775**



Auto-prestiż, czyli w jakim warto się pokazywać?

To, czym jeździmy, liczyło się zawsze. Istnieje wręcz pogląd, że o statusie człowieka w hierarchii społecznej decyduje samochód, jakim jeździ. Można być postrzeganym różnie. Oficjalnie, na bogato... albo dyskretnie.

Potrzeba posiadania prestiżowego auta może wynikać z chęci zaimponowania kobiecie, pochwalenia się kolegom albo wzbudzenia zazdrości sąsiada. Nabywcy tej kategorii mniejszą wagę przywiązują do typowych czynników wyboru samochodu, a większą do tego, jak samochód jest postrzegany. Mają jednak szczęście. Za najbardziej prestiżowe auta uznajemy bowiem takie, które są komfortowe, bezpieczne i bezawaryjne. To auta segmentu Premium. Największą popularnością cieszą się tu: Volvo XC60, Mercedes GLC, BMW X3, Audi Q5 i Lexus NX.

Dla wielu osób samochód klasy Premium nie jest tylko środkiem transportu, ale także (a może przede wszystkim) narzędziem bu-



FOT. PORSCHE

Samochody luksusowe mają budzić marzenia

dowania tożsamości. Psychologowie zauważają, że takie samochody są powszechnie postrzegane jako symbole życiowego sukcesu. Wybór takiego auta ma wysłać otoczeniu jasny sygnał o wysokiej pozycji społecznej właściciela. Z samochodami Premium bywało wszakże w Polsce różnie. Marną opinię miały nawet Mercedesy, którymi jeździli faceci w białych skarpetkach i gangsterzy.

(AM)

AUTO FAN

WIDEOREJESTRATORY

70mai

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE NA TWOJEJ DRODZE

Sprzedaż i montaż kamer
samochodowych 70mai

Autoryzowany punkt 70mai
– profesjonalny montaż
i doradztwo



Szczecin, ul. Rostocka 139
tel. 606 572 480

Unia Europejska przykręca kurek chińskim autom

Unia Europejska i Chiny uzgodniły ograniczenie eksportu chińskich hybryd, ale to nie musi zatrzymać ekspansji azjatyckich producentów.

Równolegle rośnie import części samochodowych, a europejski eksport do Chin słabnie. W pierwszej połowie 2026 roku deficyt handlowy UE w motoryzacji z tym krajem sięgnął 1,8 mld euro. Według informacji przekazywanych po negocjacjach roczny kontyngent ma wynieść około 350 tys. pojazdów i zwiększać się o 6 proc. rocznie. Jednocześnie Chiny uzyskały zapewnienie, że przyznany im limit nie będzie niższy niż w przypadku innych kierunków importu. Zmiany są następstwem wprowadzenia przez UE dodatkowych ceł na samochody elektryczne produkowane w Chinach. Po tym ruchu tempo importu aut elektrycznych na rynek europejski osłabło, ale chińscy producenci zwiększyli sprzedaż klasycznych hybryd oraz hybryd plug-in, które nie były ob-



FOT. KAMIL ROGALA

Producenci mogą odpowiedzieć w inny sposób

jęte tymi samymi dodatkowymi opłatami. W pierwszej połowie 2026 roku wartość chińskiego eksportu hybryd do UE wyniosła około 7,5 mld dolarów. To mniej więcej trzy razy więcej niż rok wcześniej. Według danych ACEA udział chińskich marek w europejskim rynku klasycznych hybryd wzrósł z około 2 proc. w 2024 do 14 proc. w pierwszej połowie 2026 roku. W segmencie hybryd plug-in zwiększył się w tym czasie z 2 do 25 proc. (MM)



CENTRUM SZKÓD
KOMUNIKACYJNYCH

*Twój partner
po kolizji!*



KOMPLEKSOWA OBSŁUGA SZKÓD KOMUNIKACYJNYCH

OD ZGŁOSZENIA SZKODY DO WYPŁATY ODSZKODOWANIA

**ZADBAMY, BY WYPŁĄCONO CI
UCZCIWE I WYSOKIE ODSZKODOWANIE**



WIEK POJAZDU NIE MA DLA NAS ZNACZENIA!



**KOMPLEKSOWA POMOC
BEZ ŻADNYCH DODATKOWYCH KOSZTÓW PO TWOJEJ STRONIE**



518 089 132



EUROPRESTIGE2025@GMAIL.COM



ul. Dmowskiego 13, 70-714 Szczecin



www.Csk-Szczecin.pl

*Twój partner
po kolizji!*

AUTO-WOJAK

Piotr Popiołek

Szczecin
Santocka 44

Q SERVICE

Castrol



REGENERACJA I CZYSZCZENIE FILTRÓW DPF/FAP SCR/KAT



OBSŁUGUJEMY WSZYSTKIE SAMOCHODY
OSOBOWE / DOSTAWCZE / CIĘŻAROWE

Uzyskaj do

25%
RABATU

Kupony Rabatowe na:

WODOROWANIE SILNIKA
SERWIS KLIMATYZACJI
SERWIS OLEJOWY

OCEŃ NAS W



Google

tel. 607 313 711 / biuro@auto-wojak.pl / www.auto-wojak.pl