



FOT. GOV.PL

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
18.03.2026

Nr 64 (5822)
Nakład: 4.380 egz.

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

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KOSZALIN

Investycje. Ścieżki rowerowe za prawie 40 milionów złotych **str. 3**



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Wolimy pracować przez 5 dni w tygodniu?

Mniej Polaków niż przed rokiem popiera 4-dniowy tydzień pracy. Obecnie to dwóch na trzech (61 procent), przeciwny jest jeden na pięciu (21 procent). **str. 5**

Kraj

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

Świat.

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników na pomoc **str. 7**

KOŁOBRZEG MIASTO ODDAŁO HOŁD ZASŁUŻONEMU DOWÓDCY

General Skrzypczak został upamiętniony

Jakub Roszkowski
Kołobrzeg

Wybitny dowódca, żołnierz i ekspert ds. wojskowości, generał broni Waldemar Skrzypczak, kołobrzeżanin, został we wtorek upamiętniony w swoim rodzinnym mieście w sposób szczególny. Jego imię nosi od teraz skwer w centrum Kołobrzegu.

Ponad setka gości, mieszkańców Kołobrzegu, także żołnierzy, policjantów, weteranów wojskowych oraz samorządowcy i politycy wzięli udział we wtorkowych uroczystościach nadania patrona skwerowi w centrum miasta. Tym patronem został generał broni Waldemar Skrzypczak, który dorastał w Kołobrzegu.

- Tu nieopodal mieszkał mój mąż - wspominała generała Iwona Skrzypczak, wdowa po Waldemarze Skrzyp-

czaku. Ten wybitny dowódca zmarł w lipcu ubiegłego roku w wieku 69 lat. - Kołobrzeg miał w sercu zawsze. Mieśliśmy tu wrócić już na późną emeryturę. Ostatnie lata walczył jednak z chorobą nowotworową, która zabrała go w lipcu 2025 roku - opowiadała. - Dla wszystkich był charyzmatycznym dowódcą, żołnierzem z krwi i kości, ale dla nas, dla rodziny, był Waldkiem. Spoczął w Warszawie na Powązkach w Alei Zasłużonych - mówiła.

Wtorkowe uroczystości w Kołobrzegu przebiegały w podniosłej i miały charakter państwowy. Orkiestra wojskowa grała marsze oraz hymn państwowy, nie zabrakło kompanii honorowej, wciągnięcia flagi na maszt. Generała Skrzypczaka wspominali też samorządowcy i członkowie rządu. Anna Mieczkowska, prezydent Kołobrzegu, podkreślała, że Skrzypczak zapisał się w historii jako znakomity do-

wódca, który dbał o swoich żołnierzy, jako patriota i ekspert, który znał się na bezpieczeństwie jak mało kto.

- Poznałem go w 2011 roku - opowiadał minister Tomasz Siemioniak, również obecny na wtorkowych uroczystościach w Kołobrzegu. - Zawsze byłem pewien jego uczciwości i bezkompromisowości. Jestem wzruszony i zaszczycony, że mogę tutaj dzisiaj być i uhonorować tego jednego z najwybitniejszych dowódców w Polsce. Cześć pamięci generała Skrzypczaka!

- Jego imię będzie przypominać, że służba Polsce to nie tylko nasz obowiązek, ale to także zaszczyt i honor - podkreślił generał brygady w stanie spoczynku Jan Dziędzic, inicjator nadania imienia Waldemara Skrzypczaka skwerowi. Skwer znajduje się na skrzyżowaniu ul. Zwycięzców z ul. Pomorską w Kołobrzegu. Odpowiednią uchwałę w tej sprawie podjęli niedawno miejscy radni. ©



Iwona Skrzypczak, żona zmarłego generała, wzięła udział w uroczystościach w Kołobrzegu

FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

KALENDARIUM

18 MARCA POLSKA

1830

Cesarz Rosji i król Polski Mikołaj I przemianował na cześć brata Aleksandra I Królewski Uniwersytet Warszawski na Uniwersytet Królewsko-Aleksandrowski.

1945

1. Armia Wojska Polskiego zdobyła Kołobrzeg. Odbyły się zaślubiny Polski z morzem.

1965

Jacek Kuroń i Karol Modzelewski opublikowali list otwarty do członków PZPR. Poddano w nim krytyce linię polityczną PZPR za odejście od ideałów socjalizmu, po przemianach października 1956. Krytyka epoki Gomułki prowadzona była z pozycji marksistowskich. Po jego ogłoszeniu obaj jego twórcy zostali aresztowani i skazani na karę więzienia

ŚWIAT

1314

W Paryżu spłonęli na stosie przełożeni zakonu templariuszy, w tym jego ostatni wielki mistrz Jakub de Molay.

1871

Proklamowano Komunę Paryską - zryw rewolucyjny ludności Paryża. Trwała do 28 maja 1871 roku.

1910

Inżynierowie szkockiej firmy motoryzacyjnej Argyll, Henri Perrot i John Rubury, uzyskali patent na pierwszy hamulce kół przednich.

1923

Brytyjski wspinacz George Mallory na pytanie dziennikarza „The New York Times” dlaczego chce zdobyć Mount Everest udzielił odpowiedzi, która przeszła do historii, jako najważniejsze słowa w dziejach alpinizmu: Ponieważ tam jest!

1940

Na przełęczu Brenner w Alpach spotkali się Adolf Hitler i Benito Mussolini.

1942

Rozpoczęła się ewakuacja wojsk polskich z terenu ZSRR do Iranu.

1965

Wystrzelono statek kosmiczny Woschod 2 z Pawłem Bielajewem i Aleksiejem Leonowem, który odbył pierwszy spacer kosmiczny.

1990

Przeprowadzono pierwsze demokratyczne wybory parlamentarne w NRD.

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

Mira Suchodolska
Rozmowa

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

W Helu rozpoczął się właśnie kolejny sezon ratowania foczych szczeniąt. Co to oznacza w praktyce?

To moment w roku, kiedy do naszego „foczego szpitalika” trafiają pierwsze młode foki szare, które zbyt wcześnie straciły kontakt z matkami. Takie maluchy mają jeszcze charakterystyczne białe futro, tzw. lanugo. Pierwszym tego-rocznym pacjentem jest samiec Irek, przywieziony z Ustki. To małeństwo. Ważył około 17 kg i był odwodniony.

Jak wygląda dzieciństwo foki?

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

Jaką rolę pełni to białe futerko?

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



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

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

Jak szybko rośnie taka foka?

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

A jak ludzie odkarmiają młode, które straciły matkę?

To zawsze ogromne wyzwanie. W pierwszych dniach pobytu w naszym ośrodku podajemy tzw. owsiankę rybną - specjalnie przygotowaną mieszanekę ryb, tranu, witamin i mikroelementów. Karmienie odbywa się kilka razy dziennie przez sondę.

Z czasem przechodzimy na dietę opartą na rybach i uczymy młodą fokę samodzielnie pobierania pokarmu. Cała rehabilitacja ma jeden cel - przygotować zwierzę do życia w naturze.

Czy zdarzyło się pani szczególnie zapamiętać jakąś fokę?

Tak, była taka historia. W fokarium urodziła się kiedyś samiczka, którą matka z nieznanymi powodami odrzuciła. Zdecydowaliśmy się ją odchowić. To było trochę jak opieka

opuszcza swoje młode i wraca do życia w morzu. Ciąża trwa prawie rok, samica rodzi zazwyczaj jedno młode rocznie.

Foki mają naturalnych wrogów?

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

Naukowcy mówią, że foki są „barometrami Bałtyku”.

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

Jednym z najbardziej niezwykłych narządów fok są wiłbrysy, czyli ich wąsy.

To ich podstawowy narząd zmysłów. Dzięki nim foki orientują się w wodzie i lokalizują zdobycz. Są niezwykle czułe - potrafią wykryć poruszającą się rybę nawet z odległości około 200 metrów.

Jak foki śpią?

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

Co powinni zrobić turyści, którzy zobaczą fokę na plaży?

Zachować dystans - co najmniej 30 metrów. Nie wolno

jej dotykać ani płoszyć. To nie tylko nielegalne, gdyż wszystkie foki są pod ochroną, ale też niebezpieczne - i dla foki, która na lądzie szuka niezbędnego odpoczynku, i dla osoby szukającej z nią bezpośredniego kontaktu, bo foka w razie zagrożenia może ugryźć.

Kilkadziesiąt lat temu foki niemal zniknęły z Bałtyku.

Tak. Dopiero w latach 80. XX w. wprowadzono zakaz polowań i rozpoczęto programy ochronne. Wcześniej populacja była na skraju wyginięcia - na całym Bałtyku pozostało zaledwie kilka tysięcy osobników. Ochrona była wspólną decyzją państw bałtyckich i przyniosła bardzo dobre efekty.

Trzeba jednak pamiętać, że w niektórych krajach skandynawskich - m.in. w Szwecji i Finlandii - ponownie dopuszczono polowania na foki, co budzi niepokój naukowców. Dziś w Bałtyku żyje około 60 tys. fok. To ogromny sukces ochrony przyrody, ale jednocześnie przypomnienie, że populacja wciąż wymaga monitorowania i odpowiedzialnego zarządzania.

Jak się liczy foki i czy wiadomo, ile foczych szczeniąt dożywa dorosłości?

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

Jakie jest pani marzenie jako biologki morza?

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

nasz REGION

KOSZALIN

W marcu odbędzie się jubileuszowa, 10. edycja Dziecięcego Festiwalu Sztuki Filmowej „Filmonia” - wydarzenia promującego wartościowe kino oraz twórcze aktywności artystyczne dla najmłodszych widzów. Tegoroczna edycja jest zaplanowana od 19 do 21 marca. CK105, które jest organizatorem festiwalu szuka wolontariuszy. Swój udział zgłaszać można pod numerem telefonu: 94 347 57 30.



DYŻURNY GŁOSU

Jakub Roszkowski,
tel. 94 347 35 52

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu” w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

FOT. ARCHIWUM

Depopulacja Koszalina? Mówią nasi Czytelnicy

Piotr Polechoński
Koszalin

- Wzrost liczby mieszkańców Koszalina to zwiększenie imigracji - przekonuje jeden z Czytelników. - Katastrofa demograficzna zdziesiątkowała populację mieszkańców Koszalina i nic się w tej kwestii nie zmieni - uważa kolejny. Ruszaliśmy z naszą akcją „Koszalin. Ilu nas jest, ilu nas będzie”. Odzew jest bardzo duży, a nasi Czytelnicy licznie dzielą się swoimi opiniami w kwestii demograficznej rzeczywistości Koszalina. Oto kilka z nich.

- Najlepszym sposobem na wzrost liczby mieszkańców Koszalina jest zwiększenie imigracji. Zarówno z innych miejscowości w Polsce, jak i z krajów bli-

skich nam kulturowo, przykładowo z Ukrainy - pisze Marcin Adraczko. - Może pomysłem wartym rozważenia byłoby wprowadzenia specjalnej, lokalnej procedury, pomagającej Ukraincom w przeprowadzkach. Oni często nie wiedzą, gdzie chcieliby zamieszkać, a jak dowiedzą się, że ktoś ogarnie za nich cały proces i formalności to może zachęci ich do tego, aby wybrać Koszalin. Poza tym nasze miasto jest tam słabo promowane. Urząd Miejski powinien wspomóc się zatrudnieniem zewnętrznej agencji, która przy pomocy nowoczesnych narzędzi wyszuka fora dyskusyjne i artykuły odwiedzane przez osoby poszukujące miejsca do relokacji i umieści tam wpisy zachęcające do przeprowadzki do Koszalina - proponuje Koszalinianin.



Piszcie do nas (piotr.polechonski@gk24.pl) i dzwońcie (tel. 697 770 118). Zapraszamy też na nasz portal gk24.pl

Inny mieszkaniec Koszalina (imię i nazwisko do wiadomości redakcji) sceptycznie ocenia szanse na demograficzne odbicie się miasta. - Katastrofa demograficzna już jakiś czas temu zdziesiątkowała populację mieszkańców Koszalina i nic się w tej kwestii nie zmieni - podkreśla. - We wszystkich małych miasteczkach sytuacja po roku 2010 jest tragiczna. W większych miastach jak Koszalin, czy

Słupsk wyludnianie się trwa wolniej, głównie z powodu kilkukrotnego powiększania administracyjnych granic tych miast. Ale trend pozostaje do końca taki sam. Innymi słowy nasza rzeczywistość demograficzna jest za każdym razem dużo gorsza niż zakładały to najbardziej pesymistyczne prognozy przygotowane przez GUS. Pamiętajmy też, że liczba ludności Koszalina podawana

na podstawie danych z ratusza jest już i tak bardzo mocno przeszacowana w górę. Sam znam kilkanaście osób, które są na stałe tutaj zameldowane, a od 15 bądź nawet 20 lat mieszkają i żyją poza granicami naszego kraju. Ja sam mieszkam w jednym z koszalińskich więzów. 75 procent mieszkańców mojej klatki to są wyłącznie emeryci i renciści, z czego aż 10 osób ma powyżej 80 lat. Myślę, że ten obraz statystycznie dobrze reprezentuje całą naszą koszalińską populację - podkreśla.

Z kolei pan Bartłomiej napisał do nas tak: - Przyczyn naszych demograficznych problemów jest dużo. Według mnie główną z nich jest utrata statusu miasta wojewódzkiego. Gdy tak się stało, bezrobocie wyrzuciło do 20 procent. Inna sprawa to migracja do innych miast. Gdy

studiowałem psychologię, to interesowałem się zagadnieniem „ucieczek kobiet do miast wojewódzkich”. Niestety młode, bezdzietne kobiety kochają wielkie miasta, a wielkie miasta nie bardzo zachęcają do zakładania rodziny. Kolejną sprawą jest to, że mężczyźni podążają za kobietami, więc brak kobiet równa się wyjazd mężczyźni z takich miast jak Koszalin - stwierdza.

Koszalinianin pisze dalej, że z jego obserwacji wynika, że innym problemem zniechęcającym do życia w Koszalinie jest brak starówki, a tym samym brak restauracji, pubów i atrakcyjnych miejsc, w których chce się spędzić wolny czas. - Nasze miasto musi zrobić wszystko, żeby dokończyć rewitalizację Śródmieścia - podkreśla.

©©

Ścieżki rowerowe za prawie 40 milionów złotych

Jakub Roszkowski
Koszalin

Bardzo dobre wieści dla rowerzystów: jeszcze w tym roku mają być ogłoszone przetargi na zaprojektowanie i budowę nowych tras rowerowych w Koszalinie.

To m. in. nowe ścieżki do Jamna, do Łabusza oraz wzdłuż alei Monte Cassino.

Blisko 40 milionów złotych na budowę nowych tras rowerowych w Koszalinie otrzymał koszaliński Zarząd Dróg i Transportu z unijnych funduszy. Wkrótce ma ogłosić przetargi. Będą to postępowania w trybie zaprojektuj i wybuduj, więc zwycięzcy przetargów najpierw wezmą się za prace techniczno-administracyjne, a dopiero później rozpoczną roboty w terenie. Gotowe ścieżki powinny być więc oddane do użytkowania na przełomie 2027-2028 roku.

- O dokładnych terminach trudno tak naprawdę jeszcze rozmawiać, bo poprawiamy posiadaną dokumentację, a przetargów jeszcze nie ogłosz-



FOT. RADOŚLAW BRZOSIEK

Do Jamna poprowadzi nowa ścieżka

siliśmy, ale zapewniam, że ścieżki powstaną. Finansowanie jest już pewne na sto, nawet na milion procent, więc tutaj nie ma żadnych wątpliwości - śmieje się Michał Żuber, szef ZDiT.

Gdzie dokładnie mają powstać nowe trasy? Będzie ich naprawdę sporo. Rowerzyści na pewno ucieszą się z nowej drogi rowerowej od skrzyżowania do oczyszczalni ścieków przy ul.

Na Jamno aż do osiedla Jamno. Będzie też poprowadzona ścieżka rowerowa wzdłuż ul. Koszalińskiej, od węzła drogowego trasy S6 też aż do Jamna i dalej do Łabusza, wzdłuż ul. Północnej i Starowiejskiej. Mało? Kierownictwo ZDiT chce również naprawić ul. Koszalińską. Wprawdzie nie będzie to generalna przebudowa tej drogi, która też ma już swoje lata świetności za sobą, ale wymieniona

ma być nawierzchnia, w tej chwili solidnie już sfatygowana.

Nowe ścieżki rowerowe, w ramach tej 40-milionowej unijnej dotacji, pojawią się także wzdłuż Alei Monte Cassino.

- Rowerem pojedziemy od Centrum Usług Społecznych przy ul. Partyzantów do ul. Fałata oraz od ul. Fałata aż do mostu Powstańców Warszawskich - wymienia dyrektor Żuber. Trasy rowerowe pojawią się też przy ul. Dzierżęcińskiej, aż do granic miasta.

Nie będzie trasy rowerowej wzdłuż ul. Ariadny. To tzw. skrót do elektrowni wodnej i dalej do dawnej drogi krajowej nr 11. Okazuje się, że ta ulica prowadzi w pewnym miejscu przez tereny prywatne, co skutecznie uniemożliwiło zaprojektowanie tu trasy dla rowerów. Ale miasto planuje porządną remont ul. Promowej. Na to nie ma jeszcze zapewnionych pieniędzy, ale - jak zapowiada dyrektor Żuber - wszystko jest na dobrej drodze. Wtedy rowerem dojedziemy już bezpiecznie aż do brzegu jeziora Jamno i statku Julek.

©©

KRÓTKO

SZCZECINEK

W piątek odbędzie się kiermasz wielkanocny

Kiermasz rozpocznie się o godz. 10 i potrwa do godz. 15. Warto jednak nie czekać do ostatniej chwili, bowiem byłby to nie pierwszy raz, kiedy wszystkie ozdoby zostaną sprzedane przed planowanym zakończeniem. To już przedświąteczna tradycja. Każdego roku przed Wielkanocą i Bożym Narodzeniem członkinie Stowarzyszenia Aktywnych Kobiet zapraszają mieszkańców na kiermasz.

Tegoroczny kiermasz wielkanocny odbędzie się w najbliższy piątek, 20 marca na stoisku przy Centrum Informacji Turystycznej (ul. Bohaterów Warszawy). Kiermasz rozpocznie się o godz. 10 i potrwa do godz. 15. Dodajmy, że cały cały dochód ze sprzedaży zostanie przekazany na rzecz szpitala nieckiego hospicjum. **MG**

KOSZALIN

Pół miliona złotych na modernizację kina Kryterium

Kino Kryterium w tym roku przejdzie warta pół miliona metamorfozę. A to dzięki dotacji z Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej. Kosztorys dołączony do projektu „Modernizacja kina - wymiana foteli, wykładzin i oświetlenia przeszkodowego” opiewał na 700 tysięcy złotych.

Polski Instytut Sztuki Filmowej postanowił przekazać jednak 500 tysięcy.

- Cieszymy się bardzo. O decyzji - prezencie na nasze 50. urodziny dowiedzieliśmy się w piątek. Teraz zastanawiamy się, jak „okroić” nasz projekt, by jak najlepiej wydać te pieniądze - mówi Monika Modła, zastępca dyrektora CK105. Czas na wykonanie modernizacji zaplanowany jest do końca tego roku. **AB**

REKLAMA

0011495321

Burmistrz Polanowa

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (tj. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polanowie został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczony do dzierżawy na okres 2 lat na rzecz dotychczasowego dzierżawcy, na część działki oznaczonej nr 15 o powierzchni 500 m², położonej w obrębie ewidencyjnym 2 miasta Polanowa.

Wójt gminy Szczecinek zawiadamia prokuraturę. Trwa spór z miastem o przedszkola

Marzena Góra
Szczecinek

Spór o zasady przyjmowania dzieci do miejskich przedszkoli w Szczecinku wchodzi w nową fazę. Wójt gminy Szczecinek, Ryszard Jasionas, skierował zawiadomienie do prokuratury, kwestionując legalność uchwały Rady Miasta dotyczącej rekrutacji do placówek przedszkolnych.

Decyzja wójta gminy jest odpowiedzią na zmiany wprowadzone przez szczecinecką Radę Miasta. Nowe przepisy uzależniają przyjęcie dzieci spoza miasta od zawarcia porozumienia finansowego między samorządami. W praktyce oznacza to, że dzieci z gminy wiejskiej mogą zostać przyjęte do miejskich przedszkoli tylko wtedy, gdy gmina zgodzi się na dodatkowe rozliczenia kosztów ich pobytu. Ponadto jednym z dodatkowych kryteriów przyjęcia dziecka do miejskich przedszkoli ma być potwierdzenie faktycznego związku rodziny

z miastem - poprzez posiadanie Karty Mieszkańca „Mój Szczecinek” lub rozliczanie podatku dochodowego w miejscowym urzędzie skarbowym.

Wójt Ryszard Jasionas uważa, że takie rozwiązanie może naruszać obowiązujące przepisy. Jak podkreśla, gmina - zgodnie z prawem - pokrywa koszty edukacji przedszkolnej swoich mieszkańców, a nowe wymagania miasta stanowią próbę wymuszenia dodatkowych opłat.

- Złożyliśmy takie doniesienie. Stwierdziliśmy, że uchwała Rady Miasta z 2025 roku ograniczająca możliwość uczestniczenia już funkcjonujących dzieci w przedszkolach jest krzywdząca. Na dodatek jeszcze przekazy medialne mówią, że dzieci, które są zrekrutowane w przedszkolach szczecineckich z terenu gminy Szczecinek, mogą uczestniczyć w tych przedszkolach do końca sierpnia, a później będą relegowane. Moim zdaniem to nie jest normalne. Dlatego postanowiliśmy złożyć zawiadomienie do prokuratora, bo prokurator w tej



FOT. ARCHIWUM

chwili może tylko w tej materii badać zasadność tej uchwały - mówi wójt Ryszard Jasionas.

U podstaw konfliktu leżą także kwestie finansowe. Miasto Szczecinek wskazuje, że ponosi znaczne koszty utrzymania dzieci z okolicznych gmin w swoich przedszkolach. Z kolei gmina wiejska przekonuje, że obecny system finansowania oświaty oraz środki publiczne w pełni pokrywają te wydatki, a dodatkowe opłaty nie mają uzasadnienia prawnego.

Złożony 25 lutego 2026 roku wniosek do prokuratury ma na celu zbadanie legalności uchwały. Wójt oczekuje, że w przypadku stwierdzenia niezgodności z prawem, prokurator wystąpi do Rady Miasta o jej uchylenie, a w razie braku reakcji - skieruje sprawę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego.

- Ustawa jednoznacznie zakłada, że dla dzieci w Polsce granic administracyjnych nie ma. I ten system finansowania po-

bytu dzieci w przedszkolach jest ustawowo utrwalony w przepisach. I my te przepisy stosujemy. Dostajemy notę obciążeniową za część kosztów, które pokrywamy z budżetu gminy, z dochodów własnych, z podatków naszych mieszkańców za pobyt dziecka w przedszkolu. I to nie tylko w Szczecinku, ale i w Czarnym, i w gminie Szczecinek, i w prywatnym przedszkolu w gminie Szczecinek. Wszystkie klocki. Dlatego otrzymujemy, płacimy w stu procentach - mówi Ryszard Jasionas. I jak dodaje:

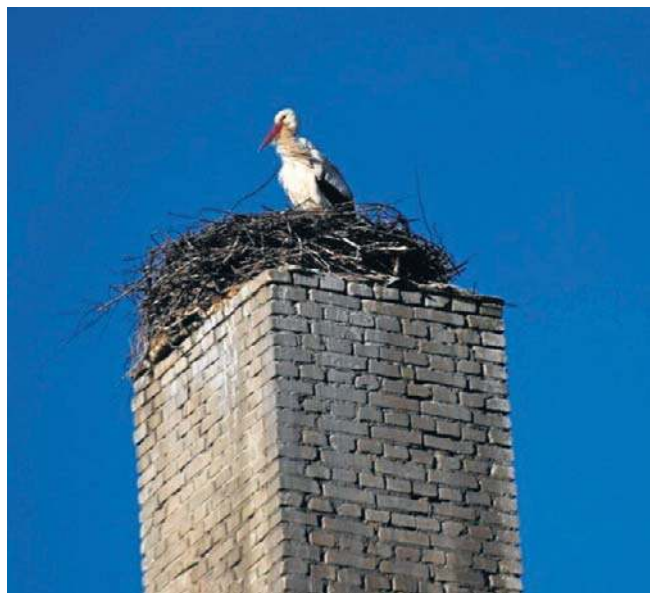
- Samorząd, który prowadzi przedszkole otrzymuje finansowanie z budżetu państwa. Dlatego ja cały czas nie rozumiem, o co chodzi. Nie jest potrzebne żadne porozumienie. Ważne by było, żeby dojeść do początku i po kolei poukładać te wszystkie klocki. Dlatego też naszym zdaniem wydaje się, że jeśli są dwa odmienne stanowiska, to wypadaloby, żeby znalazł się ktoś, kto by był pośrodku. Naszym zdaniem jest to prokuratura. Te porozumienie, które nam propono-

wano w lipcu zeszłego roku, zakładało, że my pokryjemy 100 % kosztów pobytu dziecka, łącznie z tym, co dostaje miasto z Ministerstwa Oświaty, łącznie z programem Przedszkole za złotówkę i naszym udziałem, który do tej pory płacimy razem z programem za złotówkę. No takiego czegoś nie podpiszę. My przygotowaliśmy inne porozumienie. I dostaliśmy informację, z której wynika, że miasto nie podpisze zaproponowanego przez nas porozumienia.

Spór między samorządami wpływa bezpośrednio na mieszkańców - przede wszystkim na rodziców i dzieci korzystające z edukacji przedszkolnej. W przypadku utrzymania nowych zasad rekrutacji część dzieci z gminy może mieć ograniczony dostęp do miejskich placówek.

Obecnie sprawa znajduje się na etapie analizy przez prokuraturę. Jej decyzja może przesądzić o dalszym przebiegu konfliktu oraz o przyszłości zasad rekrutacji do przedszkoli w Szczecinku.

SŁAWNO



FOT. TOMASZ TURCZYŃ

Mieszkańcy bloku przy Alei Zachodniej w Sławnie cieszą się. Jest! Przyleciał bocian. Aktualnie ptak odpoczywa i czeka na partnerkę. Bocianie gniazdo zlokalizowane jest na starym kominie. Warto wiedzieć, że bocian biały to symbol szczęścia, płodności oraz mądrości.

KRÓTKO

KOSZALIN

Anita Lipnicka z niezwykłym widowiskiem w Koszalinie.

17 kwietnia Fundacja Nauka dla Środowiska zaprasza do Teatru Variete Muza w Koszalinie na wyjątkowy koncert Anity Lipnickiej. Na wszystkich czeka wieczór pełen magii, intymności i wizualnych zachwyty. W repertuarze nie tylko ukochane przeboje artystki, ale też nowe, wzruszające aranżacje polskich przebojów o miłości. Podczas koszalińskiego koncertu będzie można oglądać Anitę w nowym, niezwykłym projekcie scenicznym zatytułowanym „O miłości 2”. Jest on kontynuacją trasy, w jaką artystka ruszyła jesienią 2022 i którą zakończyła wiosną 2023 roku, odwiedzając blisko 50 miast Polski.

- Nasze miłosne koncerty cieszyły się takim powodzeniem, że ja i mój zespół postanowiliśmy stworzyć drugą edycję tego wydarzenia. Podobnie jak poprzednio, kluczem w doborze repertuaru było dla nas słowo „miłość” - wszystkie jej kolory, etapy, od słony... A, że sama w życiu sporo się już nakochałam, nie brakuje w moim twórczym dorobku utworów o tej tematyce” - wyjaśnia Anita.

Bilety są dostępne na KupBilecik.pl. ©

Przystań rybacka w Jarosławcu już po przebudowie

Tomasz Turczyn
Powiat sławieński

Za ponad 2,4 miliona zł przebudowano przystań rybacką w Jarosławcu (gm. Postomino). Inwestycję zlecił Urząd Morski w Szczecinie.

Zakres prac w Jarosławcu podzielono na część morską i część lądową. W części morskiej - istniejąca dąba wyciągowa została rozebrana i stała się nowa. W części lądowej została wybudowana maszy-

nownia, wyposażona w nowe urządzenie wyciągowe dla łodzi rybackich. Wykonany został również nowy układ kabestanów, służący do wciągania i wyciągania kutrów rybackich.

- W pasie pomiędzy nowym budynkiem maszynowni, a fundamentem kabestanów (mechaniczne urządzenie - wciągarka - red.) wykonano nową nawierzchnia betonową, natomiast w obrębie istniejących boksów rybackich powstała nawierzchnia z betonowej kostki brukowej - mówi Ewa Wieczorek, rzecznik prasowy Urzędu Morskiego w Szczecinie.

Wykonawcą inwestycji - wyłonionym w drodze przetargu - było Przedsiębiorstwo Usług Hydrotechnicznych Rusiecki ze Szczecina. Wartość prac - nieco ponad 2,4 miliona zł.

- Zadanie zrealizowano przy współudziale środków z Programu Fundusze Europejskie dla Rybactwa, a dofinansowanie z unijne wyniosło 70 procent - podsumowuje Ewa Wieczorek.



FOT. TOMASZ TURCZYŃ

Przystań rybacka w Jarosławcu po przebudowie

0011495394

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani

Magdalenie Piłaszewicz
z powodu śmierci

Taty
składa

Rektor Politechniki Koszalińskiej ze Społecznością Akademicką

Wolimy pracować przez 5 dni w tygodniu?

Patrycja Zemła
patrycja.zemla@polskapress.pl

Mniej Polaków niż przed rokiem popiera 4-dniowy tydzień pracy. Obecnie to dwóch na trzech (61 procent), przeciwnych jest jeden na pięciu (21 procent).

Jednocześnie aż 65 proc. obawia się obniżenia wynagrodzenia przy takim modelu. Największy entuzjazm deklarują młodzi pracownicy w wieku 18-29 lat (71 proc.), podczas gdy sceptycyzm utrzymuje się wśród osób po 60. roku życia oraz kadry zarządzającej i wyższej menedżerskiej. Kobiety częściej niż mężczyźni popierają skrócony tydzień pracy. Takie dane płyną z raportu Manpower „Nastroje polskiego rynku pracy. Perspektywa kandydatów 2025”.

W badaniu Manpower respondenci ocenili koncepcję skróconego, 4-dniowego tygodnia pracy. Poparcie dla 4-dniowego tygodnia pracy spada. Obecnie pozytywnie ocenia go 61 proc. badanych, czyli o 4 punkty procentowe mniej niż rok temu. Rośnie natomiast odsetek sceptyków - 21 proc. ankietowanych nie popiera tego rozwiązania, co oznacza wzrost o 5 punktów procentowych w porównaniu z poprzednim rokiem. Jednocześnie 67 proc. respondentów uważa, że skrócenie czasu pracy poprawia jakość życia i równowagę między pracą a życiem prywatnym - o 5 punktów procentowych więcej niż w 2024 roku. Najbardziej optymistycznie nastawione do tego rozwiązania są osoby w wieku 18-29 lat (71 proc.), a najmniej respondenci powyżej 60. roku życia (44 proc.). Pod względem dochodów netto największe poparcie wyrażają osoby zarabiające od 3001 do 5000 zł netto (65 proc.), a najmniejsze osoby z dochodem poniżej 3000 zł netto (50 proc.).

Wyniki pokazują, że choć poparcie dla tego rozwiązania wciąż utrzymuje się na wysokim poziomie, to w porównaniu z ubiegłym rokiem nieco osłabło. Może to świadczyć o pewnym zmęczeniu tematem od dłuższego czasu obecnym w debacie publicznej, ale bez realnych wdrożeń czy testów w większości organizacji - mówi Katarzyna Gołek, liderka specjalizacji w Manpower.

Krótszy tydzień pracy bardziej atrakcyjny dla lepiej zarabiających
Otwartość na wprowadzenie 4-dniowego tygodnia pracy

rośnie wraz z poziomem wypracowania. Największe poparcie deklarują osoby zarabiające od 3001 do 5000 zł netto - 65 proc. z nich pozytywnie ocenia ten pomysł. Wśród najlepiej zarabiających (powyżej 7000 zł netto) poparcie również jest wysokie i wynosi 60 proc. Najmniej entuzjastycznie do krótszego tygodnia pracy podchodzi osoby o najniższych dochodach - w grupie zarabiających do 3000 zł netto poparcie wyraża co drugi badany (50 proc.). Z kolei w podziale na stanowiska najwyższy poziom poparcia deklarują asystenci (71 proc.), podczas gdy słabszy entuzjazm odnotowano wśród kadry zarządzającej (53 proc.) oraz wyższej menedżerskiej (55 proc.). Poparcie dla 4-dniowego tygodnia pracy różni się również w zależności od miejsca zamieszkania. W miastach średniej wielkości (100-199 tys. ludności) sięga 68 proc., natomiast w najmniejszych, do 20 tys., spada do 49 proc.

Skrócony czas pracy a nasz lek o stan finansów

Aż 67 proc. respondentów zgadza się, że 4-dniowy tydzień pracy poprawia jakość życia i wspiera równowagę między pracą a życiem prywatnym - wskaźnik ten wzrósł w porównaniu z 2024 rokiem, kiedy to wynosił 62 proc. Tylko 14 proc. badanych nie zgadza się z tym stwierdzeniem, co jest wartością identyczną, jak w roku poprzednim. Z drugiej strony, 65 proc. respondentów obawia się obniżenia wynagrodzenia przy wprowadzeniu krótszego tygodnia pracy - w 2024 roku odsetek ten wynosił 50 proc. Takich obaw nie odczuwa obecnie 20 proc. badanych, w porównaniu z 26 proc. w ubiegłym roku.

Idea 4-dniowego tygodnia pracy brzmi atrakcyjnie, ponieważ daje większą nadzieję na poszukiwany przez wielu work-life balance, przy jednoczesnym braku spadku dochodów. W praktyce jednak powraca główna obawa dotycząca braku zachowania ciągłości biznesu, zwłaszcza w branżach, w których skrócenie dnia pracy mogłoby oznaczać konieczność zatrudnienia dodatkowych osób na czas nieobecności pracowników - między innymi w sektorze medycznym, sprzedaży, szeroko rozumianym assistance czy obsłudze klienta. A to generuje wzrost kosztów i może być bardzo dużym organizacyjnym wyzwaniem. Najważniejsze

z punktu widzenia pracowników jest powiedzenie wprost czy skrócenie czasu pracy wpłynie na wynagrodzenia zarówno podstawowe, jak i dodatkowe składniki, benefity, stabilność zatrudnienia, możliwość brania urlopów w dotychczasowym wymiarze czy liczbę i zakres wykonywanych obowiązków - komentuje liderka specjalizacji w Manpower.

Pokolenie Z chce 4-dniowego tygodnia pracy

Stosunek do skróconego, 4-dniowego tygodnia pracy wyraźnie różni się między pokoleniami. Największe poparcie dla tego rozwiązania deklarują osoby młode w wieku 18-29 lat - aż 71 proc. z nich ocenia je pozytywnie. Wraz z wiekiem entuzjazm wobec tej idei stopniowo maleje, w grupie 30-39 lat poparcie wynosi 58 proc. Warto jednak zauważyć, że także wśród czterdziolatek akceptacja dla tego pomysłu utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie, sięgając 70 proc. W grupie 50-59 lat odsetek zwolenników spada do 55 proc., natomiast najmniej przekonane do czterodniowego tygodnia pracy są osoby po 60. roku życia - tylko 44 proc. z nich go popiera, a aż 33 proc. deklaruje brak akceptacji dla tego modelu.

Najmłodsze pokolenie rozpoczyna karierę w świecie dynamicznych zmian i nieograniczonego dostępu do informacji. Dla wielu z nich stabilizacja zawodowa nie jest priorytetem - liczy się elastyczność, różnorodność doświadczeń i możliwość zmiany kierunku kariery. Coraz częściej młodzi pracownicy wybierają pracę w niepełnym wymiarze, łącząc kilka projektów i z otwartością podchodzą do idei krótszego tygodnia pracy, który lepiej odpowiada ich stylowi życia. Starsze pokolenia z kolei częściej cenią stabilność, lojalność i przewidywalność, czyli wartości, które przez lata stanowiły fundament kariery. Naturalnie więc podchodzą z większą rezerwą do eksperymentów organizacyjnych, widząc w nich ryzyko utraty bezpieczeństwa zawodowego. Natomiast dla pracodawców 4-dniowy tydzień pracy może stać się atrakcyjnym benefitem, szczególnie w kontekście powrotów do biur i ograniczania pracy zdalnej. To rozwiązanie, które może przywrócić równowagę między życiem zawodowym a prywatnym - podsumowuje Katarzyna Gołek.

REKLAMA

0011495371

ZARZĄD BUDYNKÓW MIESZKALNYCH w KOSZALINIE, 75-815 KOSZALIN, ul. POŁCZYŃSKA 24 ogłasza przetargi na najem lokali użytkowych stanowiących własność Gminy Miasto Koszalin

Lp.	Oznaczenie lokalu			Powierzchnia użytkowa	Wyjściowa stawka czynszu za 1 m ² powierzchni	Wadium	Przeznaczenie	Godzina przetargu
	Adres	Obręb	Działka					
PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY (LICYTACJA)								
1.	ul. Zwycięstwa 102 (parter budynku)	0021	31	43,15 m ²	43,00 zł	4 560,00 zł	handel, gastronomia hurtownia	10:00
2.	ul. Zwycięstwa 92 (parter budynku)	0021	26	103,02 m ²	15,00 zł	3 800,00 zł	usługi	10:00
3.	ul. Zwycięstwa 87 (w podpiwniczeniu budynku)	0020	282	73,34 m ²	12,00 zł	2 160,00 zł	usługi	10:00
4.	ul. Bolesława Chrobrego 20 (w podpiwniczeniu budynku)	0021	258	90,73 m ²	12,00 zł	2 680,00 zł	usługi	10:00
5.	ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 90 (w podpiwniczeniu budynku, lokal nr 01)	0019	150/1	21,90 m ² (lokal: 18,61 m ² + części wspólne: 3,29 m ²)	7,00 zł	380,00 zł	usługi	10:00
6.	ul. Projektantów 1	0020	33/1	174,32 m ²	9,00 zł	3 860,00 zł	usługi	10:00
7.	ul. Aleja Monte Cassino 15A (w podpiwniczeniu budynku)	0020	5	8,72 m ²	8,00 zł	170,00 zł	magazyn	10:00
8.	ul. Odrodzenia 34 (boks nr 3)	0020	41	34,85 m ²	6,00 zł	510,00 zł	garaż	11:00
9.	ul. Projektantów (za dawną stacją diagnostyczną, pierwszy od prawej strony)	0020	9/4	13,48 m ²	6,00 zł	200,00 zł	garaż	11:00
10.	ul. Aleja Monte Cassino 2 (boks nr 7)	0018	134/1	16,41 m ²	6,00 zł	240,00 zł	garaż	11:00
11.	ul. Karola Szymanowskiego (obok budynku „Karola Szymanowskiego 28”, drugi od prawej strony)	0019	1015	14,50 m ²	6,00 zł	210,00 zł	garaż	11:00
PRZETARG PISEMNY NIEOGRANICZONY (OFERTOWY)								
12.	ul. Aleja Monte Cassino 13 (I-wsze piętro, lokal nr 112)	0020	649/1	27,41 m ² (lokal: 17,53 m ² + części wspólne: 9,88 m ²)	14,00 zł	940,00 zł	usługi w zakresie ochrony zdrowia	12:00
13.	ul. Tadeusza Kościuszki 7 (II piętro, lokal nr 227)	0019	273/1	15,51 m ² (lokal: 10,72 m ² + części wspólne: 4,79 m ²)	14,00 zł	530,00 zł	usługi w zakresie ochrony zdrowia	12:00
14.	ul. Świętego Wojciecha 1 (II piętro, lokal nr 24)	0029	79	31,33 m ² (lokal: 18,88 m ² + części wspólne: 12,45 m ²)	14,00 zł	1 080,00 zł	usługi w zakresie ochrony zdrowia	12:00
15.	ul. Świętego Wojciecha 1 (II piętro, lokal nr 25)	0029	79	29,53 m ² (lokal: 17,80 m ² + części wspólne: 11,73 m ²)	14,00 zł	1 020,00 zł	usługi w zakresie ochrony zdrowia	12:00
16.	ul. Świętego Wojciecha 1 (II piętro, lokal nr 28)	0029	79	29,57 m ² (lokal: 17,82 m ² + części wspólne: 11,75 m ²)	14,00 zł	1 020,00 zł	usługi w zakresie ochrony zdrowia	12:00
17.	ul. Świętego Wojciecha 1 (II piętro, lokal nr 31)	0029	79	25,95 m ² (lokal: 15,64 m ² + części wspólne: 10,31 m ²)	14,00 zł	890,00 zł	usługi w zakresie ochrony zdrowia	12:00
PRZETARG PISEMNY (OFERTOWY) OGRANICZONY do mieszkańców budynku przy ul. 1 Maja 9 w Koszalinie								
18.	ul. 1 Maja 9 (parter budynku)	0021	69	15,98 m ²	9,00 zł	350,00 zł	magazyn	13:00

Przetargi zostaną przeprowadzone, według kolejności podanej w tabeli, w Zarządzie Budynków Mieszkalnych w Koszalinie przy ul. Połczyńskiej 24 (III piętro, pokój nr 301) w dniu 2 kwietnia 2026 roku (czwartek) o godzinach podanych w tabeli. Osoby występujące do przetargów ustnych (licytacji) proszone są o wcześniejsze przybycie (ok. 10 minut przed rozpoczęciem) w celu sprawdzenia przez Komisję do przeprowadzenia przetargów wymaganych dokumentów.

Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Zarządu Budynków Mieszkalnych w Koszalinie prowadzony przez Bank PKO BP Spółka Akcyjna o numerze 34 1020 2791 0000 7102 0099 9714 do 1 kwietnia 2026 roku (środa).

W tytule wpłaty należy podać imię i nazwisko lub pełną nazwę Uczestnika, tytuł „wadium” oraz wskazać, jakiego lokalu dotyczy. Za datę wpłaty wadium uznaje się datę wpływu środków na rachunek bankowy ZBM, w związku z tym wpłaty należy dokonać z takim wyprzedzeniem, aby wpłynęła na konto ZBM w określonym wyżej terminie.

Oferty na lokale użytkowe wskazane w poz. 12-18 należy złożyć w sekretariacie ZBM (III piętro, pokój nr 307) do 2 kwietnia 2026 roku (czwartek) do godziny 10:00.

Warunki udziału w przetargach, w tym sposób przygotowania i składania ofert, zostały określone w Warunkach przetargów, które dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej <http://zbm.koszalin.ibip.pl/public/> (zakładka „Lokale użytkowe i garaże” → Ogłoszenia o przetargach) oraz w siedzibie ZBM.

Przystąpienie do przetargu jest równoznaczne z potwierdzeniem zapoznania się ze stanem lokalu i uznania go za dobry, przydatny do umówionego celu.

Nieruchomości lokalowe zostaną udostępnione do oglądania w dniach:

- lokal przy ul. Zwycięstwa 102:	23 marca 2026 roku (poniedziałek)	od 12:00 do 12:30,
- lokal przy ul. Zwycięstwa 92:	23 marca 2026 roku (poniedziałek)	od 12:45 do 13:15,
- lokal przy ul. Zwycięstwa 87:	23 marca 2026 roku (poniedziałek)	od 13:30 do 14:00,
- lokal przy ul. Bolesława Chrobrego 20:	23 marca 2026 roku (poniedziałek)	od 14:15 do 14:45,
- lokal przy ul. 1-go Maja 9:	23 marca 2026 roku (poniedziałek)	od 15:00 do 15:15,
- lokal przy ul. Odrodzenia 34:	24 marca 2026 roku (wtorek)	od 12:00 do 12:30,
- lokale przy ul. Projektantów:	24 marca 2026 roku (wtorek)	od 12:45 do 13:15,
- lokal przy ul. Alei Monte Cassino 13:	24 marca 2026 roku (wtorek)	od 13:30 do 14:00,
- lokal przy ul. Alei Monte Cassino 15A:	24 marca 2026 roku (wtorek)	od 14:15 do 14:30,
- lokal przy ul. Alei Monte Cassino 2:	25 marca 2026 roku (środa)	od 12:00 do 12:30,
- lokal przy ul. Tadeusza Kościuszki 7:	25 marca 2026 roku (środa)	od 12:45 do 13:15,
- lokal przy ul. Karola Szymanowskiego:	25 marca 2026 roku (środa)	od 13:30 do 14:00,
- lokal przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 90:	25 marca 2026 roku (środa)	od 14:15 do 14:45,
- lokale przy ul. Świętego Wojciecha 1:	30 marca 2026 roku (poniedziałek)	od 12:00 do 12:30.

Istnieje możliwość obejrzenia lokali w innym terminie, po uprzednim umówieniu pod numerem telefonu 94 340 91 25.

Dodatkowe informacje o przetargach udzielane są w Dziale Spraw Lokalowych ZBM przy ul. Połczyńskiej 24 osobiście (pokój nr 6), telefonicznie pod numerem 94 340 91 14, elektronicznie: jklos@zbm.koszalin.pl Osobą upoważnioną do kontaktowania się z Uczestnikami jest Pan Jarosław Klos.

Zarząd Budynków Mieszkalnych w Koszalinie zastrzega możliwość unieważnienia przetargów, w całości lub w części na poszczególne lokale, bez podania przyczyny.
Zapraszamy do udziału w przetargach!

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

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

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

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylecia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

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

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



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

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar - odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech - sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

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

PRAWO

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

”

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

Radosław Sikorski, szef MSZ

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

„Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne



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

miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania publicznego do tego organu” - czytamy.

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

- Ale nie chcieliśmy tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mielibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaarrestować TK i wybrać byle

jak, byle szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli - zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

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

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

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

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

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

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

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

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

Alina Mazurska
Warszawa

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

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środkami z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. luce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płyną-

cych z rządu w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowa-

niem 0 proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

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

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

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

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

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

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



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

FOT. TWITTER

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

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

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

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

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierującą ciężarówką,

która przewoziła zboże. Inny bezzałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

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

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

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

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

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

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

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

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

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. - Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

FOT. GIUSEPPE CAOCCE/AFPEAST NEWS

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO - mówił szef niemieckiego rządu.

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

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

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

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

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. - Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

- powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

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

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

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

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

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

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

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

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



FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżanego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

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

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

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż - ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządki w Iranie - Golumreza Solejmaniego - oraz jego zastępcę Saída Kariszi.

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

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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Świad skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

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

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

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

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

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

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



W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

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

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

pewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

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

Należy jednak unikać błędów polegającego na traktowaniu

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

mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

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

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

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

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić cenne uzupełnienie w określonych

sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

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

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

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla

osób potrzebujących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

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

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

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

Mistrzowie Agro

ROLNIK ROKU



Przemysław Kamoda,
Warszkówko

LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ



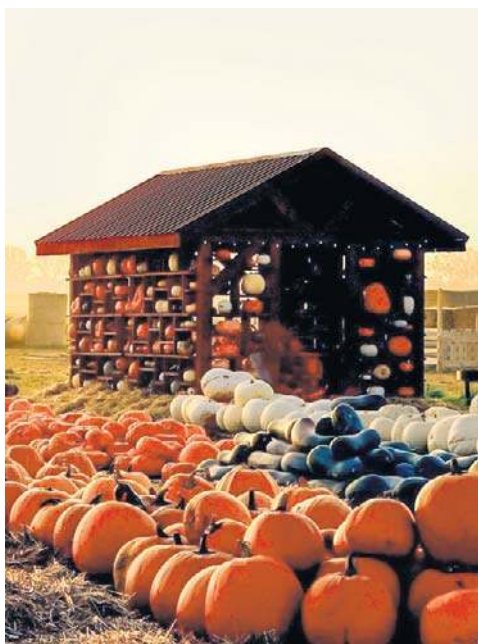
Janina Pokora,
Nowe Worowo

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU



KGW Koniczynki Łeczyca,
gmina Stara Dąbrowa

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU



Dyniowe Pole,
Pęczino

SOŁTYS ROKU



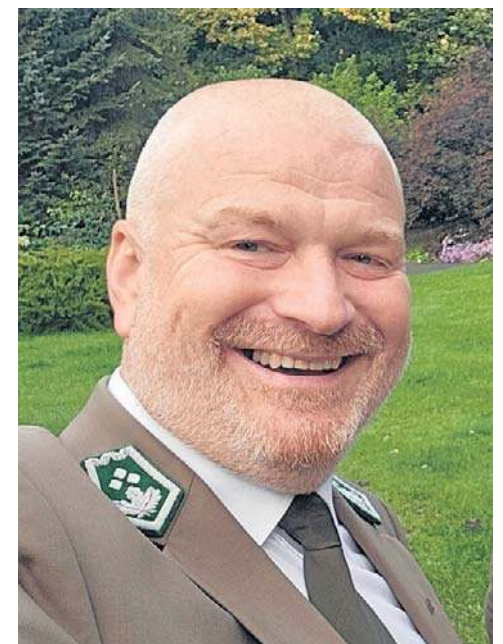
Michał Szymanowski,
Sołectwo Raduń, gmina Choszczno

SOŁECTWO ROKU



Sołectwo Gorzyca,
gmina Malechowo

NADLEŚNICZY ROKU



Maciej Młynarczyk,
Nadleśnictwo Człopa

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

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

U honorowaliśmy Mistrzów, którzy tworzą polską wieś

Anna Bilka
oprac. ab

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Koło Gospodyń Wiejskich - I miejsce: KGW Dziewczyny z Pazurze Czerwona Wola, gmina Sieniawa (woj. podkar-

packie), II miejsce: KGW Złoty Kłos, gmina Wołów (woj. dolnośląskie), III miejsce: KGW Masłowianki Masłowo, gmina Rawicz (woj. wielkopolskie).

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

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

Galę uświetniło też wielu innych wspaniałych gości

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

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

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

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





ROLNIK ROKU MIEJSCE I

Przemysław
Kamoda

Przemysław Kamoda po raz kolejny został laureatem plebiscytu Mistrzowie Agro, zdobywając tytuł Rolnika Roku 2025 w województwie zachodniopomorskim. Już wcześniej, w 2023 roku, został uhonorowany tym wyróżnieniem. Z rolnictwem związany jest od dzieciństwa - od najmłodszych lat pomagał rodzicom w pracy w gospodarstwie. Codzienna praca rozpoczyna się od wczesnych godzin porannych i obejmuje oporządzenie zwierząt, pielęgnację warzyw, prace polowe oraz bieżące naprawy maszyn rolniczych. Najbardziej intensywny okres przypada na sezon, jednak także zimą nie brakuje obowiązków - jest to czas kontroli gospodarstwa, planowania upraw oraz przyszłych inwestycji. Jak mówił nam wcześniej - praca w rolnictwie wymaga od Niego dyscypliny, wytrwałości i odporności na zmienne warunki. Do największych wyzwań należą niestabilność rynku oraz czynniki pogodowe, na które rolnik nie ma wpływu. Wysokie koszty produkcji,



wzrost cen surowców i energii oraz wahań cen skupu utrudniają długofalowe planowanie. Poza rolnictwem Przemysław Kamoda interesuje się także budownictwem i ma doświadczenie w pracy na budowie. Mimo to życie na wsi pozostaje dla niego najważniejsze. Ceni ciszę, spokój oraz bliski kontakt z naturą i nie wyobraża sobie stałego życia w mieście. Ponowne zdobycie tytułu Rolnika Roku potwierdza Jego zaangażowanie, konsekwencję i przywiązanie do pracy na roli, która od lat stanowi fundament Jego codzienności.

MIEJSCE II

Cezary
Napierajczyk

2. miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro to wyróżnienie dla rolnika, który swoją drogą zawodową oparł na odwadze, pasji i konsekwencji. Cezary Napierajczyk (Chlebówko) udowadnia, że nowoczesne gospodarstwo może powstać z marzeń i ciężkiej pracy. Po latach stabilnego życia i pracy na Wyspach Brytyjskich, gdzie zdobywał doświadczenie w branży rolno-spożywczej,



podjął decyzję o powrocie do rodzinnego gospodarstwa na Pomorzu Zachodnim. W grudniu 2012 roku rozpoczął w Chlebówku budowę wszystkiego od podstaw, zaczynając od pierwszej plantacji czereśni - Cherry & Berry. Droga nie była łatwa. Pierwsze sukcesy przysły po kilku latach, a po drodze pojawiły się także bolesne straty spowodowane wiosennymi przymrozkami. Zamiast rezygnacji pojawiły się inwestycje w nowoczesne rozwiązania - tunele foliowe oraz profesjonalny, cyfrowy system nawadniania, które zabezpieczyły uprawy i pozwoliły osiągać coraz lepsze plony. Dziś gospodarstwo Cezarego Napierajczyka to przykład przemyślanego, innowacyjnego podejścia do rolnictwa oraz dbałości o jakość czereśni Premium, docenianą przez klientów.

MIEJSCE III

Bartosz
Szczygieł

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

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

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



SOŁTYS ROKU MIEJSCE I

Michał
Szymanowski

W Sołectwie Raduń w gminie Choszczno funkcję sołtysa od 2024 roku pełni Michał Szymanowski, wybrany przez mieszkańców swojego sołectwa. Jak sam podkreśla, decyzja o objęciu tej roli była naturalnym następstwem wcześniejszej pracy z ludźmi. - Moja historia związana z objęciem stanowiska sołtysa rozpoczęła się w 2024 roku. Być może skłoniło mnie do tego to, że wcześniej pracowałem z ludźmi i miałem z nimi kontakt na co dzień, a także fakt, że zostałem wybrany przez mieszkańców - mówi. Największą satysfakcję czerpie z codziennej pracy oraz z wdzięczności mieszkańców. Jednocześnie nie ukrywa, że rola sołtysa wiąże się z wyzwaniem. - Najtrudniejsze w pracy sołtysa jest to, by wszyscy byli zadowoleni z mojej pracy - przyznaje. Radość przynoszą Mu natomiast chwile wspólnego sukcesu, kiedy całe sołectwo może świętować razem. - Największą radość sprawiają mi momenty, gdy wspólnie z całym sołectwem odnosimy sukcesy, a potem razem świętujemy i ba-



wimy się - podkreśla. W swojej pracy stawia na szczerą, stanowczą i obiektywną, zawsze licząc się z głosem mieszkańców. Poza obowiązkami sołtysa dba także o równowagę i czas prywatny. - W czasie wolnym odpoczywam i przede wszystkim spędzam czas z rodziną. Lubię posłuchać dobrej muzyki, obejrzeć dobry serial czy poczytać dobrą książkę - dodaje. Dla Michała Szymanowskiego bycie sołtysiem to codzienna praca z ludźmi i dla ludzi, oparta na dialogu, wspólnym działaniu i odpowiedzialności za lokalną społeczność Raduń.

MIEJSCE II

Beata
Strzelecka

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



MIEJSCE III

Arkadiusz
Kowalczyk

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



LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU MIEJSCE I

Janina Pokora

Janina Pokora, sołtys wsi Nowe Worowo, do swojej roli docho-
dziła krok po kroku. W poprzedniej kadencji
działała w Radzie So-
łeckiej, a od półtora
roku pełni funkcję soł-
tysa. Decyzja o kandy-
dowaniu była odpowie-
dzią na realne potrzeby
miejsca, w którym żyje,
i rozmowy prowadzone
z mieszkańcami. - Roz-
mawiając z mieszkań-
cami zrozumiałam, jak
wiele problemów
można rozwiązać
dzięki współpracy - za-
znacza. W swojej co-



dziennej pracy stara się pokazywać od-
powiedzialność za wspólne dobro oraz
to, że każdy - bez względu na wiek - ma
realny wpływ na swoje otoczenie. Zapy-
tana o momenty, które szczególnie zapadły
Jej w pamięci, nie wskazuje jednego
konkretnego wydarzenia. - Szczególnie
zapadły mi w pamięci rozmowy i spotka-
nia, które sprzyjały pozytywnej współ-
pracy i zrozumieniu wspólnych celów -
podkreśla. Nie ukrywa też trudności
związanych z pełnioną funkcją. Najwięk-
szym wyzwaniem jest godzenie różnych
interesów i oczekiwań mieszkańców

z życiem prywatnym, często przy ogra-
niczonych funduszach. Jednocześnie
wyjawia, co daje Jej satysfakcję: - Rado-
ścią jest widok konkretnych zmian za-
chodzących wokół nas, a także zaangażo-
wanie ludzi w różne działania - mówi.
Patrząc w przyszłość, Janina Pokora
chciałaby, aby Nowe Worowo było po-
strzegane jako miejsce przyjazne,
otwarte i bezpieczne. Takie, w którym
ludzie darzą się szacunkiem, wzajemnie
się wspierają, dbają o wspólne mienie
i czują, że mają realny wpływ na to, co
dzieje się wokół nich.

MIEJSCE II

Agnieszka Domagała

Agnieszka Doma-
gała, sołtys wsi Ko-
pice, swoją rolę trak-
tuje jako wyraz za-
ufania, jakim obda-
rzyli Ją mieszkańcy.
Wybór na sołtysa był
dla Niej jedno-
znaczny z powierze-
niem odpowiedzial-
ności za sprawy lo-
kalnej społeczności
i jej problemy. Pod-
kreśla, że nie jest Jej
obojętny los innych
ludzi, dlatego chce
działać i pomagać -
na tyle, na ile pozwa-
lają możliwości. Jed-
nym z ważnych mo-
mentów w Jej działal-
ności było powstanie
Koła Gospodyń
Wiejskich „Kopiczanki”.



To inicjatywa, która - jak zazna-
cza - zaowocowała wspólnymi spotkaniami
na rzecz innych oraz budowaniem relacji między miesz-
kańcami i lokalną społecznością. Szczególną wartość mają
dla Niej radość i możliwość spędzania czasu razem. - Ra-
dość daje niesienie pomocy potrzebującym mieszkańcom,
organizowanie wspólnych spotkań i spędzenie wspólnie
chwil, co jest bezcenne - podkreśla. Patrząc w przyszłość,
marzy o wsi opartej na zgodzie i współpracy. Chciałaby,
aby mieszkańcy wspólnie tworzyli swoje sołectwo, dbali
o nie, upiększali je i spędzali razem jeszcze więcej czasu.
Zależy Jej również na tym, by Kopicze były opisywane jako
miejsce aktywne, życzliwe i zintegrowane.

MIEJSCE III

Marzena Zajfert

impulsem do działa-
nia była potrzeba in-
tegracji mieszkań-
ców, budowania
wspólnoty oraz two-
rzenia przestrzeni
sprzyjających spotka-
niom, poznawaniu
lokalnej historii i
promowaniu zdrowego
trybu życia. - Powo-
dem mojego działa-
nia była chęć zinte-
growania społeczno-
ści, zwiększenia za-
angażowania mies-
kańców oraz rozpo-
wszechniania wie-
dzy o lokalnej historii
i zdrowym trybie ży-
cia - mówi Marzena Zajfert (Kozia Góra). Jej celem jest inspi-
rowanie innych do dbania o wspólne dobro i wspólnej re-
alizacji projektów na rzecz wsi. Laureatka podkreśla, że
szczególnie ważne jest dla Niej myślenie o przyszłych po-
koleniach, które będą korzystać z efektów już zrealizowa-
nych inicjatyw. - Chciałabym, aby ludzie potrafili się zin-
tegrować i wspólnie realizować projekty na rzecz naszej
wsi, a kolejne pokolenia doceniły to zaangażowanie i two-
rzyły własne - zaznacza. Podczas realizacji projektów Ma-
rzena Zajfert spotkała się z życzliwością i gotowością do po-
mocy ze strony wielu osób i instytucji. Jak przyznaje, naj-
większym wyzwaniem w byciu liderem lokalnym jest wła-
śnie integrowanie społeczności i przekonywanie do wspólnych
inicjatyw, ale to one przynoszą satysfakcję.



NADLEŚNICZY ROKU MIEJSCE I

Maciej Młynarczyk

Zwycięstwo w katego-
rii Nadleśniczy w plebi-
scyście to wyróżnienie,
które trafia do osób łą-
czących wiedzę, odpo-
wiedzialność i co-
dzienną pracę na rzecz
przyrody oraz ludzi.
Taką postawą wyróż-
nia się Maciej Młynar-
czyk (Nadleśnictwo
Człopa), którego nomi-
nacja, a następnie zwy-
cięstwo, stały się natu-
ralnym docenieniem
zaangażowania całego
zespołu leśników. Jego
rola nadleśniczego to
odpowiedzialność
za przyrodę, która wy-
maga wiedzy, cierpli-
wości i długofalowego
spojrzenia. To także
umiejętność współ-
pracy z zespołem, bo
właśnie wspólne dzia-
łania leśników składają
się na realne efekty wi-
doczne w terenie. No-
minacja, a następnie zwy-
cięstwo w ple-
biscyście w kategorii Nadleśniczy, stały się potwierdzeniem, że praca Macieja Młynarczyka jest dostrzegana i doceniana. Jak podkreślano w gratulacjach



publikowanych w social mediach przez Nadleśnictwo Człopa, ten sukces to efekt codziennej współpracy, konsekwencji i wiary w sens podejmowanych działań.

publikowanych w social mediach przez Nadleśnictwo Człopa, ten sukces to efekt codziennej współpracy, konsekwencji i wiary w sens podejmowanych działań.

MIEJSCE II

Tadeusz Lewandowski

Nominacja w plebi-
scyście była dla Tade-
usza Lewandow-
skiego (Nadleśnictwo
Sławno) wyrazem za-
ufania i uznania. Pod-
kreśla On, że praca
w lesie nie jest wy-
łącznie obowiązkiem
zawodowym, lecz
pasją i sposobem ży-
cia. Jego praca opiera
się na stałym kontak-
cie z naturą oraz od-
powiedzialności
za dobro wspólne.
Wymaga cierpliwo-
ści, wiedzy i długofa-
lowego myślenia, po-
nieważ decyzje po-
dejmowane dziś wpły-
wają na stan lasów w
przyszłości. To
zawód, w którym efekty
pracy często nie są natych-
miastowe, ale przynoszą
trwałą wartość kolejnym
pokoleniom. Każdy dzień
spędzony w terenie
Tadeusz Lewandowski
traktuje jako lekcję pokory
wobec natury oraz źródło
satysfakcji płynącej z
ochrony i rozwoju pol-
skich lasów. Zwraca rów-
nież uwagę, że wyróżnie-
nie to należy postrze-
gać szerzej - jako docenie-
nie ludzi, którzy z za-
angażowaniem i sercem
dbają o przyrodę. Pod-
kreśla przy tym zna-
czenie codziennej, często
niewidocznej pracy leś-
ników, bez której nie
byłoby możliwe zachowa-
nie równowagi w środo-
wisku. Wyróżnienie w
plebiscyście stanowi
motywację do dalszego
działania na rzecz przy-
rody i odpowiedzialnego
kształtowania jej
przyszłości.



MIEJSCE III

Sylwester Ruciński

Nominacja do kon-
kursu „Nadleśniczy
Roku” była dla Syl-
westra Rucińskiego
(Nadleśnictwo Gry-
fice) dużym wyróż-
nieniem, tym bar-
dziej że funkcję nad-
leśniczego pełni do-
piero od marca tego
roku. Jak podkreśla,
fakt, że Jego praca
i zaangażowanie zo-
stały tak szybko za-
uważone, jest dla
Niego wyrazem za-
ufania i motywacją
do dalszych działań
na rzecz polskich la-
sów. Od początku
swojej pracy na tym
stanowisku stawia na
dialog i współpracę.
Dużą wagę przywiązuje
do relacji z samorzą-
dami, organizacjami
społecznymi, stowar-
zyszeniami oraz
mieszkańcami - za-
równo tymi, którzy
żyją w sąsiedztwie
lasów, jak i tymi,
którzy po prostu
czują z nimi silną
więź. Jest przekonany,
że tylko rozmowa,
wzajemny szacunek
i zrozumienie pozwa-
lają skutecznie dbać
o przyrodę jako
wspólne dobro. W
swoim podejściu do
roli nadleśniczego
podkreśla, że nie
sprowadza się ona
wyłącznie do zarzą-
dzania gospodarką
leśną. To przede
wszystkim odpo-
wiedzialność za
zachowanie równo-
wagi pomiędzy
ochroną środowiska
a potrzebami
społecznymi. W
dobie zmian
klimatycznych i
coraz większej
presji na zasoby
naturalne rola ta
nabiera szczególnego
znaczenia.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MIEJSCE I

KGW Koniczynki
Łęczycza

KGW Koniczynki Łęczycza (Łęczycza, gmina Stara Dąbrowa) powstało w październiku 2021 roku z potrzeby wspólnego działania i chęci ożywienia lokalnej społeczności. Inicjatywa narodziła się z rozmów mieszkanki, które chciały pielęgnować tradycje, integrować mieszkańców oraz stworzyć przestrzeń do spotkań, wzajemnego wsparcia i realizowania pasji. Ważnym impulsem była także chęć przekazywania lokalnych zwyczajów



młodszych pokoleniom oraz aktywnego włączania się w życie kulturalne sołectwa i gminy. Członkinie Koła podkreślają, że od początku zależało im również na pozyskiwaniu środków zewnętrznych, które pozwoliłyby rozwijać miejscowość, realizować inicjatywy integracyjne i poprawiać estetykę wspólnej przestrzeni. Dziś z dumą mówią o tym, że udało im się stworzyć silną, zgraną drużynę, gotową do współpracy i zaangażowaną w sprawy lokalnej społeczności. - Najważniejsze jest dla nas to, że razem tworzymy zintegro-

waną grupę, która chce działać, wspierać się i robić coś dobrego dla swojej miejscowości - podkreślają Członkinie KGW. W ostatnich latach Koło zrealizowało wiele inicjatyw: od działań integracyjnych i ekologicznych, przez projekty skierowane do seniorów, aż po pielęgnowanie tradycji, takich jak wykonywanie palm wielkanocnych, warsztaty wypieku pączków czy plecienia wianków. Aktywnie włączają się również w wydarzenia gminne, szkolne oraz akcje charytatywne, w tym zbiórki i inicjatywy pomocowe.

MIEJSCE II

KGW Sławenki
Sławęcin

KGW Sławenki Sławęcin z gminy Choszczno to przykład inicjatywy, która wyrosła z potrzeby bycia razem i działania dla wspólnego dobra. Jak podkreśla Magdalena Domańska, impulsem do powstania Koła była chęć integracji mieszkańców i stworzenia przestrzeni do spotkań, rozmów oraz realizowania wspólnych pomysłów na rzecz miejscowości.

- Chcieliśmy stworzyć miejsce, w którym można się spotkać, porozmawiać, dzielić pomysłami i razem robić coś dobrego dla naszej miejscowości - mówi. Dziś KGW Sławenki Sławęcin jest rozpoznawalnym kołem w regionie słynącym z dzicyzny. Jego siłą jest otwartość, międzypokoleniowa integracja oraz atmosfera współpracy i wzajemnego szacunku, z której Członkinie są szczególnie dumne. Koło aktywnie współpracuje z Sołtysiem i bierze czynny udział w wydarzeniach wioskowych, angażując się w organizację spotkań i inicjatyw, które ożywiają lokalne życie. - Angażujemy się w wydarzenia, które integrują mieszkańców i ożywiają życie w naszej miejscowości - podkreśla Magdalena Domańska.

MIEJSCE III

KGW
Boleszkowice

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

AGROTURYSTYKAROKU MIEJSCE I

Dyniowe
Pole

Dyniowe Pole w Pęzinie to miejsce, które - jak podkreśla Joanna Kaciupa - powstało z determinacji, miłości i wiary w sens własnej wizji. Jej opowieść nie jest historią łatwego sukcesu, lecz konsekwentnego działania mimo sprzeciwu i wątpliwości otoczenia. - W początkowej fazie często słyszeliśmy: „nie uda się, nie dacie rady”. Mimo to Dyniowe Pole jest dowodem na to, że determinacja prowadzi do sukcesu - mówi właścicielka. Dziś Dyniowe Pole przyciąga Gości tysiącami dyń w ponad stu odmianach, od różowych i niebieskich po klasyczne pomarańczowe. Dynia obecna jest tu wszędzie - nie tylko wizualnie, ale także w smakach i zapachach. Jak podkreśla Joanna Kaciupa, ogromne znaczenie ma atmosfera miejsca i relacja z odwiedzającymi. - Staramy

się tworzyć klimat sielskiego, wiejskiego życia, w którym czas płynie wolniej, a Goście czują się swobodnie - jak u dobrego gospodarza - zaznacza. Szczególną dumą gospodarzy są labirynty - słomiany oraz kukurydziany w kształcie dyni - oraz dbałość o każdy detal Pola. Jednak największą satysfakcją, jak podkreśla Joanna Kaciupa, przynoszą powracający Goście. - Największą radość sprawia nam fakt, że Goście regularnie do nas wracają, często całymi rodzinami, traktując to miejsce jako stały element jesiennych spotkań - podsumowuje. Dyniowe Pole w Pęzinie jest dla Niej przestrzenią dzielenia się efektami pracy - kulinarnie, symbolicznie i emocjonalnie - oraz dowodem na to, że autentyczność i wytrwałość naprawdę przyciągają ludzi.

MIEJSCE II

Agroturystyka
u Tomka

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



MIEJSCE III

Pokoje Gościnne
Nad Jeziorem Słonowice

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



SOŁECTWOROKU MIEJSCE I

Sołectwo Gorzyca, gmina Malechowo

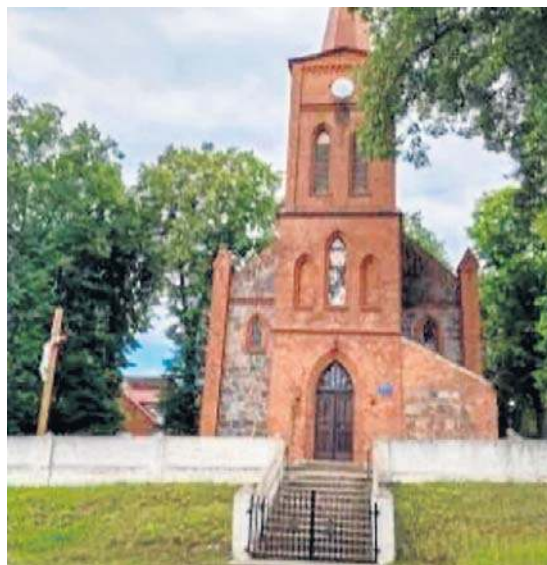


Sołectwo Gorzyca w gminie Malechowo, choć niewielkie, wyróżnia się wyrazistym charakterem i silnym poczuciem wspólnoty. Położona w dolinie rzeki Grabowej, w otoczeniu pól i lasów, zachwyca spokojem oraz bliskością natury, która od lat stanowi naturalne tło codziennego życia mieszkańców. Sercem miejscowości jest dom wiejski - miejsce spotkań, integracji i lokalnej aktywności. To właśnie tam koncentruje się życie społeczne Gorzycy, a mieszkańcy wspólnie tworzą przestrzeń sprzyjającą rozmowie, współpracy i budowaniu relacji. Ważnym wyróżnikiem wsi jest również park edukacyjno-przyrodniczy, powstały dzięki wspólnemu zaangażowaniu lokalnej społeczności.

Pełni on funkcję miejsca nauki, odpoczynku i spotkań, umożliwiając kontakt z naturą w codziennym rytmie życia. - Spokojne położenie i silne więzi lokalne sprawiają, że Gorzyca ma wyjątkowy, wspólnotowy charakter - podkreśla Mateusz Wiącek. Choć Gorzyca należy do najmniejszych miejscowości w gminie Malechowo, od 2017 roku stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych. Jej siłą jest nie liczba mieszkańców, lecz ich zaangażowanie, współpraca i dbałość o wspólne dobro, które nadają temu miejscu wyjątkową tożsamość i sprawiają, że Gorzyca jest czymś więcej niż tylko punktem na mapie.

MIEJSCE II

Sołectwo Kołki, gmina Choszczno



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

MIEJSCE III

Sołectwo Koszewko, gmina Stargard



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

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefa AGRO

Czytaj

strefaagro.pl

LAUREACI PLEBISCYTU

SOŁTYS ROKU

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

ROLNIK ROKU

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

LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

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

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

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

SOŁECTWO ROKU

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

AGROTURYSTYKA ROKU

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

NADLEŚNICZY ROKU

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

Świąd skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

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

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



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

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

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

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozsiana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmieniając proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórcie nowotworowej. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiały rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwiają to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

FOT. POLSKA PRESS GRUPA / GETTY IMAGES

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

Barbara Wesola
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

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

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresją to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Millenialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeń-



FOT. FREEPIK

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

stwie, a nawet w rodzinie. I dopiero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek - komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

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

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

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

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie w takim przekonaniu, że po prostu „chłopaki nie płaczą”.

Okazywanie smutku czy bezradności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nieestety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbuja przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem - mówi Jakub B. Bączek.

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

Kryzys u mężczyzn często wygląda inaczej

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

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami

ostrzegawczymi mogą być m.in.:

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

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

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć

podłoże biologiczne lub genetyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

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

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

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

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

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

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

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

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

Bo każda z nas to niepowtarzalna historia

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

Co kobieta, to historia - pełna codziennych wyzwań, zwycięstw, ale też porażek i refleksji, różnych spojrzeń na wiele spraw i opinii na różne tematy. Plebiscyt Kobięca Twarz Roku powstał po to, by te historie pokazać i dać im przestrzeń, by mogły wybrzmieć. W żadnym wymiarze nie jest to konkurs urody ani ranking wygładzonych twarzy! To tętniąca radością, życiem i emocjami opo-

wieść o kobiecych pasjach, wyborach i roli, jaką kobiety odgrywają w swoim życiu.

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

Na uczestniczki tej edycji czekają wspaniałe nagrody, a wśród nich zachwycający samochód - Citroen C3 Aircross Plus! Są też vouchery na wczasy

o wartości 5000 zł oraz limitowane zaproszenia na FORUM KOBIECOŚCI. Zawsze jesteśmy o to pytani przez chętne panie i zawsze odpowiadamy zgodnie z zasadami - nie, na to forum nie da się kupić biletu. To pełne atrakcji całonocne wydarzenie zarezerwowane jest wyłącznie dla uczestniczek akcji Kobięca Twarz Roku.

Organizujemy ją już po raz kolejny, dlatego wiemy, że zapada w pamięć na bardzo długo, stając się wspomnieniem pełnym wzruszających, dobrych i budujących emocji, o czym wzruszająco opowiadają liderki poprzednich edycji, a o czym przeczytacie na naszej stronie internetowej. Poprzed-

nie lata pokazały też, jak ogromnym zainteresowaniem cieszą się takie inicjatywy. Tysiące zgłoszeń i setki inspirujących historii udowodniły, że kobiety to prawdziwa duma naszego województwa.

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

dzielić się pasjami i codzienną energią.

Kobięca Twarz Roku pozwala dostrzec, jak różnorodne mogą być kobiece doświadczenia. To także okazja do refleksji nad tym, czym jest kobiecość w codziennym życiu - w pracy, rodzinie, drobnych pasjach i wyborach. Każda z uczestniczek wnosi coś wyjątkowego: swoje podejście do życia, sposób działania, wrażliwość i determinację. - W tym właśnie tkwi siła plebiscytu - w docenieniu różnorodności i indywidualności - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek. Poniżej prezentujemy sylwetki pierwszych uczestniczek z naszego województwa, które już zdecy-

dowały się dołączyć do akcji i opowiedzieć o tym, co dla nich ważne. Ich historie różnią się od siebie, ale łączy je jedno: autentyczność, radość życia i chęć bycia sobą! Każda sylwetka pozwala spojrzeć na świat oczami jednej z nas i zrozumieć, że bycie kobietą ma wiele wymiarów. Zapraszamy do poznania tych historii. W sylwetkach uczestniczek znajdziecie inspirację, różnorodność doświadczeń i oblicze współczesnej kobiecości. Kolejne panie pojawią się za tydzień, bo Kobięca Twarz Roku to także przestrzeń spotkania w babskim gronie - nie tylko podczas Forum Kobiecości, ale również na łamach gazety i w internecie.

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

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● WIKTORIA STALIŃSKA
● Koszalin

- Najbardziej sobą czuję się w chwilach, kiedy na moment zwalniam i mogę pobyć ze sobą naprawdę. W spokojnym poranku, w uśmiechu wymienionym z bliską osobą, w drobnych rytuałach dnia, które dają mi poczucie harmonii. To właśnie te niepozorne momenty sprawiają, że czuję autentyczność i lekkość bycia kobietą - mówi Wiktoria Stalińska, uczestniczka naszej akcji. Zapytana czego nauczyła się dzięki codziennym doświadczeniom i momentom, kiedy musiała pokonać własne lęki odpowiada: - Najwięcej nauczyły mnie momenty, w których musiałam pokonać własne wątpliwości. To one pokazały mi, że odwaga nie polega

na braku strachu, lecz na działaniu mimo niego. Dzięki tym doświadczeniom stałam się bardziej świadoma siebie i silniejsza. Jak zaznacza, chciałaby, żeby inni zauważali w Niej autentyczność i wrażliwość na ludzi. - Staram się w codziennym życiu dostrzegać drobne rzeczy, które mają znaczenie - dobre słowo, uśmiech czy wsparcie w trudnej chwili. To właśnie ta uważność na innych jest czymś, z czego jestem najbardziej dumna - podkreśla. A co daje Jej największej radości w codziennym życiu? To poczucie spokoju i bliskości z ludźmi, którzy są dla Niej ważni. - Nawet zwykła rozmowa, wspólny śmiech czy chwila zatrzymania w ciągu dnia potrafią dać mi ogromną dawkę pozytywnej energii - podkreśla.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● STEFANIA GOSTOMSKA
● powiat policki

Stefania Gostomska to kobieta o ogromnym sercu, dla której najważniejsze są ludzie - szczególnie dzieci. W Jej codziennym życiu nie ma miejsca na bezczynność. Najlepiej czuje się wtedy, gdy może działać, pomagać i wspierać innych. - W pełni sobą czuję się wtedy, kiedy wiem, że jestem potrzebna - podkreśla. Na co dzień jest mamą trójki dzieci, a większość obowiązków spoczywa na Jej barkach, ponieważ mąż pracuje za granicą. Przez długi czas całkowicie poświęcała się rodzinie - także dlatego, że chorego syna nie pozwalała Jej wcześniej podjąć pracy. Dziś stara się pogodzić wszystkie role: mamy, opiekunki, gospodyni domowej i kobiety, która

chce się rozwijać zawodowo. - W życiu dużo miałam sytuacji, gdzie wątpiłam w siebie, w to co robię i czy to ma sens, ale zdałam sobie sprawę, że nie jestem tylko mamą, ale też kobietą i chcę zaważać o swój rozwój i karierę. Dzieci urosną, a ja bym została ciągle w tym samym miejscu - wspomina. Choć Jej dobroć bywała w przeszłości wykorzystywana przez nieodpowiednich ludzi, nie odebrało Jej to wiary w drugiego człowieka. - Mam wielkie serce. Zawsze staram się pomóc każdemu bez względu na cenę - podkreśla. Jej szczególną troską otoczone są dzieci. To właśnie dla nich chciałaby w przyszłości zrobić coś więcej. Marzy o tym, by kiedyś stworzyć miejsce, w którym najmłodszy potrzebujący wsparcia znajdą prawdziwy dom i poczucie bezpieczeństwa.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIĘTA DOJRZAŁE



● IZABELA ŚLIWKA
● Koszalin

Izabela Śliwka to kobieta, która z niezwykłą naturalnością łączy różne światy. W Jej codzienności spotykają się nauka, przedsiębiorczość i życie rodzinne. Każda z tych sfer jest dla Niej ważna i każda wnosi do Jej życia coś innego - sens, energię do działania i poczucie otoczone są dziećmi. - W codziennym życiu poczucie bycia sobą i kobiecości daje mi przede wszystkim równowagę między różnymi rolami, które pełnię. Jestem mamą, przedsiębiorczynią i naukowcem - każda z tych ról daje mi poczucie sensu i spełnienia. Jej droga zawodowa jest nierozdzielnie związana z nauką. Wystąpienia na konferencjach i działalność akademicka nie są dla Niej jedynie elemen-

tem pracy - stały się przestrzenią rozwoju osobistego i pokonywania własnych barier. Dzięki nim nabiera odwagi, pewności siebie i przekonania, że wie, ma realną moc zmieniania rzeczywistości. - Myślę, że życie naukowe i występy na konferencjach bardzo kształtują osobowość i pozwalają pokonać wątpliwości i lęki. Izabela Śliwka wierzy, że wiedza ma sens wtedy, gdy można się nią dzielić. Dlatego rozwija się naukowo, ale jednocześnie chętnie przekazuje swoje doświadczenie innym - szczególnie młodym ludziom, którzy dopiero szukają własnej drogi. - Bardzo ważne jest dla mnie budowanie mostów między teorią a praktyką - pokazanie, że nauka, biznes i codzienne życie mogą się wzajemnie uzupełniać - mówi.

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

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 42

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

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



Szeregowiec Ryan

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

Dziewczyna, która zniknęła

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

Miasto złodziei

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

Wszyscy jesteście

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

Iza Miko

zagrożona w Los Angeles

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

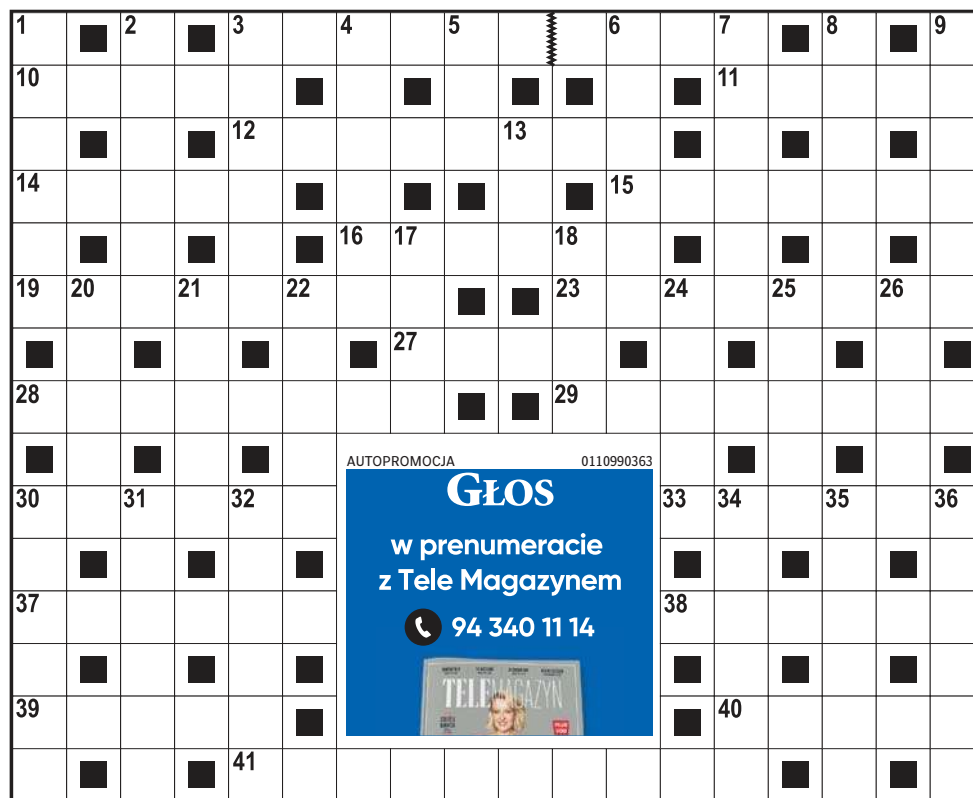


Poziomo:

- powieść Czesława Miłosza,
- główny składnik czekolady,
- reklamuje przedstawienie teatralne,
- sprzedaje bilety kolejowe,
- nakrycie głowy komandosa,
- ... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- dwugarbny kuzyn dromadera,
- gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- najcięższy ptak latający,
- numery na dworcu kolejowym,
- pielęgnacyjne cięcie lasu,
- zwykły lub kwadratowy,
- przełożony szkoły wyższej,
- ostra przyprawa do golonki,
- Bista lub Sienkiewicz,
- „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- owad nazywany szczypawką,
- Dolittle lub Judym,
- larwa owadów; gąsienica,
- biblijny budowniczy arki,
- mężczyzna o ciemnych włosach,
- japoński konkurent Kawasaki,
- drzewko wyrosłe z nasienia,
- grupa przestępcza, gang,
- córka Uranosa i Gai,
- ... Warhol, amerykański malarz i grafik,
- staropolskie porwanie panny,
- meksykańska roślina kolczasta,
- nosze do przenoszenia ciężarów,
- Jeremy, aktor z filmu „Szklana pułapka 3”,
- fachowa opieka, kuratela,
- gryzoń spokrewniony z wiewiórką,
- wysokie, stojące lustro,
- presja wywierana na kogoś,
- przesadna elegancja,
- staroświeckie względy, grzeczności,
- utwór o tematyce żałobnej,
- samotny, stromy szczyt górski,
- czarna polewka dla zalotnika.



AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 41

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszyklonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście.
Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zufać przeczucom, szczególnie w sprawach osobistych.
Rak (22.06 - 22.07)
Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbować o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i rozważa przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś poczujesz przyływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

GŁOS

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz**.
Z-cy red. nac.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka**. Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski**.
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko**.
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski**.

Redakcja: **SKŁUPSK**, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. **59 848 81 00**,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17,
tel. **94 347 35 52**, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/U1, tel. **91 481 33 00**, redakcja.gs24@polskapress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC
Polska Biuro Cenzury
KRAJOWA
AGENCJA
CENZURY
POLSKA

PRAWA KONSUMENTA CZASEM COŚ SPADNIE Z REGAŁU I SIĘ ROZTRZASKA

Kto odpowiada za towar uszkodzony w sklepie?

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

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

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

Inna jest „polityka strat” w dużym i małym sklepie

Kluczowe znaczenie ma to, co doprowadziło do uszkodzenia towaru. Od tego zależy, czy konsument rzeczywiście powinien pokryć koszty szkody – mówi Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów. – W większości wypadków szkody są minimalne, nie ma zatem problemu, by sprzedawca wliczył to w koszty. Duże markety z reguły biorą szkody na siebie i wliczają



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

je w swoje koszty. Ale gdy zniszczony zostanie produkt większej wartości, wtedy pojawia się problem.

Trzeba jednak dodać, że działa z droższym asortymentem – sprzętem AGD i RTV, perfumami, drogim alkoholem są lepiej zabezpieczone, np. towar stoi za szybą, powyżej półek wiszą lustra, a gdzieś w rogu zawsze stoi ochroniarz. Sprzedawca takich produktów może nie być zbyt wyrozumiały

i konsument, który przez swoją nierozwagę upuścił lub zrzucił perfumy za kilkaset złotych, może zostać obciążony odpowiedzialnością za szkodę.

Inaczej bywa w małych sklepach, bo tam wliczanie uszkodzonych lub zniszczonych produktów w koszty, niekoniecznie jest akceptowane przez sprzedawcę. Jeśli konsument zniszczy towar, musi za niego zapłacić. Oczywiście, wiele zależy od samego właściciela

sklepu, a także zachowania klienta. Jednak z prawnego punktu widzenia zniszczenie towaru w sklepie będzie rozpatrywane według przepisów kodeksu cywilnego.

Jak wyjaśnia Iwona Zapart, podstawą do pociągnięcia klienta do odpowiedzialności za uszkodzenie produktu jest zasada winy. Zgodnie z art. 415 k.c.: „kto z winy swej wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia”. Zatem,

aby móc obarczyć konsumenta winą, muszą być spełnione łącznie następujące przesłanki: dochodzi do wyrządzenia szkody na skutek działania konsumenta; szkoda powstała z winy klienta; istnieje adekwatny związek przyczynowy między zachowaniem konsumenta a naruszeniem dobra, z którego wynika szkoda. Oznacza to, że konsument może być zobowiązany do zapłaty za uszkodzony lub zniszczony towar wyłącznie wtedy, gdy jego zachowanie było zawinione – czyli umyślne lub rażąco niedbałe.

Celowe i przypadkowe uszkodzenie produktu

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

Odpowiedzialność za zniszczenie towaru w sklepie zależy od winy klienta. Kluczowe jest zatem rozróżnienie zawinonego działania sprawcy od przypadkowego uszkodzenia towaru. Jeśli klient nieumyślnie potrąci wózkami sklepowym

produkt, który wystawał poza sklepową półkę, jego odpowiedzialność może być wyłączona, tym bardziej jeżeli towar ten nie był w żaden sposób zabezpieczony czy oznaczony.

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

OD A do Z. Słupsk, 785167435

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl



Romantycznie, z pazurem, na rockowo

Jerzy Wicher
Szczecin

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

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

W wyjątkowej oprawie - wśród migoczących świec - znane utwory zyskają nowy wymiar. Delikatniejsze, bar-



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

dziej przestrzenne, a jednocześnie wciąż pełne wewnętrznego ognia, zabrzmia jak osobista opowieść. Każda nuta stanie się tu nośnikiem emocji, a cisza między dźwiękami nabierze znaczenia równie ważnego jak same melodie. Za tę niezwykłą interpretację odpowiada Svitlo Orchestra - zespół, który od lat zachwyca publiczność w Polsce swoją wrażliwością i jakością wykonania. Kultowe ballady zostaną zaprezentowane w symfonicznych aranżacjach na kwintet, łączących subtelność muzyki klasycznej z energią rocka. To spotkanie dwóch światów, które w tej formule brzmią zaskaku-

jąco spójnie i niezwykle poruszająco.

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

A gdy wybrzmia ostatnie akordy, wieczór nie dobiegnie końca. O godz. 20.30 rozpocznie się kolejna muzyczna podróż - „Ballady rockowe przy świecach: Depeche Mode i Queen”. Tym razem w blasku

świec zabrzmia utwory, które na trwałe wpisały się w historię muzyki i kulturę popularną. To kompozycje, w których każdy odnajduje cząstkę siebie - od melancholii i tęsknoty po siłę i nadzieję. „Enjoy the Silence”, „Somebody to Love” czy „The Show Must Go On” to nie tylko przeboje, ale emocjonalne pejzaże, które towarzyszą kolejnym pokoleniom słuchaczy. W tej wyjątkowej aranżacji zabrzmia świeżo, a jednocześnie zachowają swoją ponadczasową siłę. Svitlo Orchestra ponownie zaprosi publiczność do świata, w którym klasyka spotyka rockową ekspresję.

KRÓTKO

SZCZECIN

Ależ oni grają tego Brahmsa



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

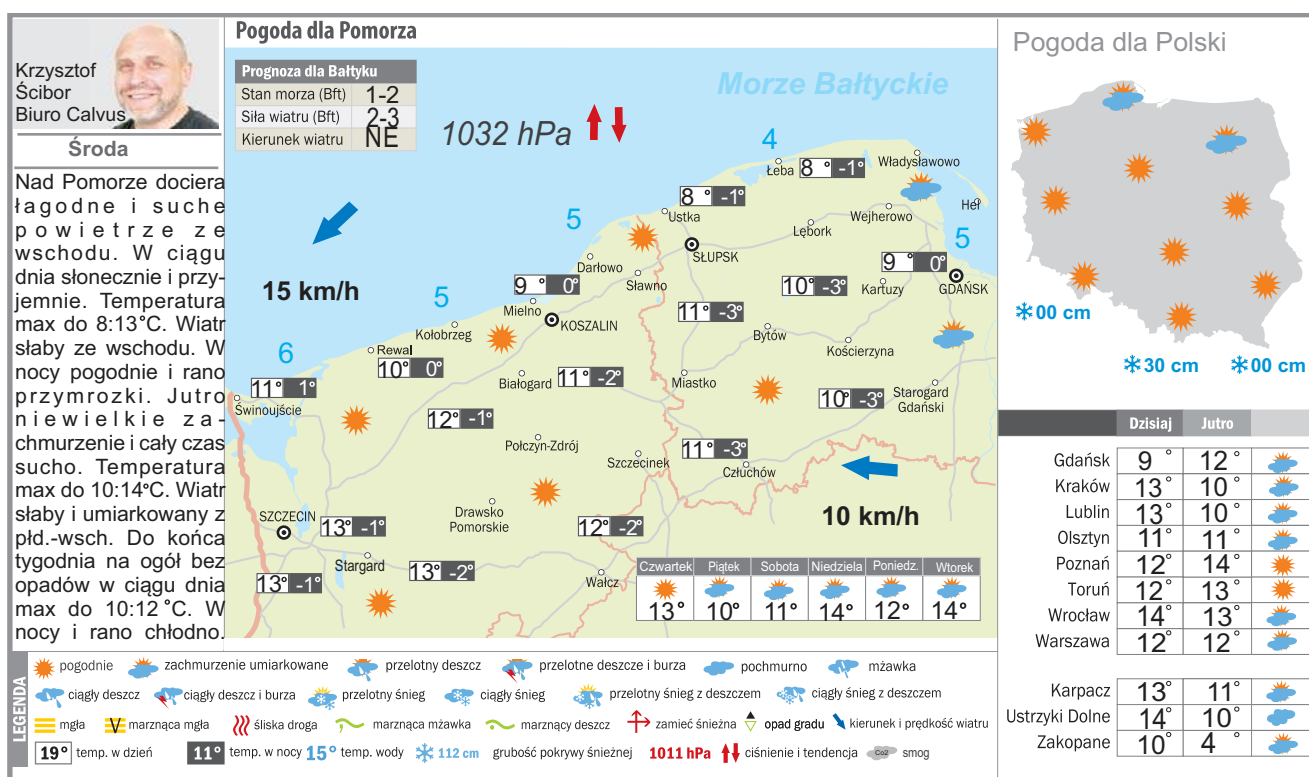
KOSZALIN

Bajka nie tylko dla dzieci

„Wymysłanka” Teatru Komedi Improwizacji to w pełni interaktywne przedstawienie, którego - w takiej formie - nie ma w żadnym innym teatrze. Bajka (nie tylko) dla dzieci, jak sama nazwa wskazuje, od początku do końca wymyślana jest przez najmłodszych. Dzieci decydują o tym, gdzie potoczy się akcja, jakie postacie pojawią się w spektaklu, kim będą bohaterowie i co przydarzy się w ich bajkowym życiu. Najmłodszy mogą w ten

sposób zabawić się w scenarzystów, reżyserów, a czasem nawet aktorów. Teatr Komedi Improwizacji to pierwszy w Polsce stacjonarny, zawodowy teatr improwizacji. Spektakle wystawiane przez łódzkich improwizatorów nie mają ustalonego scenariusza, aktorzy tworzą je na oczach i z udziałem publiczności, używając do tego jedynie wyobraźni oraz sugestii padających z widowni. Centrum Kultury 105, godz. 18, bezpłatnie

POGODA



SŁUPSK

Z Cannes do naszego kina



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

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

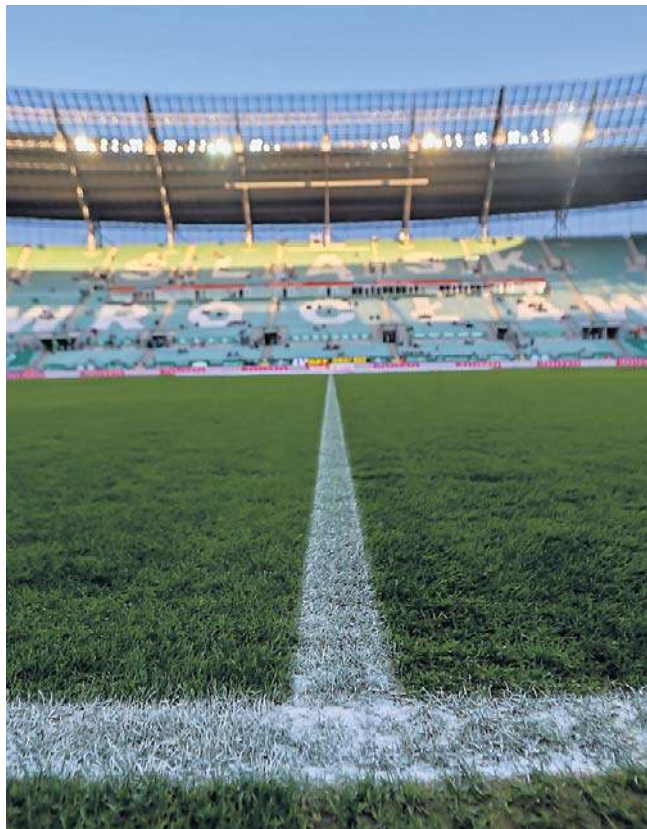
Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisłę na stadion nie wpuścić. „Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle” - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania od decyzji PZPN. Co może ugrać? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzyw-



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

ny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu. „Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły” - czytamy w komunikacie Śląska.

Dalsze działania planuje również Wisła, czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji w sprawie kar. - Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz absolutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami

bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie również nad dysponowaniem mieniem publicznym przez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes „Białej Gwiazdy” Jarosław Królewski. I dodaje: Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw, np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła, od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu

walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już szedł jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok - tak jak Śląsk - odmówiła przyjęcia kibiców z Krakowa.

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

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

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

©

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

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami” i była górą w pięciu

ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

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

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

Liga Mistrzów, środa, 18 marca:

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



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

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

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

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

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Gólkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierw-

szej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznowić grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali” mógł się

jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkukrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocar, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecz-

nie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocar? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydlwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport Rumun, co wypadło odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu

medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

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

Po meczu trener stracił pracę

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

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W SKRÓCIE

Agnieszka Skrzypulec-Szota i Szymon Wierzbicki (YKP Szczecin/AZS Poznań) zajęli 14. miejsce, a Zofia Korsak i Mikołaj Bazyl (Warszawa/KSW Baltic Dziwnów) 22. w ME Klasy 470 w portugalskiej Vilamourze. Po raz pierwszy mistrzostwa przeprowadzono według nowych regulacji w rundzie kwalifikacyjnej, rywalizacja w grupie złotej i srebrnej, dwa wyścigi medalowe. Dla Skrzypulec-Szoty i jej partnera

była to pierwsza impreza roku. Duet pływa z sobą od niedawna i chce walczyć o udział w igrzyskach w Los Angeles. **Dominik Buksak i Mateusz Gwóźdź** (Centrum Żeglarskie Szczecin/AZS Gdańsk) zajęli

3. miejsce w klasie 49er podczas regat na Majorce. **Juniorzy starsi Arkonii Szczecin** (U19) zajęli 2. miejsce w drugim turnieju kwalifikacyjnym w Gorzowie i awansowali do finału o MP.

Charakterna Pogoń grała do 96. minuty



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

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

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

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

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

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

Pogoń mocniej zaatakowała, ale trochę biła głową o ścianę. Dopiero w 67. minucie

po rzucie rożnym Pozo uderzył 16 m i bramkarz nie zareagował.

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

Po wyrównaniu Pogoń atakowała dalej, a Korona kontrolowała. Po stronie gospodarza świetne okazje zmarował Kamil Grosicki, a po drugiej stronie boiska pewnie bronił Cojocar. Pachniało jednak podziałem punktów.

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

- Po takiej końcówce meczu i takim horrorze ciężko zebrać myśli. Bardzo boli nasze frajerstwo przy ostatnim fragmencie gry. Wiedzieli, że za chwilę koniec, ale źle się zachowali. Na-

wet - tak na gorąco - nie wiem, co mogło być przyczyną. Ten mecz mógł się dla nas zupełnie inaczej zakończyć, ale musimy pogodzić się z porażką - mówił Jacek Zieliński, trener Korony.

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

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

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

Bramki: Pozo dwie (68. i 96.) - Cojocar samobójca (24.)

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

Korona: Dziekoński - Długosz, Rubież, Sotiriou, Resta, Pięćsek - Remacle (58. Nono), Gustafsson (72. Davidović), Svetlin, Błanik (58. Antonin) - Stepiński.

Sędziował Damian Kos (Gdańsk).

Widzów: 13 491.

©️

W SKRÓCIE



Darłowo nagrodziło najlepszych sportowców za osiągnięcia

W Galerii Rybackiej i Marynistycznej SKŁ.O44 miało miejsce wręczenie Nagród Burmistrza Miasta Darłowo za osiągnięcia sportowe w roku 2025. Darłowski sportowcy uhonorował wiceburmistrz Krzysztof Walków.

Doceniono zawodników z Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska, AS Kimura Darłowo, KS Stocznia M\$W Darłowo, KB Darłowskie Charty, KS Revoltade, Szkoła Taneczno - Akrobatyczna S - Ten.

Klub Kolarski Ziemia Darłowska: Andrzejewski Ksawery, Braun Kornelia, Chyżewski Dominik, Chyżewski Kamil, Długaś Anna, Dziecielska Barbara, Jakubowska Zofia, Kamyk Filip, Karyś Lena, Karyś Marcel, Kolaszt Maja, Krakowiak Wiktoria, Marynka Fabian, Merda Zuzanna, Paziewski Krzysztof, Sajko Franciszek, Schulz Sandra, Serafin Oliwier, Seremak Natalia, Stawiraj Aleksandra, Stelmach Łucja, Szarycz Jakub, Szarycz Maria, Tatarzyn Wiktoria, Wąsata Weronika, Węgrzyn Aleksander, Węgrzyn Marek.

Akademia Sportu KIMURA Darłowo: Barbara Hübner, Konrad Dziecielski, Kamil Rudzki, Jacek Wrzesiński.

Klub Sportowy Stocznia M&W Darłowo: Marek Czapla, Alan Sołtan, Jakub Stermach. Klub Biegacza Darłowskie Charty: Adrian Kępka.

Klub Sportowy Revoltade: Hanna Kasprzykowska, Zuzanna Papierowska, Łucja Płociennik, Jaśmina Sajko.

Szkoła Taneczno - Akrobatyczna S-TEN: Lena Paćkowska, Kornelia Urbaniak, Amelia Tomczyk, Barbara Namiel, Oliwia Jakubik, Antonina Kmita, Marika Stermach, Maja Lach, Maja Kunka, Zofia Łukaszevska, Oliwia Mielczarek, Marianna Lach, Weronika Ziątek, Zofia Szczepaniak, Zuzanna Szczepaniak, Oliwia Rogala, Maja Pocięcha, Zuzia Tyrańska, Zosia Kępka, Dominika Nowocień. (tt)

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

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

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

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

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

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

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

W końcówce King złamał rywala. Grał spokojnie, a dzięki temu skuteczniej. Wykorzystał indywidualne akcje - w czym prym wiedli Popović i świetnie dysponowany przez cały mecz Przemysław Żolnierewicz.

- Gratulacje dla Kinga, bo

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

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

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

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

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

King Szczecin - Śląsk Wrocław 90:81

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

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

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

©️



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