



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 Surazyńska, 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?

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 prowa-



FOT. PATRYCJA ZEMŁA

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

dzące 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.

Zwykle 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 hulaj-

nogi 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

POLECAMY**JUTRO:** Dla kogo dodatek mieszkaniowy? **PIĄTEK:** Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania**7.10.2026****Środa****Dzisiaj imieniny obchodzą:** Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112**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 przekaze władzę. Konsekwencją było przejście 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 Holocaustu. 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.dziennikbaaltycki.pl

POGODA

dzisiaj
18°C/10°C



jutro
19°C/9°C



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

www.dziennikbaaltycki.pl

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



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



© - 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.dziennikbaaltycki.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

POMORZE**Dawid Dettlaff 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.

Skąd pomysł, żeby przejechać polskie wybrzeże plaż?

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. Zaczęłem 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. Zaczęłem 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 Niem-



FOT. JAN OSSOWICKI

Dawid Dettlaff znów jest w trasie

cami, 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 za-

mknięta, 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. Wysła 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 biegł 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.dziennikbaaltycki.pl

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. Surazyńska

Kościerzyna i Chojnice nie są jedy-
nymi miastami na Pomorzu, które
zdecydowały się ograniczyć możli-
wość korzystania z hulajnóg elek-
trycznych. 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 poru-
szania się hulajnogami elektrycz-
nymi. Władze miasta informowały,
że decyzja była odpowiedzią na sy-
gnały mieszkańców dotyczące nie-
bezpiecznych zachowań użytkow-
ników tych pojazdów.

Na sezonowe ograniczenia zde-
cydował się również Gdańsk. Latem
2026 roku ponownie wyłączono
z ruchu hulajnóg część Głównego
Miasta. Podczas Jarmarku św. Do-
minika obszar strefy został dodat-
kowo rozszerzony. Ograniczenia
miały przede wszystkim uporząd-
kować ruch w miejscach, w których
w sezonie turystycznym pojawiają
się tłumy pieszych.

Także w Sopocie funkcjonują
miejscami, w których użytkownicy hu-
lajnóg muszą liczyć się z ogranicze-
niami. Dotyczy to wybranych czę-
ści centrum miasta.

Pomorskie samorządy sięgają
więc po różne rozwiązania. Czasem
jest to zakaz dotyczący jednego
placu czy parku, w innych przypad-
kach większej części centrum, a nie-
kiedy ograniczenia obowiązują je-
dynie w sezonie.

Ponad sto wypadków na Pomorzu

Za decyzjami samorządów sto-
ją przede wszystkim argumenty doty-
czące bezpieczeństwa. Jak wynika
z danych przekazanych „Dzienni-
kowi Bałtyckiemu” przez Komendę
Wojewódzką Policji w Gdańsku,
w 2026 roku na Pomorzu odnoto-
wano 109 wypadków z udziałem
hulajnóg elektrycznych. W dwóch
z nich zginęły dwie osoby, a 91 zo-
stało rannych. Policja odnotowała
ponadto 228 kolizji z udziałem tych
pojazdów. W samym Gdańsku tylko
do końca września policjanci ujawni-
li 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 drogo-
wego.

– Policja apeluje do rodziców
i opiekunów prawnych, by zwracali



Elektryczne hulajnogi stały się popularnym środkiem transportu wśród młodych mieszkańców

szczególną uwagę na to, w jaki spo-
sób ich dzieci korzystają z hulajnóg
elektrycznych. Warto upewnić się,
że młody użytkownik zna przepisy,
posiada wymagane uprawnienia
i porusza się pojazdem spełniają-
cym normy techniczne. Hulajnoga
elektryczna to pojazd, którego użyt-
kowanie wiąże się z odpowiedzial-
nością – podkreśla podinsp. Magda-
lena Ciska z zespołu prasowego
Komendy Wojewódzkiej Policji
w Gdańsku.

20 km/h to nie sugestia

Zgodnie z obowiązującymi zasa-
dami dopuszczalna prędkość jazdy
hulajnogą elektryczną wynosi 20
km/h. Kierujący ma obowiązek ko-
rzystać z drogi dla rowerów lub pasa
ruchu dla rowerów. Jazda chodni-
kiem jest dopuszczalna tylko
w określonych sytuacjach. Wtedy
użytkownik hulajnogi musi poru-
szać się z prędkością zbliżoną
do prędkości pieszych, ustępować
pierwszeństwa i nie utrudniać im ru-
chu. Na przejściu dla pieszych użyt-
kownik hulajnogi powinien zejść
z pojazdu i przeprowadzić go
na drugą stronę.

Osoby w wieku od 13 do 18 lat
muszą posiadać kartę rowerową

**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**

albo odpowiednie prawo jazdy.
Dzieci poniżej 13. roku życia nie
mogą samodzielnie poruszać się hu-
lajnogą elektryczną po drodze pu-
blicznej. Wyjątkiem jest strefa za-
mieszkania, gdzie mogą z niej ko-
rzystać pod opieką osoby dorosłej.

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

Zakazane jest również przewo-
żenie drugiej osoby, zwierzęcia lub
ładunku, jazda po alkoholu lub środ-
kach odurzających oraz korzystanie
podczas jazdy z telefonu trzyma-
nego w ręku.

Problemem są także odblokowane pojazdy

Coraz większym wyzwaniem sta-
ją się jednak nie tylko użytkownicy ł-
miący zasady ruchu, ale również
same pojazdy. Na rynku dostępne
są jednoślady, które wyglądają jak
hulajnogi elektryczne, ale po zmia-
nie ustawień lub zdjęciu fabrycz-
nych ograniczeń mogą osiągać
prędkości znacznie wyższe niż do-
puszczalne 20 km/h.

W ostatnich miesiącach głośno
było o przypadkach osób porusza-
jących się na takich pojazdach
z prędkościami sięgającymi kilku-
dziesięciu kilometrów na godzinę.
Pojawiały się również nagrania hu-
lajnóg jadących z prędkościami po-
równywalnymi z samochodami.

Dla policjantów oznacza to do-
datkowy problem. Sam wygląd po-
jazdu nie zawsze pozwala stwier-
dzić, czy spełnia on wymogi tech-
niczne. Do dokładnego sprawdze-
nia parametrów może być po-
trzebny 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 popular-
ność pojazdów, które wyglądają jak
hulajnogi elektryczne, ale ze
względu na parametry techniczne
nie spełniają wymogów przewidzia-
nych dla tej kategorii. W przypadku
hulajnóg chodzi przede wszystkim
o możliwość rozwijania prędkości
wyższej niż 20 km/h.

Jednym z planowanych kierun-
ków zmian jest wzmocnienie nad-
zoru Transportowego Dozoru Tech-
nicznego. TDT ma otrzymać więk-
sze możliwości kontrolowania po-
jazdów wprowadzanych do obrotu
i reagowania w przypadku modeli
niespełniających wymagań.

Ministerstwo zapowiada również
administracyjne kary pieniężne dla
podmiotów gospodarczych, które
będą wprowadzały do sprzedaży hu-
lajnogi niespełniające warunków
technicznych albo wyposażone
w rozwiązania pozwalające na ma-
nipulowanie mechanizmem napę-
dowym i zwiększanie prędkości po-
wyżej 20 km/h.

Zmiany mają więc uderzyć nie
tylko w użytkowników łamiących
przepisy, ale także w problem pojaz-
dów, które trafiają na rynek mimo

parametrów nieprzystających do
ustawowej definicji hulajnogi elek-
trycznej. Nowe przepisy mają także
dać strażnikom miejskim uprawnie-
nia do kontroli prędkości i mocy hu-
lajnóg, a Transportowy Dozór Tech-
niczny ma skuteczniej nadzorować
pojazdy trafiające do sprzedaży.

Zakazy czy skuteczniejsze kontrole?

I właśnie w tym miejscu zaczyna się
największy spór. Samorządy argu-
mentują, że w parkach, na starów-
kach i w zatłoczonych częściach cen-
trów bezpieczeństwo pieszych musi
mieć pierwszeństwo. Jeśli użytkow-
nicy hulajnóg regularnie jeżdżą tam
zbyt szybko lub stwarzają zagroże-
nie, 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 czę-
ści użytkowników wszystkich za-
czyna 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 samo-
dzielnie dojechać do szkoły, na tre-
ning czy spotkanie.

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

– Może zamiast ograniczać, nale-
żałoby sprawdzać, kto jeździ zbyt
szybko. Dzieciaki dojeżdżają hu-
lajnogami do szkoły, sklepów itd. Nie
ograniczajmy, ale stosujmy przepisy
– podkreślał Ryszard.

Są jednak również mieszkańcy,
którzy uważają, że w pewnych miej-
scach zakazy są uzasadnione.

– Rozumiem, że hulajnogi to fajne
urządzenie, ale dla ludzi, którzy pra-
widłowo z nich korzystają. Tymcza-
sem dzieciaki urządzały sobie
w parku wyścigi, jeździły na jednym
kole i za nic miały innych użytkow-
ników – dodaje Iwona z Kościerzyny.

Spór nie dotyczy więc tylko sa-
mych hulajnóg. Chodzi przede
wszystkim o to, czy odpowiedzią
na niebezpieczne zachowania po-
winny być kolejne zakazy obejmu-
jące wszystkich użytkowników, czy
raczej skuteczniejsze kontrole i kon-
sekwentne karanie tych, którzy rze-
czywiście łamią przepisy.

Jedno jest pewne: można spo-
dziewać się, że spór o hulajnogi
szybko się nie skończy, a wyprac-
owanie konsensusu będzie trudne.

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.

„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



Składy pociągów są przepełnione, ponadto zostały też skrócone

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 tygodni 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 wypełnieniem 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 pozosta-

jemy 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 wypełnienia 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.

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 dowie-



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

dzieć się, jakie możliwości zatrudnienia czekają na osoby po 50. i 60. roku życia.

Planujący powrót na rynek pracy lub zmianę zawodową mogą skorzy-

stać ze Strefy Rozwoju Osobistego. Doradcy zawodowi pomogą stworzyć profesjonalne CV, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej i odpowiedzą, jak skutecznie wy-

korzystać swoje doświadczenie zawodowe.

Dużym zainteresowaniem z pewnością będzie się cieszyć Strefa Zdrowia. Seniorzy spotkają się tam z psychologiem, dietetykiem, fizjoterapeutą, okulistą i geriatrią. 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, promocje 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.

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-latkę 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 kie-

runku 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-latkę z Olsztyna „obraże-

nia 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 obszernie wyjaśnienia – wskazuje prok. Mariusz Duszyński. Jak tłumaczą śledczy podejrzany został aresztowany na trzy miesiące.

REKLAMA

0011593215



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

Burmistrz Debrzno 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 rozbioru, 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 informacji 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 informacji 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 informacji 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 Łęborku. 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 Łęborku. 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.

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 odciążać 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 ba-

dań środowiska morskiego, prowadzonych na potrzeby elektrowni jądrowej.

- Gromadzone przez dziesięciolecie 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 wnioskuje o wydanie decyzji.

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



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 pra-

cownicy 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 za-

wodową 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 zapowiedzią w grudniu 2025 r. har-

monogramem 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 za-

rzadzania 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 ustekiej bazie zatrudnienie znajdzie ok. 100 osób. Szczegółowe wymagania oraz zakres obowiązków dostępne są na stronie internetowej PGE Baltica w zakładce „Kariera”.

REKLAMA

0011562220

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



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, (o) bez zmian

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
dziennikbaltycki.pl

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. Monika Madej-Markiewicz , Dom Medyczny Kilirskiego, Gdańsk
2. Marta Łukaszewicz , NZOZ Brodwin, 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 , Gdyniudent, Gdynia
3. Krzysztof Krasnowski , 7K Clinic, Nowy Dwór Gdański
POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. Barbara Krasnodebska , Szpital Specjalistyczny im. F. Ceynowy, Wejherowo
2. Monika Gasecka , Powiatowe Centrum Zdrowia, Kartuzy
3. Roksana Sadowska , Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej, Słupsk
GINEKOLOG ROKU
1. Maciej Boćkowski , Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
2. Adam Grzeczka , Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3. Sylvia Korszałak , 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. Krzysztof 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 Żoraw , 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, Lebork
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. Krzystian 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 ELEKTROLOG 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 Kuształ , Tu się leczysz, 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 doceniania. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie,

które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa. Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejny uczestnicy.

Szczegóły na dziennikbaaltycki.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 Leidzie 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 młodszyimi 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 Zielenka, 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 Gdynia, Gdańsk

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU



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 Orlenu 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



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

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

wspominał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmańnianie 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.

Idodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów”.

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

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że

»nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?» – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

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

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

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

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagensem 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 skruczę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytyany 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 wytypili Litwin, 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

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 po-

dał, 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 ochron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowę 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



Mistrzowie Urody 2026



7 października 2026 r.

Dziennik Bałtycki

PARTNER PLEBISYTU

Beauty ♥ Razem



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 Skoczyńska 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 Wąlcza, 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 Cieszyźnie.

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 Trzcńska 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-Ślifierska z Bloku Dobryszczy, a trzecie Daria Ślżak 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 Przeciwdziałeniowej 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 Grzegorzycza 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.

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 wracając, 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: - Pse 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 wspólnych klientów i super ludzi wokół siebie, 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 luzną, 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 rękę, wplernerze, 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

Zacząło się od pasji do pielęgnacji skóry. Dlatego zdecydowała się studiować kosmologię 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 zmagaly 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 linerzystka, 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.



MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Paulina Tul

Makijażem interesowała się od dziecka. Podpatrywała swoją siostrę, jak ta się malowała. Swoją pierwszą pełną i poważną 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 niezwykle, 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, wżartach 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 мастера. 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 usuwaniem PMU i tatuażami 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 motywacją 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 stylizację, 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. Dbą nie tylko o efekt końcowy, ale także o komfort podczas każdej wizyty.



MIEJSCE III

Agnieszka Bałwas

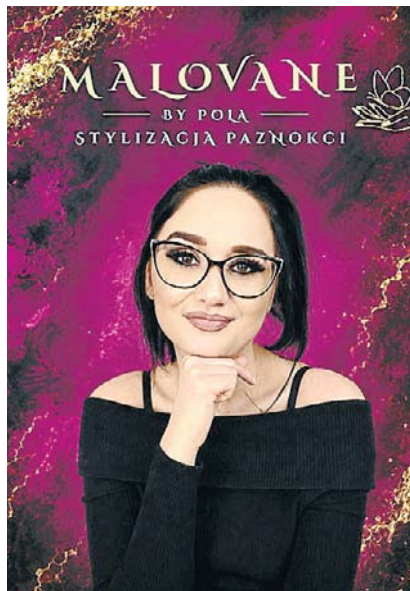
- 10 lat temu poczułam, że wypaliłam się zawodowo i muszę coś zmienić, pracując blisko 15 lat w finansach, wiedziałam, że nadal chcę pracować z klientami, ale w branży niezwiązanej z bankowością, zastanawiałam się nad moim nowym kierunkiem i padło na kosmetykę - przekazuje Agnieszka Bałwas (Secret of 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.



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 zaproprownowano 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 kosmologii. - Może zabrzmieć 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 przeżyta 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 zabiegów na brwi, rzęsy, później studia z kosmologii, 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 kosmologię, bo od zawsze byłam blisko pielęgnacji i pracy z ludźmi. Kiedyś sama zmagalam się z problemami skórnymi i przez to chciałam pomóc innym. 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 Długowska

Do zawodu podologa trafiła dzięki bliskiej osobie, która opowiedziała Jej o tym kierunku. Noemi Długowska (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.



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 podróżować - 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 nam 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, pracując 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 traktuje 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, Jeziora 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.



TRENERPERS./FITNESS/INSTRUKTORJOGI MIEJSCE I

Agnieszka Grzegorzycza

- 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 Grzegorzycza (Zdrofit, Bannino). Poza pracą jest mamą „Trzech Muszkieterów”, bardzo sprawnych chłopaków, trenujących judo. - Pozdrawiam klub UKS AKADEMIA JUDO DRAGON - dodaje zwycięzczyni. 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 masażu orientalnych, którym postanowiła poświęcić swoją zawodową pasję. - Największą satysfakcję dają mi widoki 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 przetransformowała 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, Łębork). Po pracy ceni czas z rodziną i bliskimi.



MIEJSCE III

Natalia Rajska-Gruszczyńska

- 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-Gruszczyńska (Natalia Rajska-Gruszczyńska Dobry Dietetyk, Puck). W pracy ceni zadowolenie klientów, możliwość rozwoju, spełnianie się w tym, co lubi i poznawanie różnych ludzi, którzy zaczynają Jej ufać.



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 Gwóźdz , AGness Nails, Trzcimno
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 Długowska , 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, Smoldzino

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

MASAŻYSTA ROKU	
1. miejsce	Hubert Czapla , Potala Centrum Terapii Kregoslupa 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 Grzegorzycza , Zdrowit, 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-Gruszczecka , Natalia Rajska-Gruszczecka Dobry Dietetyk, Puck

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.

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 przyzwyczajone w demonicznych, a demonicznych w przyzwyczajonych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania” dotyczące „roszczeń” Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma



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

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 kon-

ferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi”.

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywnizm 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 wzmacnianą 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 wcześniej 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, usiłowaniu zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To był 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 był szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jed-

nak 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 Kanderskim.

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**



Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

BULGARIA

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 zatonał – poinformowała we wtorek rano agencja Reutersa.

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

– Załoga statku, który zatonał 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 ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

oprac. Tomasz Dereszyński

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

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

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste’a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgroma-

dziło 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 praw-

nej. 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.

STRONA ZDROWIA

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

DIETA

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

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

Anna Rokicka-Żuk

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergenów. 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 powinni 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



FOT. PUHHA/GETTY IMAGES

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

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 nasycone 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 endometriozy 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,

przebyte zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

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 tłuszcze 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 peklowej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kielbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

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

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

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

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

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

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

- Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kielbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wniosek z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Małe 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 ponad dwukrotnie.

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. Gdziekolwiek 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 uzdrowskich 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 jesienną 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 uzdrowska z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozle-

głych 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 uzdrowska 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 uzdrowska – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadów 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 Szafarówkę, Bryjarkę i Bereśnik.

Polańczyk:
relaksu bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro 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”, „Dedał” i „AMER-POL” znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykle ogrody w jesiennym szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykle 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 Uzdrowskiej 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 osób 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 Uzdrowski w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowskie 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

osadzonym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowska, 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 Szczecynskim 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 młodszemu 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 tujejsze 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: wypocznik w „polskiej tajdze”

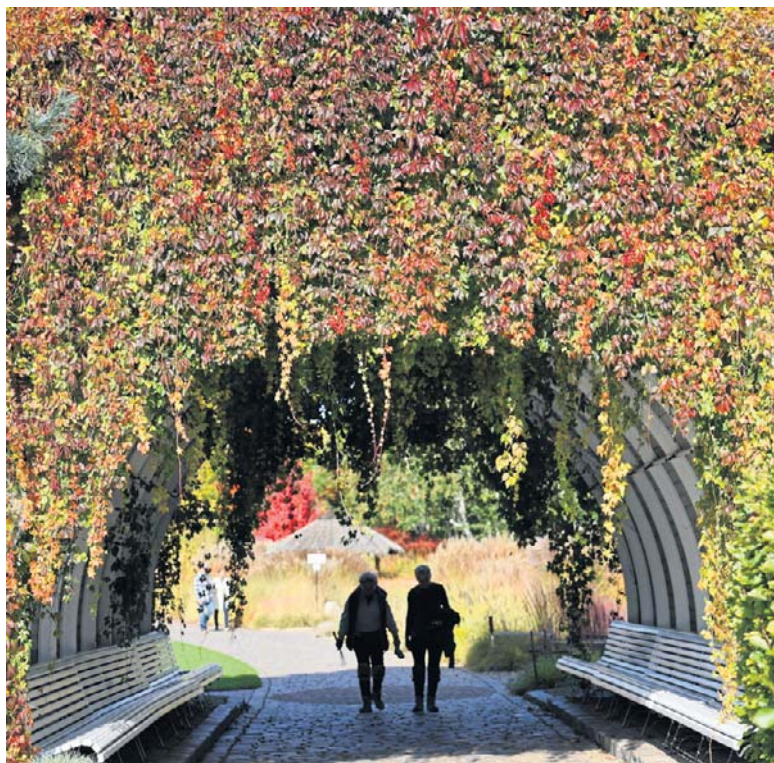
Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą”. Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzoź, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich 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 Uzdrowskie „Wital” znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

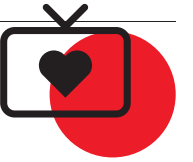
Świeradów w jesiennym szacie możecie podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego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



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

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. Policjanci detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytniej 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 zemdłał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejeżdża 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

Felicità

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 tablicie 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 odkrytej 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 diler! 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 wnioski o kredyt! Cieślakowa 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 Bednarczką, 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.

KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

- 3) nagły wzrost koniunktury,
- 6) miejsce zmagania 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) węgiel 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 Clint 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

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

0210990241

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

58 728 08 17

- „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 ciełe,
- 37) krzew z czarnymi owocami.

ROZWIĄZANIE NR 154

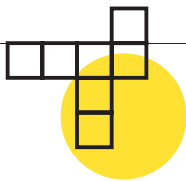
P	T	Y	Ś	C	S	B	A	B	E	L	K	A
A	R	Z	E	C	Z	K	A	E	O	K	R	E
I	N	R	O	D	T	C	E	Z	A	R	A	L
C	D	A	R	I	U	S	Z	W	D	K	A	
K	E	B	A	B	R	M	Y	S	Z	B	O	N
R	S	L	O	M	K	A	T	P	W	T		
C	Z	A	T	Y	S	G	Y	R	U	I	N	Y
H	D	N	I	C	A	R	I	A	D	N	Y	A
W	K	R	E	T								
Y	I											
T	R	A	P	E	Z							
O	O											
K	L	I	N	C	Z							
K	K	I	N	C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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wypiek ze świeczkami	święta, patronka górników	jaź złoty wynagrodzenie	koniec antonim hossy	figura geometryczna	odmiana czerwieni	mała strata, krótki ...	tłusta ryba morska	wezwanie, apel pan w zupanie
krawędź drogi				ukończony operowej Aidy				
				niechciana poczta internetowa		płyń po zboczach Etny		
Jasir, polityk z Palestyny			krótki miecz	... królowej, motyl parkan		sąsiad Bułgara	popularne psie imię	
schody za kulisami	płyń przez Frankfurt	Mikołaj, poeta z Nałgówic	pirat w służbie króla	kręci się w oku	jednostka masy	Pahlawi, szach Persji		
popularna kawa			Kia ..., auto z Korei	nandu lub kazuar				
plaskie nakrycie głowy								
zbrojna napaść, agresja				egipski bóg Księżyca		„Zbrodnia i ...”		

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.

Bliznięta (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 przecucia.

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.

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 wskoczmy 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 przyzwycząić się do kontaktu z zimną wodą. Dlatego pierwsze kąpiele można rozpocząć jesienią, kiedy woda jest chłodna, ale jeszcze nie ekstremalnie zimna. W kolejnych tygo-



Grupa morsów ma ogromną zaletę: można się także znakomicie bawić

dniach temperatura będzie naturalnie spadać, a ciało będzie miało okazję stopniowo przystosowywać się do nowych warunków.

Nie istnieje też jedna idealna temperatura, przy której każdy powinien morsować. Doświadczeni miłośnicy zimnych kąpiei mają różne preferencje. Dla osoby początkującej ważniejsze od konkretnej liczby na termometrze jest jed-

nak 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 kąpiei 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 kąpiei 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 oczywiste, 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 kąpiei 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 kąpiei 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 poturczyć. 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

†p **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

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 „spi spokojnie”. Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy

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

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawieli 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, nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłać pozytywne występy 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.



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

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. Selekcyjny – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussia 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 Džeko, 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 Pietuszeńskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orleń Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szansę 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 Bed-

narka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmiechem, 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.

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

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

LIGA NARODÓW - DYWIZJA B4 BOŚNIA I HERCEGOWINA - POLSKA 1:0

Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).

Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszeński).

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 Głęb

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 losowana 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 rywalizacja jest naprawdę bardzo słaba.



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 nie lubianą 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

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



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.

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

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 ba-

raży. 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 zagranicz-

nych klubach. Wśród bramkarek są Kinga Seweryn, Kinga Szemik i Julia Woźniak. Formację defensywną tworzą m.in. Paulina Dudek, Magda Piekarska, Martyna Wiąnkowska 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.



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