DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE URODY
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 2353-6160
Nr indeksu 350-028

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 233 (24 895) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.10.2026

81 *lat*

Dziennik Bałtycki

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Komunikacja

Z Pruszcza Gdańskiego do Gdańska w ścisku

Podróż na tej trasie może kojarzyć się pasażerom PolRegio z drogą przez mękę. Zwłaszcza w godzinach szczytu.
– Str. 4

Prawo

33-latek z zarzutem usiłowania zabójstwa

Czy mężczyzna, który sam zgłosił się na policję, rzeczywiście strzelał do 29-letniego mieszkańca Olsztyna w centrum Gdańska?
– Str. 5

Dawid Detlaff przemierza wybrzeże Bałtyku rowerem, ale po plaży. To jego kolejna niezwykła wyprawa
– Str. 2

Targi dla seniorów już w czwartek!
Jak zadbać o zdrowie i aktywnie spędzać czas? Gdzie znaleźć pracę? Targi 8 października w Gdańsku, wstęp jest wolny. **– Str. 4**



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

O tym się mówi

Miasta wypowiadają wojnę hulajnogom? Na Pomorzu przybywa zakazów

Joanna Surażyńska, Edyta Okoniewska

Hulajnogi miały być szybkim i wygodnym sposobem na miasto. Coraz częściej stają się jednak problemem, którym zajmują się samorządy, policja i rząd. Na Pomorzu pojawiają się kolejne zakazy, a użytkownicy pytają: dlaczego za wybryki części osób mają odpowiadać wszyscy?



FOT. PATRYCJA ZEMŁA

Hulajnogi pozwalają szybko dojechać do szkoły, pracy, na trening i są realną alternatywą dla samochodu

Najpierw Kościerzyna, teraz Chojnice. W kolejnych miejscach na Pomorzu elektrycznymi hulajnogami nie można już poruszać się tak swobodnie, jak wcześniej. Samorządy tłumaczą ograniczenia bezpieczeństwem pieszych, policja notuje kolejne zdarzenia, a Ministerstwo Infrastruktury przygotowuje zmiany, które mają uderzyć także w zbyt szybkie i niespełniające wymogów technicznych pojazdy. Użytkownicy hulajnóg odpowiadają jednak, że przez nieodpowiedzialne zachowanie części osób wszystkich wrzuca się do jednego worka.

Jeszcze kilka lat temu elektryczne hulajnogi były ciekawostką. Dziś stały się powszechnym środkiem transportu, szczególnie wśród młodych ludzi. Pozwalają szybko dojechać do szkoły, pracy czy na trening i dla wielu osób są realną alternatywą dla samochodu.

Wraz ze wzrostem ich popularności narasta jednak problem niebezpiecznej jazdy. Na Pomorzu kolejne samorządy odpowiadają na skargi mieszkańców i wprowadzają miejsca, do których elektryczną hulajnogą nie wolno wjechać.

Od 1 października w ścisłym centrum Chojnic obowiązuje zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi. Obejmuje 22 ulice prowadzące na Stary Rynek. Zmian domagali się mieszkańcy i przedsiębiorcy, którzy zwracali uwagę przede wszystkim na osoby wjeżdżające z dużą prędkością w przestrzeń przeznaczoną głównie dla pieszych.

Egzekwowaniem nowych zasad zajmuje się straż miejska. W centrum działa monitoring, a władze miasta zapowiadały, że początkowo użytkownicy łamiący zakaz będą przede wszystkim pouczani.

Zwykłe hulajnogi i rowery nie zostały objęte tym zakazem.

W Kościerzynie zakaz objął Park Miejski

Wcześniej na ograniczenia zdecydowała się Kościerzyna. Tutaj zakaz objął Park Miejski przy ul. 8 Marca. Po oddaniu zmodernizowanego placu mieszkańcom do urzędu zaczęły docierać sygnały dotyczące osób poruszających się hulajnogami elektrycznymi po ciągach pieszych i pieszo-rowerowych.

– Od momentu, gdy w ubiegłym roku przekazaliśmy park do użytkowania mieszkańcom, mieliśmy liczne sygnały, że problemem są poruszający się na hulajnogach elektrycznych po ciągach pieszych i pieszo-rowerowych – mówił Daniel Młynarczyk, zastępca burmistrza Kościerzyny. – W tym miejscu znajduje się też miasteczko ruchu rowerowego dla najmłodszych, aby mogli się oni zapoznawać z przepisami, w jaki sposób korzystać z dróg. Niestety, osoby poruszające się na hulajnogach elektrycznych często z prędkością większą niż te hulajnogi mają w ustawieniach fabrycznych, powodują zagrożenie zwłaszcza dla małych dzieci. Dlatego też dla bezpieczeństwa użytkowników podczas sesji radni zajęli się uchwałą przedstawiającą regulamin korzystania z parku, a jednym z jego zapisów był zakaz używania pojazdów elektrycznych, w tym hulajnóg.

Ostatecznie radni zaakceptowali nowe propozycje. Za uchwałą zagłosowało 18 osób, jedna wstrzymała się od głosu.

Decyzja od początku dzieliła mieszkańców. Jedni wskazywali na bezpieczeństwo, inni pytali, czy zamiast zakazu dla wszystkich nie należałoby skuteczniej egzekwować przepisów wobec osób jeżdżących niebezpiecznie.
– Str. 3

eprasa.pl 5430809342

POLECAMY

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

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK BAŁTYCKI

Redaktor naczelny
Maciej Sandecki
Z-ca redaktora naczelnego
Mariusz Leśniewski
Wydawca
Tomasz Chudzyński, Krzysztof Juras, Mariusz Lesniewski, Dariusz Olejniczak

www.dziennikbaltycki.pl

Polska Press
Makroregion Pomorze
Redakcja
ul. Połęże 3,
80-720 Gdańsk, tel. 32 634 21 00
internet@dziennikbaltycki.pl
Prezes Makroregionu
Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy
Ewa Żelazko
Dyrektor marketingu
Robert Gromowski
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

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

KALENDARIUM

Kraj

1918: Rada Regencyjna ogłosiła niepodległość Polski.

7 października 1918 r. w obliczu klęski państw centralnych Rada Regencyjna wydała orędzie „Do Narodu Polskiego", potocznie nazywane deklaracją niepodległości.
Powołana patentem z 12 września 1917 r. przez niemieckiego i austro-węgierskiego generał-gubernatorów, w składzie abp Aleksander Kakowski, ks. Zdzisław Lubomirski i hr. Józef Ostrowski, do tej pory miała kompetencje głównie w sądownictwie i szkolnictwie.
W orędziu powołała się na „ogólne zasady pokojowe głoszone przez prezydenta USA" - czyli 14 punktów Woodrowa Wilsona, jako podstawę niepodległości. Postawiła za cel „zupełną niepodległość" i wezwała naród by stanął „jako mąż jeden".
Zapowiedziała rozwiązanie Rady Stanu, powołanie rządu z przedstawicieli różnych warstw i stronnictw oraz wypracowanie demokratycznej ordynacji i zwołanie Sejmu, któremu przekaże władzę. Konsekwencją było przejęcie 12 X zwierzchnictwa nad Polską Siłą Zbrojną i 23 X powołanie rządu Józefa Świeżyńskiego.

Świat

2023: Hamas przeprowadził serię koordynowanych ataków na Izrael.

Hamas i Islamski Dżihad przeprowadziły zmasowany atak z lądu, powietrza i morza na południowy Izrael. W ataku zginęło około 1200 osób, a około 250 zostało uprowadzonych, głównie cywilów z festiwalu Nova i przygranicznych kibuców. Był to największy jednorazowy pogrom Żydów od Holokaustu.
Izrael ogłosił stan wojny i rozpoczął odwet - bombardowania, blokadę i ofensywę lądową w Strefie Gazy. Skala odwetu jest bezprecedensowa. Według Ministerstwa Zdrowia w Gazie na 28 maja 2025 od 7.10.2023 zginęło ponad 53 900 Palestyńczyków, a rannych ponad 111 700, inne zestawienia podają ok. 56,2 tys. zabitych.
Skutki na dziś: całkowite zniszczenie infrastruktury, 1,9 mln przesiedleńców, klęska głodu, postępowania o ludobójstwo przed MTS w Hadze, eskalacja na Liban, Jemen i Iran oraz pat w sprawie uwolnienia zakładników, który przedłuża wojnę.
Po obu stronach konflikt wzmacnia najtwardsze skrzydła polityczne.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Bałtycki"

tel. 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

POGODA

dziś
18°C/10°C

jutro
19°C/9°C

POMORZE

Dawid Detlaff chce przejechać rowerem całe polskie wybrzeże po piasku

Martyna Kucybała

Kilka tygodni temu wrócił z liczącej ponad 5000 kilometrów samotnej wyprawy z Pucka do Azerbejdżanu. Teraz Dawid Dettlaff znów jest w trasie. Chce przejechać polskie wybrzeże, od Świnoujścia do Piasków, jadąc na rowerze z grubymi oponami - tzw. fatbike'u, możliwie jak najbliżej Bałtyku i po samym piasku.



FOT. JAN OSSOWICKI

Dawid Dettlaff znów jest w trasie

Skąd pomysł, żeby przejechać polskie wybrzeże plażą?

To jest taka zbitka różnych pomysłów. Często jest tak, że kiedy gdzieś podróżuję, to coś usłyszę, od kogoś się czegoś dowiem i nagle w głowie pojawia się pomysł na kolejną trasę. Kilka lat temu podróżnik Mikołaj Sondej zrobił podobną rzecz i wtedy pomyślałem, że może kiedyś i ja to zrobię. Podczas wyprawy do Azerbejdżanu rozmawiałem z różnymi ludźmi o rowerach, które sprawdzają się na różnych trasach i wtedy pojawił się temat fatbike'a. Uznałem, że skoro ma on takie grube opony, trochę przypominające opony motocyklowe, to ciekawe, czy byłby w stanie utrzymać się na naszym piasku. Zacząłem sprawdzać w internecie i okazało się, że chyba jeszcze nikt nie przejechał w ten sposób całego polskiego wybrzeża. Mikołaj miał trochę inny plan, bo miejsca nieprzejezdne chciał pokonywać kajakiem. Ja na coś takiego bym się nie porwał, bo nie mam takiego doświadczenia. Zacząłem więc sprawdzać mapę, miejsca nieprzejezdne, i zastanawiać się, czy jestem w stanie coś takiego zrobić. W końcu, kiedy ten pomysł stał się bardziej realny, sprowadziłem rower, przygotowałem sprzęt i postanowiłem, że spróbuję.

Wystartowałeś ze Świnoujścia. Dokąd zmierzasz?

Plan jest prosty: przejechać od Świnoujścia, od granicy z Niemcami, aż do Piasków, czyli granicy polsko-rosyjskiej. Chciałbym zakończyć wyprawę 7 października w okolicach Krynicy Morskiej i Piasków. 8 października mam prelekcję w Pucku, więc muszę się wyrobić.

Fatbike kojarzy się dziś przede wszystkim z rowerem elektrycznym. Twój taki nie jest, prawda?

W Polsce fatbike`i są popularne przede wszystkim jako rowery elektryczne. W ostatnim czasie powstało sporo firm, które robią naprawdę znakomite elektryki, nawet na skalę światową. Ludzie często kupują fatbike'i, ale z silnikami, a mój rower tego silnika nie ma i ten rodzaj roweru jest zdecydowanie mniej popularny. Zresztą ludzie często pytają mnie, gdzie mam baterię. Wczoraj podszedł do mnie jeden pan i po prostu nie wierzył, kiedy próbowałem mu wytłumaczyć, że nie mam żadnej baterii.

A jak wygląda twoja codzienność podczas takiej wyprawy? Gdzie śpisz?

Staram się spać pod namiotem. Dwa razy korzystałem z kempingu, raz spałem na dziko. Nie mam już jednak zasady, że absolutnie nie wydaję pieniędzy na nocleg, bo to byłoby skazanie się na naprawdę duże trudy. Jeśli widzę kemping, to korzystam. Zdarzyło mi się przyjeżdżać późno, kiedy recepcja była już zamknięta, ale ludzie byli na tyle mili, że mówili: spokojnie, zapłacisz rano albo jakoś się dogadamy. W Ustce miałem jednak trochę inną sytuację. Przyjechałem około godziny 23.00, zobaczyłem kemping i podjechałem. Wyszła pani i zaczęła na mnie krzyczeć, że co ja sobie wyobrażam, kim jestem i że postanowiłem zakłócić jej mir domowy. Nie wpuściła mnie i ostatecznie spałem na placu zabaw, rozbiłem się przy jakimś parku. Rano obudziły mnie dzieciaki. Swoją drogą, wydaje mi się, że to było nawet lepsze miejsce niż ten kemping.

To jednak jedna z niewielu niemiłych sytuacji?

Tak. Generalnie ludzie są bardzo ciekawi. Często podchodzą i pytają, co robię. Po raz pierwszy zdarzyło mi się też, że ktoś mnie rozpoznał dzięki rolkom, które wrzucam. Drugiego dnia jadę sobie i nagle jakaś pani mówi: „O, to pan! Ja pana widziałam na Facebooku". Trzymała kciuki. To było naprawdę fajne, że ktoś zobaczył mój plan, a potem rozpoznał mnie na trasie. Raz spotkałem też kolarza, który mnie zatrzymał i powiedział: „Ej, ja ci wczoraj zrobiłem zdjęcie". Pokazał mi fotografię, którą zrobił mi z ukrycia.

Mam też ogromne wsparcie. Kilku moich znajomych zdecydowało się mi pomóc, przede wszystkim mentalnie. Na przykład Mateusz Pestka, który niedawno zrobił niesamowitą rzecz, bo na Półwyspie Helskim przebiegł ultramaraton na 100 kilometrów w dziewięć godzin. Stwierdził, że potowarzyszy mi przez fragment trasy. On będzie biegał po piasku, a ja będę jechał obok niego. Kilku znajomych chce mi w ten sposób towarzyszyć. Teraz ten etap jest samotny, ale w najbliższych dniach można się spodziewać, że więcej osób będzie obok mnie. Myślę, że wsparcie rodziny i ludzi z moich terenów będzie widoczne.
Cała rozmowa na www.dziennikbaltycki.pl

eprasa.pl 5430809342

REGION

Miasta wciskają hamulec. Coraz więcej zakazów

Hulajnogi elektryczne dają swobodę, ale coraz częściej trafiają na zakazy i ograniczenia. Samorządy mówią o bezpieczeństwie, a użytkownicy pytają, czy za brawurę części osób powinni odpowiadać wszyscy

E. Okoniewska, J. Surażyńska



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Elektryczne hulajnogi stały się popularnym środkiem transportu wśród młodych mieszkańców

Kościerzyna i Chojnice nie są jedynymi miastami na Pomorzu, które zdecydowały się ograniczyć możliwość korzystania z hulajnóg elektrycznych. Podobne rozwiązania funkcjonują także w Czersku, Gdańsku i Sopocie, choć ich zakres i sposób wprowadzania są różne.

Od roku na Placu Ostrowskiego w Czersku obowiązuje zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi. Władze miasta informowały, że decyzja była odpowiedzią na sygnały mieszkańców dotyczące niebezpiecznych zachowań użytkowników tych pojazdów.

Na sezonowe ograniczenia zdecydował się również Gdańsk. Latem 2026 roku ponownie wyłączono z ruchu hulajnóg część Głównego Miasta. Podczas Jarmarku św. Dominika obszar strefy został dodatkowo rozszerzony. Ograniczenia miały przede wszystkim uporządkować ruch w miejscach, w których w sezonie turystycznym pojawiają się tłumy pieszych.

Także w Sopocie funkcjonują miejsca, w których użytkownicy hulajnóg muszą liczyć się z ograniczeniami. Dotyczy to wybranych części centrum miasta.

Pomorskie samorządy sięgają więc po różne rozwiązania. Czasem jest to zakaz dotyczący jednego placu czy parku, w innych przypadkach większej części centrum, a niekiedy ograniczenia obowiązują jedynie w sezonie.

Ponad sto wypadków na Pomorzu

Za decyzjami samorządów stoją przede wszystkim argumenty dotyczące bezpieczeństwa. Jak wynika z danych przekazanych „Dziennikowi Bałtyckiemu" przez Komendę Wojewódzką Policji w Gdańsku, w 2026 roku na Pomorzu odnotowano 109 wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych. W dwóch z nich zginęły dwie osoby, a 91 zostało rannych. Policja odnotowała ponadto 228 kolizji z udziałem tych pojazdów. W samym Gdańsku tylko do końca września policjanci ujawnili aż 171 wykroczeń popełnionych przez użytkowników hulajnóg, przy 132 odnotowanych ogółem w całym 2025 roku.

Policja przypomina, że hulajnoga elektryczna jest pojazdem, a osoba, która z niej korzysta, ma obowiązek przestrzegać przepisy ruchu drogowego.

– Policja apeluje do rodziców i opiekunów prawnych, by zwracali szczególną uwagę na to, w jaki sposób ich dzieci korzystają z hulajnóg elektrycznych. Warto upewnić się, że młody użytkownik zna przepisy, posiada wymagane uprawnienia i porusza się pojazdem spełniającym normy techniczne. Hulajnoga elektryczna to pojazd, którego użytkowanie wiąże się z odpowiedzialnością – podkreśla podinsp. Magdalena Ciska z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku.

20 km/h to nie sugestia

Zgodnie z obowiązującymi zasadami dopuszczalna prędkość jazdy hulajnogą elektryczną wynosi 20 km/h. Kierujący ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów. Jazda chodnikiem jest dopuszczalna tylko w określonych sytuacjach. Wtedy użytkownik hulajnogi musi poruszać się z prędkością zbliżoną do prędkości pieszych, ustępować pierwszeństwa i nie utrudniać im ruchu. Na przejściu dla pieszych użytkownik hulajnogi powinien zejść z pojazdu i przeprowadzić go na drugą stronę.

Osoby w wieku od 13 do 18 lat muszą posiadać kartę rowerową albo odpowiednie prawo jazdy. Dzieci poniżej 13. roku życia nie mogą samodzielnie poruszać się hulajnogą elektryczną po drodze publicznej. Wyjątkiem jest strefa zamieszkania, gdzie mogą z niej korzystać pod opieką osoby dorosłej.

Warto upewnić się, że młody użytkownik zna przepisy, posiada wymagane uprawnienia i porusza się pojazdem spełniającym normy techniczne. Hulajnoga elektryczna to pojazd, którego użytkowanie wiąże się z odpowiedzialnością

Od kilku miesięcy osoby, które nie ukończyły 16 lat, podczas jazdy hulajnogą elektryczną muszą używać kasku ochronnego.

Zakazane jest również przewożenie drugiej osoby, zwierzęcia lub ładunku, jazda po alkoholu lub środkach odurzających oraz korzystanie podczas jazdy z telefonu trzymanego w ręku.

Problemem są także odblokowane pojazdy

Coraz większym wyzwaniem stają się jednak nie tylko użytkownicy łamiący zasady ruchu, ale również same pojazdy. Na rynku dostępne są jednoślady, które wyglądają jak hulajnogi elektryczne, ale po zmianie ustawień lub zdjęciu fabrycznych ograniczeń mogą osiągać prędkości znacznie wyższe niż dopuszczalne 20 km/h.

W ostatnich miesiącach głośno było o przypadkach osób poruszających się na takich pojazdach z prędkościami sięgającymi kilkudziesięciu kilometrów na godzinę. Pojawiały się również nagrania hulajnóg jadących z prędkościami porównywalnymi z samochodami.

Dla policjantów oznacza to dodatkowy problem. Sam wygląd pojazdu nie zawsze pozwala stwierdzić, czy spełnia on wymogi techniczne. Do dokładnego sprawdzenia parametrów może być potrzebny specjalistyczny sprzęt.

Policja apeluje do rodziców i opiekunów prawnych, by zwracali szczególną uwagę na to, w jaki sposób ich dzieci korzystają z hulajnóg elektrycznych

PODINSP. MAGDALENA CISKA,
zespół prasowy KWP w Gdańsku

Na problem zareagowało również Ministerstwo Infrastruktury. Resort przygotowuje zmiany dotyczące rynku elektrycznych jednośladów. Zwraca uwagę na rosnącą popularność pojazdów, które wyglądają jak hulajnogi elektryczne, ale ze względu na parametry techniczne nie spełniają wymogów przewidzianych dla tej kategorii. W przypadku hulajnóg chodzi przede wszystkim o możliwość rozwijania prędkości wyższej niż 20 km/h.

Jednym z planowanych kierunków zmian jest wzmocnienie nadzoru Transportowego Dozoru Technicznego. TDT ma otrzymać większe możliwości kontrolowania pojazdów wprowadzanych do obrotu i reagowania w przypadku modeli niespełniających wymagań.

Ministerstwo zapowiada również administracyjne kary pieniężne dla podmiotów gospodarczych, które będą wprowadzały do sprzedaży hulajnogi niespełniające warunków technicznych albo wyposażone w rozwiązania pozwalające na manipulowanie mechanizmem napędowym i zwiększanie prędkości powyżej 20 km/h.

Zmiany mają więc uderzyć nie tylko w użytkowników łamiących przepisy, ale także w problem pojazdów, które trafiają na rynek mimo parametrów nieprzystających do ustawowej definicji hulajnogi elektrycznej. Nowe przepisy mają także dać strażnikom miejskim uprawnienia do kontroli prędkości i mocy hulajnóg, a Transportowy Dozór Techniczny ma skuteczniej nadzorować pojazdy trafiające do sprzedaży.

Zakazy czy skuteczniejsze kontrole?

I właśnie w tym miejscu zaczyna się największy spór. Samorządy argumentują, że w parkach, na starówkach i w zatłoczonych częściach centrów bezpieczeństwo pieszych musi mieć pierwszeństwo. Jeśli użytkownicy hulajnóg regularnie jeżdżą tam zbyt szybko lub stwarzają zagrożenie, najprostszym rozwiązaniem staje się zakaz. Nie wszyscy jednak uważają, że jest to właściwa droga.

– Wokół użytkowników hulajnóg powstała swoista nagonka. Wiele osób jeździ zgodnie z zasadami, tymczasem przez zachowanie części użytkowników wszystkich zaczyna się traktować jednakowo. To niesprawiedliwe i krzywdzące – mówi Piotr z Kościerzyny.

Dla młodych ludzi hulajnoga nie zawsze jest przy tym zabawką. Może być po prostu wygodnym środkiem transportu dla osób, które nie mają prawa jazdy i dzięki niej mogą samodzielnie dojechać do szkoły, na trening czy spotkanie.

Podobne głosy pojawiały się także w dyskusji po wprowadzeniu ograniczeń w kościerskim parku.

– Może zamiast ograniczać, należałoby sprawdzać, kto jeździ zbyt szybko. Dzieciaki dojeżdżają hulajnogami do szkoły, sklepów itd. Nie ograniczajmy, ale stosujmy przepisy – podkreślał Ryszard.

Są jednak również mieszkańcy, którzy uważają, że w pewnych miejscach zakazy są uzasadnione.

– Rozumiem, że hulajnogi to fajne urządzenie, ale dla ludzi, którzy prawidłowo z nich korzystają. Tymczasem dzieciaki urządzały sobie w parku wyścigi, jeździły na jednym kole i za nic miały innych użytkowników – dodaje Iwona z Kościerzyny.

Spór nie dotyczy więc tylko samych hulajnóg. Chodzi przede wszystkim o to, czy odpowiedzią na niebezpieczne zachowania powinny być kolejne zakazy obejmujące wszystkich użytkowników, czy raczej skuteczniejsze kontrole i konsekwentne karanie tych, którzy rzeczywiście łamią przepisy.

Jedno jest pewne: można spodziewać się, że spór o hulajnogi szybko się nie skończy, a wypracowanie konsensusu będzie trudne.

eprasa.pl 5430809342

REGION

Prawie jak sardynki. Podróż koleją na trasie Pruszcz Gdański – Gdańsk to ekstremalne wyzwanie

Andrzej Kowalski

Od września podróż na trasie Pruszcz Gdański – Gdańsk Główny i w kierunku przeciwnym może kojarzyć się pasażerom PolRegio z drogą przez mękę. Zwłaszcza w godzinach szczytu. Nasz Czytelnik sygnalizuje problem, o sprawie poinformował też odpowiednie instytucje, w tym Urząd Marszałkowski oraz przewoźnika.



FOT. NADESŁANE

Składy pociągów są przepełnione, ponadto zostały też skrócone

„Niestety, już dzisiaj pociąg Przewozów Regionalnych nr 96865 odjeżdżający ze stacji Pruszcz Gdański w kierunku Gdańska o godzinie 06.20 był przepełniony z uwagi na zmniejszony skład. Dodatkowo, wewnątrz pociągu nie działała klimatyzacja. Było duszno i gorąco, a pasażerowie zatłoczeni ocierali pot z czoła" – pisał na początku września czytelnik „Dziennika Bałtyckiego". „W związku z powyższym zwracam się z prośbą o dotrzymanie złożonych obietnic i zwiększenie składów realizujących przewozy pasażerów".

Wirtualne niedotrzymane obietnice?

A obietnice faktycznie były składane, bo na profilach społecznościowych burmistrza Pruszcza Gdańskiego pod koniec kwietnia pojawiły się konkretne deklaracje. Burmistrz Janusz Wróbel pisał wówczas, że odbyło się w tej sprawie specjalne spotkanie z wicemarszałkiem Leszkiem Bonną.

„Od nowego roku szkolnego będą dłuższe składy pociągów w godzinach szczytu. Taką deklarację otrzymaliśmy wraz z Radosławem Pietrzakiem, zastępcą burmistrza Pruszcza Gdańskiego, od wicemarszałka Leszka Bonny. Było to na spotkaniu dedykowanym kolejnym rozwiązaniom łagodzącym trudności komunikacyjne związane z budową nowego wiaduktu w ciągu ulicy Chopina" – pisał burmistrz dnia 30 kwietnia.

Czytelnik zwracał jednak uwagę, że sytuacja nie tylko nie poprawiła się, a obietnice nie zostały spełnione, ale doszło wręcz do skrócenia składów pociągów na wspomnianej trasie. Potwierdził to Urząd Marszałkowski w jednej z odpowiedzi na pytania czytelnika.

Urząd zna temat

„Można wskazać przejazdy, w których składy pociągów zostały skrócone. Na przykład 14 września tego roku pociąg PR 50673 planowo odjeżdżał z Pruszcza Gdańskiego w kierunku Gdańska o godzinie 06.13 i przez okres wakacyjny dysponował zawsze dwoma składami. Dziś był już tylko jeden" – relacjonował kilka tygodnii temu Czytelnik. „Sytuacja jest bardzo trudna, bo podejrzewam, że zatłoczenie pociągów odbywa się głównie na tym krótkim odcinku, a zwiększone składy to dodatkowe koszty. Brak kolejek SKM również uderza w firmę PolRegio, która przez czasowe uruchomienie traciła na przejazdach".

To w obliczu remontu ul. Chopina w Pruszczu Gdańskim spowodowało, że ważna alternatywa dla pojazdów osobowych, a więc pomorska kolej, stała się prawdziwą udręką dla wielu pasażerów. Urząd Miasta Pruszcza Gdańskiego z burmistrzem na czele jest świadomy problemu. Tak wynika przynajmniej z odpowiedzi urzędników na pytania, które im zadaliśmy.

– Urząd Miasta Pruszcza Gdańskiego zna temat dotyczący problemów z zapełnieniem pociągów na trasie Pruszcz Gdański – Gdańsk oraz Gdańsk – Pruszcz Gdański. Dotyczy to szczególnie szczytu komunikacyjnego, godzin porannych oraz popołudniowych – informuje rzecznik prasowy burmistrza Przemysław Średziński. – Sytuacja jest przez nas monitorowana na bieżąco i pozostajemy w tej sprawie w stałym kontakcie z Urzędem Marszałkowskim Województwa Pomorskiego, który jest organizatorem kolejowych przewozów regionalnych i odpowiada za kształt oferty przewozowej, w tym liczbę kursów oraz wielkość składów – dodaje Średziński.

Będzie korekta składów. Prawdopodobnie

Rzecznik burmistrza zaznacza, że sytuacja jest nie tylko monitorowana, ale ma również poprawić się w przypadku niektórych pociągów. Przedstawiciel urzędu mówi o korekcie w konkretnych godzinach kursowania.

– Przekazujemy Urzędowi Marszałkowskiemu sygnały dotyczące zapełnienia pociągów i zwracamy uwagę na konieczność dostosowania składów do potrzeb pasażerów – mówi Średziński. – Mogę w tej chwili przekazać, że w najbardziej newralgicznych dla pasażerów godzinach składy niektórych kursów prawdopodobnie ulegną korekcie. Liczymy, że podejmowane działania przyczynią się do poprawy warunków podróżowania mieszkańców Pruszcza Gdańskiego.

O stanowisko poprosiliśmy PolRegio oraz Urząd Marszałkowski, będący organizatorem transportu kolejowego na Pomorzu. Po otrzymaniu odpowiedzi będziemy kontynuować temat.

NASZ PATRONAT

Targi Pracy i Aktywności Seniorów już w czwartek w AMBEREXPO

Kamila Kubik

Ponad 200 wystawców, dziesiątki ekspertów, bezpłatne porady, oferty pracy, warsztaty, badania profilaktyczne i mnóstwo inspiracji do aktywnego życia. Już 8 października, w AMBEREXPO w Gdańsku, odbędą się Targi Pracy i Aktywności Seniorów - jedno z największych wydarzeń na Pomorzu skierowanych do osób dojrzałych. Wstęp jest bezpłatny.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Udział w nim jest bezpłatny, podobnie jak korzystanie z dostępnych w trakcie wydarzenia atrakcji

Tegoroczna edycja została podzielona na kilka stref tematycznych. Jednym z najważniejszych punktów wydarzenia będzie Strefa Pracy. Swoją ofertę zaprezentuje 40 pracodawców poszukujących dojrzałych, doświadczonych pracowników. Uczestnicy będą mogli zapoznać się z aktualnymi ofertami, porozmawiać z przedstawicielami firm i dowiedzieć się, jakie możliwości zatrudnienia czekają na osoby po 50. i 60. roku życia.

Planujący powrót na rynek pracy lub zmianę zawodową mogą skorzystać ze Strefy Rozwoju Osobistego. Doradcy zawodowi pomogą stworzyć profesjonalne CV, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej i podpowiedzą, jak skutecznie wykorzystać swoje doświadczenie zawodowe.

Dużym zainteresowaniem z pewnością będzie się cieszyć Strefa Zdrowia. Seniorzy spotkają się tam z psychologiem, dietetykiem, fizjoterapeutą, okulistą i geriatrą. Nie zabraknie porad dotyczących zdrowego stylu życia, rehabilitacji i profilaktyki.

W Strefie Mody i Urody będzie można zadbać o wygląd i dobre samopoczucie. Uczniowie Zespołu Szkół Kreowania Wizerunku w Gdańsku wykonają fryzury i makijaże, a odwiedzający obejrzą pokaz „Moda łączy pokolenia - inspiracje bez granic wieku".

Osoby lubiące ruch powinny się wybrać do Strefy Aktywności. Organizatorzy przygotowali pokazy tańca, ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację oraz prezentacje różnych form aktywności dostosowanych do możliwości seniorów.

Warto odwiedzić także Strefę Przydatnych Informacji. Policjanci, strażnicy miejscy, przedstawiciele ZUS, urzędu skarbowego oraz rzecznika konsumentów będą odpowiadać na pytania dotyczące bezpieczeństwa, emerytur, podatków i praw konsumenckich.

Na zakończenie warto zajrzeć do Strefy Czasu Wolnego, gdzie odbędą się warsztaty artystyczne, prezentacje instytucji kultury, propozycje nowych hobby oraz liczne atrakcje kulinarne. Jednym z najbardziej wyczekiwanych punktów programu będzie pokaz gotowania na żywo prowadzony przez Pascala Brodnickiego, połączony z degustacją.

Organizowane przez Gdański Urząd Pracy Targi odbędą się 8 października w AMBEREXPO przy ul. Żaglowej 11 w Gdańsku. Początek o godz. 10, wstęp jest wolny.

eprasa.pl 5430809342

GDAŃSK

33-latek usłyszał zarzut usiłowania zabójstwa

Jacek Wierciński

W piątkowy wieczór 25 września, w centrum Gdańska padły strzały. 33-letni mężczyzna miał postrzelić w brzuch 29-latka z Olsztyna, powodując u niego obrażenia zagrażające życiu. Kilka dni później podejrzany zgłosił się na policję.

Jak ustaliła policja, około godz. 23 do grupy pięciu osób stojących przed budynkiem podszedł mężczyzna. Zaczął się w nich wpatrywać i pytać, czy dochodzi do przemocy.

- Kilkakrotnie zapewniono go, że wszystko jest w porządku – relacjonuje prokurator Mariusz Duszyński, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Gdańsku. - Ten stanął w odległości około 2 metrów i przyglądał się grupie. Wtedy pokrzywdzony, 29-latek, zaczął iść w kierunku tego mężczyzny, który zaczął się cofać. W pewnym momencie cofający się mężczyzna potknął się i przewrócił. Po chwili mężczyzna, który leżał na ziemi, podniósł się, wyjął broń i najpierw strzelił w górę, a następnie strzelił do pokrzywdzonego, po czym oddalił się.

- Na miejsce zdarzenia niezwłocznie skierowano kryminalnych ze Śródmieścia, śledczych oraz technika kryminalistyki. Funkcjonariusze podczas pracy nad tą sprawą przesłuchali świadków, zabezpieczyli nagrania z kamer monitoringów, wykonali oględziny miejsca zdarzenia, a także zaczęli poszukiwania mężczyzny odpowiedzialnego za to zdarzenie - dopowiada mł. asp. Aleksandra Kluge, oficer prasowa Komendanta Miejskiego Policji w Gdańsku.

Postrzał spowodował u przewiezionego do szpitala 29-latka z Olsztyna „obrażenia narządów wewnętrznych narażające pokrzywdzonego na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia".

Tymczasem, po wszczęciu śledztwa, w poniedziałek 28 września 33-latek sam zgłosił się do policjantów z Komisariatu II przy ulicy Długa Grobla w towarzystwie adwokata. Został zatrzymany i doprowadzony do Prokuratury Rejonowej Gdańsk-Wrzeszcz, gdzie usłyszał zarzuty usiłowania zabójstwa i „spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu w postaci choroby realnie zagrażającej życiu" oraz nielegalnego posiadania broni. Grozi mu dożywocie.

- Podejrzany nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i złożył obszerne wyjaśnienia – wskazuje prok. Mariusz Duszyński.

Jak tłumaczą śledczy podejrzany został aresztowany na trzy miesiące.

REKLAMA 0011593215

Burmistrz Debrzna
ul. Traugutta 2, 77-310 Debrzno,
tel. (59) 83 35 351 fax: (59) 83 35 366
urzad@debrzno.pl www.debrzno.pl

Burmistrz Debrzna ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej budynkiem mieszkalnym o powierzchni 176,20 m² oraz budynkiem gospodarczym o powierzchni 117,00 m² o ogólnym stanie technicznym złym, przeznaczone do rozbiórki, składającej się z działki gruntu, oznaczonej w ewidencji gruntów Starosty Człuchowskiego nr 242 o powierzchni 6.300 m², położonej w miejscowości Rozwory nr 9, opisanej w KW nr SL1Z/00019811/8 Sądu Rejonowego w Człuchowie. Ww. nieruchomość nie jest obciążona wadami prawnymi.

1. Cena wywoławcza to kwota 83.000,00 zł.
2. Wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej tj. kwota 16.600,00 zł płatne do dnia 3 listopada 2026 roku na konto Gminy Debrzno na rachunek bankowy BS Człuchów/Oddział Debrzno nr 23 9326 0006 0080 0091 2000 0030.
3. Przetarg odbędzie się w dniu 10 listopada 2026 roku o godzinie 9.00 w Urzędzie Miejskim w pokoju nr 203 (II piętro).
4. Cena osiągnięta w przetargu nie zostanie zwiększona o kwotę z tytułu podatków od towarów i usług VAT.
5. Zastrzega się unieważnienie przetargu z uzasadnionej przyczyny w czasie poprzedzającym wynik przetargu.
6. Szczegółowej informacje są podane na stronie głównej bip.debrzno.pl, tablicy ogłoszeń i pod nr telefonu 59 83 35 351 wew. 24.

Oraz przetarg ustny ograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej dwoma pomieszczeniami gospodarczymi, położonej w miejscowości Debrzno przy ulicy Królewskiej 12 wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej gruntu, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem 101 o powierzchni 3.401 m², opisanej w KW nr SL1Z/00009280/3 Sądu Rejonowego w Człuchowie. Ww. nieruchomość nie jest obciążona żadnymi wadami prawnymi.

1. Cena wywoławcza to kwota 6.100,00 zł.
2. Wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej tj. kwota 1.220,00 zł płatne do dnia 3 listopada 2026 roku na konto Gminy Debrzno na rachunek bankowy BS Człuchów/Oddział Debrzno nr 23 9326 0006 0080 0091 2000 0030.
3. Przetarg odbędzie się w dniu 10 listopada 2026 roku o godzinie 9.30 w Urzędzie Miejskim w pokoju nr 203 (II piętro).
4. Cena osiągnięta w przetargu nie zostanie zwiększona o kwotę z tytułu podatków od towarów i usług VAT.
5. Zastrzega się unieważnienie przetargu z uzasadnionej przyczyny w czasie poprzedzającym wynik przetargu.
6. Szczegółowej informacje są podane na stronie głównej bip.debrzno.pl, tablicy ogłoszeń i pod nr telefonu 59 83 35 351 wew. 24.

Oraz przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, składającej się z działki gruntu, oznaczonej w ewidencji numerem 827/1 o powierzchni 456 m², opisana w KW nr SL1Z/00000711/1 Sądu Rejonowego w Człuchowie, oznaczona w planie zagospodarowania przestrzennego miasta Debrzno symbolem 161 MN -teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Ww. nieruchomość nie jest obciążona żadnymi wadami prawnymi.

1. Cena wywoławcza to kwota 65.000,00 zł.
2. Wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej tj. kwota 13.000,00 zł płatne do dnia 3 listopada 2026 roku na konto Gminy Debrzno na rachunek bankowy BS Człuchów/Oddział Debrzno nr 23 9326 0006 0080 0091 2000 0030.
3. Przetarg odbędzie się w dniu 10 listopada 2026 roku o godzinie 10.00 w Urzędzie Miejskim w pokoju nr 203 (II piętro).
4. Cena osiągnięta w przetargu nie zostanie zwiększona o kwotę z tytułu podatków od towarów i usług VAT.
5. Zastrzega się unieważnienie przetargu z uzasadnionej przyczyny w czasie poprzedzającym wynik przetargu.
6. Szczegółowej informacje są podane na stronie głównej bip.debrzno.pl, tablicy ogłoszeń i pod nr telefonu 59 83 35 351 wew. 24.

REKLAMA 0011592658

OGŁOSZENIE SPRZEDAŻY PRAWA UŻYTKOWANIA WIECZYSTEGO NIERUCHOMOŚCI POŁOŻONEJ W ŁEBIE WRAZ Z PRAWEM WŁASNOŚCI BUDYNKÓW, URZĄDZEŃ NA NIEJ POSADOWIONYCH

Gdańskie Autobusy i Tramwaje Sp. z o.o.
z siedzibą w Gdańsku ul. Jaśkowa Dolina 2

ogłasza pisemny przetarg nieograniczony na sprzedaż

prawa użytkowania wieczystego ustanowionego do dnia 01.01.2044 roku

NIERUCHOMOŚCI

położonej w Łebie przy ulicy Leśnej 1 składającej się z dwóch działek o numerach 60/1 i 60/2 obręb 2 o łącznej powierzchni 4 186 m² wraz z prawem własności znajdujących się na nieruchomości budynków niemieszkalnych i urządzeń na niej posadowionych.

1.1. Położenie: Łeba, ul. Leśna 1.

1.2. Oznaczenie geodezyjne: działka oznaczona geodezyjnie Bi nr 60/1 obręb 2 o powierzchni 2 333 m², oraz działka oznaczona geodezyjnie Bi nr 60/2 obręb 2 o powierzchni 1 853 m².

1.3. Opis nieruchomości:

1.3.1 Działka nr 60/1 - nieruchomość objęta księgą wieczystą nr SL1L/00035439/3 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Lęborku. Teren płaski, zagospodarowany. Dojazd od ulicy Leśnej drogą gruntową. Działka w dużej części porośnięta drzewami iglastymi. Na działce znajduje się barak wczasowy o powierzchni zabudowy 385 m2 na podwalinie betonowej, niepodpiwniczony. Konstrukcja budynku drewniana. Ściany zewnętrzne szkieletowe drewniane. Dach konstrukcji drewnianej, kryty papą. Stolarka okienna i drzwiowa drewniana. W budynku znajduje się instalacja elektryczna. Budynek od wielu lat nie użytkowany, i podlega systematycznej degradacji. W ocenie Sprzedającego budynek nie nadaje się do eksploatacji i należałoby go rozebrać.

1.3.2 Działka nr 60/2 – nieruchomość objęta księgą wieczystą nr SL1L/00035439/3 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Lęborku. Teren płaski, zagospodarowany. Dojazd od ulicy Leśnej drogą gruntową. Działka w dużej części porośnięta drzewami iglastymi. Na działce znajduje się budynek gospodarczy o powierzchni zabudowy 23 m2 niepodpiwniczony. Konstrukcja budynku murowana tradycyjna. Fundamenty betonowe, ściany zewnętrzne z cegły ceramicznej pełnej. Dach konstrukcji drewnianej, kryty papą. Stolarka okienna drewniana. Stolarka drzwiowa drewniana. W budynku znajduje się instalacja elektryczna. Budynek od wielu lat nie użytkowany, i podlega systematycznej degradacji. W ocenie Sprzedającego budynek nie nadaje się do eksploatacji i należałoby go rozebrać.

1.4. Na nieruchomości znajduje się:

- wodociąg o długości 36,5 mb,
- kanalizacja sanitarna o długości 32,5 mb,
- parkan (ogrodzenie – siatka metalowa na słupkach metalowych) o długości 378,45 mb.

1.5. Przeznaczenie i sposób zagospodarowania:

Obszar, na którym znajduje się nieruchomość, objęty jest miejscowym planem zagospodarowania. Zgodnie z Uchwałą nr XLI/484/2018 Rady Miejskiej w Łebie, z dnia 11 września 2018 r. (Dz.Urz. Woj. Pomorskiego z 2018 r. poz. 3766) działka nr 60/1 i 60/2 znajdują się w strefie oznaczonej symbolem 03.UT.

Funkcja główna: teren przeznaczony pod funkcję turystyczno-wypoczynkową. W ramach funkcji dopuszcza się: tereny zabudowy obsługującej potrzeby noclegowe takie jak pensjonaty, domy wypoczynkowe, tereny ośrodków wypoczynkowych, hotele.

1.6. Nieruchomość jest wolna od obciążeń.

1.7. Cena wywoławcza: 5.500.000,00 zł (słownie złotych: pięć milionów pięćset tysięcy).

1.8. Sprzedaż przedmiotu przetargu jest zwolniona z podatku VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami na dzień ogłoszenia przetargu.

1.9. Termin składania ofert: do dnia 28 października 2026 r. do godziny 15.00.

1.10. Termin otwarcia ofert: 29 października 2026 r. o godzinie 10.00 w pok. nr 14 w siedzibie Gdańskich Autobusów i Tramwajów Sp. z o.o. przy ulicy Jaśkowa Dolina 2, 80-252 Gdańsk.

1.11. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest złożenie oferty i wniesienie wadium w pieniądzu w kwocie 550.000,00 zł (słownie złotych: pięćset pięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100) na konto Gdańskich Autobusów i Tramwajów Sp. z o.o. (GAiT Sp. z o.o.) w Banku Pekao S.A. nr konta 50 1240 1268 1111 0011 5766 0673.

1.12. Złożenie oferty równoznaczne jest z zapoznaniem się z Regulaminem przetargu pisemnego nieograniczonego na sprzedaż prawa użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łebie przy ul. Leśnej 1 wraz z prawem własności budynków i urządzeń na niej posadowionych oraz Ogłoszeniem sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łebie wraz z prawem własności budynków, urządzeń na niej posadowionych i przyjęciem ich bez zastrzeżeń, a także oznacza, że oferent zapoznał się ze stanem prawnym i faktycznym nieruchomości oraz, że oferent nie wnosi żadnych uwag do treści procedury przetargowej, a także przedmiotu przetargu.

1.13. Regulamin przetargu dostępny jest na stronie internetowej Sprzedającego i w siedzibie Sprzedającego oraz udostępniany jest na wniosek zainteresowanego ofertą.

1.14. Wszelkie koszty, opłaty oraz podatki związane z zawarciem umowy sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości wraz z prawem własności budynków, urządzeń na niej posadowionych w formie aktu notarialnego oraz postępowaniem wieczystoksięgowym związanym z nabyciem nieruchomości ponosi oferent.

eprasa.pl 5430809342

GDAŃSK

Kluczowa decyzja dla atomu nad Bałtykiem. Powstanie morski terminal rozładunkowy

Maciej Krajewski

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Gdańsku wydał decyzję środowiskową dla infrastruktury hydrotechnicznej MOLF, przygotowywanej na potrzeby budowy pierwszej polskiej elektrowni jądrowej.

Obiekt ten odciążyć ma istniejące połączenia drogowe i kolejowe, umożliwiając dostawy wielkogabarytowych elementów drogą morską.

Wydanie decyzji poprzedziło przygotowanie raportu o oddziaływaniu całego przedsięwzięcia na środowisko, wraz z niezbędną inwentaryzacją przyrodniczą, obejmującą m.in. roślinność, siedliska czy żyjące w tym rejonie ptaki (w tym ich migracje w pasie wybrzeża). Wykorzystano również wyniki wcześniejszych badań środowiska morskiego, prowadzonych na potrzeby elektrowni jądrowej.

- Gromadzone przez dziesięciolecia wyniki tworzą wyjątkowo obszerną bazę wiedzy o procesach zachodzących w tej części wybrzeża. Pozwalają rozpoznawać zarówno zmiany sezonowe i skutki sztormów, jak i tendencje długookresowe, a także sprawdzać wyniki modeli obliczeniowych na podstawie rzeczywistych obserwacji - podaje Urząd Morski w Gdyni, który wraz z Polskimi Elektrowniami Jądrowymi wnioskował o wydanie decyzji.

Decyzja RDOŚ o środowiskowych uwarunkowaniach dla przedsięwzięcia zapadła jeszcze 30 września. Określa ona warunki, na jakich budowle mogą być realizowane i użytkowane, a także wymagania służące ograniczeniu ich wpływu na środowisko.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Pomost będzie służył do przeładunku wielkogabarytowych elementów

W przypadku MOLF dotyczą one m.in. ochrony siedlisk i gatunków, organizacji robót, ograniczania hałasu, ochrony wód oraz monitorowania oddziaływania inwestycji na środowisko i brzeg morski.

- To kolejny kamień milowy, dzięki któremu utrzymujemy w dobrym tempie postęp naszego projektu - komentuje Michał Olszewski, wiceprezes zarządu Polskich Elektrowni Jądrowych.

Za realizację infrastruktury hydrotechnicznej odpowiadać będzie Urząd Morski w Gdyni.

MOLF - Marine Off-Loading Facility - to w uproszczeniu morski punkt rozładunkowy. Umożliwi on dostarczanie drogą morską ciężkich i wielkogabarytowych elementów, niezbędnych do budowy elektrowni jądrowej - materiałów, których transport lądowy byłby szczególnie trudny. Ale ma też dodatkową zaletę...

- Infrastruktura hydrotechniczna będzie odgrywać istotną rolę w sprawnej realizacji inwestycji. Odciąży sieć połączeń drogowych i kolejowych poprzez umożliwienie dostaw drogą morską wielkogabarytowych elementów, takich jak zbiorniki reaktorów czy wytwornice pary - zauważa Michał Olszewski.

Obiekt będzie miał formę stałego, ażurowego pomostu o konstrukcji żelbetowej, posadowionej na stalowych palach. Jego łączna długość wyniesie około 1112 m, z czego około 970 m znajdzie się w części morskiej.

Konstrukcja obejmie pomost prowadzący od brzegu oraz szerszy pomost przeładunkowy. Rozładunek zaś będzie się odbywał za pomocą dźwigów lub w systemie ro-ro.

USTKA

PGE Baltica kompletuje zespół bazy w Ustce. Trwa rekrutacja

Mateusz Tkarski

Trwa rekrutacja do zespołu, który będzie odpowiadał za obsługę infrastruktury przesyłającej energię z morskiej farmy wiatrowej Baltica 2 do Krajowego Systemu Elektroenergetycznego.

Aktualnie prowadzona jest rekrutacja do zespołu, który na co dzień będzie ulokowany w bazie operacyjno-serwisowej Baltica 2 w Ustce i będzie odpowiedzialny za obsługę Lądowej Stacji Transformatorowej w Osiekach Lęborskich. Do zespołu poszukiwani są również pracownicy odpowiedzialni za planowanie, logistykę morską oraz operacyjny nadzór nad pracą aktywów wytwórczych.

Oferta skierowana jest m.in. do osób z wykształceniem kierunkowym w zakresie elektrotechniki na poziomie technikum z praktyką zawodową w zakresie eksploatacji urządzeń energetycznych oraz odpowiednim świadectwem kwalifikacyjnym SEP dla urządzeń energetycznych, osób z wykształceniem wyższym elektrycznym z kilkuletnim doświadczeniem w pracy z napięciem HV (High Voltage – wysokie napięcia), a także kandydatów z wykształceniem morskim i wiedzą dotyczącą zasad ruchu na morzu.

- Zgodnie z zapowiedzianym w grudniu 2025 r. harmonogramem rekrutacji, kompletujemy zespół do obsługi lądowej części morskiej farmy wiatrowej Baltica 2. Z pewnością nie zabraknie wyzwań, ale też ogromnej satysfakcji z uczestnictwa w strategicznych projektach o kluczowym znaczeniu dla polskiego bezpieczeństwa energetycznego i tak pozytywnym wpływie na lokalne społeczności – powiedział Bartosz Fedurek, prezes zarządu PGE Baltica. Baza w Ustce będzie centrum zarządzania infrastrukturą Baltica 2. Dzięki temu miasto stanie się jednym z kluczowych ośrodków polskiej morskiej energetyki wiatrowej – dodał prezes PGE Baltica.

Proces rekrutacji zespołu bazy operacyjno-serwisowej w Ustce rozpoczął się w grudniu 2025 r. Docelowo w ustecki bazie zatrudnienie znajdzie ok. 100 osób. Szczegółowe wymagania oraz zakres obowiązków dostępne są na stronie internetowej PGE Baltica w zakładce „Kariera".

REKLAMA 0111562220

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



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011593036

Chocianów, dnia 6.10.2026 r.

WYCIĄG z OGŁOSZENIA o PRZETARGU

BURMISTRZ MIASTA I GMINY CHOCIANÓW
informuje,
że dnia 8 grudnia 2026 r. o godz. 9:00 w sali nr 4a
w Urzędzie Miasta i Gminy w Chocianowie
odbędzie się:

PIERWSZY przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowych niezabudowanych położonych przy ul. Kościuszki w obrębie 2 miasta Chocianów, oznaczonych numerami geodezyjnymi **14/35 o pow. 0,1781 ha oraz 14/37 o pow. 1,7809 ha**, przeznaczonych w MPZP pod tereny zabudowy usługowej (3U), dla których prowadzona jest księga wieczysta nr **LE1U/00022102/9**.

CENA WYWOŁAWCZA: 1 923 000,00 zł (słownie: jeden milion dziewięćset dwadzieścia trzy tysiące złotych), w tym 23% VAT. Postąpienie nie może być niższe niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

WADIUM: 100 000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminy Chocianów nr **73 1020 5226 0000 6702 0706 0603** w PKO BP Oddział 1 we Wrocławiu w terminie do **2.12.2026 r. (włącznie)**. W tytule wpłaty wadium należy wskazać numery działek **14/35** i **14/37**.

Ogłoszenie o przetargu wywieszone jest na tablicy ogłoszeń w **Urzędzie Miasta i Gminy w Chocianowie** oraz opublikowane w BIP pod adresem: http://chocianow.bip.pbox.pl Szczegółowe informacje można uzyskać w UMiG Chocianów, pokój nr 13; informacje w zakresie MPZP – pokój nr 8, tel. **76 81 85 020 (centrala)**.

KURSY WALUT

6.10.2026

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	433/441(-)
USD	382/392 (-)
GBP	510/518 (-)
CHF	463/471 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	433/441(-)
USD	382/392 (-)
GBP	510/518 (-)
CHF	463/471 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (0) bez zmian

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"
dziennikbaltycki.pl

eprasa.pl 5430809342

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Monika Madej-Markiewicz,** Dom Medyczny Kilińskiego, Gdańsk
2. **Marta Łukaszewicz,** NZOZ Brodwino, Sopot
3. **Alicja Szczerbiak,** NZOZ Eskulap, Przechlewo

PEDIATRA ROKU
1. **Jakub Matys,** Szpital Powiatu Bytowskiego Sp. z o.o., Bytów
2. **Katarzyna Swiniarska,** Przychodnia Kaletnicza MEDiART, Gdańsk
3. **Agnieszka Bronk-Stopieńska,** Szpitale Tczewskie SA, Tczew

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Małgorzata Kluza,** Centrum Chorób Płuc i Pneumonologii Interwencyjnej z Pododdziałem Rehabilitacji Pulmonologicznej, Wejherowo
2. **Dorota Koziura,** SP ZOZ MSWiA, Gdańsk
3. **Aleksandra Sukalowska,** Dom Pomocy Społecznej, Gdynia

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Jan Łoś,** Happy Smile, Gdańsk oraz Potokowa Centrum Implantologii i Chirurgii Twarzy, Gdańsk
2. **Barbara Rymkiewicz-Sławińska,** Gdyniadent, Gdynia
3. **Krzysztof Krasnowski,** 7K Clinic, Nowy Dwór Gdański

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Barbara Krasnodębska,** Szpital Specjalistyczny im. F. Ceynowy, Wejherowo
2. **Monika Gąsecka,** Powiatowe Centrum Zdrowia, Kartuzy
3. **Roksana Sadowska,** Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej, Słupsk

GINEKOLOG ROKU
1. **Maciej Bońkowski,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
2. **Adam Grzeczka,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Sylwia Korszlak,** CM Enel-Med, Gdańsk

CHIRURG ROKU
1. **Zbigniew Ciosek,** Szpital w Sztumie, Grupa American Heart of Poland, Sztum
2. **Wojciech Serwatka,** Oddział Chirurgiczny Ogólny, Oddział Chirurgii Onkologicznej - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, Słupsk
3. **Kamil Drucis,** Medgart Centrum Medyczne, Gdańsk

ORTOPEDA ROKU
1. **Tomasz Strzemecki,** Szpital Specjalistyczny im. Floriana Ceynowy, Wejherowo
2. **Krystian Gryglewski,** Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk
3. **Krzysztof Klawonn,** Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Gdańsk

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Tomasz Klin,** Gabinet Rehabilitacji Tomasz Klin, Słupsk
2. **Paweł Gołaszewski,** Rehafun, Gdynia
3. **Paulina Poszytek,** Paulina Poszytek - Fizjoterapia i Chiropraktyka, Gdańsk

KARDIOLOG ROKU
1. **Przemysław Wilczewski,** Medical Medycyna, Tczew
2. **Antoni Toruński,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Przemysław Arasimowicz,** Evi-Med, Gdynia

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **James Weli-Wegbe,** Gabinet Urologiczny, Słupsk
2. **Anna Kranz,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. **Dariusz Kwiatkowski,** NZOZ im. św. Łukasza, Kwidzyn

OKULISTA ROKU
1. **Agnieszka Jaszczuk,** AJ Clinic, Gdańsk
2. **dr n. med. Magda Drężek-Nojowicz,** Lekarze dla Ciebie, Gdynia
3. **Lucyna Łuksza,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Reda

DERMATOLOG ROKU
1. **Beata Imko-Walczuk,** Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk
2. **Anna Putynkowska,** Centrum Medyczne Sopmed, Sopot
3. **Karolina Świątek-Polec,** O'CLINIC, Gdańsk

LARYNGOLOG ROKU
1. **Halina Żóraw,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdynia
2. **Kinga Cyra,** Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS, Gdańsk
3. **dr n. med. Bogusław Mikaszewski,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Sopot

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Edyta Kamieniecka,** SPS ZOZ, Lębork
2. **Piotr Pajewski,** American Heart of Poland, Sztum
3. **Monika Bluj-Bruderek,** 7 Szpital Marynarki Wojennej, Gdańsk

NEUROLOG ROKU
1. **Magdalena Kociszewska,** Szpital Miejski im. św. Wincentego a Paulo, Gdynia
2. **Filip Przytuła,** NeuroVitalis - Klinika Schorzeń Neurologicznych, Gdańsk
3. **Krzysztof Dziewiatowski,** 7 Szpital Marynarki Wojennej, Rehika, Gdańsk

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Krystian Klimkiewicz,** Powiatowe Centrum Zdrowia, Kartuzy
2. **Adrian Młocicki,** Adimed Adrian Młocicki, Kobylnica
3. **Filip Przybylski,** Szpital Specjalistyczny J.K Łukowicza, Chojnice

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Maciej Szewczuk,** Apteka Dbam O Zdrowie - Euro-Apteka, Słupsk
2. **Adrianna Węgrzyn,** Apteka Wałowa II, Gdańsk
3. **Anna Leśnik,** DOZ Apteka Dbam o Zdrowie, Słupsk

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Agnieszka Kubera,** Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej, Gdynia
2. **dr n. med. Andrzej Rykaczewski,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdańsk
3. **Tomasz Klimek,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdynia

ONKOLOG ROKU
1. **Magdalena Korożan,** Centrum Medyczne Tartaczna 2, Gdańsk
2. **Janusz Wojtacki,** Invicta, Gdańsk
3. **Joanna Kufel-Grabowska,** Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Borys Kossakowski,** Gabinet prywatny, Gdańsk
2. **Dominika Kusztal,** Tu się leczy, Malbork
3. **Urszula Zabielska,** Dico Gabinety, Liniewo

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

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

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

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

Szczegóły na dziennikbaltycki.pl/hipokrates

W aptekach jest mnóstwo cichych bohaterów - uważa pan Maciej

- Od samej młodości chciałem pomagać innym. Fascynowały mnie nauki przyrodnicze oraz nowe technologie. Moje chęci rozwoju w tym kierunku zostały entuzjastycznie przyjęte i wspierane przez nauczycieli i rodzinę. W pewnym momencie farmacja stała się oczywistym wyborem i tak stałem się studentem Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego - wspomina Maciej Szewczuk (Apteka Dbam O Zdrowie - Euro-Apteka, Słupsk). Praca w aptece nauczyła go cierpliwości i wyrozumiałości. Uważa, że w aptekach mnóstwo jest cichych bohaterów, którzy na co dzień wykonują ogrom pracy dla poprawy zdrowia lokalnej społeczności. Nie jest o nich głośno, ale ich praca jest dostrzegalna. Porada i dobrze dobrany lek potrafi bardzo dużo zdziałać. Czasami farmaceuta musi przeprowadzić szeroki wywiad z pacjentem. - Jestem zachwycony tym, że farmaceuci zajęli się też szczepieniami, programami lekowymi oraz promocją zdrowego trybu życia. Jest to przełamanie pewnego szeroko przyjętego wizerunku farmaceuty, który zza szyby podaje przepisane przez lekarza leki - podkreśla nominowany w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku. Poza pracą jest ojcem dwóch wspaniałych dziewczynek. Wspólnie z żoną i córeczkami lubią aktywnie spędzać wolne chwile.



Medycynę wybrała z potrzeby pracy z ludźmi i niesienia im pomocy

Dr hab. n. med. Beata Imko-Walczuk (Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk) to specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej, naukowiec i wykładowca, ukończyła studia medyczne w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie odbyła również staż podyplomowy. Podczas studiów była stypendystką programu Erasmus-Socrates na Uniwersytecie Medycznym w Lleidzie w Hiszpanii.

Nasza nominowana w kategorii Dermatolog Roku medycynę wybrała z potrzeby pracy z ludźmi i niesienia im bezpośredniej pomocy, a dermatologię – ze względu na jej różnorodność i możliwość holistycznego spojrzenia na pacjenta oraz jego dobrostan. Jej działalność naukowa koncentruje się m.in. na chorobach skóry u pacjentów po przeszczepieniu narządów i przewlekłej immunosupresji. Jest autorką licznych publikacji naukowych oraz monografii. Od lat łączy pracę kliniczną, naukową i dydaktyczną. Jest wykładowcą dermatologii, dermatologii onkologicznej, trychologii i podologii w Gdańskiej Akademii Medycznej Nauk Stosowanych. Szczególną satysfakcję daje jej praca ze studentami i młodszymi lekarzami oraz dzielenie się wiedzą i doświadczeniem.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Jan Puchowski,** Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Gdańsk
2. **Grzegorz Kuczyński,** Penta Hospitals - Badania Kliniczne, Gdańsk
3. **Zuzanna Jucewicz,** Centrum Psychoterapii Łukasz Zielonka, Kowale

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Dominika Hardel,** Centrum Zdrowia MAM, Gdańsk
2. **Piotr Adamkiewicz,** Przychodnia Lekarze dla Ciebie, Gdynia
3. **Joanna Pliszka,** Nadmorskie Centrum Medyczne Dom Medyczny Gdyńska, Gdańsk

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis pharma ®

eprasa.pl 5430809342

FOKUS

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

PROKURATURA

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

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

oprac. Piotr Celej

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

Zarzuty po zatrzymaniach

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

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

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



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

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

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

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

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

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

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

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

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

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

PAP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

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

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

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

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

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

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 5430809342

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

Dziennik Bałtycki

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem



FOT. GETTY

eprasa.pl 5430809342

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

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

oprac. kk





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

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

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

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

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





Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

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

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

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

Makijaż, stylizacja i precyzja

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

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

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

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

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

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

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

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

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

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

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

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

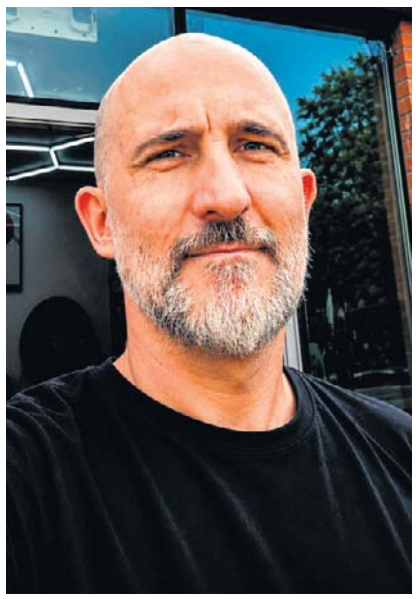
Zobacz, jak było na na gali

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

eprasa.pl 5430809342

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Grzegorz Iskierka-Madaj



Fryzjerstwo to był pomysł mamy, szybko okazało się, że pomysł trafiony. - Największą satysfakcję w pracy daje mi zadowolenie klientów. Wiem, to brzmi banalnie, ale taka jest prawda. Ubiegły rok pokazał dosadnie, że prócz tego, że wracają, to dają motor do życia. Tak dobrze powiedziałem do ŻYCIA! Kiedy leżałem w szpitalu po wypadku i było źle, nic tak bardzo nie działało, jak chęć powrotu do pracy, do salonu! Wiadomości od klientów dawały prawdziwą motywację, by wracać do życia! - opisuje Grzegorz Iskierka-Madaj (Fryzjer Dobre Miejsce, Gdańsk). Zaznacza, że w pracy nie jest tylko rzemieślnikiem, ale i znajomym, przyjacielem i spowiednikiem. Poza pracą uwielbia spędzać czas z psami: - Psie towarzystwo to lekarstwo na zmęczenie, na zły dzień, na wszystko.

MIEJSCE II

Amadeusz Godau



Amadeusz Godau (Salon Fryzjerski Amadeusz Godau, Gardna Wielka) wspomina, że Jego przygoda z fryzjerstwem trwa całe życie, od dziecka ma do czynienia z włosami. Zawsze lubił spędzać czas w salonie fryzjerskim swojej mamy. Od najmłodszych lat bawił się włosami, z czasem zaczął jeździć z mamą na szkolenia. - Mam wspaniałych klientów i super ludzi wokół sobie, co sprawia, że idę do pracy z uśmiechem, a wracam z jeszcze większym - zaznacza. Lubi tworzyć fryzury, które podkreślają charakter i dodają ludziom pewności siebie.

MIEJSCE III

Magdalena Depka Prądzinska



- Od dziecka wiedziałam, że chcę zostać fryzjerką. Zawsze fascynowało mnie tworzenie fryzur i możliwość podkreślania urody innych osób. Już jako mała dziewczynka z zainteresowaniem obserwowałam pracę fryzjerów i marzyłam, że kiedyś sama będę wykonywać ten zawód. To było moje świadome marzenie, które z czasem przerodziło się w pasję - wyznaje Magdalena Depka Prądzinska (Salon Fryzjerski Stylove Włosy, Osusznica). Dziś cieszy się, że może robić to, co naprawdę lubi - sprawiać, że klienci wychodzą z salonu z uśmiechem i większą pewnością siebie.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Paweł Wasiuk



Barberem Roku w naszym województwie zostaje Paweł Wasiuk (Gdański Golibroda, Gdańsk). To doświadczony specjalista w swoim fachu, a przy tym prawdziwy pasjonat barberingu, co zresztą widać w każdym cięciu naszego zwycięzcy. Pan Paweł jest założycielem autorskiego salonu. Specjalizuje się w klasycznych i nowoczesnych strzyżeniach męskich oraz precyzyjnym rzeźbieniu brody. W swojej pracy łączy rzemiosło na najwyższym poziomie z luźną, męską atmosferą. W Jego salonie nie ma przypadków, jest za to styl dopasowany do każdego klienta. To wszystko sprawia, że Paweł Wasiuk cieszy się nie tylko sympatią klientów, ale także zaufaniem, a to w tej branży najważniejsza nagroda.

MIEJSCE II

Dawid Gąsiorowski



Zaczynał z maszynką w ręku, w plenerze, tam, gdzie ludzie naprawdę tego potrzebują. Jak podkreśla Dawid Gąsiorowski (Aliev's Barbershop, Gdańsk) barbering to dla Niego coś więcej niż fryzura, to przede wszystkim rozmowa, pewność siebie i moment, w którym ktoś znowu zaczyna czuć się dobrze ze sobą. Od lat prowadzi akcje dla osób w kryzysie bezdomności, strzyże za darmo, bo wie, że czasem jedno cięcie może zmienić więcej, niż się wydaje. Jego historia trafiła też do telewizji, ale to tylko potwierdzenie, że to, co robi, ma sens.

MIEJSCE III

Bartosz Włoch



Bartosz Włoch (Baro Barber by Bartosz Włoch, Gdańsk) spełnia się w zawodzie barbera od 2020 roku. Od tego czasu konsekwentnie buduje swoje miejsce od podstaw. Dziś prowadzi własny salon, który tworzą razem z Nim klienci i, jak zaznacza pan Bartosz, to właśnie dzięki nim jest tam klimat i wyjątkowa energia. Nasz laureat stawia na rzemiosło, rozwój i normalne podejście do ludzi, gdzie jest czas na dobre strzyżenie i rozmowę oraz budowanie poczucia zaufania.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Julia Sumbar



Zaczęło się od pasji do pielęgnacji skóry. Dlatego zdecydowała się studiować kosmetologię i nieustannie rozwijać swoje umiejętności. - Dziś wiem, że wybrałam zawód, który daje mi ogromną satysfakcję i pozwala każdego dnia realnie pomagać moim klientom - wyznaje Julia Sumbar (Skin Atelier by Julia, Kwidzyn). Największą satysfakcję daje Jej obserwowanie, jak wraz z poprawą kondycji skóry rośnie pewność siebie moich klientów: - Szczególnie zapadają mi w pamięć historie osób, które przez lata zmagały się z problemami skórnymi i unikały pokazywania się bez makijażu. Chwile, w których słyszę, że dzięki wspólnej pracy znów czują się dobrze we własnej skórze, utwierdzają mnie w przekonaniu, że wybrałam właściwy zawód.

MIEJSCE II

Daria Szomborg



Daria Szomborg (Daria PMU, Ostrowo) to linergistka, pedagog, pasjonatka pielęgnacji i rozwoju, a także laureatka w kategorii Kosmetyczka Roku. Uważa, że każdy zabieg zaczyna się od rozmowy. To gwarancja zadowolenia z efektu i ważny element budowania zaufania i trwałych relacji z klientami. Nasza laureatka wie, że wspaniałe efekty nie są dziełem przypadku. Stworzyła miejsce, gdzie profesjonalna estetyka łączy się z troską o potrzeby kobiet, ich wygląd i komfort.

MIEJSCE III

Valentyna Misochenko



- Wierzę, że prawdziwy „Mistrz Urody" to nie tylko osoba, która wykonuje dobre zabiegi, ale ktoś, kto potrafi słuchać, zrozumieć potrzeby drugiego człowieka i pomóc mu poczuć się zdrowiej, piękniej i pewniej - mówi Valentyna Misochenko (Valentyna SkinBody, Gdynia). Swoją drogę zawodową rozpoczęła jako felczer. Po przeprowadzce do Polski wykorzystała swoją wiedzę medyczną w branży beauty. Dziś satysfakcję daje Jej świadomość, że może realnie poprawić jakość życia innych.

eprasa.pl 5430809342

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Paulina Tul



Makijażem interesowała się od dziecka. Podpatrywała swoją siostrę, jak ta się malowała. Swój pierwszy pełny i poważny makijaż zrobiła na swoją 18-stkę. Kiedy studiowała chemię, postanowiła, że zapisze się dodatkowo do szkoły wizażu. Dziś największą satysfakcję w pracy daje Jej to, kiedy widzi zadowolenie na twarzy klientki. - Zawsze zależy mi na tym, aby podkreślić naturalne piękno u kobiet. Dla mnie makijaż ma pełnić funkcję podkreślania urody, a nie przemalowywania jej - przekazuje Paulina Tul (Make up by Paula - Mobilna Makijażystka, Kwidzyn). Poza swoją pracą zawodową prowadzi również gospodarstwo rolne. Ma 4 córki i każdą wolną chwilę stara się poświęcić się im. Interesuje się też sportem a dokładnie triathlonem.

MIEJSCE II

Paulina Guz



Paulina Guz (Paulina Guz Make up, Gdynia) trafiła do tego zawodu za sprawą mamy. Nasza laureatka uwielbiała patrzeć, jak się ta maluje, lubiła też chodzić z nią na zakupy. Koleżanka z ławki na studiach zaproponowała Jej, aby spróbowała sił w pracy dla światowej marki makijażowej. Kolejnym krokiem była praca przy pokazach mody, Podkreśla, że bycie makijażystką jest niezwykłe, głównie za sprawą ludzi, których spotyka, uwielbia to, że może słuchać ich historii i dodawać nieco koloru do ich życia. Ceni także to, że może budować trwałe relacje z klientkami.

MIEJSCE III

Martyna Czapiewska



- Zawsze fascynował mnie makijaż i to, jak potrafi podkreślić naturalne piękno oraz dodać kobietom pewności siebie. Z czasem postanowiłam zamienić swoją pasję w zawód. Była to świadoma decyzja, która wymagała wielu szkoleń, determinacji i ciężkiej pracy - wspomina Martyna Czapiewska (Martyna Czapiewska Cukierkowamakeup, Skórcz). Uwielbia, gdy klientka po wykonanym makijażu patrzy w lustro z uśmiechem i czuje się piękna oraz pewna siebie. Poza pracą jest przede wszystkim mamą i osobą, która ceni czas spędzony z bliskimi.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Valeria Vasilyeva



Valeria Vasilyeva (Vasilyeva permanent makeup Studio, Gdańsk) wspomina, że wybrała ten zawód przez przypadek. W rozmowie z koleżanką, tatuażystką, w żartach powiedziała, że zastanawia się, czy po powrocie z urlopu macierzyńskiego nie zmienić zawodu i w tej samej rozmowie padł makijaż permanentny. A koleżanka powiedziała, że właśnie jest w trakcie remontu i otwierania wielkiego salonu i potrzebuje mastera. Tak się zaczęło. Dziś nasza zwyciężczyni największą satysfakcję czerpie z zadowolonych klientek. Radość dają też nagrody, w tym tytuł mistrzyni świata w makijażu permanentnym i kreski cieniowanej. A po pracy? - Przede wszystkim jestem żoną i mamą dwóch synów. Uwielbiam podróżować. Lubię i umiem wszystko, co związane z rękodziełem - odpowiada.

MIEJSCE II

Wiktoria Birk



- Od dziecka uwielbiałam wszystko, co związane z urodą. Pamiętam, że poświęcałam mnóstwo czasu na malowanie swoich brwi i już wtedy zwracałam uwagę na każdy detal - wspomina Wiktoria Birk (Beauty Pmu Gdańsk, Gdańsk). Ceni uśmiech i wzruszenie klientek, gdy po zabiegu patrzą na siebie w lustrze i odzyskują pewność siebie. Wierzy, że makijaż permanentny nie tylko podkreśla urodę, ale często poprawia komfort życia i samoocenę. Wolny czas spędza z rodziną i bliskimi. Lubi aktywny wypoczynek, podróże oraz rozwój osobisty.

MIEJSCE III

Paula Radzikowska



Paula Radzikowska (Paula Radzikowska Makijaż Permanentny, Koleczkowo) na co dzień zajmuje się makijażem permanentnym, laserowym usuwanie PMU i tatuaży oraz naturalnymi efektami, które podkreślają urodę i dodają kobietom pewności siebie, to właśnie tworzy każdego dnia w swoim salonie. Udział w plebiscycie traktuje jak wielkie wyróżnienie i motywacja do dalszego rozwoju, tym bardziej że zakończyło się dla Niej dużym sukcesem. To jasny sygnał, że profesjonalizm, bezpieczeństwo i atmosfera zostały docenione.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Patrycja Kuksa-Lis



Zaczęło się za namową koleżanki, jakieś 12 lat temu. Miały wspólnie zrobić kurs na przedłużanie rzęs, żeby sobie robić nawzajem stylizację... i tak została w tym do dziś. - Największą satysfakcją jest dla mnie to, że mam do dzisiaj klientki, które przychodzą do mnie od samego mojego początku od ponad 10 lat... mam klientkę, która była jedną z pierwszych i została ze mną do dziś. A jeszcze inna przyszła do mnie z ogłoszenia, które rozwieszałam na drzewach, bo kiedyś nie działały tak social media - opisuje Patrycja Kuksa-Lis (Kuksa-Lis Beauty Atelier, Gdańsk). Największym zainteresowaniem naszej zwyciężczyni są podróże. Tytuł Mistrza Urody 2026 jest dla Niej zwieńczeniem wieloletniej pracy.

MIEJSCE II

Kinga Michoń

Wśród opinii o naszej laureatce pojawiają się głosy, że jej prace są wykonywane z niezwykłą starannością, a czas, w którym wykonuje stylizacje, zawsze upływa w świetnej atmosferze. Klientki zwracają uwagę na perfekcyjne wykonanie oraz profesjonalizm, z jakim stylistka podchodzi do każdej osoby. Kinga Michoń z Mobile Lashes Kinga Michoń w Starogardzie Gdańskim stawia na dokładność i indywidualne podejście do klientek. Dba nie tylko o efekt końcowy, ale także o komfort podczas każdej wizyty.

MIEJSCE III

Agnieszka Bałwas

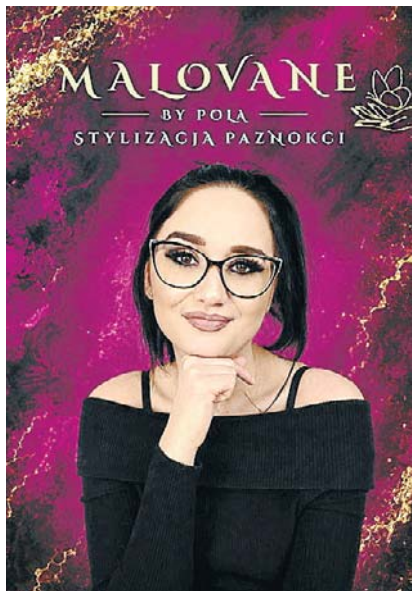


- 10 lat temu poczułam, że wypaliłam się zawodowo i muszę coś zmienić, pracując blisko 15 lat w finansach, wiedziałam, że nadal chcę pracować z klientami, ale w branży niezwiązanej z bankowością, zastanawiałam się nad moim nowym kierunkiem i padło na kosmetykę - przekazuje Agnieszka Bałwas (Secret of Beauty, Gdynia). Uwielbia szczere reakcje i pełne zachwytu spojrzenia klientek, cieszy się, gdy słyszy, że ludzie przyjeżdżają specjalnie do Niej nawet z drugiego końca Trójmiasta.

eprasa.pl 5430809342

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Paulina Sołtan



- Najpiękniejsze są momenty, kiedy na zakończenie wizyty klientki mnie przytulają albo mówią, że czekały na to spotkanie przez cały miesiąc. Wtedy wiem, że daję im coś więcej niż piękną stylizację odrobinę spokoju, dobrej energii i poczucia, że są ważne - wyznaje Paulina Sołtan (Malovane by Pola, Słupsk). Jej droga do zawodu stylistki paznokci zaczęła się w jednym z najtrudniejszych momentów życia, gdy Jej tata otrzymał diagnozę raka płuc. Pani Paulina zrezygnowała z pracy, aby być przy nim i walczyć o każdy wspólny dzień. Właśnie wtedy pomyślała, że może warto coś odmienić w swoim życiu. Od tamtej pory ukończyła około 30 szkoleń, a dzięki ogromnemu wsparciu partnera uwierzyła w siebie i spełniła marzenie.

MIEJSCE II

Agnieszka Opala



- Ta praca to dla mnie czysta radość. Nic nie daje mi takiej satysfakcji jak uszczęśliwianie moich klientek. Najbardziej poruszające są chwile, gdy trafiają do mnie panie, które przez całe życie myślały, że z jakiegoś powodu nie mogą mieć pięknych paznokci. Możliwość podarowania im pewności siebie i spełnienia tego małego marzenia jest po prostu bezcenna - wyznaje Agnieszka Opala (Paznokciowa Aga O, Wejherowo). Poza życiem zawodowym realizuje się jako szczęśliwa żona i mama. Uwielbia spędzać czas z najbliższymi oraz przyjaciółmi.

MIEJSCE III

Beata Walukiewicz



Jej przygoda z branżą beauty zaczęła się, gdy miała 17 lat. Pracowała wtedy w solarium, gdzie zaproponowano Jej stanowisko stylistki paznokci. - Z czasem stylizacja paznokci stała się nie tylko moją pracą, ale przede wszystkim pasją. Od tamtej pory nieustannie rozwijam swoje umiejętności, uczestniczę w szkoleniach i konkursach, a zdobycie 3. miejsca w plebiscycie jest dla mnie pięknym potwierdzeniem, że warto podążać za swoją pasją - podkreśla Beata Walukiewicz (Dual Studio Hair&Nails, Sopot). W wolnych chwilach uwielbia spędzać czas z rodziną.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Aleksandra Zdrowska



Swoją drogę zawodową zaczynała od wykonywania makijaży, pracy przy sesjach zdjęciowych oraz przygotowywania klientek do ślubów. Z czasem coraz bardziej fascynowała Ją stylizacja brwi, a ta pasja przerodziła się w marzenie o studiowaniu kosmetologii. - Może zabrzmi to banalnie, ale największą satysfakcję daje mi uśmiech oraz zaufanie moich klientek i klientów. To właśnie te relacje są dla mnie najcenniejsze. Najpiękniejszym momentem jest chwila, gdy po zabiegu patrzą w lustro i mówią, że ich skóra nigdy nie wyglądała tak dobrze. Ogromną radość sprawia mi również porównywanie zdjęć „przed" i „po", zwłaszcza gdy za tym efektem stoi długa, wspólnie przebyta droga terapeutyczna - zaznacza Aleksandra Zdrowska (Amberwave Kosmetologia & SPA, Jurata).

MIEJSCE II

Małgorzata Kasprzak



Małgorzata Kasprzak (LOOK - Małgorzata Kasprzak, Starogard Gdański) wspomina, że zaczęło się od własnych problemów skórnych, kiedy nikt nie potrafił Jej pomóc. Zaczęła od makijaży, później zabiegi na brwi, rzęsy, później studia z kosmetologi, liczne kursy i to sprawiło, że faktycznie znalazła swoje miejsce. - Jest kilka takich przypadków, które szczególnie pamiętam. Najważniejsze to te, gdzie przechodzą ludzie z problemem skóry, wdrażamy terapię, zmieniamy pielęgnację i mamy wówczas wspaniałe efekty - mówi. Poza pracą spełnia się jako mama i sportowiec.

MIEJSCE III

Oliwia Glińska



- Wybrałam kosmetologię, bo od zawsze byłam blisko pielęgnacji i pracy z ludźmi. Kiedyś sama zmagałam się problemami skórnymi i przez to chciałam pomóc innymi. Lubię widzieć efekty swojej pracy, poprawę skóry, realną pomoc i to, że ktoś wychodzi ode mnie z lepszym samopoczuciem - wyznaje Oliwia Glińska (Perfect Look Clinic, Słupsk). Największą satysfakcję daje Jej moment, kiedy widzi realną poprawę skóry i reakcję klienta. Poza pracą ceni spokojne, zwyczajne życie i ludzi, przy których może być sobą.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Ewa Oleksiuk



Nasza zwyciężczyni od ponad 10 lat z zamiłowaniem zajmuje się pielęgnacją stóp. Ewa Oleksiuk (Podolog CitiMedic, Straszyn) bierze udział w licznych szkoleniach oraz konferencjach, aby ciągle poszerzać swoją wiedzę a tym samym podnosić jakość wykonywanych usług. Dzięki swoim kwalifikacjom, wie, jak prawidłowo rozpoznać problem stóp swoich pacjentów i przeprowadzić odpowiednią terapię. Wyróżnia Ją empatia i cierpliwość w podejściu do osób, które Jej zaufały. Pani Ewa uwielbia pracę ze starszymi osobami, a największą nagrodą dla Niej jest zawsze ulga w bólu u pacjenta i jego uśmiech po wykonanym zabiegu, kiedy się pojawiają, wie, że praca ma sens.

MIEJSCE II

Magdalena Lemke



Magdalena Lemke (Gabinet Podologiczny Perfect Feet, Puck) świadomie wybrała ten zawód, który z czasem przerodził się w prawdziwą pasję. Regularnie podnosi swoje kwalifikacje, uczestniczy w szkoleniach i śledzi najnowsze trendy, aby oferować klientom usługi na najwyższym poziomie. - Największą satysfakcję daje mi uśmiech i zadowolenie klientów. To wyjątkowe uczucie, gdy ktoś wychodzi z gabinetu pewniejszy siebie, z lepszym samopoczuciem i wraca z zaufaniem - tłumaczy.

MIEJSCE III

Noemi Długowolska



Do zawodu podologa trafiła dzięki bliskiej osobie, która opowiedziała Jej o tym kierunku. Noemi Długowolska (Salon Kosmetyczny Styl, Tczew) szybko odkryła, że jest to dziedzina, która bardzo Ją interesuje. Podologia połączyła to, co jest dla Niej ważne: wiedzę, precyzję oraz możliwość niesienia realnej pomocy drugiemu człowiekowi. - Najbardziej cieszy mnie widok ulgi pacjentów po zakończonych powodzeniem terapiach oraz świadomość, że moja praca pomaga im odzyskać komfort życia.

eprasa.pl 5430809342

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Sebastian Kopacz



Od najmłodszych lat rysunek był Jego największą pasją. Każdą wolną chwilę poświęcał na doskonalenie swoich umiejętności, a udział w licznych konkursach plastycznych i zdobywane wyróżnienia tylko utwierdzały Go w przekonaniu, że to właśnie ta droga. W wieku 15 lat postanowił wykorzystać swój talent do tworzenia tatuaży. Od tamtej pory nieustannie rozwija swoje umiejętności, łącząc pasję do sztuki z profesjonalnym podejściem do każdego projektu. - Największą satysfakcję z mojej pracy daje mi zadowolenie klientów. To właśnie ono utwierdza mnie w przekonaniu, że jestem we właściwym miejscu i robię to, co naprawdę kocham - mówi Sebastian Kopacz (Scarface Tattoo, Gdynia). Największym wyróżnieniem jest to, że klienci polecają Go bliskim.

MIEJSCE II

Agata Bryl



Agata Bryl z pracowni INKwizycja w Gdańsku zajęła drugie miejsce w kategorii Mistrz Tatuażu w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026. To wyróżnienie potwierdza uznanie klientów, którzy doceniają nie tylko Jej talent i precyzję, ale także wyjątkowe podejście do każdej osoby. Pani Agata tworzy tatuaże z artystyczną wrażliwością, dbając o każdy detal i indywidualny charakter projektu. Równie ważna jest dla Niej atmosfera podczas sesji, czas wykonywania tatuażu upływa na swobodnych rozmowach i wśród wielu uśmiechów.

MIEJSCE III

Alicja Bisewska



- To, że dziś rysuję na żywej skórze, zawdzięczam mojemu zmarłemu mężowi, który podsunął mi ten pomysł kilkanaście lat temu. Wtedy rysowałam pędzlem na płytach, deskach i ścianach. Widział, ile mi to daje radości - wspomina Alicja Bisewska (AMK TATOO, Smołdzino). Dziś mówi, że robi to, co lubi, ceni sobie niezależność i pracę na własnych zasadach. W wolnych chwilach uwielbia podróże - te małe i nieco większe. Gdy ma więcej wolnego czasu, piecze też ciasta. Wyróżnienie w plebiscycie to dla Niej zaszczyt.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Beauty House



Beauty House (Słupsk, Wojska Polskiego 49A) to miejsce, które tworzone jest z pasją i sercem. Na co dzień dbają o włosy, styl i dobre samopoczucie, oferując fryzjerstwo damskie i męskie, usługi barbershop oraz opalanie natryskowe. Najważniejsze są dla Niech zadowolenie klientów, miła atmosfera i to, żeby każdy wychodził stamtąd uśmiechnięty i pewny siebie. Cieszą się, że ludzie darzą Ich zaufaniem i wracają tam chętnie. „Jeśli lubicie nasze miejsce, cenicie naszą pracę i chcecie nas wesprzeć, będzie nam ogromnie miło, jeśli oddacie na nas swój głos. Dziękujemy za każde wsparcie" - pisali w trakcie trwania głosowania. Takie podejście sprawiło, że zyskali nie tylko zaufanie, ale i prawdziwą sympatię społeczności.

MIEJSCE II

Salon fryzjerski Hairmate

Salon fryzjerski Hairmate (Gdańsk, Leśmiana 11 lok. U7) to nowoczesny salon fryzjerski, który łączy profesjonalizm z artystyczną pasją i indywidualnym podejściem do klienta. To miejsce ze zgraną grupą ludzi, gdzie fryzjerstwo traktowane jest nie tylko jako usługa, ale jako forma wyrazu. Zespół regularnie rozwija swoje umiejętności na szkoleniach, pracują z najnowszymi trendami w strzyżeniu, koloryzacji i pielęgnacji włosów. Hairmate wyróżnia się również komfortową przestrzenią, przyjazną atmosferą i najlepszej jakości kosmetykami.

MIEJSCE III

Quantum Hair & Beauty

Quantum Hair & Beauty (Rumia, Kosynierów 37/10) to miejsce stworzone z pasji do piękna, świadomej pielęgnacji i wysokich standardów usług. To nie tylko salon fryzjersko-beauty, ale przestrzeń, w której estetyka spotyka się z profesjonalizmem i uważnością na potrzeby klienta. Charakterystycznym elementem wyróżnionego salonu jest podejście holistyczne: łączenie efektu wizualnego z realną poprawą jakości włosów i relaksem, czego przykładem są autorskie rytuały pielęgnacyjne i Head Spa, oparte na pracy zmysłowej i regeneracji.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Diamond Skin Kinga Kuczyńska



- Piękno to nie tylko wygląd. To sposób, w jaki kobieta patrzy na siebie, jak się czuje i z jaką pewnością siebie wchodzi w każdy kolejny dzień. Właśnie dlatego stworzyłam Diamond Skin, miejsce, w którym estetyka spotyka się z troską, profesjonalizmem i zrozumieniem - opisuje Kinga Kuczyńska, która od początku swojej drogi zawodowej wierzy, że każda kobieta zasługuje na to, aby czuć się piękna. Misją tego miejsca jest wydobywanie ich naturalnego piękna i podkreślanie tego, co już w nich wyjątkowe. Każda klientka, która przekracza próg Diamond Skin Kinga Kuczyńska (Derdowskiego 29b/4, Rumia), wnosi ze sobą swoją historię, marzenia i oczekiwania. A pani Kinga każdą z tych historii traktuję z ogromnym szacunkiem.

MIEJSCE II

PMU by Inka - Dominika Cichocka



Dominika Cichocka wyznaje, że stworzyła salon, którego sama kiedyś szukała. PMU by Inka - Dominika Cichocka (Kwidzyn, Piłsudskiego 27) powstało z serca i z marzenia. Dziś specjalizuje się w makijażu permanentnym brwi i ust, stawiając na subtelne, naturalne efekty, które podkreślają kobiece piękno. Wykonuje również zabiegi pielęgnacyjne oraz z zakresu medycyny estetycznej. Wierzy, że piękno zaczyna się od zaufania, dlatego zawsze poświęca czas na rozmowę, wsłuchuje w potrzeby skóry i w potrzeby kobiet.

MIEJSCE III

Fit&beauty Studio modelowania sylwetki Amelia Pioch



Fit&beauty Studio modelowania sylwetki Amelia Pioch (Kartuzy, Jeziorna 6A) to miejsce stworzone z pasji i dbałości o każdy szczegół, tu łączy się profesjonalizm z przyjazną atmosferą, aby każda wizyta była dla komfortowa i wyjątkowa dla każdego, kto zasiada w fotelu. Tu stawia się na wysoką jakość usług i indywidualne podejście do każdego klienta. Wyróżnienie w plebiscycie było dla zespołu dużym wyróżnieniem i potwierdzeniem, że to, co robią, ma sens.

eprasa.pl 5430809342

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Agnieszka Grzegorzyca



- Największą satysfakcję w pracy dają mi Ludzie. Są moim napędem i skrzydłami. Największą nagrodą są dla mnie chwile, gdy widzę, że ktoś dzięki mojemu wsparciu odzyskuje zdrowie, wiarę w siebie lub po prostu radość z ruchu. To właśnie daje mi motywację do dalszego rozwoju i utwierdza mnie w przekonaniu, że wybrałam właściwą drogę - opisuje Agnieszka Grzegorzyca (Zdrofit, Banino). Poza pracą jest mamą „Trzech Muszkieterów", bardzo sprawnych chłopaków, trenujących judo. - Pozdrawiam klub UKS AKADEMIA JUDO DRAGON - dodaje zwyciężczyni. Pierwsze miejsce w plebiscycie jest dla Niej ważnym wyróżnieniem. Podkreśla, że ten tytuł dodaje Jej skrzydeł.

MIEJSCE II

Paulina Trun



- W sporcie byłam od zawsze, na początku grałam parę lat w siatkówkę, potem zaczęła interesować mnie siłownia... - mówi Paulina Trun (Kruk Fight&GYM&Fitness, Kościerzyna). Już 3 miesiące po porodzie syna zaczęła być trenerem. Największą satysfakcję dają Jej zadowoleni podopieczni i ich rezultaty. - Moje serce się raduje, jak dostaję miłe wiadomości z podziękowaniami - dodaje. Bardzo cieszy Ją fakt, że udało Jej się stworzyć z pomocą Urzędu Gminy Stężyca liczną grupę osób, uczęszczających na treningi obwodowe.

MIEJSCE III

Anna Denc



Od zawsze wiedziała, że ruch to Jej żywioł. Już w czasach podstawówki i gimnazjum była najszybsza w szkole, wygrywała masę zawodów lekkoatletycznych i po prostu żyła sportem. - Wybór fitnessu był w pełni świadomą decyzją i najlepszym krokiem, jaki mogłam zrobić. Dziś po prostu robię to, co kocham - mówi Anna Denc (Xtreme Fitness, Puck). A wszystko za sprawą świadomości, że po zajęciach kobiety czują się po prostu lepiej. Uwielbia patrzeć, jak z każdym treningiem zyskują siłę i pewność siebie.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

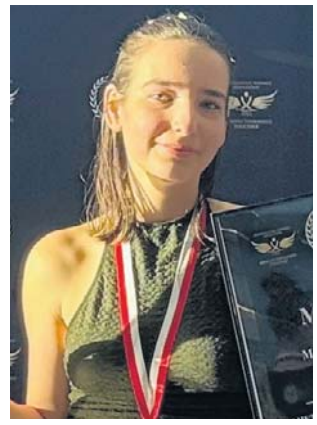
Hubert Czapla



- Od zawsze uwielbiałem kontakt z ludźmi. Zastanawiając się nad swoją ścieżką kariery, próbowałem znaleźć coś z tym związanego. Dodatkową satysfakcją jest dla mnie fakt, że swoją pracą mogę pomagać innym - opisuje Hubert Czapla (Potala Centrum Terapii Kręgosłupa i Stawów, Wejherowo). Uwielbia to, że pracą własnych rąk jest w stanie pomóc osobom w potrzebie i zmniejszyć lub całkowicie usunąć ich dolegliwość bólową, z którą do Niego przychodzą oraz poprawić komfort życia. - Moją drugą, największą pasją, zaraz po motoryzacji jest klasyczna motoryzacja lat 80., 90. oraz kolarstwo szosowe - wyznaje. Wysokie miejsce w plebiscycie jest dla pana Huberta ogromnym osobistym wyróżnieniem, świadczącym o zadowoleniu pacjentów.

MIEJSCE II

Weronika Angel



To był raczej szczęśliwy przypadek niż świadoma ścieżka. Po ukończeniu liceum wybrała kierunek związany z masażem, a przełomowym momentem w Jej karierze było poznanie masaży orientalnych, którym postanowiła poświęcić swoją zawodową pasję. - Największą satysfakcję daje mi widok zadowolonego klienta. To niezwykle budujące, gdy osoba, która przychodzi na masaż zmęczona, zestresowana lub zmagająca się z bólem, wychodzi z gabinetu zrelaksowana, zregenerowana i z uśmiechem na twarzy - zaznacza Weronika Angel (AyurSpa, Reda).

MIEJSCE III

Zuzanna Tysiak



Zuzanna Tysiak z Remedy Spa Wellness Therapy w Gdańsku zajęła trzecie miejsce w kategorii Masażysta Roku w województwie pomorskim w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026. To wyróżnienie jest potwierdzeniem uznania klientów, którzy doceniają jej profesjonalizm, zaangażowanie oraz indywidualne podejście do każdej osoby. Na co dzień pracuje w wyjątkowym miejscu - Remedy Spa Wellness Therapy to przestrzeń, w której historia spotyka się z naturą, oferując gościom ukojenie od codziennego stresu.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Joanna Budna



Od najmłodszych lat interesowała się żywieniem i medycyną, jednak początkowo związała swoją przyszłość ze śpiewem operowym, studiując i występując w Holandii. Własne doświadczenia z zaburzeniami odżywiania oraz studia z dietetyki i psychodietetyki sprawiły, że odnalazła swoją zawodową drogę jako dietetyczka i edukatorka żywieniowa. - Kocham pomagać ludziom! Uwielbiam to uczucie, gdy widzę, że kogoś życie się zmieniło i moja praca się do tego przyczyniła. Przez te ponad 8 lat pracy z pacjentami w gabinecie i na warsztatach, mam wiele historii w sercu - wyznaje Joanna Budna (Pro-Porcje, Gdańsk). W wolnym czasie śpiewa, czyta książki, podróżuje, odpoczywa na łonie natury oraz aktywnie spędza czas.

MIEJSCE II

Monika Kałużna



Dietetyką zainteresowała się, poszukując sposobów na rozwiązanie własnych problemów zdrowotnych, a zdobywana wiedza szybko przerodziła się w zawodową pasję. - Najbardziej lubię moment, kiedy nauka przekłada się na praktykę i widzę, że dzięki niewielkim zmianom ktoś odzyskuje energię albo zaczyna czuć się lepiej. Dietetyka bardzo szybko przestała być dla mnie tylko kierunkiem czy zawodem - podkreśla Monika Kałużna (Monika Kałużna Dietetyk, Lębork). Po pracy ceni czas z rodziną i bliskimi.

MIEJSCE III

Natalia Rajska-Gruszeczka



- Dietetykę zawsze traktowałam priorytetowo. Od wielu lat interesuję się tą dziedziną i w końcu padło na edukację w tym zakresie. Przede wszystkim chciałam się rozwijać i nieść pomoc innym, w różnych jednostkach chorobowych oraz przy tradycyjnej redukcji - uważa Natalia Rajska-Gruszeczka (Natalia Rajska-Gruszeczka Dobry Dietetyk, Puck). W pracy ceni zadowolenie klientów, możliwość rozwoju, spełnianie się w tym, co lubi i poznawanie różnych ludzi, którzy zaczynają Jej ufać.

eprasa.pl 5430809342

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Gdańsk	**Grzegorz Iskierka-Madaj**, Fryzjer Dobre Miejsce, Gdańsk
Gdynia	**Mariana Wieszchowska**, Fryzjer z pasją Mariana Wieszchowska, Gdynia
Słupsk	**Marcin Krusicki**, Beauty House, Słupsk
Sopot	**Blanka Hagedorn**, Hairdresser Blanka, Sopot
Sopot	**Bożena Dzinrok**, Salon Fryzjerski Damsko-Męski, Sopot
Sopot	**Robert Połom**, Salon Połom, Sopot
powiat bytowski	**Magdalena Depka Prądzinska**, Salon Fryzjerski Stylove Włosy, Osusznica
powiat człuchowski	**Ksenia Stanisławska**, Salon Fryzjerski Ksenia, Człuchów
powiat gdański	**Mariola Świerczek**, Studio Fryzjerskie Mariola Świerczek, Pruszcz Gdański
powiat kartuski	**Barbara Merchel**, Salon Fryzjerski u Basi, Bącz
powiat kwidzyński	**Beata Stachura**, Dream Look Beata Stachura, Wiśliny
powiat lęborski	**Marlena Malek**, Studio Fryzur Marlena Malek, Lębork
powiat malborski	**Rafał Piesta**, Salon Kleopatra, Malbork
powiat pucki	**Iwona Grzywa**, Matrix, Władysławowo
powiat słupski	**Amadeusz Godau**, Salon Fryzjerski Amadeusz Godau, Gardna Wielka
powiat starogardzki	**Sabina Kaliszewska**, Studio Fryzur Sabina, Lubichowo
powiat tczewski	**Angelika Czajka**, Beauty Angel, Opalenie
powiat wejherowski	**Karolina Zawistowska**, Quantum Hair & Beauty, Rumia

KOSMETYCZKA ROKU

Gdańsk	**Karolina Kubacka**, Clinica Estetica, Gdańsk
Gdynia	**Valentyna Misochenko**, Valentyna SkinBody, Gdynia
Gdynia	**Aleksandra Wygnał**, Gabinet Kosmetyczny Aleksandra Wygnał, Gdynia
Słupsk	**Iwona Król**, Perfect Look Clinic, Słupsk
Sopot	**Patrycja Kupper**, Colibri Estetic - Patrycja Kupper, Sopot
powiat bytowski	**Karolina Szmurło**, Studio Trychologii i Kosmetologii Estetika, Bytów
powiat chojnicki	**Magdalena Sułkowska**, PERŁA Studio Urody, Chojnice
powiat człuchowski	**Maja Szczepańska**, Salon Urody Maja Szczepańska, Człuchów
powiat kartuski	**Marlena Lemańczyk**, M-beuty, Reskowo
powiat kościerski	**Justyna Tryba**, Be Beauty Justyna Tryba, Kościerzyna
powiat kwidzyński	**Julia Sumbar**, Skin Atelier by Julia, Kwidzyn
powiat lęborski	**Izabela Baranowski-Weiss**, Instytut Urody Baranowski, Lębork
powiat malborski	**Hanna Wiercińska**, Część Piękna, Malbork
powiat nowodworski	**Maryla Mróz**, Studio Urody Marilyn Maryla Mróz, Sztutowo
powiat pucki	**Daria Szomborg**, Daria PMU, Ostrowo
powiat słupski	**Karolina Niewadził**, Beauty Obsession Karolina Niewadził, Ustka
powiat starogardzki	**Milena Lange**, Piękno Milena Lange, Starogard Gdański

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Gdańsk	**Agata Reptowska**, Gloss Agata Reptowska, Gdańsk
Gdynia	**Khrystyna Khamka**, Meduza_Nails by Khamka Kris, Gdynia
Słupsk	**Paulina Sołtan**, Malovane by Pola, Słupsk
Sopot	**Beata Walukiewicz**, Dual Studio Hair&Nails, Sopot
powiat bytowski	**Agnieszka Gwóźdź**, AGness Nails, Trzcinno
powiat chojnicki	**Karina Meller**, Mobilna Kosmetyczka Karina Meller, Leśno
powiat człuchowski	**Monika Świerczyńska**, Piękno i Pasja Stylizacja Paznokci, Uniechów
powiat gdański	**Julia Shykhmenko**, ShykhnenkoNails, Pruszcz Gdański
powiat kartuski	**Angelika Hein**, Och i Ach Beauty Studio, Kartuzy
powiat kościerski	**Kaja Popowska**, Salon Kosmetyczny Z pazurem Kaja Popowska, Mały Klincz
powiat kwidzyński	**Monika Kosek**, Salon z Pazurem Gabinet Stylizacji Paznokci Monika Kosek, Prabuty
powiat lęborski	**Julia Wańkowicz**, Salon Kosmetyczny Diamond Beauty, Lębork
powiat malborski	**Maria Radecka**, Maria Cozapazy, Malbork
powiat pucki	**Liliia Tahiltseva**, Studio Kosmetyki Estetycznej You, Puck
powiat słupski	**Natalia Fijak**, Weranda Salon Stylizacji Paznokci, Bruskowo Małe
powiat starogardzki	**Żaneta Turzyńska**, Mani.nails Żaneta Turzyńska, Pogódki
powiat sztumski	**Martyna Paliga**, Pink Beauty, Stary Targ
powiat tczewski	**Patrycja Armgardt**, NailSpa by Katarzyna Ewald, Rokitki
powiat wejherowski	**Agnieszka Opala**, Paznokciowa Aga O, Wejherowo

SALON FRYZJERSKI ROKU

Gdańsk	**Hairmate**, Gdańsk, Leśmiana 11 lok. U7
Gdynia	**Marina Pro Hair & Beaut**, Gdynia, Władysława IV 23
Słupsk	**Beauty House**, Słupsk, Wojska Polskiego 49A
powiat bytowski	**Fryzjer Męski Julia Czapiewska**, Bytów, Sikorskiego 9
powiat człuchowski	**Salon Fryzjerski Ksenia**, Człuchów, Królewska 28
powiat gdański	**Salon Universum Urody**, Borkowo, Współczesna 1 Lok.D
powiat kartuski	**Salon Fryzjerski U Basi**, Bącz 27A
powiat kościerski	**T.N.T Barbers**, Kościerzyna, Kowalska 1A
powiat kwidzyński	**Loft Barbershop**, Kwidzyn, Braterstwa Narodów 33/2
powiat lęborski	**Ciach Ciach Studio**, Lębork
powiat malborski	**Studio Fryzjerskie Wadera Małgorzata Łudzińska**, Malbork, Koszykowa 2
powiat pucki	**Salon Fryzjerski Metamorfoza**, Puck, Sambora 1
powiat starogardzki	**Salon Fryzur Benia Warczak**, Pinczyn, Gajowa 30C
powiat tczewski	**Studio Fryzur Damsko-Męskich Katarzyna Eska-Pasikowska**, Gniew, Partyzantów 11A/Lok. 3
powiat wejherowski	**Quantum Hair & Beauty**, Rumia, Kosynierów 37/10

STUDIO URODY ROKU

Gdańsk	**Remedy SPA Wellness Therapy**, Gdańsk, Kieturakisa 1
Gdynia	**Natalia Kłagisz-Machnik Cosmetology&Nails**, Gdynia, Legionów 112/Lok. 2
Słupsk	**Katarzyna Baron Kosmetologia i medycyna Estetyczna**, Słupsk, Braille A 35
powiat chojnicki	**PERŁA Studio Urody**, Chojnice, Jana Pawła II 1A
powiat chojnicki	**Salon kosmetyczny Belle**, Czersk, Ostrowskiego 16
powiat gdański	**Kącik Urody Kamila Kamila Kwiecińska**, Pruszcz Gdański, Rogozińskiego 5 lok. S6
powiat kartuski	**Fit&beauty Studio modelowania sylwetki Amelia Pioch**, Kartuzy, Jeziorna 6A
powiat kwidzyński	**PMU by Inka - Dominika Cichocka**, Kwidzyn, Piłsudskiego 27
powiat lęborski	**Studio Kosmetyczne Fantazja - stylizacja paznokci, makijaże**, Lębork, Wojska Polskiego 6B/2
powiat malborski	**Część Piękna**, Malbork, Głowackiego 2/4B
powiat nowodworski	**Harmonia Studio Masażu i Urody**, Nowy Dwór Gdański, Gdańska 2E
powiat pucki	**Beauty Concept Aesthetics**, Władysławowo, Krasickiego 8
powiat słupski	**Kosmetologia Estetyczna Natalia Ratyńska**, Ustka, Wyszyńskiego 1/Lu2
powiat starogardzki	**Piękno Milena Lange**, Starogard Gdański
powiat tczewski	**NailSpa by Katarzyna Ewald**, Tczew, Tczewska 41
powiat wejherowski	**Diamond Skin Kinga Kuczyńska**, Derdowskiego 29b/4, Rumia
powiat wejherowski	**Madame Salon Urody**, Wejherowo, Sikorskiego 17

BARBER ROKU

1. miejsce	**Paweł Wasiuk**, Gdański Golibroda, Gdańsk
2. miejsce	**Dawid Gąsiorowski**, Aliev's Barbershop, Gdańsk
3. miejsce	**Bartosz Włoch**, Baro Barber by Bartosz Włoch, Gdańsk

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Paulina Tul**, Make up by Paula - Mobilna Makijażystka, Kwidzyn
2. miejsce	**Paulina Guz**, Paulina Guz Make up, Gdynia
3. miejsce	**Martyna Czapiewska**, Martyna Czapiewska Cukierkowamakeup, Skórcz

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. miejsce	**Patrycja Kuksa-Lis**, Kuksa-Lis Beauty Atelier, Gdańsk
2. miejsce	**Kinga Michoń**, Mobile Lashes Kinga Michoń, Starogard Gdański
3. miejsce	**Agnieszka Bałwas**, Secret of Beauty, Gdynia

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Valeria Vasilyeva**, Vasilyeva permanent makeup Studio, Gdańsk
2. miejsce	**Wiktoria Birk**, Beauty Pmu Gdańsk, Gdańsk
3. miejsce	**Paula Radzikowska**, Paula Radzikowska Makijaż Permanentny, Koleczkowo

PODOLOG ROKU

1. miejsce	**Ewa Oleksiuk**, Podolog CitiMedic, Straszyn
2. miejsce	**Magdalena Lemke**, Gabinet Podologiczny Perfect Feet, Puck
3. miejsce	**Noemi Długowolska**, Salon Kosmetyczny Styl, Tczew

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Sebastian Kopacz**, Scarface Tattoo, Gdynia
2. miejsce	**Agata Bryl**, INKwizycja, Gdańsk
3. miejsce	**Alicja Bisewska**, AMK TATOO, Smołdzino

KOSMETOLOG ROKU

1. miejsce	**Aleksandra Zdrowska**, Amberwave Kosmetologia & SPA, Jurata
2. miejsce	**Małgorzata Kasprzak**, LOOK - Małgorzata Kasprzak, Starogard Gdański
3. miejsce	**Oliwia Glińska**, Perfect Look Clinic, Słupsk

MASAŻYSTA ROKU

1. miejsce	**Hubert Czapla**, Potala Centrum Terapii Kręgosłupa i Stawów, Wejherowo
2. miejsce	**Weronika Angel**, AyurSpa, Reda
3. miejsce	**Zuzanna Tysiak**, Remedy Spa Wellness Therapy, Gdańsk

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. miejsce	**Agnieszka Grzegorzyca**, Zdrofit, Banino
2. miejsce	**Paulina Trun**, Kruk Fight&GYM&Fitness, Kościerzyna
3. miejsce	**Anna Denc**, Xtreme Fitness, Puck

DIETETYK ROKU

1. miejsce	**Joanna Budna**, Pro-Porcje, Gdańsk
2. miejsce	**Monika Kałużna**, Monika Kałużna Dietetyk, Lębork
3. miejsce	**Natalia Rajska-Gruszeczka**, Natalia Rajska-Gruszeczka Dobry Dietetyk, Puck

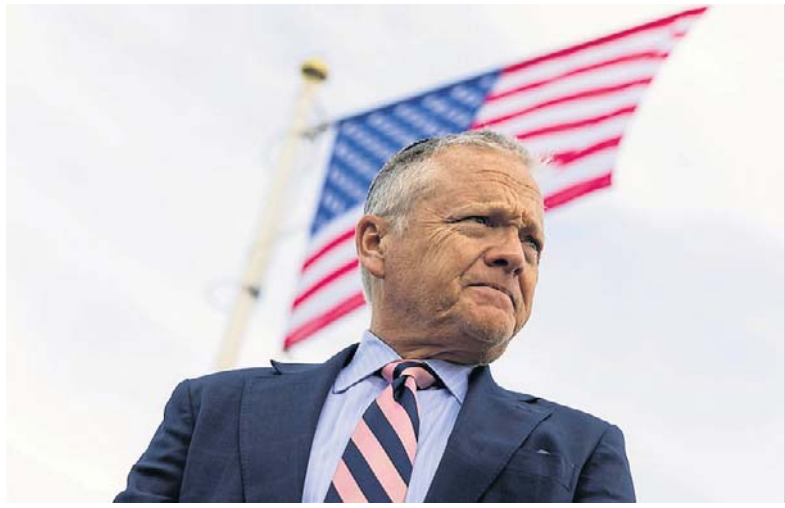
eprasa.pl 5430809342

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

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



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

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

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



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

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

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

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

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

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

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 5430809342

STRONA ZDROWIA

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

DIETA

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

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

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

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

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

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

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

Alergia na mięso

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

Dna moczanowa

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

Zaawansowana choroba nerek

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

Nowotwory

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

Endometrioza

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

Hemochromatoza

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

Choroby płuc

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

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

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

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

Niezdrowe dodatki

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

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

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 5430809342

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

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

Emil Hoff

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

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

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

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

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

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

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

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

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

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

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

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

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

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

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

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

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

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

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

Dąbki: tam nasycisz się jodem

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

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

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

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

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

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

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

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

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

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

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

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

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

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

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

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

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

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



FOT. KARINA TROJOK

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

eprasa.pl 5430809342

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

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

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

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



G. 20:30

Felicita

TVP 1

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



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



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



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

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

eprasa.pl 5430809342

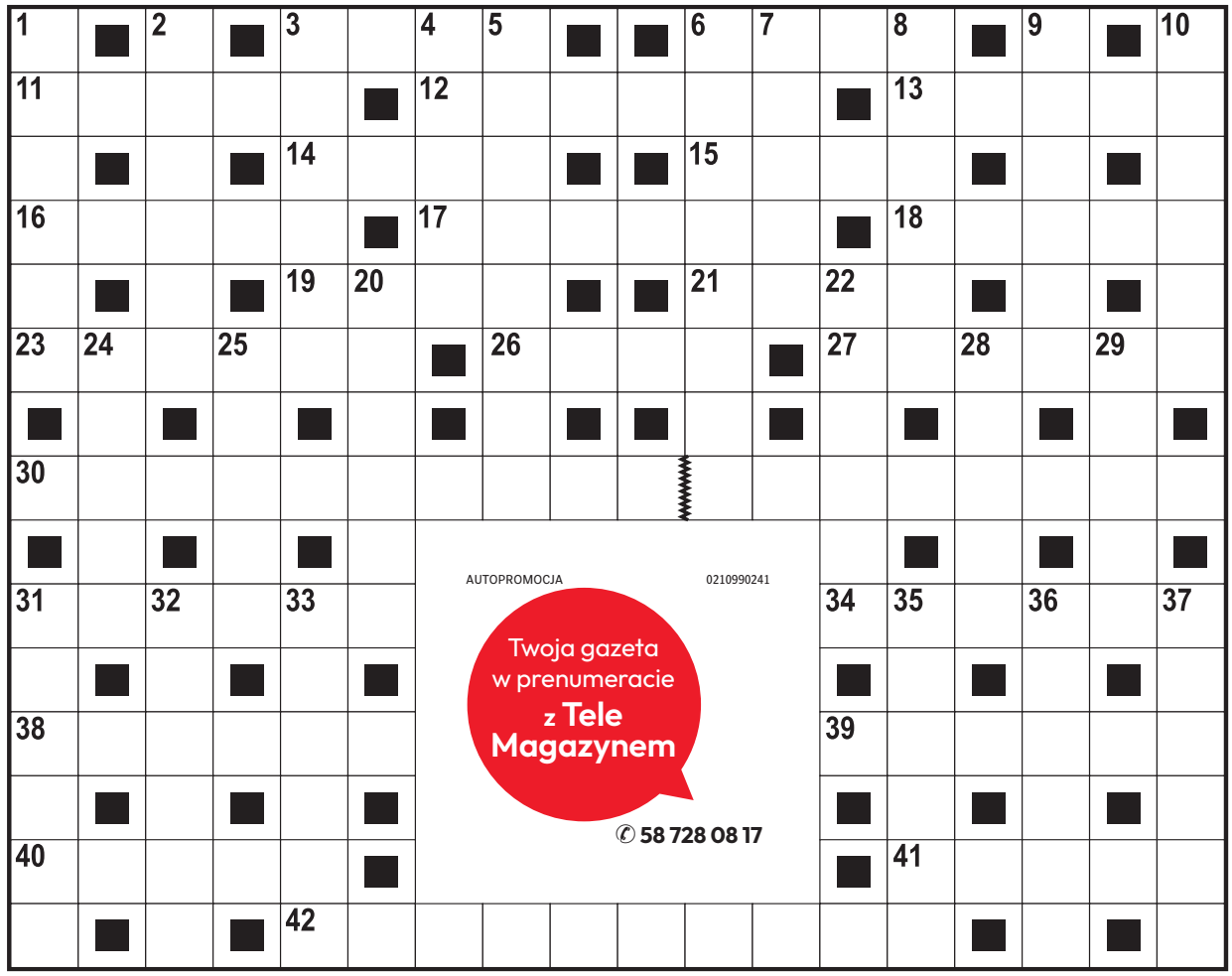
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

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

Pionowo:

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

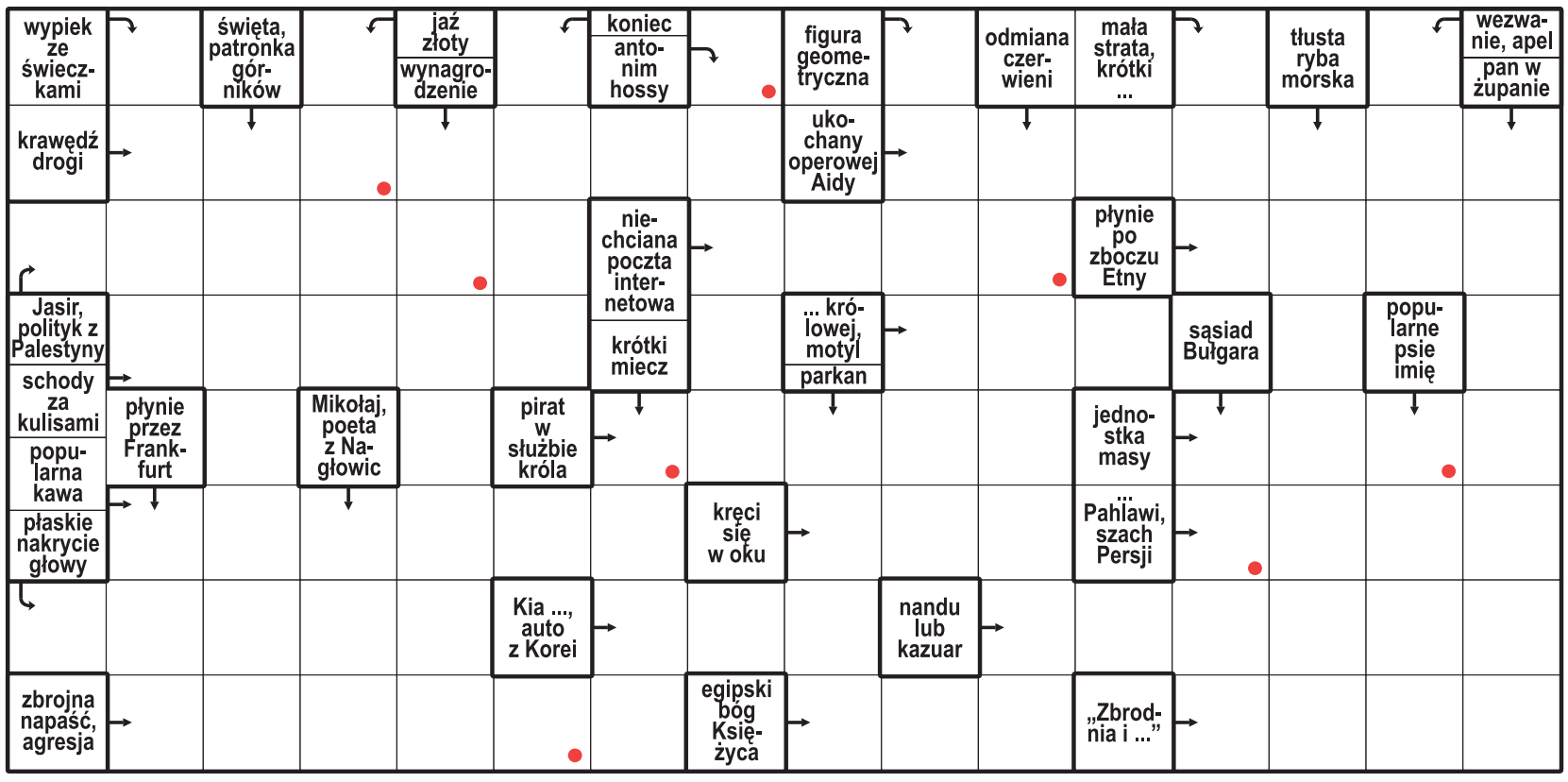


AUTOPROMOCJA 0210990241
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 58 728 08 17

ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 5430809342

REKREACJA: PORADNIK

Jak zacząć morsowanie? Porady dla początkujących

Dla jednych jesień oznacza ostatnie spacery po plaży i wyciąganie z szafy grubych kurtek. Dla innych to najlepszy moment w roku. Morsy już zaczynają sezon i... czekają na poważny spadek temperatury

OPR.: Ryszard Pawłowski

Gdy temperatura powietrza spada, a Bałtyk zaczyna się wyraźnie ochładzać, na plażach pojawiają się morsy. W Gdańsku sezon 2026/2027 oficjalnie rozpoczął się 4 października w Jelitkowie.

Na pierwsze spotkanie członkowie Gdańskiego Klubu Morsów wybrali plażę przy wejściu nr 73. Pogoda bardziej przypominała późne lato niż początek zimowego sezonu, a temperatura wody w Zatoce Gdańskiej przekraczała jeszcze 16 stopni Celsjusza. Dla doświadczonych morsów nie był to jednak powód, żeby odkładać rozpoczęcie sezonu. Gdański klub od lat spotyka się w każdą niedzielę o godzinie 11. Sezon potrwa do ostatniej niedzieli kwietnia. W kalendarzu znalazły się również wydarzenia specjalne, między innymi halloweenowa „Upiorna kąpiel", kąpiel noworoczna oraz wiosenny zlot morsów.

Morsowanie ma swoich zagorzałych zwolenników. Przyciąga nie tylko osoby szukające nietypowej aktywności, ale również tych, którzy lubią spotkania w większym gronie i chcą sprawdzić swoją odporność na zimno. Zanim jednak wskoczymy do Bałtyku w środku zimy, warto wiedzieć, jak zrobić to rozsądnie.

Morsowanie: od czego właściwie zacząć?

Najważniejsza zasada brzmi: nie trzeba od razu zaczynać od lodowatej wody. Początkujący często popełniają jeden błąd: widzą doświadczonych morsów w przeręblach i dochodzą do wniosku, że właśnie tak powinno wyglądać pierwsze wejście. Tymczasem organizm potrzebuje czasu, żeby przyzwyczaić się do kontaktu z zimną wodą. Dlatego pierwsze kąpiele można rozpocząć jesienią, kiedy woda jest chłodna, ale jeszcze nie ekstremalnie zimna. W kolejnych tygodniach temperatura będzie naturalnie spadać, a ciało będzie miało okazję stopniowo przystosowywać się do nowych warunków.



FOT. ARCHIWUM PPG

Grupa morsów ma ogromną zaletę: można się także znakomicie bawić

Nie istnieje też jedna idealna temperatura, przy której każdy powinien morsować. Doświadczeni miłośnicy zimnych kąpieli mają różne preferencje. Dla osoby początkującej ważniejsze od konkretnej liczby na termometrze jest jednak to, aby wejście było krótkie, kontrolowane i bezpieczne.

Przed pierwszym morsowaniem...

Niektórzy zaczynają od zimnych pryszniców. To może być sposób na oswojenie się z reakcją organizmu na chłód, ale nie jest konieczne wielotygodniowe „hartowanie się", aby spróbować morsowania.

Znacznie ważniejsze jest przygotowanie samego wejścia. Przed wyjazdem nad wodę warto: dobrze się wyspać, zjeść lekki posiłek, zabrać wszystkie potrzebne rzeczy, sprawdzić pogodę i warunki na plaży, nie planować po kąpieli dodatkowych wyczerpujących aktywności, zadbać o towarzystwo drugiej osoby lub dołączyć do grupy morsów. Jeżeli czujemy się źle, mamy infekcję, gorączkę, jesteśmy wyraźnie osłabieni albo niewyspani, lepiej przełożyć kąpiel. Morsowanie nie powinno być testem charakteru za wszelką cenę.

Pierwszy raz? Nie idź sam

Grupa ma ogromną zaletę: osoba, która dopiero zaczyna, może obserwować bardziej doświadczonych uczestników i w razie potrzeby poprosić o pomoc. W przypadku zimnych kąpieli jest to szczególnie istotne. Zimna woda powoduje gwałtowną reakcję organizmu. Pojawia się przyspieszony oddech, napięcie mięśni i początkowo bardzo intensywne odczuwanie chłodu. Dlatego początkujący powinien powiedzieć bardziej doświadczonym morsom, że jest to jego pierwsze wejście. Warto zapytać, jak długo pozostać w wodzie, gdzie najlepiej wejść i jak zachować się po wyjściu.

Co zabrać na morsowanie?

Lista nie jest długa, ale kilka rzeczy zdecydowanie ułatwia życie.

- Strój kąpielowy. Wydaje się oczywisty, ale najlepiej przygotować go wcześniej i mieć łatwy dostęp do niego. Im mniej nerwowego szukania rzeczy na plaży, tym lepiej.

- Buty neoprenowe. Nie są absolutnie konieczne, ale mogą być bardzo przydatne. Chronią stopy przed ostrym podłożem, kamieniami czy muszlami, a także ograniczają bezpośredni kontakt stóp z zimnym podłożem.

- Czapka. Głowa szybko traci ciepło, dlatego wiele osób korzystających z zimnych kąpieli zakłada czapkę jeszcze przed wejściem do wody.

- Rękawiczki. Przydatne szczególnie w chłodniejszych miesiącach. Początkujący mogą dzięki nim łatwiej oswoić kontakt z zimnem.

- Duży ręcznik. Najlepiej nie ograniczać się do małego ręcznika plażowego. Po wyjściu z wody potrzebujemy szybko się wytrzeć i przebrać.

- Szlafrok lub duża narzutka. To jeden z najbardziej praktycznych elementów wyposażenia. Można nią szybko osłonić ciało po wyjściu z wody, zanim przebierzemy się w suche ubrania.

- Ciepłe ubrania. Najlepiej przygotować kilka warstw. Szczególnie ważne są suche skarpety, ciepła bluza, kurtka, spodnie i czapka.

- Termos z ciepłym napojem. Po kąpieli dobrze mieć coś ciepłego do picia. Klasycznym wyborem jest herbata.

Rozgrzewka przed wejściem?

Przed morsowaniem warto rozgrzać ciało. Nie oznacza to jednak konieczności wykonywania kilkudziesięciominutowego treningu.

Wystarczy kilka minut umiarkowanego ruchu. Można zrobić energiczny spacer, wykonać kilka prostych ćwiczeń mobilizujących albo potruchtać. Celem jest przygotowanie organizmu, a nie doprowadzenie się do zadyszki i spocenia. Bardzo intensywny wysiłek tuż przed wejściem do zimnej wody nie jest dobrym pomysłem. Morsowanie samo w sobie jest dla organizmu bodźcem, dlatego nie trzeba dokładać mu kolejnego ekstremalnego obciążenia.

Pierwsze morsowanie może trwać naprawdę krótko. Czas spędzony w wodzie powinien być dostosowany do doświadczenia, temperatury, warunków atmosferycznych i indywidualnej reakcji organizmu.

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

SKUP części nieruchomości, cała Polska, 518-503-404

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE -dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487

USŁUGI brukarskie, budowlane, prace ziemne, remonty. Tel. 607-524-983.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

AUTOREKLAMA

motofakty.pl



Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

0011594186

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 4.10.2026 r. odeszła nasza ukochana

śp Maria Plackowska

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w kaplicy cmentarnej dnia 9.10.2026 r. na Cmentarzu Łostowickim o godz. 12.00.

Pogrążona w smutku *rodzina*

0011594409

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Pana

Mariana Misiak

byłego pracownika Spółdzielni Mieszkaniowej „Suchanino" w Gdańsku.

Wyrazy współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy dla

całej rodziny

składają

Zarząd, Rada Nadzorcza oraz pracownicy Spółdzielni Mieszkaniowej „Suchanino" w Gdańsku

eprasa.pl 5430809342

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

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

Jaromir Kruk z Zenicy



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

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

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

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

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

Kurtuazja czy mydlenie oczu

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

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

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

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

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

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

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

Minimum osiągnięte

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

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

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

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

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

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

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

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

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

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

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

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

Przykre konsekwencje

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

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



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

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

Mikołajkowe losowanie

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

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

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

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

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

eprasa.pl 5430809342

SPORT

• **Piłkarki AP 2010 Orlen Gdańsk** rozbiły Lecha Poznań UAM 3:1 w sobotę na Polsat Plus Arena Gdańsk

PÓŁMARATON GDAŃSK 2027

Widzimy się na biegu. To już za rok

Prezapisy na PSG Garmin Półmaraton Gdańsk 2027 - po rekordowej tegorocznej edycji - ruszyły 6 października. Uwaga! Tylko siedem dni, 1000 pakietów w najniższej cenie i kolejna szansa na zapisanie się w historii gdańskiego biegania. Zawody odbędą się w dniach 25-26 września 2027 roku



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

Rejestracja na zawody w 2027 roku potrwa do 12 października, do godziny 23:59

OPR.: Ryszard Pawłowski

Tegoroczna edycja imprezy pokazała, że Gdańsk ma wyjątkową moc przyciągania biegaczy. XIII PSG Garmin Półmaraton Gdańsk przeszedł do historii jako największy w dziejach wydarzenia. Na listach startowych półmaratonu i Nocnej Piątki znalazło się łącznie blisko 21 000 uczestników. Po uwzględnieniu biegów dla dzieci i młodzieży oraz biegów wirtualnych liczba ta wzrosła do imponujących 24 000 zawodniczek i zawodników.

- To najlepszy dowód na to, jak bardzo rozwinęło się nasze wydarzenie. Jesteśmy dumni, że PSG Garmin Półmaraton Gdańsk przyciąga zarówno czołowych zawodników, jak i tysiące osób, które po prostu kochają bieganie. Już teraz rozpoczynamy przygotowania do kolejnej edycji. Chcemy ponownie stworzyć wydarzenie pełne sportowych emocji, pozytywnej energii i niezapomnianych wspomnień. Przed nami dużo pracy. Wyciągamy wnioski z tegorocznej imprezy, a w przyszłym roku chcemy wrócić lepsi i silniejsi. Zapraszamy do Gdańska w 2027 roku - mówi Rafał Zakrzewski, dyrektor biegu PSG Garmin Półmaraton Gdańsk.

Tutaj życiówki smakują wyjątkowo

Gdańsk ma jeszcze jeden mocny argument, by wpisać go do biegowego kalendarza: szybką trasę, która sprzyja ambitnym celom i pozwala marzyć o wynikach, które jeszcze niedawno wydawały się poza zasięgiem. Tegoroczna edycja udowodniła to w najlepszy możliwy sposób. 27 września 2026 roku Ela Glinka ustanowiła w Gdańsku rekord Polski kobiet w półmaratonie z czasem 1:08:48. Tego samego dnia Adam Głogowski wyznaczył nowy rekord gdańskiej trasy, meldując się na mecie z wynikiem 1:05:13. To osiągnięcia, które na długo pozostaną w historii wydarzenia, ale również inspiracja dla tysięcy biegaczy planujących własne sportowe cele.

Rejestracja do 12 października

- Tegoroczna edycja pokazała, że Gdańsk jest miejscem, w którym można osiągać naprawdę wyjątkowe wyniki. Rekord Polski Eli Glinki i rekord gdańskiej trasy Adama Głogowskiego to dla nas ogromny powód do dumy i potwierdzenie, że stworzyliśmy warunki sprzyjające szybkiemu bieganiu. Chcemy, aby każdy zawodnik, niezależnie od poziomu sportowego, przyjeżdżał do Gdańska z ambicjami i wyjeżdżał z poczuciem, że dał z siebie wszystko. Mam nadzieję, że podczas kolejnej edycji będziemy świadkami następnych wspaniałych wyników - dodaje Zakrzewski.

Rejestracja na zawody w 2027 roku potrwa do 12 października, do godz. 23:59, jednak na najlepszą ofertę nie warto czekać do ostatniej chwili.

Pierwsze 1000 osób będzie mogło kupić gdański pakiet startowy w specjalnej, najniższej cenie promocyjnej.

PIŁKA NOŻNA

Polki zawalczą o awans na mundial w Brazylii. Trzeba pokonać Belgię

OPR.: Ryszard Pawłowski

Reprezentacja Polski kobiet rozpoczyna walkę o awans do przyszłorocznych mistrzostw świata.

Jednym z najważniejszych spotkań na drodze do turnieju w Brazylii będzie rewanżowy mecz z Belgią, który 13 października o godz. 18 zostanie rozegrany na Polsat Plus Arena Gdańsk. Selekcjonerka Nina Patalon ogłosiła już listę zawodniczek powołanych na oba spotkania barażowe.

Pierwsze starcie Polek z Belgijkami odbędzie się 9 października w Leuven. Cztery dni później zespoły spotkają się ponownie w Gdańsku. Rywalizacja będzie miała ogromne znaczenie, ponieważ zwycięzca dwumeczu awansuje do kolejnej rundy baraży. Tam na lepszą drużynę czekać będzie zwycięzca pary Kazachstan – Irlandia.

Polki przystąpią do rywalizacji z dużymi ambicjami, a jednym z najważniejszych argumentów zespołu pozostaje Ewa Pajor. Napastniczka FC Barcelony jest liderką reprezentacji i zawodniczką, która może przesądzić o losach spotkania nawet jednym skutecznym zagraniem. Patalon podkreśla jednak, że Belgia jest wymagającym przeciwnikiem i oba mecze mogą być bardzo wyrównane.

- Belgia to dobry zespół, ciekawie grający w piłkę. Spodziewamy się dwóch wyrównanych meczów, w których mogą decydować detale – zaznacza selekcjonerka.

W kadrze znalazły się zarówno doświadczone reprezentantki, jak i zawodniczki występujące w zagranicznych klubach. Wśród bramkarek są Kinga Seweryn, Kinga Szemik i Julia Woźniak. Formację defensywną tworzą m.in. Paulina Dudek, Magda Piekarska, Martyna Wiankowska oraz Wiktoria Zieniewicz. W pomocy znalazły się Adriana Achcińska, Ewelina Kamczyk, Milena Kokosz i Patrycja Sarapata.

Za zdobywanie bramek odpowiadać będą m.in. Natalia Padilla-Bidas, Magdalena Sobal, Paulina Tomasiak, Weronika Zawistowska oraz wspomniana Pajor. Spotkanie w Gdańsku może być wyjątkowym wydarzeniem dla kibiców kobiecego futbolu. Bilety są dostępne w sprzedaży, a ich ceny rozpoczynają się od 15 zł. Dla grup zorganizowanych liczących co najmniej 20 osób przygotowano wejściówki po 10 zł, natomiast osoby niepełnoletnie mogą kupić bilety za 5 złotych.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

13 października biało-czerwone będą potrzebowały wsparcia trybun. Stawka jest wysoka!

eprasa.pl 5430809342