DZIŚ STREFA BIZNESU

POLSKA POTĘGĄ W PRODUKCJI ZNICZY

NASZ KRAJ JEST PIERWSZY W EUROPIE I DRUGI NA ŚWIECIE

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 250 (6008) | Nakład: 4.928 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

79 lat

Wtorek, 27.10.2026

ROZMOWA
Prof. Monika Milewska: Rewolucja francuska jest na ustach wszystkich próbujących zrozumieć współczesność. Bunt stał się częścią kodu kulturowego Francuzów

DYSKRYMINACJA W PRACY
Osoby z nadwagą i otyłością są postrzegane jako osoby o niższym ilorazie inteligencji oraz mniejszej skuteczności zawodowej

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Polityka

PSL chce wprowadzić dwukadencyjność w parlamencie

W listopadzie ma ruszyć zbiórka podpisów pod obywatelskim projektem ustawy ograniczającym do dwóch liczbę kadencji posła i senatora
– Str. 3

Handel

Targowisko w Lubieszynie zostaje. Przejmie je nowa spółka

Nowy prezes spółki Słoneczny Targ dementuje pogłoski, że zamiast targowiska będzie tu skład kruszyw potrzebnych do budowy dróg
– Str. 4

Szczecin. Polityczna wojna o inwestycję w Podjuchach

PiS oskarża ministra o brak nadzoru nad bazą paliw. Marchewka: Mają obsesję

Marek Jaszczyński

Politycy Prawa i Sprawiedliwości złożyli zawiadomienia do prokuratury dotyczące budowy bazy paliw w szczecińskich Podjuchach. Ich zdaniem podczas realizacji inwestycji mogło dojść do szeregu nieprawidłowości. Część zarzutów kierują również wobec Ministerstwa Infrastruktury oraz wiceministra Arkadiusza Marchewki.

– Nasze zawiadomienie dotyczy przede wszystkim podejrzenia niedopełnienia obowiązków nadzorczych. Ministerstwo Infrastruktury było informowane o nieprawidłowościach związanych z realizacją tej inwestycji, a mimo to nie podjęto działań wobec instytucji odpowiedzialnych za nadzór. Nie można tłumaczyć się niewiedzą, bo składaliśmy interpelacje i wskazywaliśmy konkretne problemy związane z realizacją przedsięwzięcia – mówi Marek Gróbarczyk, poseł PiS, były minister gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Wniosek inwestora dotyczy budowy bazy paliw nad brzegiem Regalicy

Jak podkreśla, mieszkańcy już wcześniej zwracali uwagę na zmiany dotyczące sposobu realizacji inwestycji. Według polityków PiS miały one dotyczyć m.in. technologii posadowienia zbiorników paliwowych oraz ingerencji w linię brzegową Odry.

Gróbarczyk zwracał również uwagę, że jego zdaniem podobna inwestycja powinna powstać na terenach portowych, a nie w bezpośrednim sąsiedztwie zabudowy mieszkaniowej.

– Port Szczecin-Świnoujście dysponuje przygotowanymi terenami przemysłowymi i infrastrukturą dla tego rodzaju działalności. Tymczasem inwestycja powstaje poza portem, mimo że właśnie tam są miejsca przeznaczone pod paliwowe pojemniki i działalność tego typu – argumentuje Gróbarczyk.

Dokończenie na str. 3

AUTOREKLAMA

0411593239

BIEG DLA JAJ

ZAPISY:
gk24.pl/**biegdlajaj**

7 listopada
Forum Koszalin
Do udziału zapraszamy
PANIE i **PANÓW**

Bieg główny 5,4 km
Marsz Nordic Walking
Biegi dziecięce

WSPÓŁORGANIZATOR
FORUM KOSZALIN

PATRONI HONOROWI
PATRONAT PREZYDENTA KOSZALINA
PATRONAT HONOROWY WICEMARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO JAKUBA KOWALIKA

MECENAS
GRUPA MOJSIUK

PARTNERZY
KOSZALIN Centrum Pomorza
Mec #ZielonyKoszalin
Pomorze Zachodnie
ZDROFIT
BB Bank
Politechnika Koszalińska

PARTNERZY WSPIERAJĄCY
STUDIO KOSZALIN
1885 FACTORY RESORT
affidea
PARK WODNY KOSZALIN
DECATHLON

eprasa.pl e86473cf2f

POLECAMY

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

27.10.2026
Wtorek

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

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

PBC

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

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

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



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

publicysta

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

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

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

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

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza"
„Głos Koszaliński"
„Głos Szczeciński"

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

POGODA

dziś
14°C/5°C

jutro
12°C/6°C

ROZMOWA

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

Anna Kruszyńska (PAP)

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



FOT. UNIWERSYTET GDAŃSKI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e86473cf2f

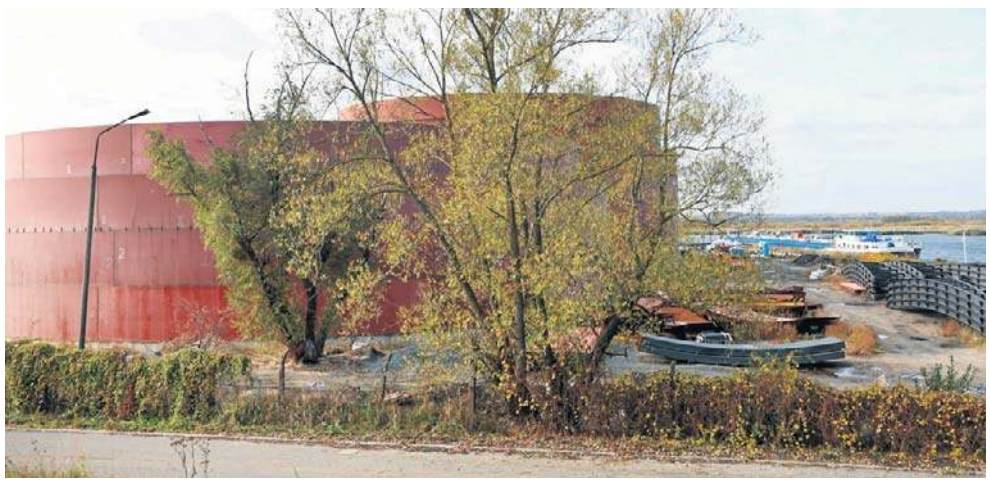
Szczecin/Zachodniopomorskie

• **Dyżur reportera**
Grzegorz Racinowski tel. 500 325 110 (godz. 10-14)

SZCZECIN

Spór o bazę paliw w Podjuchach zaostrza się. PiS atakuje resort

Dokończenie ze str. 1



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

To trzecie zawiadomienie do prokuratury dotyczące inwestycji w Podjuchach. Poprzednie złożyli radni Koalicji Obywatelskiej oraz radni PiS z Rady Miasta Szczecin

Poseł Artur Szałabawka ocenia, że sprawa wymaga szczegółowego wyjaśnienia przez śledczych. Wskazał między innymi na zapisy dotyczące skali działalności planowanej bazy paliw.

- W dokumentacji pojawia się informacja o obrocie paliwami na poziomie 32 tysięcy ton, a następnie okazuje się, że chodzi o 323 tysiące ton. Takie rozbieżności muszą zostać wyjaśnione. To nie jest kwestia drobnego błędu, ale danych, które mają znaczenie dla oceny całej inwestycji - mówi poseł.

Polityk zwracał również uwagę na lokalizację bazy w pobliżu terenów przyrodniczych oraz zagrożenia związane z ewentualnymi wezbraniami Odry.

- Mówimy o inwestycji realizowanej bezpośrednio przy rzece. W takich miejscach kwestie zabezpieczeń powinny być traktowane ze szczególną ostrożnością. Dlatego konieczne jest wyjaśnienie wszystkich zmian, które pojawiały się na kolejnych etapach inwestycji - podkreśla.

„Mieszkańcy od początku byli przeciwni"

Krzysztof Romianowski, radny PiS, zapowiada dalsze działania związane z inwestycją. Jego zdaniem wyjaśnienia wymaga również proces wydawania decyzji środowiskowych.

- W naszej ocenie konieczne jest sprawdzenie, czy wszystkie aspekty środowiskowe zostały właściwie przeanalizowane i czy późniejsze zmiany nie wpłynęły na warunki, na podstawie których wydawano decyzje administracyjne. To powinny ocenić odpowiednie organy - mówi.

Radny podkreślał, że mieszkańcy Podjuch od początku sprzeciwiali się lokalizacji bazy paliw i zapowiedział dalsze wspieranie ich działań.

- Nie zamierzamy odpuszczać tego tematu. Mieszkańcy od wielu miesięcy zwracają uwagę na zagrożenia związane z lokalizacją inwestycji i mają prawo oczekiwać pełnego wyjaśnienia wszystkich wątpliwości. Będziemy nadal monitorować sprawę i domagać się odpowiedzi na pojawiające się pytania - zapowiada.

Minister kontratakuje

Na zarzuty polityków PiS odpowiedział wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka. W rozmowie z nami skrytykował konferencję polityków PiS.

- Weźcie się do roboty, a nie odgrywajcie scenki - zaapelował do polityków PiS i dodał: politycy PiS mylą gospodarkę morską z gospodarką wodną. Odnoszę wrażenie, że mają obsesję na moim punkcie. Niedługo będą twierdzić, że odpowiadam za to, że nie pada deszcz - stwierdził Marchewka w rozmowie z nami.

Wiceminister Marchewka odsyła do odpowiedzi na interpelację poselską dotyczącą bazy paliw w Podjuchach. Odpowiedzi udzielił Przemysław Koperski, podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury. W dokumencie podkreślono, że stanowisko Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Szczecinie nie przesądza o legalności inwestycji.

- Postanowienie nie przesądza o legalności przedmiotowej inwestycji, lecz stanowi jedynie jeden z elementów procedury postępowania administracyjnego prowadzonego w ramach procesu inwestycyjnego. Kwestia zgodności realizacji inwestycji z obowiązującymi przepisami podlega ocenie przez właściwe organy w ramach odrębnych postępowań administracyjnych - napisano w odpowiedzi Ministerstwa Infrastruktury.

Resort zwraca także uwagę, że kwestie związane z oceną legalności inwestycji rozstrzygane są w prowadzonych postępowaniach administracyjnych przez właściwe organy, a nie przez Ministerstwo Infrastruktury.

Jak wskazał w odpowiedzi wiceminister Przemysław Koperski, kwestie dotyczące parametrów technicznych zbiorników, zabezpieczeń przed rozszczelnieniem lub przepełnieniem, a także procedur czyszczenia i przeprowadzania prób szczelności są elementem oceny oddziaływania inwestycji na środowisko.

- Zapobieganie awariom oraz minimalizacja potencjalnego oddziaływania inwestycji na środowisko są elementami raportu oceny oddziaływania na środowisko i podlegają ocenie w ramach postępowania w sprawie oceny oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko - napisał wiceminister.

Resort zwrócił również uwagę, że uwzględnienie tych kwestii powinno znaleźć odzwierciedlenie w decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach wydawanej przez Prezydenta Miasta Szczecin. Tym samym Ministerstwo Infrastruktury wskazuje, że odpowiedzialność za ocenę zagadnień środowiskowych i związanych z zabezpieczeniem inwestycji spoczywa przede wszystkim na organach prowadzących postępowania środowiskowe i administracyjne.

Na jakim etapie jest inwestycja?

Piotr Krzystek, prezydent Szczecina, 18 sierpnia ponownie zawiesił postępowanie dotyczące warunków zabudowy dla inwestycji. Tym razem do wejścia w życie miejscowego planu „Podjuchy-Centrum-Regalica", ale nie dłużej niż do 30 kwietnia 2027 roku. Przypomnijmy, że wniosek inwestora obejmuje budowę bazy paliw klasy III. W dokumentacji wymieniono m.in. pięć zbiorników magazynowych na paliwo o pojemności 32 tys. metrów sześciennych każdy oraz dwa kolejne o pojemności 9900 metrów sześciennych każdy. To właśnie ta inwestycja od miesięcy budzi sprzeciw mieszkańców Podjuch.

POLITYKA

PSL chce wprowadzić dwukadencyjność także w parlamencie

Grzegorz Racinowski

Nasz przekaz jest prosty: jeżeli wójtowie i burmistrzowie mają być ograniczeni do dwóch kadencji, to panie i panowie posłowie również powinni zostać objęci tym limitem - mówi poseł Jarosław Rzepa (PSL)

W czwartek posłowie odrzucili proponowaną przez PSL nowelizację Kodeksu wyborczego. Niższa izba parlamentu nie zgodziła się na zniesienie wprowadzonego w 2018 r. limitu dwóch kadencji wójtów, burmistrzów i prezydentów miast.

- Jako posłowie Polskiego Stronnictwa Ludowego mówimy jasno: to bardzo niesprawiedliwe regulacje, które krzywdzą wielu bardzo dobrych samorządowców: wójtów, burmistrzów i prezydentów miast, a przede wszystkim odbierają obywatelom podstawowe prawo wyboru. Nie zgadzamy się z tym i będziemy dalej z tym walczyć - zapowiedział poseł Rzepa.

Zaakcentował, że nie chodzi o zabezpieczenie własnych ludzi i ich interesów.

- To prawda, że wśród wójtów, burmistrzów i prezydentów miast stosunkowo najwięcej wywodzi się z naszej partii, ale spójrzmy na nasz najbliższy region. Mieszkańcy Stargardu uważają swojego prezydenta za dobrego gospodarza i chcą, aby nadal pełnił tę funkcję. To jednak niemożliwe, gdyż zabrania mu ustawa o dwukadencyjności. Dlaczego chcemy pozbawiać ludzi możliwości, z której korzystali przez lata i którą oceniali pozytywnie? - wyjaśnił.

Ludowcy - wybierając oręż - zdecydowali się na miecz obusieczny.

- Nasz przekaz jest prosty: jeżeli wójtowie i burmistrzowie mają być ograniczeni do dwóch kadencji, to panie i panowie posłowie również powinni zostać objęci tym limitem. Wielu naszych obywateli w pełni się z tym zgadza, widząc, że niektórzy posłowie przebywają w Sejmie zbyt długo, co dla życia publicznego przestało być już zdrowe. Jeśli wprowadzamy ograniczenia, traktujmy wszystkich tak samo. Wiem, że taka zmiana wymagałaby korekty zapisów Konstytucji, ale właśnie po to jest referendum, aby obywatele mogli o tym zdecydować - powiedział poseł Rzepa.

Ogólnopolska akcja zbierania podpisów pod wnioskiem o referendum ma ruszyć w listopadzie.

REKLAMA 0011598240



eprasa.pl e86473cf2f

KOMUNIKACJA

Pasażerowie mają tydzień na zapłatę niższej kary. ZDiTM tłumaczy, dlaczego nie wydłuży terminu

Mariusz Parkitny

Kierowcy mają 90 dni na wniesienie opłaty dodatkowej za parkowanie, a pasażer komunikacji miejskiej zaledwie siedem, by zapłacić obniżoną opłatę za jazdę bez ważnego biletu. Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego w Szczecinie nie widzi jednak potrzeby zmian. Zdaniem urzędników sytuacja kierowców i pasażerów jest zupełnie inna.



FOT. ARCHIWUM

ZDiTM nie kwestionuje prawa pasażerów do składania reklamacji. Uważa jednak, że obowiązujące terminy są wystarczające

Siedem dni. Tyle czasu ma pasażer szczecińskiego autobusu lub tramwaju, żeby zapłacić opłatę dodatkową w obniżonej wysokości. Po upływie tego terminu musi liczyć się z dwukrotnie wyższą kwotą.

Problem pojawia się wtedy, gdy pasażer nie zgadza się z decyzją kontrolera. Być może próbował kupić bilet w aplikacji, ale transakcja się nie powiodła. Może biletomat był niesprawny albo wystąpił problem z kasownikiem. Chce więc wyjaśnić sytuację i złożyć reklamację.

Tyle że czas na zapłacenie niższej opłaty biegnie, a rozpatrzenie reklamacji może potrwać dłużej niż tydzień.

Radny Przemysław Słowik zaproponował, aby pasażerowie mieli 90 dni na uregulowanie opłaty dodatkowej w obniżonej wysokości. Chciał również, żeby złożenie reklamacji wstrzymywało bieg tego terminu do czasu rozpatrzenia sprawy.

ZDiTM: Nie planujemy zmian

- W tej chwili nie ma planów wdrażania zmian w zakresie długości czasu regulowania opłat dodatkowych - informuje Krzysztof Ufland ze szczecińskiego ZDiTM.

Przypomnijmy, że miasto wydłużyło niedawno kierowcom termin na wniesienie opłaty dodatkowej do 90 dni. Tymczasem pasażer, który chce skorzystać z obniżonej stawki za jazdę bez ważnego biletu, ma na to tylko tydzień.

ZDiTM przekonuje jednak, że obu sytuacji nie można porównywać wprost.

- W przeciwieństwie do kierowcy, który mógłby nie mieć świadomości „zdalnego" nałożenia opłaty dodatkowej, pasażer komunikacji miejskiej zawsze wie, że taka kara była na niego nałożona - dodaje Krzysztof Ufland.

Jak argumentuje, w autobusie lub tramwaju kontroler ma bezpośredni kontakt z pasażerem. Informuje go o stwierdzonym braku ważnego biletu, a następnie pobiera opłatę na miejscu lub wystawia wezwanie do zapłaty.

- Co ważne, nawet jeśli pasażer nie odbierze wezwania lub je utraci, to nie ulega wątpliwości, iż wspomniana bezpośrednia kontrola skutkuje tym, że jest on w pełni świadomy ukarania - podkreśla przedstawiciel ZDiTM.

Zdaniem urzędników pasażer ma więc pełną świadomość obowiązku zapłaty i może odpowiednio szybko podjąć działania.

Trzy miesiące na reklamację

ZDiTM zwraca uwagę na jeszcze jedną kwestię: pasażerowie mają znacznie więcej czasu na zakwestionowanie wezwania, niż mogłoby wynikać z siedmiodniowego terminu zapłaty obniżonej kwoty.

- Zgodnie z obowiązującymi przepisami pasażer ma obecnie trzy miesiące od dnia kontroli/wystawienia wezwania do zapłaty, by wnieść reklamację z tytułu nałożonej opłaty dodatkowej. To czas w pełni wystarczający, by takie odwołanie złożyć - zaznacza Krzysztof Ufland.

I właśnie tutaj pojawia się zasadnicza różnica między argumentami ZDiTM a postulatem radnego.

Urzędnicy podkreślają, że pasażer ma trzy miesiące na złożenie reklamacji. Słowik zwraca natomiast uwagę na coś innego: czy pasażer, który zdecyduje się dochodzić swoich racji, powinien z tego powodu ryzykować utratę prawa do zapłaty niższej kwoty?

To dwa odrębne terminy.

Możliwość złożenia reklamacji przez trzy miesiące nie oznacza przecież automatycznie, że przez cały ten okres pasażer zachowuje prawo do obniżonej opłaty. Wyobraźmy sobie pasażera, który otrzymał wezwanie, ale jest przekonany, że kontroler nie miał racji. Ma dokumenty potwierdzające próbę zakupu biletu, zgłasza reklamację i czeka na odpowiedź.

Jeżeli sprawa nie zostanie rozstrzygnięta w ciągu siedmiu dni, może stanąć przed trudnym wyborem: zapłacić obniżoną kwotę, mimo kwestionowania opłaty ,albo poczekać na wynik reklamacji, ryzykując konieczność zapłaty pełnej stawki w przypadku jej odrzucenia.

Właśnie ten mechanizm zakwestionował Przemysław Słowik.

- Obecny system nie zachęca do dochodzenia swoich racji. Wręcz przeciwnie, karze tych, którzy próbują to robić - argumentował radny.

Jego zdaniem przepisy powinny dawać pasażerowi realną możliwość wyjaśnienia spornej sytuacji bez presji finansowej związanej z upływem zaledwie kilku dni.

ZDiTM nie kwestionuje prawa pasażerów do składania reklamacji. Uważa jednak, że obowiązujące terminy są wystarczające.

Pasażerowie przyłapani na jeździe bez ważnego biletu od stycznia do października 2025 roku byli winni szczecińskiemu ZDiTM niemal 12,5 mln zł. Ściągalność należności za cały 2025 rok wyniosła niespełna 52 procent.

HANDEL

Targowisko w Lubieszynie zostaje. Nowa spółka przejmie prowadzenie rynku

Marek Jaszczyński

Targowisko w Lubieszynie będzie działać dalej. Choć od pewnego czasu pojawiały się pogłoski, że teren mógłby zostać przeznaczony pod składowisko kruszyw na potrzeby dużych inwestycji drogowych w regionie, nowy prezes spółki Słoneczny Targ zapewnia, że miejsce nadal będzie pełnić swoją dotychczasową funkcję.

Przyszłość targowiska w Lubieszynie przez ostatnie miesiące budziła wiele emocji. W przestrzeni publicznej pojawiały się informacje sugerujące, że teren mógłby zostać wykorzystany jako składowisko kruszyw dla inwestycji realizowanych w regionie, m.in. budowy Zachodniej Obwodnicy Szczecina oraz obwodnicy Mierzyna.

Jak się jednak okazuje, targowisko ma nadal funkcjonować jako miejsce handlu.

- Zostałem prezesem spółki, która ma przejąć działalność tego rynku i prowadzić ją dalej. Dzięki współpracy z gminą doszliśmy do porozumienia i jesteśmy przed zawarciem odpowiednich umów. Nie ma żadnych innych planów dotyczących tego terenu - mówi Artur Orziński, prezes spółki Słoneczny Targ.

Jak dodaje, podobne plotki pojawiały się już wcześniej, zwłaszcza w okresach związanych z przedłużaniem umów na funkcjonowanie targowiska.

- Jestem związany z tym miejscem od 34 lat. Za każdym razem, gdy nadchodził czas podpisywania kolejnych umów, pojawiały się różne pogłoski. Myślę, że część z nich wynika z działalności konkurencji. Dzisiaj wystarczy zamieścić pozytywną informację w internecie, a za chwilę pojawiają się komentarze, które ją podważają - podkreśla Orziński.

W ostatnich dniach odbyło się także symboliczne pożegnanie osób, które przez lata prowadziły targowisko. Magdalena Zagrodzka, wójt gminy Dobra wręczyła podziękowania Marii Słabońskiej i Zenobii Morawskiej w związku z zakończeniem przez nie działalności na targowisku.

- Targowisko przez lata było ważnym miejscem na mapie naszej gminy. To nie tylko przestrzeń lokalnego handlu, ale także miejsce spotkań przedsiębiorców i klientów, które na stałe wpisało się w życie wielu mieszkańców - podkreśliła wójt.



FOT. ARCHIWUM

Targowisko w Lubieszynie czasy świetności ma już za sobą, wciąż jednak jest grono stałych klientów, którzy lubią robić tu zakupy

Magdalena Zagrodzka podziękowała dotychczasowym gospodyniom targowiska za wieloletnią pracę, przedsiębiorczość i zaangażowanie w rozwój lokalnego handlu.

Jednocześnie przekazała dobrą wiadomość mieszkańcom i handlującym.

- Targowisko będzie funkcjonowało dalej. Nowej spółce życzymy samych sukcesów i zadowolonych klientów. Ze swojej strony deklarujemy wsparcie i pomoc - zapewniła wójt gminy Dobra.

©℗

eprasa.pl e86473cf2f

PRACA

Za grubi, aby znaleźć dobrą pracę

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

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

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

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

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



FOT. ARCHIWUM BOHATERKI

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

Dlaczego nasze ciało stało się tak ważne?

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu o pozycji społecznej w większym stopniu informował nas ubiór, wykonywany zawód czy symbole statusu materialnego. Dziś coraz większą rolę odgrywa samo ciało. Stało się ono swoistą wizytówką człowieka i nośnikiem informacji o tym, kim jesteśmy.

We współczesnej kulturze ciało coraz częściej traktowane jest jak projekt, nad którym nieustannie należy pracować. Dbanie o nie wymaga czasu, pieniędzy i dostępu do określonych zasobów – zdrowej żywności, aktywności fizycznej, opieki specjalistów czy zabiegów medycyny estetycznej. Dlatego wygląd przestaje być wyłącznie kwestią estetyki, a staje się również wyznacznikiem statusu społecznego i ekonomicznego.

Problem polega na tym, że bardzo łatwo zaczynamy utożsamiać wygląd z cechami charakteru czy kompetencjami. Tymczasem ciało mówi o nas znacznie mniej, niż jesteśmy skłonni sądzić. A mimo to na jego podstawie oceniamy innych – również na rynku pracy.

Kto wziął udział w Pani badaniach i jak one wyglądały?

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

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

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

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

W jej ocenie problem nie ogranicza się wyłącznie do momentu zatrudnienia. Zwracała uwagę, że osoby z nadmierną masą ciała mogą doświadczać trudności również po rozpoczęciu pracy – w relacjach ze współpracownikami, w ocenie przełożonych czy podczas powierzania bardziej odpowiedzialnych zadań. Jej zdaniem takie doświadczenia mogą prowadzić do stopniowego wycofania się z organizacji lub decyzji o zmianie miejsca zatrudnienia.

Czy nadmierna masa ciała na etapie rekrutacji jest problemem?

Badania prowadziłam w okresie pandemii COVID-19. Specjaliści HR i menedżerowie odpowiedzialni za procesy rekrutacyjne zwracali uwagę, że przeniesienie rekrutacji do internetu w pewnym stopniu ograniczyło znaczenie wyglądu na pierwszym etapie selekcji kandydatów. Wskazywali również, że osoby z nadmierną masą ciała często nie zamieszczają zdjęcia w CV, kadrują je w sposób uniemożliwiający ocenę sylwetki lub wykorzystują fotografie wykonane w okresie, gdy miały niższą masę ciała.

Pytając o relacje w miejscu pracy, spotykałam się z próbami normalizowania zachowań, które z perspektywy badawczej można uznać za przejawy stygmatyzacji. Moi rozmówcy oczekiwali potwierdzenia, że określenia takie, jak „je jak prosiak" nie stanowią dyskryminacji. Tego typu sformułowania powtarzały się w wielu wywiadach. Z rozmów wynikało również, że współpracownicy często komentowali to, co jedzą osoby z nadmierną masą ciała. Przywoływano także komentarze o charakterze ironicznym lub sarkastycznym, takie jak: „Ty chodzisz na siłownię? Nie widać" czy „Biegałeś? Chyba do sklepu po chipsy".

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

Co Panią zaskoczyło w wynikach badań?

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

Z przeprowadzonych wywiadów wynikało również, że w niektórych branżach funkcjonują nieformalne kryteria związane z wyglądem. Dotyczy to przede wszystkim zawodów wymagających bezpośredniego kontaktu z klientem lub reprezentowania organizacji.

Co prawo mówi o dyskryminacji z powodu masy ciała?

Ani polskie, ani unijne przepisy nie wskazują wprost masy ciała jako odrębnej przesłanki dyskryminacji. Nie oznacza to jednak, że osoby z nadmierną masą ciała są całkowicie pozbawione ochrony prawnej. W określonych sytuacjach mogą dochodzić swoich praw, jeżeli wykażą, że doszło do dyskryminacji, na przykład w związku z niepełnosprawnością, zgodnie z orzecznictwem Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Jakie wnioski płyną z Pani badań?

Jednym z najważniejszych zagadnień była próba ustalenia, kto współcześnie jest postrzegany jako osoba z nadmierną masą ciała w środowisku pracy. Odpowiadając na to pytanie, moi rozmówcy bardzo często odwoływali się do kulturowego ideału sylwetki slim/fit oraz szeroko rozumianej „normalności". Rodzi się jednak pytanie, czym dziś jest ta „normalność", skoro z nadmierną masą ciała zmaga się już ponad połowa dorosłych Polaków.

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

©℗

eprasa.pl e86473cf2f

FOKUS

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

WIETNAM

Tusk: Duże zainteresowanie Wietnamu współpracą z przemysłem obronnym

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

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

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

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

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

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

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

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

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

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

POLITYKA

Premier ma dwie kandydatki do rządu

oprac. Karolina Wrońska

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

O to, kto zastąpi dotychczasową minister Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz, szef rządu pytany był podczas poniedziałkowego briefingu w Hanoi. – Nie miałem czasu ani możliwości konsultować z nikim moich planów w sprawie tego konkretnego resortu opuszczonego przez panią Pełczyńską-Nałęcz – przyznał Tusk.

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

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

POLITYKA

Chcą niższego VAT-u na paliwa i energię

oprac. Karolina Wrońska

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

Prezentację projektu zapowiadał podczas sobotniej konferencji eksperckiej „Nadchodzi najdroższa zima w historii" wiceprezes PiS Przemysław Czarnek. W poniedziałek podczas konferencji prasowej polityk przekazał szczegóły projektu ustawy.

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

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

KRÓTKO

Wrocław

Lider Konfederacji Korony Polskiej z zarzutami

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

Poznań

Ciało mężczyzny naprzejściu dla pieszych

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

Mazowieckie

Gigantyczne laboratorium narkotykowe zlikwidowane

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

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

RADOSŁAW SIKORSKI,
minister spraw zagranicznych

eprasa.pl e86473cf2f

BRAZYLIA

Lula wygrywa wybory prezydenckie. Bolsonaro nie uznaje wyników

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

Brazylijscy komentatorzy podkreślają, że Lula jako pierwszy polityk w najnowszej historii kraju wygrał w drugiej turze po zajęciu drugiego miejsca w pierwszej. Jego wygrana oznacza, że zostanie prezydentem Brazylii po raz czwarty, co również jest rekordem.

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

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

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



FOT. PAP/EPA/ISAAC FONTANA

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

SERBIA

Koniec rządów przyjaciela Rosji. Lista Studencka wygrała

Grzegorz Kuczyński

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

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

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

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

– Jutro rozpoczniemy pracę nad budową państwa opartego na zasadach praworządności – powiedział Ilija Srdanović, czołowy kandydat z Listy Studenckiej. „Pokazaliśmy, że zmiana jest możliwa, gdy istnieje wola, by ją wprowadzić. Teraz musimy udowodnić, że jesteśmy godni tej chwili. Studenci wygrali. Chcemy wspólnie budować kraj, w którym każdy ma prawo do prawdy, głosu i przyszłości".



FOT. MILOS MILANOVIC/AFP/EAST NEWS

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

Vučić i teorie spiskowe

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

– Do marca lub kwietnia nałożą na Federację Rosyjską sankcje. Zobaczycie. Zrobią wszystko, o czym nie chcieli wam powiedzieć, wszystko, na temat czego kłamali, ponieważ – powtarzam – są oni jedynie wykonawcami cudzych planów – kontynuował Vučić.

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

Ogromna frekwencja

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

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

ROSJA

Putin chce ze wschodniej flanki NATO zrobić „szarą strefę"

Grzegorz Kuczyński

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

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

Wcześniej włączenie Europejczyków do negocjacji w sprawie Ukrainy proponował doradca prezydenta Rosji w sprawach polityki zagranicznej Jurij Uszakow. Oświadczył on, że Unia Europejska i Sojusz Północnoatlantycki zaczęły „podchodzić poważniej" do propozycji Rosji, a stanowisko Europy w sprawie pokoju między Moskwą a Kijowem ma „kluczowe znaczenie".

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

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

INDIE

Wykorzystał sztuczną inteligencję, by uniknąć wyroku

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e86473cf2f

STREFA BIZNESU

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

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

FIRMA

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

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

Agnieszka Kamińska

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

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

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

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

Wartość polskiego eksportu zniczy rośnie, choć w ostatnich latach ten wzrost przyhamował. Głównym partnerem handlowym pozostają Niemcy, odpowiadające za blisko jedną trzecią całego polskiego eksportu. Kolejne pozycje zajmują kraje Europy Zachodniej i Środkowo-Wschodniej, ale widać tu pewne zmiany.

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

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

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

– W segmencie tradycyjnych zniczy chińscy producenci nie stanowią obecnie, w naszej ocenie, głównego zagrożenia. Większe wyzwanie widzimy w sprowadzaniu elektronicznego oświetlenia nagrobnego i reklamowaniu go jako pełnoprawnych zniczy, zastępujących żywy płomień. Taki przekaz może zmieniać zwyczaje konsumentów i stopniowo sprowadzać tradycję zapalania znicza do samego oświetlenia grobu. Dlatego zwracamy uwagę na uczciwe przedstawianie tych produktów i zachowanie znaczenia znicza – wyjaśnia Łukasz Kuchta, prezes OSPŚiZ.



FOT. ARCHIWALNE A. KACZMARZ/POLSKA PRESS

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

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

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

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

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

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

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

– Pomimo wymagającego otoczenia rynkowego obserwujemy stabilny popyt w kategorii zniczy. Dla wielu Polaków jest to produkt związany z tradycją i kulturą pamięci, dlatego pozostaje on ważnym elementem rynku również w długiej perspektywie. Polska pozostaje dla nas bardzo ważnym rynkiem zarówno pod względem sprzedaży, jak i produkcji. Nasze znicze są szeroko dostępne zarówno w tradycyjnych punktach sprzedaży, jak i w największych sieciach handlowych działających na polskim rynku oraz na platformach internetowych. Chcemy dalej rozwijać nasze portfolio produktów, koncentrując się na innowacjach, jakości oraz rozwiązaniach bardziej przyjaznych środowisku. Coraz większe znaczenie mają dla nas również nowoczesne formy sprzedaży oraz rozwój produktów odpowiadających na zmieniające się potrzeby konsumentów – mówi Łukasz Mańko, dyrektor generalny i członek zarządu w spółce Bolsius Polska.

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

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

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

eprasa.pl e86473cf2f

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI
GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

październik 2026 r. | wydanie bezpłatne

Gdzie się leczyć?



FORUM seniora

PARTNERZY

LONGEVITY CENTER
JAROSŁAW BOGDAŃSKI
GEERS
CHAMPION INVEST
ABENA
ORTOFACH.PL
UZDROWISKO POŁCZYN Polska Grupa Uzdrowisk
dr Sobczak

PARTNER LOKALIZACYJNY

HELIOS

REKLAMA 0011596328

STOMATOLOGIA CHROBREGO

Poznaj nasz gabinet
chrobrego.pl

W NASZYM GABINECIE OFERUJEMY

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

Gabinet uczestniczy w programie KLINIKA BEZ BÓLU



Diagnostyka RTG na miejscu
Wybrane zabiegi medycyny estetycznej.
Sedację wziewną (gaz rozweselający)

Stargard, ul. Bolesława Chrobrego 4A/1 chrobrego.pl Rejestracja: 885 914 715

eprasa.pl e86473cf2f

Skorzystaj ze zniżek w polskich uzdrowiskach. Wystarczy jeden dokument

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

Katarzyna Wąś-Zaniuk

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

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

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

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

Jednym z najmocniejszych atutów programu są zniżki w sanatoriach i uzdrowiskach, czyli w miejscach, gdzie seniorzy najczęściej wydają najwięcej pieniędzy. Aktualnie Ogólnopolska Karta Seniora honorowana jest już w kilkudziesięciu obiektach w całej Polsce.

W Uzdrowisku Rabka posiadacze karty mogą skorzystać z 10 proc. zniżki na kosmetyki uzdrowiskowe dostępne zarówno w sklepie stacjonarnym, jak i internetowym, a także z 10 proc. rabatu na komercyjne zabiegi realizowane w Zakładzie Przyrodoleczniczym przy ul. Orkana. Uzdrowisko Wieniec-Zdrój, znane z bogatej oferty zabiegów, od kinezyterapii po balneoterapię również oferuje 5 proc. zniżkę na pobyty komercyjne nierabatowane z pominięciem ofert specjalnych.



FOT. GETTY IMAGES

Wyrobienie karty wiąże się z niewielką opłatą członkowską

W Uzdrowisku Konstancin rabat wynosi 10 proc. na usługi i nawet 20 proc. na zabiegi rehabilitacyjne w wybranych placówkach. W sanatorium Energetyk można zapłacić o 20 proc. mniej m.in. za dodatkowe zabiegi czy parking dla osób z niepełnosprawnością.

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

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

Psychiatra ujawnia gorzką prawdę o uzależnieniu

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

Katarzyna Wąś-Zaniuk

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

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

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

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

Osoby nadużywające benzodiazepin często nie zdają sobie sprawy z tego, że rozwinęło się u nich uzależnienie. Gdy lekarz próbuje ograniczyć lub przerwać farmakoterapię, spotyka się z silnym oporem, od nacisków i emocjonalnych reakcji po wyraźną wrogość. - Jak już zaczynają być świadome, bo ktoś je uświadomi, np. ja, to to wypierają. Niejednokrotnie obserwuje u tych pacjentek agresję. Czują złość, że ja, lekarz nie chcę wypisać recepty, na coś czego potrzebują. Szczególnie utkwił mi w pamięci przykład pacjentki, pani doktor, stosującej zolpidem. Zaznaczę, że zolpidem jest chemicznie nie benzodiazepiną, ale działa jak benzodiazepina. Tak samo uzależnia. Ta pacjentka sama wypisywała sobie recepty. Przyjmowała dawki wielokrotnie przekraczające standardy. Jeżeli mamy 10 mg, czyli jedną tabletkę dziennie, uznaną za wartość prawidłową i taką wartość, która powiedzmy jest dopuszczalna, to pani wypisała sobie 560 tabletek w ciągu miesiąca i tyle brała, żeby normalnie funkcjonować. Ona chodziła do pracy i jeździła samochodem - opowiada dr Grzegorz Opielak.



FOT. GETTY IMAGES

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

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

Prezes Makroregionu: **Piotr Grabowski**
Redaktor Naczelny: **Jarosław Jaz**
Dyrektor Reklamy: **Ewa Żelazko**
Product Manager: **Monika Burchardt**
e-mail: monika.burchardt@polskapress.pl

Reklama:
Mateusz Dziuk
e-mail: mateusz.dziuk@polskapress.pl
Paweł Świątkowski
e-mail: pawel.swiatkowski@polskapress.pl

Wydawca: **Polska Press Sp. z o.o.**

POLSKA PRESS GRUPA

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011590729

WYJĄTKOWA PROMOCJA

NA DZIEŃ SENIORA

-50%

na wszystkie soczewki okularowe
przy zakupie dowolnej oprawy

dla osób powyżej 60 roku życia

Promocja obowiązuje do końca roku
we wszystkich naszych salonach!



NASZE SALONY

Skorzystaj z promocji i odwiedź najbliższy salon:

optyk.com

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



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

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

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

OPTYK LEPERT
SINCE 1981

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

MANUFAKTURA WZROKU
SZCZECIN | CONCEPT STORE

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

TU ODCIĄĆ

BON RABTOWY

NA DZIEŃ SENIORA

-50% na wszystkie soczewki okularowe przy zakupie dowolnej oprawy

Dla kogo: Osoby 60+

Ważność bonu: Do końca roku 2026

Gdzie realizować: Salony Optyk.com Manufaktura Wzroku Optyk Lepert

Akwizycja / Realizacja bonu po okazaniu dokumentu potwierdzającego wiek.

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

eprasa.pl e86473cf2f

Najpiękniejsze uzdrowiska w Polsce. Zachwycają przyrodą i atrakcjami

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

Emil Hoff



FOT. DAMIAN RADZIAK

Zaplanuj letni urlop w jednym z nich

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

Są jednak wyjątki:

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

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

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

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

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

Muszyna

Muszyna słynie ze swoich niesamowitych ogrodów, nadaje się więc doskonale na wypoczynek czy turnus wiosną i latem, gdy ogrody i parki miejskie są najpiękniejsze. Wielką atrakcją są tutejsze Ogrody Sensoryczne, zaaranżowane w taki sposób, by angażować wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i węch. Ogrody Tematyczne to pomysł na spacer pełen wrażeń, który spodoba się także dzieciom: w Ogrodzie Greckim stoją posągi antycznych bóstw i herosów, w Ogrodzie Chińskim można podziwiać orientalne pawilony. Ogrody Biblijne to atrakcja unikatowa na skalę Polski. Możesz tu zobaczyć rośliny typowe dla Izraela i Palestyny, znane z kart Starego i Nowego Testamentu. Poza tym w Muszynie możesz uciec przed letnim upałem, zażywając odświeżającej kąpieli w jednym z basenów Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie. Na aktywnych czeka malowniczy Szlak Wincentego Pola, prowadzący do Krynicy-Zdroju przez Jaworzynę.

Polańczyk

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" - Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje. W samym Jeziorze Solińskim możesz się oczywiście kąpać, ale też pływać po nim np. w kajaku czy na łódce, a w sezonie organizowane są dodatkowo rejsy wycieczkowe na dużych statkach. Chętni mogą zwiedzać koronę Zapory Solińskiej, największej tego typu konstrukcji w Polsce, a także wjechać kolejką gondolową PKL na Górę Jawor, gdzie wznosi się wieża widokowa z restauracją. Oczywiście warto korzystać z pięknej przyrody. Po samym Polańczyku wiedzie ścieżka spacerowa „Perła Polańczyka", ale warto wybrać się też dalej okolicznymi szlakami, by zrelaksować się wśród lasów i podziwiać panoramy okolicy z punktów widokowych, np. na Kubajce i Horbie.

Połczyn-Zdrój

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

Nie brak tu miejsc na wycieczki kajakowe, żeglowanie, znajdą się też łowiska dla zapalonych wędkarzy. Na spacery i rowery warto wybrać się do pobliskiego Drawskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi przez niego np. rowerowa trasa do Złocienia.

Gołdap

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

REKLAMA 0011592374

APTEKA DYŻURNA
STARGARD
ul. 11 Listopada 21A
(obok Placu Słonecznego)
tel. 91 391 03 04
czynna:
pon.-pt. 8-21, sobota 8-16

APTEKA LUKRECJA
STARGARD
ul. Rumuńska 9A-G/2
(os. Chopina)
tel. 91 577 25 00
czynna:
pon.-pt. 8-20, sobota 8-16

APTEKA MIĘTOWA
STARGARD
al. Żołnierza 8, 10
tel. 570 211 005
czynna:
pon.-pt. 7.30-20
sobota 7.30-15.30 | niedziela 9-14*
*dotyczy tylko niedzieli handlowych

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011591556

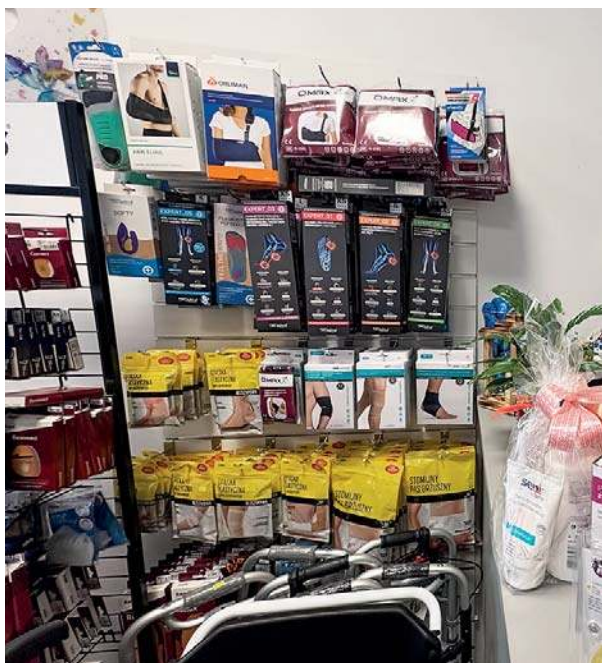
J-MED

ul. Zwycięstwa 194/2
75-611 Koszalin





SPECJALISTYCZNE
ZAOPATRZENIE MEDYCZNE







608 364 514

jmed.medyczny@gmail.com

eprasa.pl e86473cf2f

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

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

Ingrid Hintz-Nowosad



FOT.GETTY IMAGES

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

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

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

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

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

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

-Możesz niechętnie rozmawiać o swoich uczuciach lub prosić o pomoc. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że depresja nie jest nieuniknioną częścią starzenia się - ani oznaką słabości czy wady charakteru. Depresja może przytrafić się każdemu, w każdym wieku, niezależnie od pochodzenia czy dotychczasowych osiągnięć. Chociaż zmiany w życiu związane z wiekiem - takie jak przejście na emeryturę, śmierć bliskich, pogarszający się stan zdrowia - mogą czasami wywołać depresję, nie muszą one nas przytłaczać. Niezależnie od wyzwań, z jakimi się zmagasz w podeszłym wieku, możesz podjąć kroki, aby znów poczuć się szczęśliwym i pełnym nadziei oraz cieszyć się złotymi latami.

Rozpoznanie depresji u osób starszych zaczyna się od poznania oznak i objawów. Sygnały ostrzegawcze depresji to: smutek lub uczucie rozpaczy, niewyjaśnione lub nasilające się bóle, utrata zainteresowania kontaktami towarzyskimi lub hobby, utrata masy ciała lub utrata apetytu, poczucie beznadziei lub bezradności, brak motywacji i energii, zaburzenia snu, utrata poczucia własnej wartości, spowolnienie ruchowe lub mowy, zwiększone spożycie alkoholu lub narkotyków, fiksacja na punkcie śmierci; myśli samobójcze, problemy z pamięcią, zaniedbywanie higieny osobistej.

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

Osoby starsze z depresją często doświadczają uporczywego smutku, poczucia beznadziei lub braku zainteresowania aktywnościami, które kiedyś sprawiały im przyjemność.

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

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

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

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

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

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

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

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

REKLAMA 0011592436



Serdecznie zapraszamy do nowo powstałego

Domu Seniora Solisowo

w nadmorskiej miejscowości Sarbinowo.

Oferujemy pobyty krótkoterminowe oraz długoterminowe:

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



SOLISOWO DOM SENIORA

Zezwolenie Wojewody Zachodniopomorskiego nr 30

SOLISOWO DOM SENIORA

Powiatowa 6a, 76-034 Sarbinowo

+48 791 013 479

kontakt.solisowo@wp.pl

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011602790

uśmiech

–RESTAURACJA–

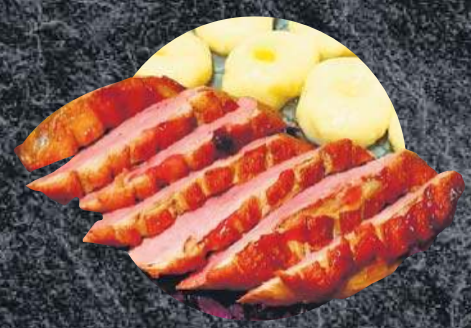
Najdłużej działająca restauracja w Szczecinie

Jesteśmy z wami 54 lata!

Organizujemy wesela, imprezy okolicznościowe i bankiety firmowe.

~ Zapraszamy na Dancingi! ~







RESTAURACJA UŚMIECH | PLAC ZWYCIĘSTWA 1 (KOŁO MEDICUSA)

TEL. 91 43 47 927, 509444586

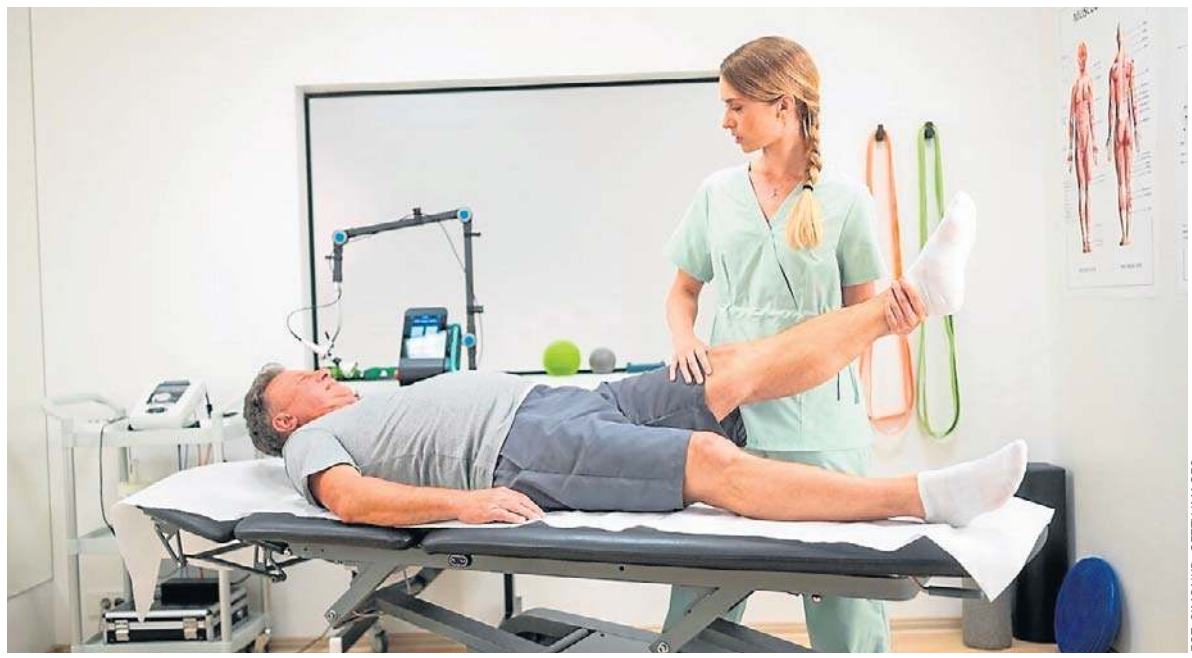
WWW.USMIECH.SZCZECIN.PL | RESTAURACJAUSMIECH

eprasa.pl e86473cf2f

Sanatoria na schorzenia kręgosłupa. Koniecznie skorzystaj z topowych zabiegów

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

Ola Głowacka



FOT. SIMONKR, GETTY IMAGES,

Nie wszystkie sanatoria w Polsce specjalizują się w zabiegach na kręgosłup

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

Jakie schorzenia kręgosłupa można leczyć w sanatorium?

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

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

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

Najlepsze sanatoria w Polsce oferujące zabiegi na kręgosłup?

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych" sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska z najwyższych rankingów i rekomendacji

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

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

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

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

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

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

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

W przypadku wyjazdu z NFZ lista „najlepszych" jest ograniczona - pacjenta kieruje fundusz według dostępności miejsc.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

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

Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże lecznicze,
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

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

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

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

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

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

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

REKLAMA 0011591615

AX MED NORMOBARIA klinika zdrowia i witalności

Komora normobaryczna do tlenoterapii

ZYSKAJ NOWE KOMÓRKI MACIERZYSTE

Wspomaga leczenie wielu chorób i stanów zapalnych:

- ALERGIA
- ASTMA
- CUKRZYCA
- BOLERIOZA
- MIGRENY
- NADCIŚNIENIE
- MIAŻDŻYCA
- ALZHEIMER
- NOWOTWORY
- ANEMIA
- PARKINSON
- KONTUZJE



Sesje dwugodzinne oraz nocne 10-godzinne!

AX Med Normobaria
ul. Modra 69, Szczecin

509 663 663
www.normobariaszczecin.pl

eprasa.pl e86473cf2f

MATERIAŁ INFORMACYJNY SZPITALE ZACHODNIOPOMORSKIE SPZOZ

0011592201



ORGANIZATORZY KAMPANII

Szpitale Zachodniopomorskie Centrum Onkologii

Okręgowa Izba Lekarska Szczecin

PATRONATY HONOROWE

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO OLGIERDA GEBLEWICZA

Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Szczecin

PARTNERZY KAMPANII

Szczecińska Agencja Artystyczna

REGIONALNA FUNDACJA WALKI Z RAKIEM

KAMPANIA SFINANSOWANA Z BUDŻETU WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Pomorze Zachodnie

PATRONATY MEDIALNE

TVP info

RADIO SZCZECIN

TVP3 SZCZECIN

wSZCZECINIE.PL

eprasa.pl e86473cf2f

Najlepsze sanatoria i turnusy odchudzające. Zrzucisz kilogramy bez efektu jojo

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

Ola Głowacka

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



FOT. GETTY IMAGES

Turnus odchudzający trwa zwykle 2-3 tygodnie

Czy warto leczyć otyłość w sanatorium?

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

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

Największą zaletą leczenia uzdrowiskowego jest zmiana środowiska i codziennych nawyków. Pacjent przez kilka tygodni funkcjonuje w warunkach sprzyjających zdrowiu - bez stresu, z regularnym rytmem dnia i stałym wsparciem specjalistów. To zwiększa szanse na trwałe efekty po powrocie do domu.

Czy są sanatoria odchudzające?

W Polsce jest wiele sanatoriów oferujących leczenie otyłości.

- Kudowa-Zdrój - Polonia, Zameczek, Słoneczne Termy, Koga, Zacisze.
- Szczawno-Jelina - Dom Zdrojowy, Mieszko, Młynarz.
- Ciechocinek - 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny, York, Klinika pod Tężniami, Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy, Eden, Chemik, Orion, Krystynka, Grażyna, Szpital Uzdrowiskowy nr 1, Dom Zdrojowy.
- Rabka - Olszówka, Rabczański Zdrój Medical Spa.
- Wysowa - Instytut Zdrowia Człowieka, Biawena, Beskid.
- Iwonicz-Zdrój - Sanvit, Piast.
- Ustroń - KOS, Rosomak, Równica.
- Kołobrzeg - Mewa, Perła Bałtyku, Gryf, MSWiA.
- Połczyn - Gryf.

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

Jakie zabiegi na otyłość oferują sanatori

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

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

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

Dlatego standardowe turnusy finansowane przez NFZ trwają zwykle 2-3 tygodnie, co daje większą szansę na realną poprawę parametrów zdrowotnych i redukcję masy ciała.

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

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

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

Ile kosztuje turnus odchudzający?

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

REKLAMA

0011593446

Centrum Medyczne Północ

SZYBKA REJESTRACJA TELEFONICZNA:
518 230 015

REJESTRACJA ONLINE 24/7:
www.cmpolnoc.pl

ADRES PRZYCHODNI:
ul. Traugutta 31/4, Koszalin

Kompleksowa Diagnostyka i Opieka Okulistyczna Dzieci i Dorosłych

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

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

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



eprasa.pl e86473cf2f

MATERIAŁ INFORMACYJNY SPWSZ SZCZECIN 0011594393

BEZPŁATNY PROGRAM ZDROWOTNY

Zapobieganie i wczesne wykrywanie raka płuc w województwie zachodniopomorskim



Skorzystaj z edukacji, badań TK i konsultacji, jeśli:

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY w Szczecinie

REJESTRACJA 91 500 0 505

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

Więcej informacji: spwsz.szczecin.pl/pluca

Realizatorem programu jest Szpital Wojewódzki w Szczecinie

Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Pomorze Zachodnie

REKLAMA 0011594389

CENTRUM WSPARCIA
TWOJE MIEJSCE, TWOJA PRZYSZŁOŚĆ








CENTRUM WSPARCIA

Twoje miejsce. Twoja przyszłość.

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

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

Zakres wsparcia obejmuje:

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

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

Centrum Wsparcia
ul. 1 Maja 18C, Pyrzyce

Rejestracja i informacje:
Dominika Odachowska
– Menadżer Centrum
792 913 169

www.fundacjarazemdlarozwoju.pl/centrum-wsparcia

eprasa.pl e86473cf2f

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

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

Ola Głowacka

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



FOT. GETTY IMAGES

Naukowcy coraz bliżej powstrzymania sarkopenii

Dlaczego z wiekiem tracimy mięśnie?

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

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

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

Zespół naukowców postanowił dokładniej zbadać mechanizm aktywacji komórek satelitarnych. W centrum zainteresowania znalazło się białko HGF (hepatocyte growth factor), które uwalnia się podczas uszkodzenia mięśni.

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

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

Nadtlenoazotyn powstaje w organizmie w wyniku reakcji wolnych rodników tlenu i azotu. Choć ich niewielkie ilości są naturalnym produktem przemiany materii, z wiekiem ich stężenie wzrasta. W konsekwencji dochodzi do procesu zwanego nitrowaniem białek. Zmodyfikowane w ten sposób HGF traci zdolność skutecznego wiązania się z receptorami komórek satelitarnych. Efekt jest prosty: sygnał regeneracyjny nie dociera tam, gdzie powinien, a mięśnie tracą zdolność efektywnej odbudowy.

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

Szczególnie obiecujące wyniki uzyskano dla substancji nazwanej LASSS (lipoic acid trisulfide). Badacze najpierw przeprowadzili eksperymenty laboratoryjne, które wykazały, że LASSS znacząco ogranicza nitrowanie HGF. Co więcej, przy wyższych stężeniach substancja nie tylko chroniła białko, ale prawdopodobnie zwiększała jego zdolność do łączenia się z receptorem komórek satelitarnych.

Myszy zachowały lepszą zdolność regeneracji mięśni

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

Naukowcy zaobserwowali, że u myszy przyjmujących związek poziom uszkodzeń HGF był znacznie niższy niż w grupie kontrolnej. Oznacza to, że kluczowy mechanizm aktywujący komórki satelitarne został lepiej zachowany.

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

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

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

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

REKLAMA 0011593595

BIORENiX Sp. z o.o.

GABINET RADIOLOGII STOMATOLOGICZNEJ



WYKONUJEMY
RTG ZĘBOWE I PANTOMOGRAFICZNE
TOMOGRAFIA STOMATOLOGICZNA 3D

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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011593696

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

Zdrowie i wypoczynek nad morzem

przez cały rok



Sprawdź pakiety pobytów zdrowotnych i oferty dla seniorów

OFERTA SPECJALNA -20%*

Kod rabatowy: SENIOR26





INTERFERIE Argentyt

Dąbki

- Nowoczesny kompleks wypoczynkowo-uzdrowiskowy
- Zakład przyrodoleczniczy
- Spokojna okolica blisko morza i jeziora
- Wieczorki taneczne w kawiarni

INTERFERIE Medical SPA****

Świnoujście

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

Rehabilitacja | Wellness | Aktywny wypoczynek | Pobyty dla seniorów | Nadmorski klimat

INTERFERIE Argentyt • Dąbki — 887 847 006 — www.interferie.pl — argentyt@interferie.pl

INTERFERIE Medical SPA • Świnoujście — 91 381 25 36 — www.interferie.pl — rezerwacje@inmedicalspa.pl

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

eprasa.pl e86473cf2f

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

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

Katarzyna Wąś-Zaniuk

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

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

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



FOT. GETTY IMAGES

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

1365 złotych za parking w nadmorskim sanatorium

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Przykładowo, w SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowym MSWiA „ORION" w Ciechocinku wypożyczenie telewizora kosztuje 50 zł za 7 dni lub 90 zł za 21 dni. W Sanatorium Uzdrowiskowym ZNP Nałęczów za telewizor w pokoju trzeba zapłacić 5 zł za dobę, a w Sanatorium Uzdrowiskowym „Malwa" w Ustroniu opłata wynosi 4 zł dziennie.

Wyjeżdżasz do prywatnego sanatorium?

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

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

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

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

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

REKLAMA 0011599635

NZOZ „Acoustic-Med" s.c.

Kierownik lek. Grażyna Pieróg specjalista Otolaryngolog - Audiolog

PRZYCHODNIA

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

APARATY SŁUCHOWE

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

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

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

ul. Akacjowa 26, tel. 94 340 33 35

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011594399

SÍ™ LONGEVITY CENTER

KOMORA HIPERBARYCZNA

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

MNIEJ BÓLU WIĘCEJ ENERGII

SPRAWNOŚĆ NA DŁUŻEJ.

JAK POMAGAMY?

- Ból stawów i mięśni
- Stany zapalne
- Zmiany zwyrodnieniowe
- Przewlekłe zmęczenie
- Spadek witalności
- Wsparcie w trakcie i po leczeniu onkologicznym
- Choroby neurodegeneracyjne (np. Alzheimer, Parkinson)
- Szybsze gojenie po urazach i zabiegach
- Lepsza regeneracja i odporność

NASZE TERAPIE

KOMORA HIPERBARYCZNA
REGENERACJA I DOTLENIENIE

KRIOTERAPIA OGÓLNOUSTROJOWA
MNIEJ BÓLU I STANÓW ZAPALNYCH

TERAPIA ŚWIATŁEM CZERWONYM
KOLAGEN I REGENERACJA

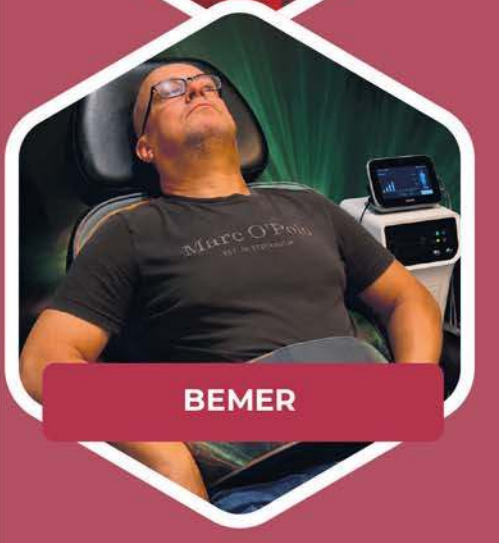
INHALACJE WODOREM
ENERGIA I NEUROPROTEKCJA

BEMER
MIKROKRĄŻENIE I SZYBSZE GOJENIE









-25% ZNIŻKI NA PIERWSZY ZABIEG

798 374 000

si-longevitycenter.pl

eprasa.pl e86473cf2f

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii

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

Ola Głowacka

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

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

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami. Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała. Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

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

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

Niesamowite, co siwe włosy mówią o twoim ciele

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

Emil Hoff

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

Siwienie włosów często nas martwi i smuci, bo jest naturalną oznaką starzenia się. Tymczasem nowe odkrycie zespołu naukowców z Uniwrsytetu Tokijskiego pod kierownictwem Emi Nishimury i Yasuakiego Mohri wskazuje, że siwienie włosów może być oznaką niebagatelnego zwycięstwa naszego organizmu nad śmiertelnym zagrożeniem.

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

Dwie rożne reakcje, dwa różne skutki

Uszkodzenia DNA komórek zachodzą naturalnie z wiekiem i pod wpływem dodatkowych czynników, jak promienie UV czy zanieczyszczenie powietrza. Odkrycie Japończyków wskazuje, że komórki macierzyste melanocytów reagują na te uszkodzenia na jeden z dwóch sposobów:

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

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

Siwi nie są odporni na raka

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

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

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

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

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

REKLAMA 0011601646

MASAŻ • REHABILITACJA • FIZJOTERAPIA

CENTRUM FIZJOTERAPII
Żyj w Pełni
ZDROWIE • RUCH • RÓWNOWAGA

NOWOCZESNA FIZJOTERAPIA
Z HOLISTYCZNYM PODEJŚCIEM
Ból • napięcie • ograniczenie ruchu • przeciążenie?

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

REZERWACJA ONLINE – BOOKSY
Zeskanuj kod i wybierz dogodny termin.

CIAŁO • RUCH • HARMONIA • TY

730 291 888 ul. Pocztowa 27/U1, Szczecin www.zyjwpelni.pl

Żyj w pełni każdego dnia.

eprasa.pl e86473cf2f

MAT. INFORMACYJNY KANCELARII RADCY PRAWNEGO JAROSŁAW BOGDAŃSKI 0011591028

Emerytura z ZUS może być zaniżona. Kiedy warto walczyć o wyższe świadczenie?

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

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



Nie tylko brakujące dokumenty

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

Osobnej analizy wymagają sprawy osób, które wykonywały pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Samo przekonanie, że dana praca uprawnia do korzystniejszych zasad emerytalnych, nie wystarczy. Trzeba sprawdzić, jakie warunki przewidują przepisy i czy można je wykazać odpowiednimi dowodami.

Wcześniejsza emerytura i wyrok Trybunału Konstytucyjnego

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

Problem ten wiąże się z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego z 4 czerwca 2024 r., sygn. SK 140/20. Trybunał zakwestionował konstytucyjność art. 25 ust. 1b ustawy emerytalnej w odniesieniu do osób, które przed 6 czerwca 2012 r. złożyły wniosek o przyznanie świadczenia objętego tym przepisem.

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

Co zrobić, gdy emerytura budzi wątpliwości?

Nie warto ograniczać się do porównywania swojej emerytury ze świadczeniem znajomej osoby. Nawet osoby o podobnym stażu pracy mogą mieć inne podstawy obliczenia świadczenia. Istotne znaczenie mają dokumenty, treść decyzji ZUS oraz przepisy właściwe dla konkretnego przypadku.

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

W sprawach emerytalnych warto sprawdzić nie tylko to, ile ZUS wypłaca, ale również to, na jakiej podstawie ustalił wysokość świadczenia.

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

§
JAROSŁAW BOGDAŃSKI
KANCELARIA RADCY PRAWNEGO
Al. Wyzwolenia 70/552, 71-506 Szczecin
Budynek Silver Office, wejście C, 5 piętro
tel.: 48 728 979 006
www.jaroslawbogdanski.pl

REKLAMA 0011597842



CHAMPION GRAND RESIDENCE

CHAMPION INVEST

Oszczędności, które pracują co miesiąc

Lokale serwisowane dla seniorów.

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

Przedsprzedaż: tylko 10 lokali w najniższej cenie

Zadzwoń i umów spotkanie
797 101 084
championinvest.pl

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

eprasa.pl e86473cf2f

AUTOREKLAMA

0011595894

NASZA AKCJA

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

Monika Latkowska

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

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

Bieg główny i nagrody dla najszybszych

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

Na trzy najszybsze kobiety i trzech najszybszych mężczyzn w biegu głównym czekają vouchery na dwudobowy pobyt z pełnym wyżywieniem ufundowanych przez Factory Resort w Kołobrzegu. Castorama Koszalin ufundowała vouchery na zakupy o wartości 250 zł każdy dla zwycięzców klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn. Decathlon Koszalin ufundował vouchery dla TOP 3 kobiet i 3 mężczyzn o wartości kolejno 300 zł, 200 zł i 100 zł. Park Wodny Koszalin przygotował 12 toreb z upominkami dla TOP 3 kobiet i 3 mężczyzn. W każdej znajdzie się m.in. voucher na 3-godzinne wejście do strefy rekreacyjnej. Dodatkowo wszyscy uczestnicy biegu otrzymają 30% rabatu na bilety jednorazowe. Słodki upominek dla każdego zawodnika ufundowała Cukiernia Kaliszczak.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

Pomaszeruj po medale

O godzinie 13:00 wystartują kijkarze i zmierzą się na dystansie 5,4 km. Na wszystkich uczestników, którzy dotrą do mety, czekają medale. Dla najszybszych sklep Castorama ufundował vouchery na zakupy o wartości 250 złdla zwycięzców klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn.
Park Wodny Koszalin przygotował 12 toreb z upominkami dla TOP 3 kobiet i mężczyzn. Decathlon Koszalin ufundował vouchery zakupowe dla TOP 3 kobiet - po 100 zł dla każdej z trzech najlepszych zawodniczek. Dodatkowo na Panów będą czekały 3 zestawy męskich kosmetyków Rituals.

Jak zapisać się na bieg?

Aby wziąć udział w naszym sportowym wydarzeniu, konieczna jest wcześniejsza rejestracja oraz uiszczenie opłaty startowej w wysokości 60 zł dla dorosłych uczestników i 20 zł dla dzieci. Zapisy na stronie www.gk24.pl/biegdlajaj potrwają do 5 listopada.

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

Monika Latkowska

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

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

USG jąder dla panów w wieku 18-45 lat

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

PSA z kropli krwi dla panów po 45. roku życia

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

Bez zapisów, ale liczba badań ograniczona

Z bezpłatnych badań skorzystacie 7 listopada w godz. 10.00-18.00 w Forum Koszalin. Nie trzeba się wcześniej zapisywać - decyduje kolejność przybycia. Liczba badań jest ograniczona, dlatego warto przyjść wcześniej. Zróbcie coś ważnego dla swojego zdrowia.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

ORGANIZATOR

GK 24.pl

WSPÓŁORGANIZATOR

FORUM KOSZALIN

PATRONI HONOROWI

PATRONAT PREZYDENTA KOSZALINA

PATRONAT HONOROWY WICEMARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO JAKUBA KOWALIKA

MECENAS

GRUPA MOJSIUK

PARTNERZY

760 lat miasta KOSZALIN Centrum Pomorza

Mec #ZielonyKoszalin

ZDROFiT

Pomorze Zachodnie

Bank Spółdzielczy

Politechnika Koszalińska

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

STUDIO KOSZALIN

PARK WODNY KOSZALIN

1885 FACTORY RESORT

affidea

DECATHLON

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011590764

ABENA

Komfort, ochrona i wsparcie dla wrażliwej skóry każdego dnia

www.abena.pl

Delikatne mydła szampony, kremy, balsamy.

Produkty do mycia bez użycia wody













Duńska marka z wieloletnim doświadczeniem w opiece i pielęgnacji







Zdrowa skóra to większy komfort życia.

ABENA POLSKA SP. Z O.O. ul. Nowa 15, Łozienica 72-100 Goleniów

48 91 419 43 20 biuro@abena.pl

REKLAMA 0011595979

Bezpłatne badania słuchu

Aparaty słuchowe

- wykwalifikowani protetycy słuchu
- profesjonalne doradztwo



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

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

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

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

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

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

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

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Geers

eprasa.pl e86473cf2f

Poradnie specjalistyczne w województwie zachodniopomorskim

miasto	placówka medyczna, ulica	kontakt
poradnia alergologiczna		
Choszczno	NZOZ Znaczko, Niedziałkowskiego 2b	95 768 97 10
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Koszalin	ISPL Elżbieta Murawska-Waliszewska, Feliksa Nowowiejskiego 7	660 556 100
Koszalin	ISPL Jan Zdanowski, H. Modrzejewskiej 2/2 (zawieszenie do 16.10.2026 r.)	94 34 20 512
Koszalin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51 94 34 09 463
Police	„Polvita" Sp. z o.o., Siedlecka 2A	91 333 99 55 882 639 442 (Rejestracja ogólna)
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Alergologia – Pulmonologia, Osiedle Zachód A /17	91 573 01 33
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 31 91 471 19 32
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, B. Śmiałego 21,	91 425 27 87 573 912 171
Szczecin	NZOZ „Alergologia", Jagiellońska 67A/3	91 488 00 12
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 88 06 382
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 16 46
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	SGL Alergologiczny i Ftyzjopneumonologiczny Krzysztof Adam Kitaszewski, Chłodna 50	67 250 10 30
poradnia alergologiczna dla dzieci		
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 88 06 382
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
poradnia audiologiczna i foniatryczna		
Koszalin	Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG, Jana z Kolna 24b,	94 341 04 84 666 308 109
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk", Napierskiego 6c	91 464 38 95
Szczecin	NZOZ Centrum Słuchu i Mowy „Medincus", al. Wyzwolenia 46/13u	91 455 33 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	PZG Centrum Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży oraz Osób Dorosłych z Uszkodzonym Słuchem, Niedziałkowskiego 19/1	91 423 36 09
Wałcz	NZOZ „Otolaryngolog", Kościuszkowców 10	67 258 21 60
poradnia chirurgii dla dzieci		
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 84 35
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Stargard	WOMP, Al. Żołnierza 12, 91 573 64 00	91 573 64 02
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Św. Wojciecha 7	91 880 60 86 91 880 60 08
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 88 06 318
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7, 91 326 73 22	
poradnia chirurgii klatki piersiowej		
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
poradnia chirurgii ogólnej		
Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 74 61 811
Białogard	NZOZ „Folk-Med" Sp. z o.o., 1 Maja 23	94 312 26 05
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 312 02 05
Borne Sulinowo	ZOZ, Orła Białego 5	94 373 31 16
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Czaplinek	PPL-Ch Stanisław Chrzanowski, Leśników 8	604 499 845
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 221 887 470 420
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Golczewo	SPZOZ, Zwycięstwa 25	91 386 05 37
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Pocztowa 43	91 418 21 81
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 361
Gryfice	NZOZ „Chirurg" Sp. z o.o., Dworcowa 21	91 384 70 24
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 249
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28 a	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kalisz Pomorski	NZOZ – Venamed, Wolności 14	94 361 63 82
Kamień Pomorski	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/ 88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Lech Investment, Łopuskiego 52	94 721 66 00
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	NZOZ „Chirurg" Sp. z o.o., Zakole 1/A	519 051 467
Koszalin	Prywatna Lecznica Chirurgiczna Praxis Sp. z o.o., Al. Armii Krajowej 7	94 346 14 01
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	NZOZ «Chirurg» Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Malechowo	ZOZ, Malechowo 21	94 318 42 09
Mirosławiec	NZOZ – Venamed, Polna 23	67 259 50 06
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ „Chirurg" Sp. z o.o., Kościuszki 36	91 39 21 632
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Polanów	ZOZ, Bobolicka 4	94 318 83 99 94 318 82 71

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011593070

UZDROWISKO POŁCZYN
Polska Grupa Uzdrowisk

ZADBAJ O ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE!

Zatrzymaj się na chwilę, odpocznij od codziennego pośpiechu.

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

KURACJA ZDROWIA

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

PAKIET UROLOGICZNY

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

STREFA DLA KOBIET

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

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



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

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

REKLAMA 0011592576

Pracownia ortopedyczna

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

KOMPLEKSOWE ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE
ORTOFACH.PL ®





ZAMÓWIENIA I INFORMACJE:
91 823 95 11
91 485 64 99 91 423 82 00

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

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

sięgnij PO POMOC ®

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

eprasa.pl e86473cf2f

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

poradnia chirurgii onkologicznej

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

poradnia chirurgii plastycznej

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

poradnia chirurgii szczękowo-twarzowej

Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95

poradnia chorób metabolicznych

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

poradnia chorób naczyń

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

poradnia chorób zakaźnych

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

poradnia chorób zakaźnych dla dzieci

Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500

poradnia dermatologiczna i wenerologiczna

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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011591612

Rafael
OPIEKA DLA CIEBIE

POBYTY CAŁODOBOWE

Kołobrzeskie Stowarzyszenie „Rafael" Opieka dla Ciebie

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

Email: rafael.debica@wp.pl

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

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







Nasza opieka w formie mieszkania wspieranego obejmuje wszystkie zalecone przez lekarza indywidualne procesy pielęgnacyjne. Jest wykonywana przez pielęgniarki, opiekunki medyczne oraz opiekunki osób starszych. Towarzyszymy naszym mieszkańcom, tworzymy domową atmosferę oraz dbamy o ich dobre samopoczucie.

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

REKLAMA

0011591413

ambermed

tel. 94 71 70 333
tel. 51 61 361 77
rejestracja@ambermed.pl
ul. Krzywoustego 2a/2, Koszalin

USŁUGI DIAGNOSTYKI I LECZENIA WZROKU

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







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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011590429



Zęby na implantach już w 1 dzień

Implanty All on 4®, All on 6

Implanty jarzmowe - Implanty pterygoidalne

Jesteśmy dla Was już od 49 lat!

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

HAHS® KLINIKA

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011590439



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

HAHS® KLINIKA

eprasa.pl e86473cf2f

Mierzyn	Centrum Medyczne Agmed, Grafitowa 4	91 483 38 08
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Police	NSZOZ Dermatologiczny, Siedlecka 2a	91 333 55 33
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Police	NZOZ „Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Sławno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 844 56 31
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	SPWZOZ, Woj. Polskiego 27	91 578 92 87
Stargard	WOMP, Mickiewicza 18	91 578 56 16 91 834 27 44
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	ISPL Lek. Med. Jolanta Dańczura-Dynowska, Krzemienna 42b	504 644 370
Szczecin	ISPL Lek. Marzena Staniszewska – Dermatolog – Wenerolog, Łucznicza 64	91 450 04 04
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk", Napierskiego 6c	91 464 38 49
Szczecin	Derma-Med Joanna Wiśniewska, Starzyńskiego 2	91 433 85 41
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Ku Słońcu 23/24	91 434 39 46
Szczecin	NZOZ „Medical Care", Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Mickiewicza 128a	91 487 44 81
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 12	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Wojska Polskiego 97	571 263 745
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18,	91 43 49 200
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 94 712 81 71
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24 91 326 73 22
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8a	91 888 68 03
Wałcz	Gabinet Lekarski Jadwiga Subocz Lek. Dermatolog-Wenerolog, Kościuszkowców 10	600 466 238
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 472 839

poradnia diabetologiczna

Białogard	NZOZ Eskulap Zdzieszyński S.J., Mickiewicza 6	94 312 88 70
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4 (zawieszenie do 30.11.2026 r.)	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 21 09
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 35 196 71
Kołobrzeg	„Milenium" Przychodnia Lekarska z Bazą Zabiegową, Łopuskiego 38	94 355 13 57
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Police	NZOZ „Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NZOZ Medyk, Basztowa 23	59 810 62 32
Stargard	KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ „Ginea 1", Mickiewicza 20A	91 83 45 234
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 423 24 74
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 880 66 44
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecinek	Centrum Usług Medycznych „Dializa" Sp. z o.o., Kilińskiego 7	94 37 273 80 94 372 73 89 (pn.-pt. godz. 8-14.30)
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 424

poradnia diabetologiczna dla dzieci

Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08

poradnia endokrynologiczna

Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 23
Police	„Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Stargard	NSZOZ „Smol-Med" Wiesława Smolira Poradnia Endokrynologiczna, Sucharskiego 1	501 187 110 501 187 112 91 577 27 35
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	NZOZ „Medical Care", Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 500 00 02
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Św. Wojciecha 7	91 88 06 008 91 88 06 086
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39

poradnia endokrynologiczna dla dzieci

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

poradnia gastroenterologiczna

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 14
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 207 887 470 420

eprasa.pl e86473cf2f

Nawet przez parę dni

Nie kupuj aparatu słuchowego. Najpierw go bezpłatnie wypróbuj

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

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

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

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

Jak wygląda dobór aparatu?

Takie sprawdzenie aparatu słuchowego przed zakupem może być Twoim pierwszym krokiem do sprawdzenia, czy Twój słuch nie odbiega od normy. Przed bezpłatnym wypożyczeniem aparatu słuchowego zostanie przeprowadzona rozmowa, podczas której protetyk słuchu określi Twoje potrzeby, wymagania, możliwości i styl życia. Następnie sprawdzi przewód słuchowy i zostanie zrobione bezpłatne sprawdzenie poziomów, na jakich słyszysz dźwięki i rozumiesz mowę. To pozwoli uzyskać obraz ubytku słuchu, a w połączeniu z wywiadem da możliwość doboru odpowiedniego aparatu słuchowego lub skieruje Cię do lekarza specjalisty na leczenie, lub może okazać się, że wystarczy tylko przepłukanie ucha i na aparat słuchowy jest jeszcze za wcześnie.

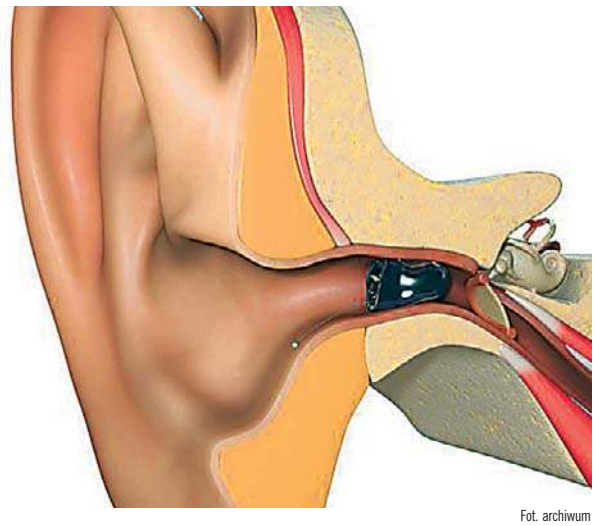
Jeśli myślisz o zakupie aparatu słuchowego

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

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

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

1. Rodzaj i głębokość Twojego ubytku słuchu oraz czas, po jakim zdecydowałeś się używać aparatu słuchowego od momentu zauważenia pierwszych symptomów pogarszania słuchu. Im dłużej zwlekasz, tym gorzej.



Fot. archiwum

2. Klasa i możliwości technicznych danego aparatu słuchowego.

Oraz chyba najistotniejsze: wiedza i doświadczenie oraz motywacja protetyka słuchu.

Najważniejsze: kto i jak wyreguluje Twój aparat słuchowy.

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

Co z tego że kupisz drogi, zawansowany technologicznie aparat, jeśli jego regulacja dokonana przy zakupie nie będzie wykorzystywała wszystkich możliwości aparatu?

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

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

Pamiętaj, kupując aparat słuchowy, kupujesz również usługę, od której tak naprawdę najwięcej zależy, jak będziesz słyszeć w aparacie.

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

Zacznij działać – zacznij lepiej żyć

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

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

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



do usłyszenia na Rayskiego

NIE SŁYSZYSZ SZEPTÓW
NIE ROZUMIESZ ROZMÓWZBLISKIMI,
W HAŁASIE, NA SPOTKANIACH TOWARZYSKICH
GŁOŚNO SŁUCHASZ TELEWIZORA

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

Zaufały nam dziesiątki tysięcy pacjentów

WYBRÓBUJ BEZPŁATNIE APARAT W DOMU
sprawdź jak możesz słyszeć

KUPON

Czy słyszę dobrze?
Umów się.
BEZPŁATNIE
sprawdzimy.

91 488 48 70
883 789 843



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

BEATON 1991
BEATON aparaty słuchowe
ul.Rayskiego 40A
70-426 Szczecin
tel.91 488 48 70
tel.883 789 843
beaton.pl

eprasa.pl e86473cf2f

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

poradnia gastroenterologiczna dla dzieci

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

poradnia genetyczna

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

poradnia geriatryczna

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

poradnia ginekologiczna dla dziewcząt

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

poradnia ginekologiczno-położnicza

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Barlinek	„Żyjmy Zdrowo" Iwona Olejnik-Pastorini, Szpitalna 8	95 746 33 59
Barwice	NZOZ „Dr Ewa", Kościuszki 3	604 214 726 94 374 49 75
Barwice	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy „Błasiński i Bukowiec" Sp. z o.o., Będzino 18	94 316 24 28
Białogard	Gabinet Lekarski Chorób Kobiecych i Położnictwa Maria Saczko, Grunwaldzka 47/1	94 312 34 56 606 272 334
Białogard	Gabinety Lekarskie Władysława i Maciej Kułaga, Piłsudskiego 7	94 312 94 68
Białogard	NZOZ Therapia S.C., Grunwaldzka 20/1	94 312 86 00
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 312 02 05
Bielice	Szpital Powiatowy w Pyrzycach, Jana Pawła II 34A	91 817 11 10 wew. 1
Borne Sulinowo	ZOZ, Orła Białego 5	94 373 31 16
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1c	508 879 146
Chojna	ZOZ Femina, Kościuszki 10	91 414 36 71
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 72
Darłowo	Balticmedica-Gabinety Lekarskie, M.C. Skłodowskiej 32	94 314 33 49
Darłowo	NZOZ „Zdrowie", M.C. Skłodowskiej 32	94 314 33 49 664 226 120
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 217, 239 887 470 420
Dobra	Centrum Medyczne Agmed, Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 363 03 30 94 363 03 46
Dziwnów	Szpital w Kamieniu Pomorskim, Słowackiego 19, 91 326 26 00	91 326 26 91
Golczewo	SPZOZ, Zwycięstwa 25	91 386 05 37
Goleniów	ISPL-Lek. Bogumiła Klimowicz, Sportowa 3g/2	91 418 92 41
Goleniów	NZOZ Ginmed S.C., Pocztowa 43	91 418 43 83
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 351
Gryfice	NZOZ Gyneka, 11 Listopada 7	91 384 30 59
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfice	ZOZ „Femina" Sp. z o.o., Wałowa 2	91 384 51 79
Gryfino	ISPL I. Miodońska-Puszyńska Ginekolog-Położnik, 9-go Maja 8/7	91 416 42 84
Gryfino	NZOZ „Chrobry", Bolesława Chrobrego 52	91 404 58 88
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Grzmiąca	NZOZ „Dr Ewa", Kolejowa 11	94 373 68 18 94 374 49 75
Kamień Pom.	ISPL Ginekologiczno-Położnicza Lek. Med. Mirosław Klukowski, Pocztowa 3A	91 382 00 97
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Karlino	NZOZ Therapia, Koszalińska 17	91 312 86 00
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 76
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71 94 357 24 65
Koszalin	ISPL Grzegorz Semmler, Kościuszki 7	602 822 228
Koszalin	NZOZ „Profilaktyka", Staszica 8A	94 341 26 15
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	SALLOUM Ginekologia & Położnictwo Sp. z o.o., Kolejowa 71 (z powodu remontu przeniesiona na ul. Św. Wojciecha. Od 10.08.2026 przy ul. Św. Wojciecha będą czynne 2 gabinety)	602 259 921
Koszalin	SALLOUM Ginekologia & Położnictwo Sp. z o.o., Świętego Wojciecha 1	602 259 921
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 34 88 400 94 34 88 500
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702 94 306 70 60

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011593426

Jaso Dom Seniora

Rodzinny dom Seniora nad morzem

Grzybowo koło Kołobrzegu



- Opieka całodobowa
- Pobyty stałe, krótkoterminowe i wytchnieniowe
- Opieka nad osobami z demencją

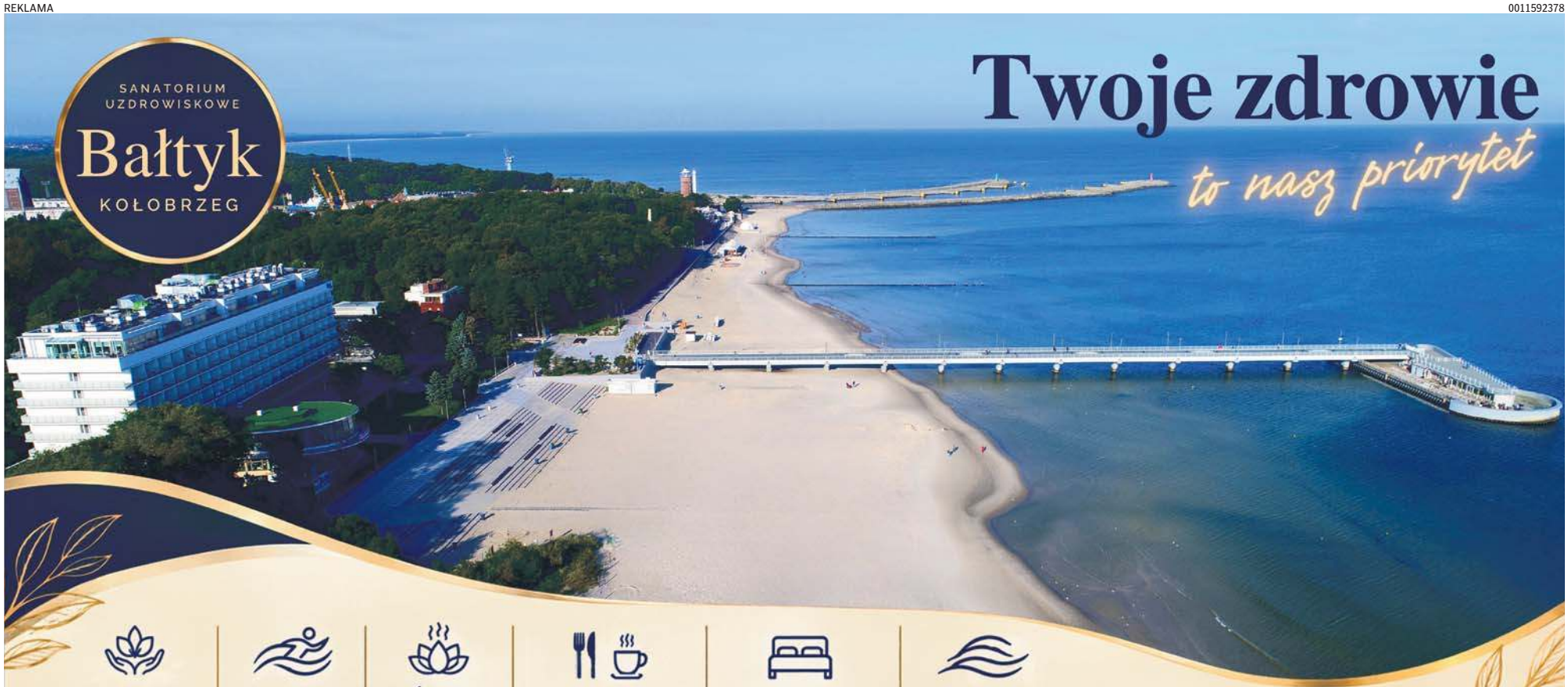
Nie liczymy dni, sprawiamy, że dni się liczą.

518 600 159
Zadzwoń i umów wizytę

www.domseniora-jaso.pl

ul. Wiejska 3A,
78-132 Grzybowo

REKLAMA 0011592378



BAZA ZABIEGOWA | MORSKA ODYSEJA | ŚWIAT SAUN | RESTAURACJE I CAFÉ BAŁTYK | WYGODNE POKOJE I APARTAMENTY | MORZE 50 M

REGENERACJA • ZDROWIE • RELAKS • KOŁOBRZEG

Skontaktuj się z nami: +48 94 355 34 34 | +48 94 355 34 44 | info@subaltyk.pl

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

eprasa.pl e86473cf2f

Koszalin	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy „Błasiński i Bukowiec” Sp. z o.o., Lelewela 7	94 343 83 98
Koszalin	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy „Błasiński i Bukowiec” Sp. z o.o., Monte Cassino 13	94 343 04 33
Lipiany	Szpital Powiatowy w Pyrzycach, Myśliborska 3	91 817 11 10
Łobez	ZOZ «Femina» Sp. z o.o., Wybickiego 5/11	91 397 36 01
Malechowo	ZOZ, Malechowo 21	94 318 42 09
Mielno	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Chrobrego 9	94 316 65 15
Mierzyn	Centrum Medyczne Agmed, Grafitowa 4	91 483 38 08
Międzyzdroje	Szpital Miejski, Niepodległości 10a	91 326 74 24
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II Sp. z o.o., Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 316 50 40 91 885 44 40
Nowogard	NZOZ „Sanus” S.C., Kościuszki 36	91 392 69 60
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 91 392 15 59
Polanów	ZOZ, Bobolicka 4	94 318 83 99 94 318 82 71
Police	„Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 27 91 884 8888
Police	NSZOZ Ginekologiczno-Położniczy Iwona Tarnowska, Siedlecka 2a	91 312 29 92
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 51
Połczyn-Zdrój	NZOZ „Med-Bor”, Grunwaldzka 6	94 365 66 77
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Przecław	NSZOZ Ginekologiczno-Położniczy Iwona Tarnowska, Przecław 58	604 197 265
Przybiernów	NZOZ Ginmed S.C., Cisowa 3	91 418 65 99
Pyrzyce	Niepubliczny Ginekologiczno-Położniczy ZOZ Jerzy Turkiewicz, Ciepłownicza 1	91 570 13 74
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Resko	ZOZ „Femina” Sp. z o.o., 1-go Maja 5	91 39 51 406
Sławno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 844 56 22
Sławno	Szpital Powiatowy, I Pułku Ułanów 9	59 810 63 10 59 810 63 48
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	91 578 92 98
Stargard	WSPL SPZOZ, Aleja Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Stargard	WOMP, Mickiewicza 18, 91 578 56 16	91 576 38 00
Stepnica	NZOZ Ginmed S.C., Tęczowa 3	91 577 41 38
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Ks. Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Strzałowska 24B	91 421 49 20
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Ku Słońcu 23/24	91 484 83 49 91 434 39 46
Szczecin	ISPL Barbara Sylwista-Jaśkiewicz, Łucznicza 70E	91 455 38 40
Szczecin	ISPL Berezowska-Łobacz, Łucznicza 64	91 423 20 73
Szczecin	ISPL Ginekologiczno-Położnicza Dariusz Kłokocki, Ku Słońcu 23/24	91 485 61 21
Szczecin	ISPL Lek. Med. Ewa Świderska, Santocka 18/19	91 422 87 10
Szczecin	ISPL Mirosława Grzegorzewicz, Staromłyńska 21/26	91 488 14 53
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Mickiewicza 128a	91 487 44 81
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Odzieżowa 12a	91 422 16 00
Szczecin	Medical Services Sp. z o.o. NZOZ, Niedziałkowskiego 25	91 500 15 15 91 455 41 40
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Napierskiego 6c	91 464 38 78
Szczecin	NZOZ Bogumiła Tobera-Pawlak, Gryfińska 2	91 460 03 18
Szczecin	NZOZ „KMW – Centrum Zdrowia”, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	NZOZ „Medical Care”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	NZOZ Przychodnia „Daramed” Sp. z o.o., Mazurska 28	91 433 24 00
Szczecin	NZOZ Specjalistyczne Gabinety Ginekologiczno-Położnicze „Be-Wa-Med” S. J., Powstańców Wielkopolskich 66/68	91 482 20 62
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Fryderyka Chopina 20	91 50 65 888
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 423 59 70
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07 91 43 29 551
Szczecin	Specjalistyczne Usługi Medyczne „Łokietka”, Łokietka 1/2	91 434 33 20
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 63 75 880 358 246
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Św. Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Bohaterów Warszawy 51	512 915 394
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Józefa Romana 11-13	511 418 848
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90 91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 10 00 91 466 13 61
Szczecin	WOMP, Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 48 17 380
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii), Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecinek	NZOZ „Dr Ewa”, Gen. S. Grota-Roweckiego 22	94 37 44 975
Szczecinek	NZOZ „Peozet” Sp. z o.o., Warcisława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	ISPL Krzysztof Czapla, 1 Maja 24/107	94 365 00 07
Świdwin	NZOZ «Ambulatorium», Podgórna 17 E	94 365 67 89
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	NZOZ Poradnia Ginekologiczna Jarosław Bróg, Dąbrowskiego 4/124	91 321 86 60
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 446 91 32 67 424
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8-8b	91 888 68 02 91 888 68 03
Trzebiatów	NZOZ Gyneka, Kamieniecka 14/A	91 387 26 76
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39 67 258 24 42
Wolin	NZOZ Gyneka, Świerczewskiego 8	722 373 569
Złocieniec	Joanna Szymczak-Brych, Pl. 650-Lecia 1	726 104 919

poradnia gruźlicy i chorób płuc

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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011599335

UWAŻNIE

by Centrum Medyczne Sobota



PSYCHOLOGIA • NEUROPSYCHOLOGIA
PSYCHOTERAPIA • PSYCHIATRIA
DIAGNOSTYKA • PROFILAKTYKA

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

KOMPLEKSOWA OPIEKA DLA CAŁEJ RODZINY

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE I PSYCHOTERAPIA

DIAGNOSTYKA PSYCHOLOGICZNA

NEUROPSYCHOLOGIA DEMENCJA ALZHEIMER

PSYCHIATRIA

PSYCHOSOMATYKA

WARSZTATY I PROFILAKTYKA



DZIECI I MŁODZIEŻ

Diagnoza, terapia i wsparcie w rozwoju.



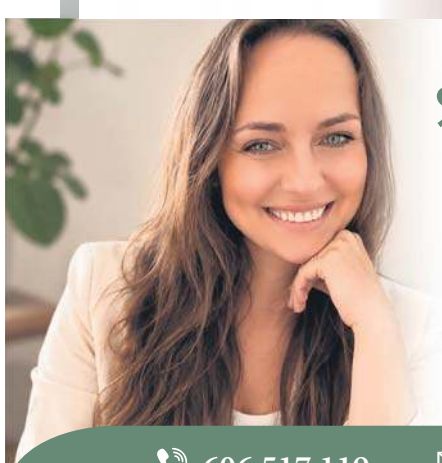
DOROŚLI

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



SENIORZY

Profilaktyka, diagnostyka pamięci i wspieranie zdrowego starzenia się.



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

ADRIANNA SOBOTA

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

606 517 119 kontakt@centrumsobota.pl ul. Karłowicza 17, 75-563 Koszalin
www.centrumsobota.pl @uwaznie.sobota

Umów się na konsultację.

eprasa.pl e86473cf2f

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

poradnia gruźlicy i chorób płuc dla dzieci

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

poradnia hematologiczna

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

poradnia hepatologiczna

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

poradnia immunologiczna

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

poradnia kardiochirurgiczna

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

poradnia kardiologiczna

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	95 746 18 11
Białogard	NZOZ Eskulap Zdzieszyński S.J., Mickiewicza 6	94 312 88 70
Białogard	„Ambulatorium” Sp. z o.o., Mickiewicza 6 b	94 312 30 99
Białogard	NZOZ „Folk-Med” Sp. z o.o., 1 Maja 23	94 312 26 05
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 79
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 228
Drawsko Pom.	Szpital, Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gardno	NZOZ, Żelisławiecka 12	91 404 11 04
Goleniów	NZOZ Polmed Sp. z o.o., Pocztowa 43	91 419 15 05 91 407 20 54
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Kamień Pomorski	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 40
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o., Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204 A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00 – centrala
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 62
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Resko Sławno	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Jedności Narodowej 8 NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4, 55 844 56 26	91 852 42 92
Stargard	Gabinet Lekarski Janusz Petri, Limanowskiego 1/ 2	781 485 000, 91 577 19 94 601 93 65 61
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27, 575 740 400	
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Medical Services Sp. z o.o. NZOZ, Niedziałkowskiego 25	91 500 15 15 91 455 41 40
Szczecin	KARDIO-MEDICA Agnieszka Flis-Plewik Poradnia Kardiologiczna, Henryka Pobożnego 14	91 433 64 39
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31 519 602 671

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011599680

BEZZĘBIE PROTEZA PARADONTOZA STANY ZAPALNE



SOBCZAK CONCEPT®

CAŁY UŚMIECH
NA IMPLANTACH
W 1 DZIEŃ

BEZ SZTUCZNYCH DZIĄSEŁ

drSobczak

Szczecin Gdańsk Warszawa Stare Babice Katowice

733 655 555

REKLAMA

0011593497



Dom Opieki „Wiejskie Klimaty"

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





Położony na skraju malowniczej wsi, w otoczeniu zielonych łąk i pięknej przyrody, Dom Opieki „Wiejskie Klimaty" to wyjątkowe miejsce pełne spokoju, serdeczności i rodzinnej atmosfery.
Tutaj każdy dzień upływa w harmonii z naturą, a domowe ciepło, życzliwość i troska o drugiego człowieka tworzą przestrzeń, w której można poczuć się naprawdę jak u siebie.

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



biuro.wiejskieklimaty@gmail.com | ✆ 48 518 228 510

eprasa.pl e86473cf2f

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

poradnia kardiologiczna dla dzieci

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

poradnia leczenia AIDS (nabytych niedoborów immunologicznych)

Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500

poradnia leczenia bólu

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

poradnia leczenia osteoporozy

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

poradnia leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży

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

poradnia leczenia zeza

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

poradnia logopedyczna

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

poradnia medycyny sportowej

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

poradnia nefrologiczna

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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011596589

SALON PERUK

ROKO HAIR COMPANY

Adresy pozostałych Salonów w Polsce znajdą Państwo na stronie www.peruka.pl

Zapraszamy do Salonu Peruk Rokoko

Bolesława Krzywoustego 65/U1, Szczecin

PERUKI

naturalne i syntetyczne

TOPERY

DOPINKI

TURBANY

PROTEZY I AKCESORIA DLA AMAZONEK

realizujemy wnioski NFZ





www.wczasy-rehabilitacja.pl

Po zdrowie. Po odpoczynek.

Turnusy rehabilitacyjne i pobyty wypoczynkowe



Amber

Kołobrzeg

Turnusy rehabilitacyjne

Zabiegi, pełne wyżywienie i program animacyjny.

tel. 94 353 31 40



Violetta

Sarbinowo

Turnusy rehabilitacyjne

Rehabilitacja, wyżywienie i aktywny wypoczynek.

tel. 601 054 295



Family Resort

Sarbinowo

Hotel wypoczynkowy

Basen, jacuzzi i sauna. Pokoje z balkonami.

tel. 735 980 900

0011595482

eprasa.pl e86473cf2f

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

poradnia nefrologiczna dla dzieci

Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 880 63 08

poradnia neonatologiczna (schorzenia, wady noworodków)

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

poradnia neurochirurgiczna

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

poradnia neurochirurgiczna dla dzieci

Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 880 64 95

poradnia neurologiczna

Barlinek	Szpital, Szpitalna 11	95 746 18 10 wew. 31
Białogard	NZOZ „Ambulatorium", Mickiewicza 6 b	94 716 25 59
Choszczno	ISPL – Lek. Jolanta Kędys, Konopnickiej 2	721 913 007
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Dębno	NZOZ „Lekarzy Specjalistów" S.C., Kościuszki 17	95 760 23 52
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4, 94 36 30 346	94 36 30 323
Gardno	NZOZ, Żelisławiecka 12	91 404 11 04
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 53
Koszalin	NZOZ „Ambulatorium", Wesoła 5	605 284 364
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika, Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 41
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204a	261 457792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Malechowo	ZOZ, Malechowo 21	94 318 42 09
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ „Sanus" S.C., Kościuszki 36	91 392 69 60
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	„Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00 – centrala
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NSZOZ „NO" S.C. Bożena, Mariusz Hrymniak, Chełmońskiego 9	59 810 22 41
Stargard	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Neurolog, Oś. Zachód A17, gab. 23	531 277 447
Stargard	NZOZ Poradnia Neurologiczna Neuromed, Oś. Zachód A17	91 834 04 68
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Chopina 22	91 422 20 00
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk", Napierskiego 6c	91 464 38 10
Szczecin	Centrum Medyczne Euromedis, Al. Powstańców Wlkp. 33A	91 818 21 41
Szczecin	NZOZ „Medical Care" Jacek Matusiak, Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	ZL „SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących, Starzyńskiego 2	91 434 57 10
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91441 21 60
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Bohaterów Warszawy 51	91 885 48 10 501 749 768
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, Sokołowskiego 11	91 500 05 00
Szczecinek	NZOZ „Peozet" Sp. z o.o., Warcisława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świdwin	Przyjazny Szpital, Drawska 38	602 438 282
Świnoujście	«Conexus» SZOZ S.C., Dąbrowskiego 4	91 321 91 36
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls", Budowlanych 10	729 782 599

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011597135

Maria BIURO PODRÓŻY

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



NASZE NAJBLIŻSZE WYJAZDY:

wycieczki autokarowe:

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

Samolotowe:

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

Wczasy z dojazdem autokarem i bogatym programem:

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

ZAPRASZAMY

70-560 Szczecin, ul. Grodzka 7
biuro@maria.szczecin.pl ✆ 91 433 91 46 | ✆ 512 079 462

REKLAMA 0011599954

Dr Judyn



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



ul. Struga 21, Szczecin | 888 101 835 | alicja_judyn@wp.pl | @ Dr Alicja Judyn

eprasa.pl e86473cf2f

poradnia neurologiczna dla dzieci

Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 30
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7 94 348 84 20 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	94 348 83 55
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 880 63 18

poradnia okulistyczna

Białogard	NZOZ „Ambulatorium", Mickiewicza 6 b	94 716 48 09
Białogard	„Folk-Med", 1 Maja 23	94 312 26 05
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1	508 879 146 519 389 169
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 89
Dębno	NZOZ „Lekarzy Specjalistów" S.C., Kościuszki 17/115	95 760 23 52
Dobra	Centrum Medyczne Agmed, Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C., Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	ISPL-Lek. D. Wodzisławska-Wącior, Al. Kolejowa 1	94 354 63 88
Kołobrzeg	Prywatny Gabinet Okulistyczny Wanda Rynio, Zapleczna 5 A,B,C,D/6	94 354 71 01
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 44
Koszalin	Centrum Leczenia Chorób Oczu Oculus, Nowowiejskiego 3	94 342 31 77
Koszalin	NZOZ Okulomed S.C., Kościuszki 7	94 342 57 10
Koszalin	Nasz ZOZ „Rodzina" Adam Zając, Lelewela 7	515 708 515
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 89 66 (rejestracja) 94 348 85 68 (lekarz)
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	Prywatna Praktyka Lekarska Bożena i Marek Kubaccy S. C., J. Ogrodowa 5a (parter)	91 397 65 05 602 505 959
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Nowogard	Specjalistyczny ZOZ „Praxis", 5 Marca 12	91 392 72 72
Police	„Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	Przychodnia Lekarska „Spec-Medica" S.C., Siedlecka 2A	518 023 761
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NSZOZ „NO" S.C. Bożena, Mariusz Hrymniak, Chełmońskiego 9	59 810 22 41
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WOMP, Al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, 3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia, Piłsudskiego 36	91 813 63 23
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk", Napierskiego 6c	91 464 38 10
Szczecin	Centrum Medyczne Damiana Holding Sp. z o.o., Rydla 37	91 469 22 82
Szczecin	Specjalistyczne Usługi Medyczne „Łokietka", Łokietka 1/2	91 434 33 20
Szczecin	ZL „SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących", Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	Lux Med – Sp. z o.o., Mickiewicza 128A	91 487 44 81
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna, Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	Przychodnia Portowa, Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 500 00 02
Szczecin-Zdunowo, SP WSZ, Sokołowskiego 11		91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Wojska Polskiego 97	91 885 48 20 571 263 745
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 880 63 64
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Szczecin	WOMP, Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP, Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	NZOZ „Simed" Jolanta Grobelna, Karlińska 19C	94 374 58 02
Szczecinek	Pomorski Ośrodek Diagnostyki Medycznej „Podimed" Sp. z o.o., Kilińskiego 7	94 366 19 45
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	NZOZ «Ambulatorium», Podgórna 17E	94 716 48 09
Świdwin	WSPL SPZOZ, Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Tychowo, NZOZ „Medjol II", Bobolicka 1		94 34 31 833
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	67 258 24 42
Wałcz	ISPL Marzena Piątek, Wileńska 10	673 873 662
Wolin	NZOZ Vita S.C., Gryfitów 8C, 609 436 356	722 373 569

poradnia onkologiczna (choroby nowotworowe)

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 220 887 470 420
Drawsko Pom.	Szpital, Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Orla 2	94 346 00 18 94 346 00 33
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o., Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44 94 347 16 88
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 10 98 91 466 10 97 91 466 13 22 91 466 10 00 centrala
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011600417

OPTIK CENTER EKSPRES

SALONY OPTYCZNE W SZCZECINIE I ŚWINOUJŚCIU

Wyraźne widzenie

W KAŻDYM WIEKU



OKULARY DO CZYTANIA

JUŻ OD

199 ZŁ

NA HASŁO „WIDZĘ WIĘCEJ”

SOCZEWKI PROGRESYWNE

DO

-50%

PRZYJDŹ I POZNAJ OFERTĘ W SALONIE

BADANIE WZROKU

GRATIS

PRZY ZAKUPIE OKULARÓW

INDYWIDUALNY DOBÓR OKULARÓW

SZEROKI WYBÓR OPRAW I SOCZEWEK OKULAROWYCH

PROFESJONALNY SERWIS OPTYCZNY

SZCZECIN

Aleja Wyzwolenia 2
48 91 812 84 10

GALERIA NOWY TURZYN
Bohaterów Warszawy 40
48 91 333 62 50

ŚWINOUJŚCIE

Aleja Wojska Polskiego 16A
48 91 852 46 43

Bohaterów Września 2
48 91 321 26 90

Wybrzeże Władysława IV 20
48 91 322 44 90

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

eprasa.pl e86473cf2f

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

poradnia onkologiczna i hematologiczna dla dzieci

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

poradnia ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	95 746 18 11
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 312 02 05
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Darłowo	NZOZ „Zdrowie”, M.C. Skłodowskiej 32	94 314 47 33 94 314 47 90
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 361
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 464
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 58
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o., Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 42 91
Łobez	NZOZ «Chirurg» Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56
Police	„Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	Przychodnia Lekarska „Spec-Medica” S.C., Siedlecka 2A	518 023 761
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 50
Stargard	NZOZ Jawmed, Osiedle Zachód A/17	91 573 25 39
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Chirurgiczno-Ortopedyczna, Batalionów Chłopskich 86	91 455 46 04
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ „Prawobrzeże-Medyk”, Batalionów Chłopskich 86	91 461 20 65
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o., Ku Słońcu 23/24	91 434 39 46
Szczecin	ZL „SONIDO” Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących, Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	Przychodnia Portowa, Andre Citroena 8	91 441 53 00
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje”), Mączna 4	91 880 66 44
Szczecin	WOMP, B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecin	Lancet, Wojska Polskiego 92	91 432 80 50 730 800 058
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Szczecinek	WSPL SPZOZ, Polna 24	94 374 39 11 94 712 81 71
Świdwin	NZOZ Barbara Kołosowska, Drawska 32A	94 365 39 17
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 326 74 24
Świnoujście	WSPL SPZOZ, Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne „Puls”, Budowlanych 10	729 782 599

poradnia ortopedii i traumatologii narządu ruchu dla dzieci

Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 464
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08

poradnia otorynolaryngologiczna

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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011602476



eprasa.pl e86473cf2f

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

poradnia otorynolaryngologiczna dla dzieci

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

poradnia preluksacyjna (wady stawu biodrowego)

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

poradnia proktologiczna

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

poradnia reumatologiczna

Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 311 37 81
Choszczno	Przychodnia im. Jana Pawła II, Niedziałkowskiego 2B	95 768 97 10
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	608 337 130
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7 (zawieszenie do 31.12.2026 r.)	94 348 83 41
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Sławno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 22
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ , Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Lekarska Reumatologia, E. Plater 13	91 434 56 94
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ, Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Bohaterów Warszawy 51	501 749 768

poradnia reumatologiczna dla dzieci

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

poradnia transplantologiczna

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

poradnia urologiczna

Białogard	NZOZ „Ambulatorium", Mickiewicza 6B	94 312 30 99 534 210 732
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie, Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 72
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65
Drawsko Pom.	Szpital, Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	ZOZ „Lekarz" S.J., Partyzantów 11	500 056 039
Gryfice	NZOZ „Chirurg" Sp. z o.o., Dworcowa 21	91 384 70 24
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 249
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o., Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	NZOZ «Chirurg» Sp. z o.o., Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II, Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. – oddział w Nowym Czarnowie, Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Nowogard	NZOZ „Chirurg" Sp. z o.o., Kościuszki 36	91 39 216 32
Police	NZOZ „Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o., Kuźnicka 1	91 884 88 88
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NZOZ Ars Medica, Koszalińska 4	59 844 56 24

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011600618

SENIORMED

USŁUGI OPIEKUŃCZE
Z ZAMIESZKANIEM OPIEKUNKI

24h /7 dni.

OPIEKA CAŁODOBOWA

REHABILITACJA

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

PLANOWANIE OPIEKI



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

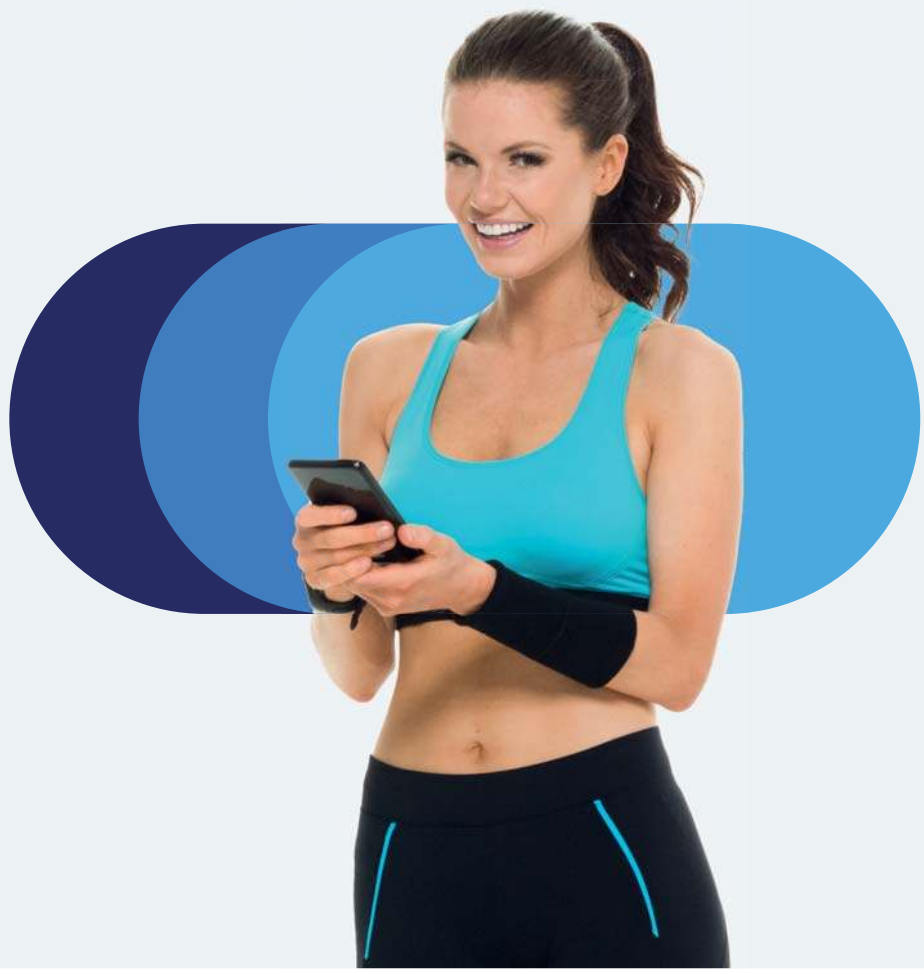
ZADZWON DO NAS
+ 48 668 170 110

kontakt@opiekaseniormed.pl | **www.opiekaseniormed.pl** | **+48 668 170 110**

AUTOREKLAMA 0011604092

Polecamy →

strona zdrowia



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

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

Pracownie diagnostyczne w województwie zachodniopomorskim

miasto	placówka medyczna, ulica	kontakt

Badania echokardiograficzne płodu

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

Badania endoskopowe przewodu pokarmowego – gastroskopia

Barlinek	Szpital, Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 311 37 48
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 42
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 20 63 95 760 20 64 95 760 20 65 wew. 207
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 36 30 354
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 350
Gryfice	SPZZOZ, Niechorska 27	91 384 20 61 w. 440
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy, Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pom.	Szpital, Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ, Jedności Narodowej 86/88	94 357 24 73 94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 33	94 353 02 38
Koszalin	NZOZ Clinika, Okulickiego 24A, 94 340 70 83	602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 26
Koszalin	SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2	94 347 16 40
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o., Sikorskiego 6	91 85 24 291
Nowogard	SP Szpital Rejonowy, Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 63
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 53
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 481 35 55
Sławno	Szpital Powiatowy, I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31 261 455 931
Szczecin	Sonomed, Bandurskiego 98	91 484 21 47 91 82 01 110
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 32 29
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 13
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 880 61 69
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 813 91 40
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 442 73 10
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44	91 43 29 576
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii) Strzałowska 22	91 56 47 328
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38	94 374 33 33 94 372 67 51
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I 7	91 32 67 322
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 39

Badania endoskopowe przewodu pokarmowego – kolonoskopia

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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011600635

od pokoleń dla pokoleń

PORANNE
I POPOŁUDNIOWE
ZAKUPY NA OBIAD
DLA RODZINY.

Gdzie najczęściej
zaopatrujemy się w warzywa
i owoce?
Na lokalnym targowisku
czy w supermarkecie?

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

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

Manhattan
targowisko
Szczecin, ul. Staszica 1

Lubisz takie klimaty?

PRZYJDŹ NA TARGOWISKO MANHATTAN,

odwiedź swoje ulubione warzywniaki, kwiaciarnie,
piekarnie, sklepy mięsne, rybne i przemysłowe.

**ul. Staszica 1
Szczecin**

eprasa.pl e86473cf2f

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

Badania medycyny nuklearnej

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

Badania rezonansu magnetycznego (MR)

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

Badania tomografii komputerowej (TK)

Białogard	Regionalne Centrum Medyczne, Chopina 29	94 311 37 67 533 159 454
Choszczno	SPZOZ, Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 76
Dębno	Szpital, Kościuszki 58	95 760 27 33
Drawsko Pom.	Szpital, B. Chrobrego 4	94 363 03 54
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne, Nowogardzka 2	573 808 367
Gryfice	SPZZOZ,	91 384 20 61 w. 361
Kołobrzeg	Regionalny Szpital, Łopuskiego 31	94 353 02 95
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o., Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Koszalin	NZOZ "Diagnostica" S.C., Kościuszki 7	607 580 803 94 346 11 99
Koszalin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc, Niepodległości 44/48	94 340 63 79
Koszalin	Szpital Wojewódzki, Chałubińskiego 7	94 348 83 63
Police	USK nr 1 PUM, Siedlecka 2	91 425 38 50
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital, Szpitalna 5	94 366 18 23
Pyrzyce	Szpital Powiatowy, Jana Pawła II 2	91 481 35 56
Sławno	Szpital Powiatowy, Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ, Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą SPSZOZ „Zdroje"), Mączna 4	91 88 06 518
Szczecin	USK nr 1 PUM, Unii Lubelskiej 1	91 425 34 26 91 425 34 37
Szczecin	USK nr 2 PUM, Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 74
Szczecin	SP WSZ, Arkońska 4	91 813 93 02 91 813 93 04
Szczecin -Zdunowo	SP WSZ, A. Sokołowskiego 11	91 442 72 18
Szczecin	Szpitale Zachodniopomorskie SPZOZ (do dnia 31.08.2026 r. działające pod nazwą Zachodniopomorskie Centrum Onkologii) Strzałowska 22	91 56 47 100
Szczecin	SP ZOZ MSWiA, Jagiellońska 44, 91 432 95 25	
Szczecinek	Szpital, Kościuszki 38, 94 372 67 80	
Świnoujście	Szpital Miejski, Mieszka I	91 32 67 424
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ, Kołobrzeska 44	261 47 28 37

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

eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA 0011593580

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

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

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

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





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

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

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

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





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

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

Z szczunkiem do zmarłych

AUTOREKLAMA 0011604099

Polecamy →

sK strona KOBIET

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



eprasa.pl e86473cf2f

REKLAMA

0011591195

PODOCHIRURGIA

Skuteczne leczenie wrastających paznokci

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



KIEDY WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

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

Każdy krok ma znaczenie.

GABINET PODOLOGICZNY MARTA MIZIOŁEK

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

94 717 07 70

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

606 877 877

ZADZWOŃ I UMÓW WIZYTĘ JUŻ DZIŚ!

eprasa.pl e86473cf2f

PRACA

Trzeba podnieść wiek emerytalny. Polacy zarobią mniej niż 800 plus

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

Agnieszka Kamińska

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

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

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

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

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

Według niej, Polska ma jeszcze dużo do nadrobienia w sferze ochrony środowiska i edukacji. Nadal wypadamy słabo, jeśli wziąć pod uwagę liczbę patentów i poziom inwestycji w rozwój. Poza tym widać różnice w zamożności niektórych grup społecznych.

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

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

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

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

– 800 plus pomogło w ograniczeniu ubóstwa szczególnie wśród rodzin wielodzietnych. Natomiast nie jest zaskoczeniem dla demografów, że 800 plus nie zdało egzaminu, jeśli chodzi o poprawę dzietności w Polsce. Naukowcy sygnalizowali od dawna, że dla młodych osób liczą się też inne kwestie – np. stabilność na rynku pracy, dostępność do usług opiekuńczych, chociaż ta sfera dość mocno się poprawiła. Liczy się też stabilność mieszkaniowa i tu akurat ciągle dużo jest do poprawy. Istotne jest także postrzeganie ról w rodzinie – czyli to, w jaki sposób matka i ojciec dzielą się obowiązkami, na kogo spada obowiązek i radość zajmowania się dzieckiem na co dzień. Model, w którym podział obowiązków między mamę i tatę jest bardziej równomierny, wspiera decyzje o dziecku – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak.



FOT. P. ŚWIDERSKI/ POLSKA PRESS

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e86473cf2f

PRACA

Cięcia mogą objąć kilka tysięcy etatów

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

Agnieszka Kamińska

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

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

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

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

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

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

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

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



FOT. 123RF

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

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

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

– Ograniczenia w pozyskiwaniu surowca drzewnego to „gwóźdź do trumny" dla firm z branży meblarskiej i szeroko pojętej branży drzewnej. Wszyscy doskonale rozumiemy priorytety ekologiczne i konieczność ochrony lasów, ale należy to realizować z głową. Przypomnę tylko postulat promowany przez polityków: wyłączmy 20 proc. najcenniejszych lasów z gospodarki leśnej. Tylko nikt nie powiedział jasno, co to znaczy najcenniejsze lasy. Przez 1,5 roku z 20 proc. najcenniejszych lasów zrobiło się 20 proc. lasów ogółem. Sektor, który jest oparty o drewno liściaste, ma potężne problemy z pozyskaniem surowca – firmy kupują go po horrendalnie wysokich cenach, wiele firm sprowadza go z zagranicy – wskazuje Michał Strzelecki.

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

Wyzwaniem dla branży jest też zbyt duża liczba regulacji prawnych, które w wielu przypadkach są trudne do interpretacji.

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

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

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

PRAWO I PODATKI

Przedsiębiorcy chcą więcej migrantów w Polsce

Grzegorz Gajda

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

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

Demografia pogłębia niedobory pracowników

Rodzi się coraz mniej dzieci, a przybywa starszych. W efekcie na polski rynek pracy wchodzi mniej osób niż z niego odchodzi, na przykład na emeryturę.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zaostrzenie przepisów nie rozwiązało problemów przedsiębiorców

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

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

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

eprasa.pl e86473cf2f

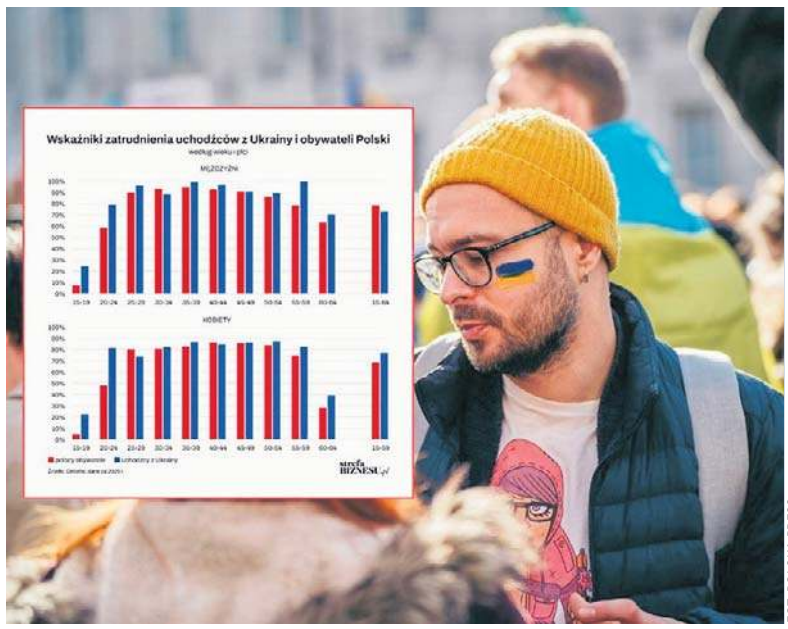
PRACA

Młodzi Ukraińcy zarabiają więcej od Polaków, bo są bardziej pracowici

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

Dorota Mariańska

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



FOT. POLSKA PRESS

Obecnie trudno znaleźć większego pracodawcę, zatrudniającego kilkudziesięciu pracowników, który nie miałby w swoim zespole obywateli Ukrainy, przekonuje ekspert rynku pracy Rafał Mróz

Ilu imigrantów z Ukrainy pracuje w Polsce?

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

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

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

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

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

– Można ją wiązać z dostosowaniem się imigrantów przymusowych do warunków w Polsce: ograniczonego dostępu do świadczeń, ale zapewnionego przez ochronę czasową swobodnego dostępu do pracy. Dla wielu uchodźców znalezienie pracy umożliwiło usamodzielnienie się pod względem ekonomicznym pomimo często trudnej sytuacji osobistej – pisze NBP.

NBP zaznacza również, że spada odsetek osób bezrobotnych wśród uchodźców z Ukrainy, ale cały czas stopa bezrobocia w tej grupie jest czterokrotnie wyższa niż wśród polskich obywateli.

Nie w każdym przypadku mediana wynagrodzeń Polaków jest wyższa

Z raportu Narodowego Banku Polskiego dowiadujemy się również, że mediana wynagrodzeń imigrantów z Ukrainy wyraźnie wzrosła, ale utrzymuje się poniżej mediany zarobków polskich pracowników. Jak podaje NBP, w próbie ankietowanych ok. 3 tys. pracujących imigrantów mediana wynagrodzeń miesięcznych netto wyniosła niecałe 4,5 tys. zł. Dla porównania, mediana zarobków polskich pracowników była na poziomie ok. 5,3 tys. zł.

NBP zwraca uwagę, że prace wykonywane przez imigrantów z Ukrainy dają lepsze warunki płacowe mężczyznom oraz imigrantom mającym doświadczenie lub bardziej stabilną sytuację pobytową niż ochrona czasowa.

– Mediany wynagrodzeń netto uzyskane na podstawie danych z ankiety przekraczały 5 tys. zł w ochronie zdrowia, budownictwie, transporcie oraz branży IT. [...] Z drugiej strony, podobnie jak rok wcześniej, relatywnie najgorzej opłacana była praca świadczona bezpośrednio gospodarstwom domowym (usługi dla gospodarstw domowych), w handlu oraz hotelach i restauracjach – podano.

Dodatkowo badania ankietowe z 2025 r. pokazały, że osoby, które przyjechały do Polski jeszcze przed wojną, są relatywnie częściej zatrudnione w przemyśle (26 proc. wobec 16 wśród uchodźców), budownictwie (odpowiednio 11 i 5 proc.) i transporcie (odpowiednio 8 i 4 proc.). Natomiast zdecydowaną większość wśród osób, które przyjechały od 2022 r. stanowią uchodźczynie, które w dużej mierze pracują bezpośrednio dla polskich gospodarstw domowych oraz w usługach osobistych i branży hotelowo-gastronomicznej. Jednocześnie często są zatrudniane w zawodach z sektora edukacja i kultura, wymagających wyższych kwalifikacji, ale niekoniecznie związanych z wyższymi zarobkami.

Informacji dotyczących sytuacji obywateli Ukrainy na polskim rynku pracy dostarcza również raport Deloitte przygotowany na zamówienie UNHCR, czyli Agencji ONZ ds. Uchodźców. Dowiadujemy się z niego, że mediana wynagrodzeń uchodźców z Ukrainy w ubiegłym roku była na poziomie 85 proc. mediany płac w polskiej gospodarce. Zgodnie z raportem jedynymi wyjątkami są mężczyźni w wieku 25–34 lata oraz w wieku 45–54 lata, których medianowe wynagrodzenia przewyższają odpowiadające im średnie w gospodarce.

W tym momencie należy powołać się również na dane GUS. Według nich, w końcu grudnia 2025 r. mediana wieku obywateli Ukrainy, wykonujących pracę, wyniosła 38,0 lat wobec 43,5 wykonujących pracę obywateli Polski.

Deloitte idzie jeszcze dalej i wskazuje, że że uchodźcy wchodzą na rynek pracy w znacznie młodszym wieku. Wśród osób w wieku 15–19 lat wskaźnik zatrudnienia wyniósł 24 proc. dla mężczyzn i 22 proc. dla kobiet, podczas gdy wśród obywateli Polski było to odpowiednio jedynie 7 i 5 proc.

Młodzi Ukraińcy zarabiają więcej, bo wykonują prace fizyczne, biorą nadgodziny

Dopiero po takim wstępie warto zadać sobie pytanie, dlaczego młodzi Ukraińcy zarabiają więcej niż młodzi Polacy?

– Nie wynika to z uprzywilejowania, lecz ze struktury branżowej i specyfiki wykonywanej pracy. Młodzi Ukraińcy bardzo licznie pracują w sektorach o wysokim natężeniu pracy fizycznej, nadgodzin i premii wydajnościowych, takich jak budownictwo, transport czy logistyka. Dodatkowo charakteryzuje ich bardzo wysoka elastyczność i gotowość do pracy w wymiarze przekraczającym standardowy etat – komentuje Joanna Biederman, dyrektor ds. rekrutacji i zatrudnienia międzynarodowego w Randstad Polska.

Jak ocenia, w logistyce, handlu, gastronomii czy budownictwie widać wyższe mediany zarobków z dwóch powodów. Pierwszy to wspomniana już gotowość do nadgodzin i pracy zmianowej, co bezpośrednio podnosi wypłatę „na rękę". Drugą przyczyną jest to, że „zarobki Polaków w tych sektorach są często spłaszczone przez duży udział pracowników wchodzących na rynek lub pracujących na mniej wymagających stanowiskach, podczas gdy pracownicy z Ukrainy trafiają bezpośrednio w miejsca o dużym deficycie kadr, gdzie stawki godzinowe są wyśrubowane".

Podobnego zdania jest Rafał Mróz, ekspert rynku pracy, lider zespołu zatrudniającego pracowników z zagranicy w Manpower.

– Analiza dostępnych danych wskazuje, że mediana wynagrodzeń Ukraińców w młodszej grupie wiekowej rzeczywiście jest wyższa niż w przypadku statystycznego Polaka. Nie oznacza to jednak, że pracodawcy lepiej wynagradzają obywateli Ukrainy niż polskich pracowników – mówi.

W jego ocenie na taki obraz wpływa kilka czynników.

– Najważniejszym jest duża koncentracja obywateli Ukrainy w największych ośrodkach miejskich, gdzie wynagrodzenia są z reguły wyższe ze względu na większą konkurencję o pracowników. Dane wskazują, że około 30 proc. uchodźców z Ukrainy mieszka w siedmiu największych polskich miastach. Dodatkowo młodzi Ukraińcy częściej pracują w ponadstandardowym wymiarze czasu pracy, wykonując obowiązki nawet przez 10 czy 12 godzin dziennie. To bezpośrednio przekłada się na wysokość miesięcznych dochodów – wylicza.

I tu wróćmy jeszcze do raportu Deloitte. Pokazane zostały w nim mediany wynagrodzeń uchodźców z Ukrainy oraz ogółu pracowników według unijnej klasyfikacji rodzajów działalności gospodarczej, krótko mówiąc – odpowiednika naszych sekcji PKD.

Na przykład w budownictwie mediana wynagrodzeń uchodźców z Ukrainy wyniosła w 2025 r. 6 tys. zł netto, podczas gdy w przypadku pozostałych pracowników były to niecałe 4 tys. zł. W transporcie i gospodarce magazynowej było to odpowiednio 5,5 tys. zł oraz nieco ponad 5 tys. zł, a w zakwaterowaniu i gastronomii ponad 4 tys. zł versus ok. 3,5 tys. zł.

Z drugiej strony mamy edukację oraz opiekę zdrowotną i pomoc społeczną, gdzie mediana zarobków uchodźców z Ukrainy jest ok 1 tys. zł niższa. Również w przetwórstwie przemysłowym Ukraińcy zarabiają mniej od pozostałych pracowników (mediana na poziomie odpowiednio ok. 4,5 tys. zł w porównaniu do nieco ponad 5 tys. zł).

Deloitte przekonuje, że koncentracja zatrudnienia uchodźców z Ukrainy w określonych sektorach gospodarki zwiększa ich narażenie na pracę nierejestrowaną, ponieważ wielu z nich pracuje w branżach charakteryzujących się najwyższym poziomem aktywności szarej strefy, zwłaszcza w handlu hurtowym i detalicznym, naprawie pojazdów samochodowych oraz zakwaterowaniu i usługach gastronomicznych.

eprasa.pl e86473cf2f

Z DZIEJÓW MAŁEGO EKRANU

„Alternatywy 4”. Sąsiedzki tygiel made in PRL

Wojciech Obremski

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



FOT. CC

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

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

„Nad wszystkim czuwa gospodarz domu”

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

Pomysł na „Alternatywy 4” narodził się jesienią 1979 roku, kiedy to przyszły scenarzysta serialu Maciej Rybiński (felietonista i dziennikarz) odbierał klucze do swojego nowego lokum na warszawskim Okęciu. Wiele do życzenia pozostawiała zarówno jakość wykończonych wnętrz, jak i sami sąsiedzi oraz ich wzajemne relacje. Te obserwacje posłużyły Rybińskiemu do stworzenia scenariusza serialu, zaś wspierał go Janusz Płoński, kolega z redakcji czasopisma „ITD” (obaj mieli już na koncie m.in. jeden z odcinków Teatru Sensacji „Kobra”).

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

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

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

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

Plejada gwiazd, robot i striptizerka

Blok, który widzimy w serialu, znajduje się przy ulicy Grzegorzewskiej 3 w Warszawie, ale ujęcia jego wnętrz powstawały już w hali zdjęciowej. Jednak nadszedł 13 grudnia 1981 roku i atelier stało się jednostką zmilitaryzowaną. Pracę trzeba było przerwać. Mimo że ekipa powróciła na plan już w 1982 roku (pod ostrą kontrolą władz), to pojawił się kolejny problem – trzeba było ubłagać „Solidarność” o pozwolenie na zwolnienie aktorów z bojkotu telewizji. Udało się. Dzięki temu w „Alternatywach 4” widzimy całą plejadę gwiazd ówczesnego srebrnego (i nie tylko) ekranu; prócz Wilhelmiego mamy tutaj: Bożenę Dykiel, Kazimierza Kaczora, Halinę Kowalską, Jerzego Turka, Mieczysława Voita, Janusza Gajosa, Wiesława Gołasa, Jerzego Kryszaka i wielu innych. W roli czarnoskórego doktoranta Harvardu Lincolna reżyser obsadził pokrytego ciemną substancją Ryszarda Raduszewskiego. Zaś w robota kolejkowego Ewy-1 wcieliła się Wanda Kozera-Hyży, aktorka teatru pantomimy Studia Kineo.

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

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

Bareja w na swój sposób odwdzięczył się „Solidarności”, wplatając sprytnie zawoalowane aluzje i żarty polityczne. Przykład? Mający konszachty z opozycją profesor Dąbr-Rozwadowski mówi w pewnym momencie do słuchawki: „Adam, spokojnie, nie jąkaj się, co się stało?”.

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

Cenzura i lewe kasety

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e86473cf2f

SZCZECIN

Nowy Jork ma swoje legendy. Jedna z nich wystąpi dziś u nas

Opr. Redakcja

Charakterystyczny, wysoki głos, bezkompromisowe teksty i ponad trzy dekady na scenie. Sadat X, współtwórca legendarnej formacji Brand Nubian, będzie gwiazdą koncertu inaugurującego powrót cyklu HIPHOPHEADZ JOINTS. Towarzyszyć mu będą Grand Agent, Fokis oraz szczeciński raper Głowa PMM. Wydarzenie połączono z premierą winylowej edycji albumu „Never Left".



FOT. ARCHIWUM

Koncert odbędzie się dziś w klubie After Ego, początek o godz. 19, bilety na bramce kosztują 110 zł, będzie ich tylko 90.

Dla miłośników klasycznego hip-hopu nazwisko Sadat X jest symbolem złotej ery nowojorskiego rapu. Na przełomie lat 80. i 90. współtworzył Brand Nubian, grupę, która połączyła funkowe sample, uliczną energię i społecznie zaangażowane teksty. Obok takich formacji jak A Tribe Called Quest, De La Soul czy Public Enemy pokazywała, że hip-hop może być nie tylko muzyką do zabawy, ale również narzędziem komentowania rzeczywistości. Debiutancki album Brand Nubian „One for All" z 1990 roku do dziś uchodzi za jedną z ważnych płyt tamtej epoki. Sadat X wyróżniał się na niej niepodrabialną barwą głosu i charakterystycznym sposobem rapowania. Jego styl pozostawał rozpoznawalny również w kolejnych dekadach, gdy rozwijał karierę solową.

Raper współpracował z wieloma uznanymi artystami, a jego nagrania pojawiały się w otoczeniu twórczości Big L-a, The Notorious B.I.G. czy R.A. The Rugged Mana. Ma również polski akcent w dorobku – współpracował z O.S.T.R., jednym z najważniejszych przedstawicieli rodzimego hip-hopu.

Szczeciński koncert będzie związany z jubileuszowym wydaniem „Never Left", solowego albumu Sadat X z 2015 roku. Tytuł, który można przetłumaczyć jako „Nigdy nie odszedłem", dobrze oddaje jego artystyczną konsekwencję. Na scenie pojawi się także Grand Agent, raper z Filadelfii, który współpracował między innymi z Pete Rockiem, Hi-Tekiem i Lordem Finesse'em. Polskim słuchaczom znany jest również ze wspólnego projektu z O.S.T.R. Trzecim amerykańskim gościem będzie Fokis, nowojorski MC i producent mający w dorobku współpracę z przedstawicielami różnych pokoleń hip-hopu. Lokalną scenę reprezentować będzie Głowa PMM, związany z Projektantami i Polskim Mistrzowskim Manewrem, jedną z najbardziej rozpoznawalnych szczecińskich ekip rapowych.

Koncert oznacza reaktywację HIPHOPHEADZ JOINTS, cyklu, który wcześniej sprowadzał do Polski takich artystów jak GZA z Wu-Tang Clan, KRS-One, AZ, Jeru the Damaja czy Smif-N-Wessun. Powrót imprezy to propozycja przede wszystkim dla słuchaczy ceniących rap oparty na samplach, mocnych bitach i umiejętnościach mikrofonowych. A jubileusz „Never Left" przypomina, że choć od złotej ery hip-hopu minęły dekady, jej najważniejsi przedstawiciele wciąż mają coś do powiedzenia.

KOSZALIN

Muzyka filmowa we wnętrzach filharmonii? Brzmi jak udany wieczór

Redakcja

Kinematografia jest dziś najpopularniejszą ze sztuk, a muzyka filmowa kontynuuje tradycje muzyki klasycznej.



FOT. ORGANIZATOR

Wtorek, Filharmonia Koszalińska, godz. 19

Niezastąpiona Grupa MoCarta postanowiła poświęcić swój nowy program muzyce filmowej i najjaśniejszym gwiazdom srebrnego ekranu. Najbardziej rozpoznawalny kwartet w Polsce zaprezentuje jedyny w swoim rodzaju występ – zarówno osobom, które świat kina znają od podszewki, jak i tym, dla których nadal kryje on w sobie wiele tajemnic. „Ale kino" to żartobliwe spojrzenie na ponadczasowe przeboje muzyki filmowej.

SŁUPSK

Rubinowe gody na polskiej prowincji

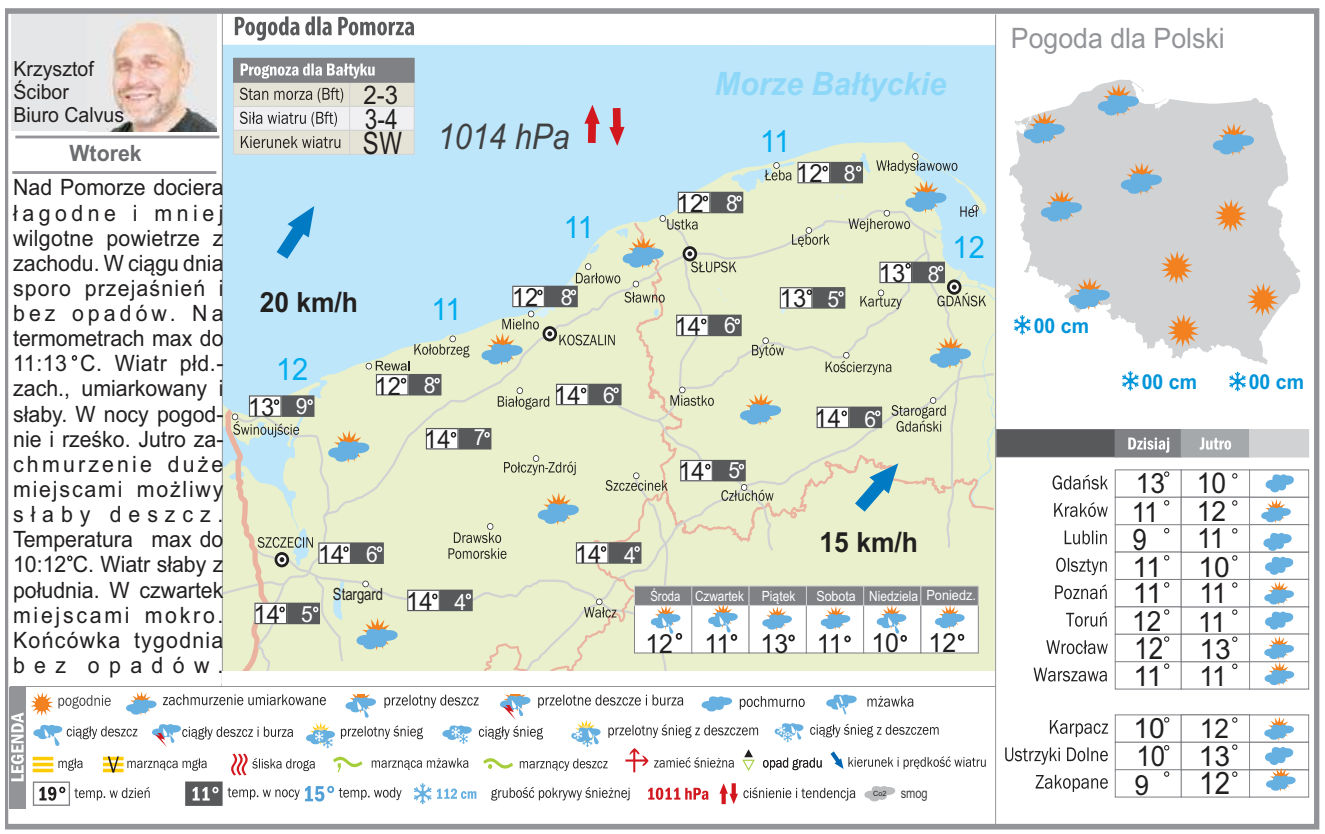
Redakcja

Czy czterdziesta rocznica ślubu małżeństwa z prowincji może stać się mimowolną okazją do udziału w intrydze na szczytach władz?

Grażyna i Marian po raz pierwszy w życiu wyjeżdżają razem do luksusowego hotelu, by czterdziestą rocznicę ślubu uczcić inaczej, niż wszystkie poprzednie. I z pewnością wspólny weekend dałoby się jakoś przecierpieć, gdyby nie tajemniczy gość spod łóżka.

„Rubinowe gody" to opowieść o tym, jak jeden wieczór może zmienić nasze życie poprzez splot zdarzeń. Wtorek, sala koncertowa, godz. 19

POGODA



AUTOREKLAMA

motofakty.pl



Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl e86473cf2f

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

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





G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

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

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

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



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

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



G. 20:30

Felicita

TVP 1

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

G. 21:50

SOR

TVP 2

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

eprasa.pl e86473cf2f

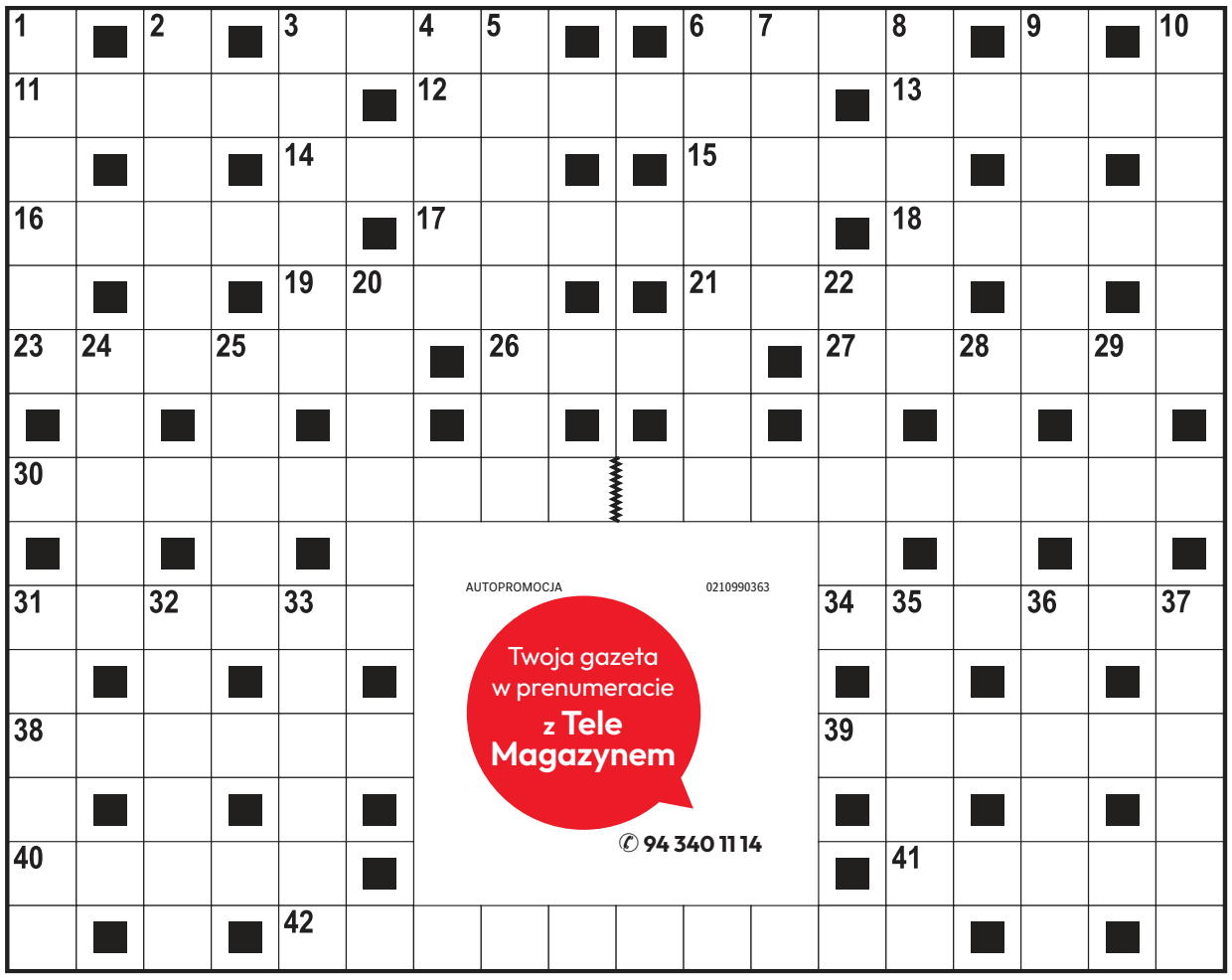
KRZYŻÓWKA NR 166

Poziomo:

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

Pionowo:

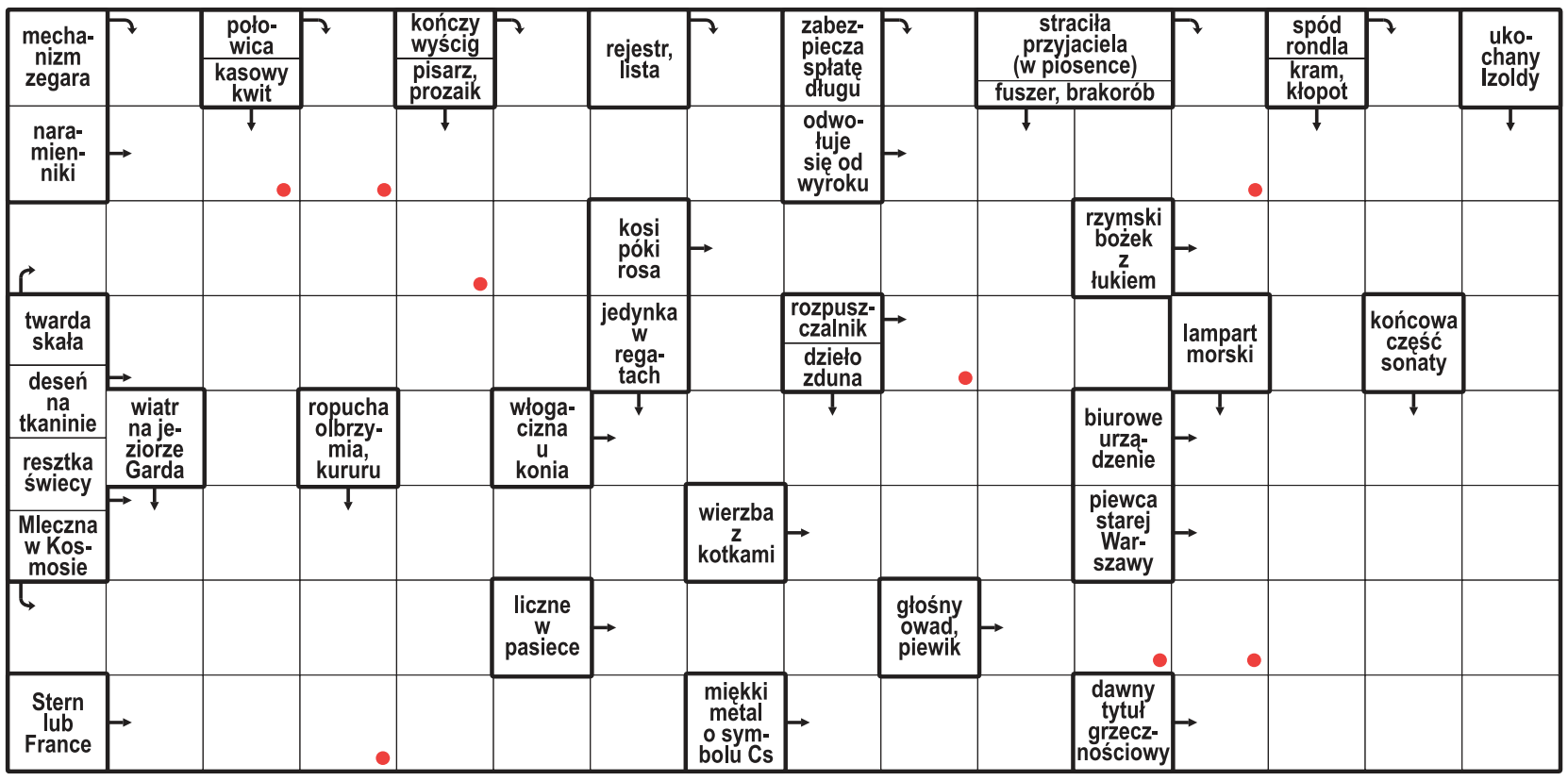
1) rabunek na gościńcu,
2) półszlachetna odmiana kwarcu,
3) sproszkowany tytoń,
4) świadectwo kontroli technicznej,
5) niesprawdzone wieści, plotki,
6) śpiewana pod balkonem ukochanej,
7) palma kateszowa, pinang,
8) zużyta, wiekowa miotła,
9) … Rzecki, subiekt z „Lalki”,
10) element średniowiecznych fortyfikacji,
20) Fiedler, autor książki „Dywizjon 303”,
22) służba pełniona na okręcie,
24) uczeń seminarium duchownego,
25) profesor z opowiadań Jerzego Szaniawskiego,
28) osobnik zachowujący się ekscentrycznie,
29) kolekcje mebli lub obrazów,
31) leśna gęstwina, chaszcze,
32) naczynie do parzenia herbaty,
33) miejsce zamachu na prezydenta Kennedy'ego,
35) podłużne zagłębienie terenu,
36) wyrażenie bez sensu,
37) ozdobna osłona na lampę.



ROZWIĄZANIE NR 165

P	O	D	S	T	Ę	P	■	Ł	■	Ż	U	R	A	W	I	N	A		
O	■	O	■	U	■	A	M	O	R	Y	■	U	■	I	■	I	■		
B	A	B	I	M	Ó	R	■	S	■	R	U	M	I	A	N	E	K		
Y	■	Ó	■	A	■	N	A	Z	W	A	■	A	■	R	■	U	■		
T	I	R	A	N	K	A	■	A	■	N	A	K	Ł	A	D	K	A		
■	W	■	R	■	■	S	Z	K	O	T	■	■	Ó	■	R	■	■		
Z	A	S	T	Ę	P	■	Ł	■	K	■	W	Ę	D	K	A	R	Z		
■	S	■	U	■	I	Z	Y	D	O	R	■	■	K	■	J	■	A		
Z	I	A	R	N	O							Z	A	K	W	A	S		
E	■	R	■	■	T							D	■	R	■	■	P		
G	A	S	I	O	R							R	E	Z	E	D	A		
A	■	E	■	■	P							O	■	E	■	R	■		
R	A	N	C	Z	O							W	I	S	I	O	R		
E	■	A	■	■	L							I	■	Ł	■	G	■		
K	O	Ł	O	■	K	A	M	I	K	A	Z	E	■	O	W	A	D		

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: POLITYKA.

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e86473cf2f

PIŁKA NOŻNA

Trudny czas trenera Urbana. Brak budujących informacji

Adam Godlewski

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

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

Najbardziej martwi zapaść Roberta Lewandowskiego. Kapitan reprezentacji Polski nie odbył normalnych przygotowań przed sezonem, do drużyny Chicago Fire rywalizującej w MLS wszedł z marszu. To, niestety, odbija się na dyspozycji wiekowego napastnika, który w 7 (słownie: siedmiu) kolejnych ligowych spotkaniach nie zdobył gola. Tak słabej serii „Lewy" nie zanotował od kilkunastu lat. W jego statystykach brakuje też asyst, a nawet strzałów... Nic zatem dziwnego, że amerykańskie media – jeszcze co prawda nieśmiało – już zaczynają skłaniać się ku ocenie, że transfer RL 9 może okazać się pomyłką. A skoro tak wielkie problemy Robert ma w zespole klubowym, to czego – zwłaszcza jeśli weźmiemy poprawkę na wyczerpującą podróż ze Stanów Zjednoczonych i pojawiający się po niej jet lag – możemy spodziewać się w drużynie narodowej?

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

A na poszukiwaniach zagubionej przez kapitana formy troski Urbana wcale się nie kończą. Cóż bowiem z tego, że optymizm dotyczący postawy naszego bloku obronnego budowaliśmy na duecie doświadczonych defensorów FC Porto, skoro wartość tytułu mistrza Portugalii brutalnie weryfikuje Liga Mistrzów? Po trzech kolejkach „Smoki" plasują się na trzecim od końca miejscu w 36-zespołowej elitarnej stawce i nie zdobyły punktu nawet po powrocie Jana Bednarka do wyjściowego składu po pauzie w Europie za czerwoną kartkę z poprzedniego sezonu.

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

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

DART

Krzysztof Ratajski odpadł dopiero w półfinale ME. Życiowy sukces Polaka

Zbigniew Czyż

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

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

W spotkaniu o finał Polak nie prezentował się już jednak tak, jak w starciu z reprezentantem Anglii w ćwierćfinale. W wypełnionej po brzegi Westfalenhalle musiał uznać wyższość Schindlera, który jako pierwszy niemiecki darter w historii dotarł do finału mistrzostw Europy. Polak przegrał 6 do 11. Awans do półfinału zawodów w Dortmundzie to i tak bardzo duży sukces Ratajskiego. Wcześniej w mistrzostwach Europy najdalej zaszedł do drugiej rundy.

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

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



FOT. PROFESSIONAL DARTS CORPORATION

Półfinałowym rywalem Krzysztofa Ratajskiego był faworyt gospodarzy, Martin Schindler

PIŁKA NOŻNA

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

Jacek Czaplewski

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

Przed pierwszym gwizdkiem sędziego Szymona Marciniaka podszczypywał ich bowiem w mediach trener stołecznej drużyny, Marek Papszun, twierdząc, że zawodzi w ważnych meczach. Po ostatnim gwizdku w klasyku to jednak szkoleniowiec gospodarzy miał nietęgą minę, zresztą tak jak i prezes Dariusz Mioduski, którego czeka kolejny wydatek rzędu 250 tys. złotych – z powodu niewpuszczenia kibiców Kolejorza na remontowany ciągle sektor gości.

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

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

– To nawet nie był nasz najważniejszy mecz w tym tygodniu – kpił z niego trener Niels Frederiksen, zwracając uwagę na czwartkowy remis z angielskim Sunderlandem w Lidze Europy, po którym nie było nawet chwili na przygotowanie do Legii.

Jaki to był mecz? Legia przeważała przed przerwą, chcąc wykorzystać zmęczenie Lecha. W jego bramce świetnie wypadł jednak Mateusz Lis, przyznając później, że zaliczył najlepszy występ od letniego transferu. Zwycięskie bramki dla jego zespołu strzelili zmiennicy – Yannick Agnero i Luis Palma, co tylko potwierdziło, jak mocną kadrą dysponuje Frederiksen, który i tak przecież boryka się z plagą kontuzji; do Warszawy nie pojechało aż sześciu ważnych graczy.

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

eprasa.pl e86473cf2f

naszemiasto.pl

dodatek bezpłatny
październik 2026

PRZYGOTUJ AUTO DO ZIMY

PARTNERZY

AUTO-WOJAK Piotr Popiołek

SERVICE / Castrol

KRD HALIŃSKI

eprasa.pl e86473cf2f

Kiedy zmienić opony z letnich na zimowe?

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

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

Kierujący w Polsce mają obowiązek dbania o stan techniczny pojazdu, a jego istotnym elementem jest zużycie opon. W przypadku negatywnej oceny funkcjonariusza można otrzymać mandat nawet do wysokości 3 tysięcy złotych. Opony na zimowe najlepiej zmienić, gdy średnia temperatura dobowa spadnie poniżej 7°C – w Polsce najczęściej przypada to na okres od połowy października do początku listopada.

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

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

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

Adres redakcji: 70-412 Szczecin,
ul. Niepodległości 26/U1, tel. 500 324 451,
redakcja.szczecin@naszemiasto.pl
Biuro reklamy: Monika Burchardt - Kierownik Wsparcia Sprzedaży, tel. 500 324 451
monika.burchardt@polskapress.pl,
Wydawca: Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 4100
Reklama:
3,5,7,9,11,13,15,17,18,19,21,23,25,27,29,31,33,35,36

eprasa.pl e86473cf2f



AUTO KOMIS TRAF

SKUP - SPRZEDAŻ - ZAMIANA

ul. Krzysztofa Kolumba 45
70-035 Szczecin
48 510 944 460
komistraf@onet.eu
www.komistraf.pl

Zmiana opon na zimowe. O czym pamiętać?

Czy opona zimowa sprawdzi się w deszczu? Jadąc po mokrej nawierzchni z prędkością 90 km/h przy temperaturze 2°C, droga hamowania na oponach zimowych jest o 11 metrów krótsza niż na letnim ogumieniu. Dzięki zimówkom w czasie jesiennej słoty szybciej zahamujesz na mokrej nawierzchni, a to może Cię uratować.

- Sam fakt zmiany opon na zimowe niewiele zmieni w kwestii bezpieczeństwa jazdy, jeśli są one już mocno zużyte, bo właściciel auta korzysta z nich wiele lat lub bardzo intensywnie. W takiej sytuacji nie możemy liczyć na odpowiednią przyczepność i co za tym idzie wydłuży się droga hamowania - mówi Adam Bernard, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault. Co należy sprawdzić? Po pierwsze zużycie bieżnika. Wartością, która dyskwalifikuje oponę z eksploatacji, jest bieżnik o głębokości poniżej 1,6 mm i choć tę głębokość dopuszczają przepisy, optymalnie jest jeździć na oponach zimowych mających nie mniej niż około 4 mm bieżnika, a w przypadku opon letnich około 3 mm. Takie opony są dużo bezpieczniejsze i lepiej radzą sobie na przykład z odprowadzaniem wody spod kół. Jak zmierzyć? Najprościej poprzez wsunięcie linijki pomiędzy klocki bieżnika, co pozwoli odczytać jej wartość w milimetrach. Opony są też najczęściej wyposażone we wskaźnik zużycia lub sygnaturę TWI, które wskazują, kiedy opona osiąga limit. **(MM)**



FOT. PAWEŁ MIECZNIK

Po demontażu ogumienie, warto poddać konserwacji

eprasa.pl e86473cf2f

EUROWARSZTAT

GM AUTO

GRZEGORZ MOZGA



OFERTA:

- SILNIK
- ELEKTRYKA
- WULKANIZACJA
- MECHANIKA
- AUTO-CZĘŚCI
- DIAGNOSTYKA
- KLIMATYZACJA
- ZAWIESZENIE
- GEOMETRIA
- HAMULCE

MOZGA JEST TYLKO JEDEN



Wierzbowa 38, Szczecin

572 122 070 mozga@tu.com.pl

/ GM AUTO Grzegorz Mozga

/gm_auto_szczecin/

eprasa.pl e86473cf2f

Mokre liście, mgła i deszcz. Te części muszą być sprawne

Nawet sprawne systemy ABS czy stabilizacji toru jazdy nie zastąpią dobrego zawieszenia, hamulców i ogumienia.



FOT. MICHAL PAWLIK / POLSKAPRESSE

Warto sprawdzić stan najważniejszych podzespołów

Jesienią kierowcy częściej poruszają się po mokrych i śliskich nawierzchniach. Opady deszczu, mgły oraz szybciej zapadający zmrok dodatkowo ograniczają widoczność. W takich warunkach łatwiej o błąd, a zużycie elementów odpowiedzialnych za prowadzenie, hamowanie i kontrolę nad samochodem może wpływać na jego zachowanie.

Współczesne auta są wyposażone w liczne systemy wspomagające kierowcę. ABS czy elektroniczny układ stabilizacji toru jazdy mogą pomóc w sytuacji nagłego hamowania albo utraty przyczepności. Ich działanie nie zastępuje jednak sprawnych hamulców, zawieszenia i ogumienia.

Jednym z najważniejszych elementów wpływających na zachowanie samochodu jest zawieszenie. Amortyzatory, sprężyny, wahacze, sworznie, tuleje i łączniki stabilizatora współpracują podczas przyspieszania, hamowania oraz pokonywania zakrętów.

Szczególną rolę odgrywają amortyzatory. Ograniczają drgania i nadmierne kołysanie nadwozia, pomagając utrzymać kontakt kół z nawierzchnią. Ich zużycie może pogarszać stabilność samochodu na nierównościach oraz podczas gwałtownej zmiany kierunku jazdy. **(MM)**

eprasa.pl e86473cf2f

AUTOSERWIS

Elektronika – Mechanika
KWIATKOWSKI MĄCZKA

- Diagnostyka
- Mechanika
- Elektryka
- Elektronika
- Klimatyzacja
- Pełen zakres



tel. 91-426-99-15

530-781-838

Szczecin-Warszewo
ul. Rostocka 120
(przedłużenie Bandurskiego)

BARDAHL

eprasa.pl e8647 3cf2f

Hamulce wymagają uwagi na mokrej drodze

Mokra nawierzchnia ogranicza przyczepność i może wydłużać drogę hamowania. Dlatego jesienią szczególnego znaczenia nabiera sprawność całego układu hamulcowego.

Podczas kontroli należy sprawdzić m.in. stan klocków i tarcz, działanie zacisków oraz poziom i stan płynu hamulcowego. Niepokojącymi sygnałami są drgania kierownicy lub pedału hamulca, nietypowe dźwięki, ściąganie samochodu podczas hamowania, zmiana oporu pedału oraz zapalenie kontrolki na desce rozdzielczej. Przyczynę takich objawów powinien ustalić warsztat po sprawdzeniu całego układu.

Warto zwrócić uwagę również na powierzchnię roboczą tarcz hamulcowych. Korozja, wżery czy nierównomierne zużycie wymagają oceny ich stanu. Cienki nalot rdzy, który pojawia się po postoju w wilgotnych warunkach, nie oznacza jeszcze konieczności wymiany tarcz. Inaczej należy traktować głęboką korozję i trwałe uszkodzenia.



FOT. PEXELS

Niepokojącymi sygnałami są drgania kierownicy

Kontrola powinna objąć także sztywne przewody hamulcowe pod kątem korozji oraz przewody elastyczne pod kątem pęknięć, przetarć i wybrzuszeń. Należy sprawdzić szczelność połączeń, a także stan i prawidłowe zamocowanie przewodów elektrycznych oraz złączy czujników ABS i pozostałych elektrycznych elementów układu hamulcowego. **(MM)**

eprasa.pl e86473cf2f

AUTO-WOJAK
Piotr Popiołek

Szczecin
Santocka 44

Ustawienia radarów i kamer w pojazdach

DAS 3000



W OFERCIE TAKŻE:

- Diagnostyka silnika
- Oleje, filtry i płyny
- Paski i rozrządy
- Serwis klimatyzacji
- Układ hamulcowy
- Geometria kół, wymiana opon
- Wodorowanie silnika
- Dynamiczna wymiana oleju w automatycznej skrzyni biegów

tel. 607 313 711 / biuro@auto-wojak.pl / www.auto-wojak.pl

Sprawne światła i wycieraczki poprawiają widoczność

Jesienią szybciej zapada zmrok, ale sprawne oświetlenie jest potrzebne przez całą dobę. Deszcz, mgła i zachmurzenie mogą ograniczać widoczność także w ciągu dnia. Dlatego przed sezonem warto sprawdzić działanie wszystkich świateł oraz ustawienie reflektorów.



FOT. PEXELS

Filtr kabinowy pomaga ograniczyć parowanie szyb

Znaczenie ma również stan kloszy. Zabrudzone lub zmatowiałe mogą ograniczać ilość światła docierającego na drogę. Z kolei niewłaściwie ustawione reflektory mogą niedostatecznie oświetlać przestrzeń przed samochodem albo oślepiać innych uczestników ruchu. Po wymianie źródła światła należy sprawdzić, czy zostało prawidłowo zamontowane, ponieważ jego niewłaściwe ułożenie może zaburzyć kształt wiązki.

Na widoczność wpływają także wycieraczki. Zużyte pióra pozostawiają smugi, rozprowadzają zabrudzenia lub nie zbierają skutecznie wody. Szczególnie niebezpieczne może być nagłe zachlapanie szyby wodą z kałuży albo intensywny deszcz. Jeśli wycieraczki nie oczyszczą szyby szybko i skutecznie, kierowca może nie zauważyć przeszkody lub zagrożenia.

Pióra pozostawiające smugi, przeskakujące po szybie albo mające uszkodzoną gumę należy wymienić. Warto również sprawdzić mechanizm wycieraczek, drożność dysz spryskiwaczy oraz uzupełnić płyn odpowiedni do spodziewanej temperatury. **(MM)**

eprasa.pl e86473cf2f

Ośrodek Doskonalenia Techniki Jazdy w Szczecinie

Z nami rozpocznij karierę PROFESJONALNEGO KIEROWCY

Nauka jazdy w każdej kategorii:





kategoria B, BE





kategoria C, CE

kategoria D, DE



Szczecin,
al. Papieża Jana Pawła II 50
91 434 72 09 / 607 216 866
www.odtj-szczecin.pl

eprasa.pl e86473cf2f

Zmiana czasu w aucie nie zawsze jest automatyczna

W nocy z 24 na 25 października 2026 roku przeszliśmy na czas zimowy i cofnęliśmy zegarki o godzinę. Nie każdy samochód zrobił to automatycznie.

W części modeli trzeba samodzielnie zmienić ustawienia na ekranie multimedialnym, w menu komputera pokładowego lub za pomocą przycisków na desce rozdzielczej. Termin zmiany czasu wynika z rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z 4 marca 2022 roku, które określało daty przejścia między czasem letnim i zimowym na lata 2022–2026. Dla kierowców oznacza to również konieczność sprawdzenia godziny wyświetlanej w samochodzie. Nie wszystkie pojazdy automatycznie dostosowują zegar do nowego czasu. To zależy od modelu, rocznika i wyposażenia samochodu. W wielu nowszych autach zegar może aktualizować się samoczynnie, jeśli pojazd ma odpowiednią funkcję, a automatyczne ustawianie czasu jest włączone. System może korzystać z danych nawigacyjnych, sygnału radiowego, połączenia z siecią lub innych rozwiązań przewidzianych przez producenta. Sama obecność ekranu multimedialnego czy fabrycznej nawigacji nie oznacza jednak, że godzina zmieni się bez udziału kierowcy. W niektórych trzeba wcześniej włączyć automatyczną korektę albo ustawić właściwą strefę czasową. W starszych modelach najczęściej konieczna jest ręczna zmiana wskazania. **(MM)**



FOT. TOYOTA

Właścicieli może czekać dodatkowe zadanie

eprasa.pl e86473cf2f

GAZ-TECH STAG

MAREK MROZEWSKI ul. Nehringa 11A, Szczecin

91 422 40 39, 91 464 81 77 603 191 255, 783 853 530

biuro@gaz-tech.com www.gaz-tech.com /gaztechszczecin

- ☑ Legalizacja zbiorników LPG CNG LNG
- ☑ Instalacje gazowe
- ☑ Klimatyzacja
- ☑ Mechanika pojazdowa
- ☑ Wynajem blokad rozrządu



Firma AUTO FIT prowadzi

KOMPLEKSOWĄ NAPRAWĘ I DIAGNOSTYKĘ SAMOCHODÓW z grupy **VW**

NAPRAWY MECHANICZNE wszystkich innych marek

WYMIANA OPON

OBSŁUGA KLIMATYZACJI



AUTO FIT Szczecin mechanika pojazdowa

ul. Szeroka 63, Szczecin - Krzekowo

91 432 75 63, 605 413 274

eprasa.pl e8647cr2l

Opony zimowe czy całoroczne? Jakie wybrać?

Każdy właściciel samochodu musi zadać sobie pytanie, czy zdecydować się na dwa komplety ogumienia – letnie i zimowe, czy może wybrać opony całoroczne.

Opony całoroczne są ciekawą alternatywą dla sezonowej zmiany opon letnie/zimowe. Zwłaszcza, że ich parametry, w tym odporność na zużycie, jest większa niż jeszcze kilka lat temu.

Opony zimowe dobrze sprawdzają się nie tylko na zaśnieżonych, ale również na mokrych czy zimnych nawierzchniach, zapewniając większe bezpieczeństwo w codziennym użytkowaniu. Alternatywą dla dwóch kompletów są opony wielosezonowe - rekomendowane dla kierowców poruszających się głównie po mieście i w umiarkowanych warunkach. W surowszym klimacie i przy częstszej jeździe poza terenem zabudowanym lepiej jednak pozostać przy klasycznym podziale na sezon letni i zimowy - tłumaczy Krzysztof Wyszyński, Product Manager Würth Polska.



FOT. MOTOFAKTY

Wszystko zależy od indywidualnych preferencji

Opony całoroczne mają mieszankę gumową bardziej miękką niż komplety letnie, ale nie tak miękką jak typowe zimówki. Mają też bieżnik wyposażony w lamele do wgryzania się w śnieg, ale nie tak agresywny w budowie jak w oponach zimowych. Nie sprawdzą się w sytuacji kiedy pokonujemy ponad 10 tys. km rocznie - szczególnie po trasach szybkiego ruchu.

(MM)

eprasa.pl e86473cf2f

BAVARIA

Specjalistyczny serwis BMW

SERWIS • DIAGNOSTYKA • MECHANIKA



Żołędziowa 24, Szczecin +48 506 892 787

Opony całoroczne nie radzą sobie z zimą?

Prawda czy mit? To mit. Opony całoroczne są certyfikowane do jazdy na śniegu

Opony całoroczne są oznaczone tym samym standardowym oznaczeniem „trzech szczytów górskich i płatka śniegu" (3PMSF), co opony zimowe. Oznacza to, że spełniają wszystkie wymagania niezbędne do jazdy po śniegu. Aby uzyskać ten certyfikat, zarówno opony zimowe, jak i całoroczne, są testowane zgodnie z branżowymi standardami. Przykładowo Dunlop zaleca stosowanie opon całorocznych w łagodniejszych warunkach zimowych. W przypadku silnych opadów śniegu i oblodzenia najlepszym rozwiązaniem będą opony zimowe. Zalecenie to jest zgodne z wynikami niedawnego badania Ipsos przeprowadzonego na zlecenie Goodyear, które wykazało, że prawie 2/3 europejskich kierowców postrzega opony zimowe jako lepsze pod względem przyczepności i hamowania na zaśnieżonych i oblodzonych drogach.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Koszt wymiany opon w 2026 wynosi od 120 zł do 400 zł

Jak wynika z opublikowanego badania, przeprowadzonego na zlecenie Oponeo.pl przez SW Research, sezonową wymianę opon praktykuje 77,6% badanych. Jeszcze cztery lata temu podobną deklarację składało 83,5% pytanych. Liczba ta spadła przez wzrost zainteresowania ogumieniem całorocznym, przeznaczonym dla kierowców niewyruszających w długie trasy i poruszających się głównie po mieście. **(MM)**

eprasa.pl e86473cf2f



Auto–GAZ „DRETAN”

EKONOMIA I OSIĄGI!
MONTAŻ, SERWIS, DORADZTWO

72-004 Tanowo,
ul. Pocztowa 87

tel. 91 312 66 06, kom. 881 772 499
e-mail: biuro@dretan.pl

www.dretan.pl

KODO
AUTO SERWIS

- SERWIS OPON
- GEOMETRIA KÓŁ
- STACJA KONTROLI POJAZDÓW
- MECHANIKA POJAZDOWA



ul. Słoneczny Sad 11, Dołuje

Biuro **tel. 91 311 85 07**

Stacja Kontroli Pojazdów **tel. 603 993 245**

BestDrive

biuro@kodo-autoserwis.pl
www.kodo-autoserwis.pl

epratsa.pl e86473cf2f



eprasa.pl ef6473cf2f



eprasa.pl e86473cf2f

Kierowców czeka kolejna zmiana

Ministerstwo Infrastruktury planuje rozszerzyć sieć dróg objętych systemem e-TOLL o około 880 km.

System e-TOLL to elektroniczny system poboru opłat drogowych w Polsce, zarządzany przez Krajową Administrację Skarbową. Zastąpił on dawny system viaTOLL i działa w oparciu o pozycjonowanie satelitarne (GNSS/GPS). System e-TOLL w Polsce obowiązuje kierowców pojazdów oraz zespołów pojazdów o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 3,5 tony. Obecnie opłaty elektroniczne są pobierane na około 5,87 tys. km dróg krajowych. Po wprowadzeniu nowych przepisów sieć ma zwiększyć się do około 6,75 tys. km.

Przyjęcie projektu przez Radę Ministrów zaplanowano na IV kwartał 2026 r.

(MM)

REKLAMA



GT-GAZ
WARSZTAT MECHANIKI SAMOCHODOWEJ I INSTALACJI LPG

GT-GAZ Szczecin
doświadczenie od 2001 roku

TANKUJ TANIEJ JEŹDZIJ PEWNIEJ





- Montaż instalacji LPG
- Serwis i regulacja
- Diagnostyka komputerowa
- Naprawy mechaniczne
- Import aut z USA

PROFESJONALNY MONTAŻ

SPRAWDZONE ROZWIĄZANIA

BEZPIECZNA JAZDA

ul. Jana Henryka Dąbrowskiego 1, Szczecin
694 056 476, 780 114 801

instalacje-lpg.szczecin.pl

eprasa.pl e86473cf2f

Kluczyk leży w domu, a złodziej odjeżdża autem

Samochód z bezkluczykowym dostępem można otworzyć i uruchomić bez wyjmowania kluczyka z kieszeni. Ta wygoda ma jednak swoją słabość.

Przestępcy wykorzystują urządzenia, które przekazują sygnał między autem a kluczykiem. Są jednak sposoby, by ograniczyć ryzyko. Aby zrozumieć jak działa metoda kradzieży na tzw, walizkę, należy zacząć od wyjaśnieni co to jest Keyless. To nowoczesny system bezkluczykowego dostępu i uruchamiania samochodu, który pozwala na otwarcie drzwi i odpalenie silnika bez wyjmowania kluczyka z kieszeni czy torebki.

„Kradzież na walizkę" to potoczna nazwa metody kradzieży auta. Dotyczy przede wszystkim samochodów wyposażonych w system, który pozwala otworzyć auto i uruchomić silnik bez wyjmowania kluczyka. Mechanizm wykorzystuje komunikację radiową między samochodem a elektronicznym kluczykiem. Złodzieje korzystają z dwóch urządzeń. Jedno znajduje się w pobliżu auta, drugie - w pobliżu kluczyka, na przykład po drugiej stronie ściany budynku. Urządzenia przekazują między sobą sygnał. W efekcie samochód może „uznać", że prawidłowy kluczyk znajduje się w jego pobliżu, mimo że faktycznie leży on w domu. Jeżeli konkretny system jest podatny na taki atak, może dojść do odblokowania i uruchomienia pojazdu. **(MM)**



FOT. PIXABAY.COM

Tak działa kradzież auta „na walizkę"

eprasa.pl e86473cf2f

SKUP AUT

najlepsze ceny w regionie

tel. 509 695 191 **www.mega-kasacja.pl**

STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW Z/29

■ ul. Jana Pawła II 36 ■ 73-130 Dobrzany

SKUPUJEMY WSZYSTKIE POJAZDY:

OSOBOWE • BUSY • AUTOBUSY • CIĘŻAROWE • ROLNICZE

KOMPLETNE, NIEKOMPLETNE, POWYPADKOWE, ROZBITE, ZAGRANICZNE

SPRZEDAŻ UŻYWANYCH CZĘŚCI SAMOCHODOWYCH tel. 511 795 600

TRANSPORT GRATIS



A.Z. Jakutowicz

AUDION

CAR AUDIO – MULTIMEDIA SECURYTY



My, wiemy jak skutecznie

zabezpieczyć i wyposażyć Twoje auto!

- montaż zabezpieczeń CANLOCK
- oświetlenie AMBIENT
- stacje radiowe ANDROID
- montaż CARPLAY i ANDROID AUTO
- profesjonalne systemy nagłośnienia, dobór sprzętu audio oraz wygłuszanie samochodów
- montaż dodatkowego doposażenia elektronicznego w samochodach



48 **501 421 789**
48 **91 486 84 27**
ul. Dworska 38
71-026 Szczecin
(Gumieńce)

Tradycja sięgająca lat 80.

Zimowy niezbędnik kierowcy. Te produkty lepiej mieć

Minusowe temperatury, marznący deszcz lub opady śniegu są testem cierpliwości dla każdego kierowcy i sprawdzianem wytrzymałości dla pojazdów.

- Dobry odmrażacz do szyb nie tylko błyskawicznie usuwa lód, ale dzięki zawartości etanolu chroni powierzchnię przed ponownym oblodzeniem. Co ważne, markowe preparaty są bezpieczne dla lakieru i gumowych uszczelek, co w przypadku garażowych metod nie zawsze jest oczywiste - wskazuje Krzysztof Wyszyński, Product Manager Würth Polska.

Warto zadbać też o wkładki bębenkowe zamków. Wilgoć dostaje się wszędzie, a awaria akumulatora lub pilota w samym środku mroźnej nocy może zmusić Cię do użycia tradycyjnego kluczyka. Profilaktycznie użyj sprayu do konserwacji zamków, który nie tylko zapewni bardzo dobre wypieranie wilgoci i zapobiegnie zamarzaniu zimą, ale także zapewni długotrwałą ochronę antykorozyjną.



FOT. MARCIN OLIVA SOTO / POLSKAPRESSE

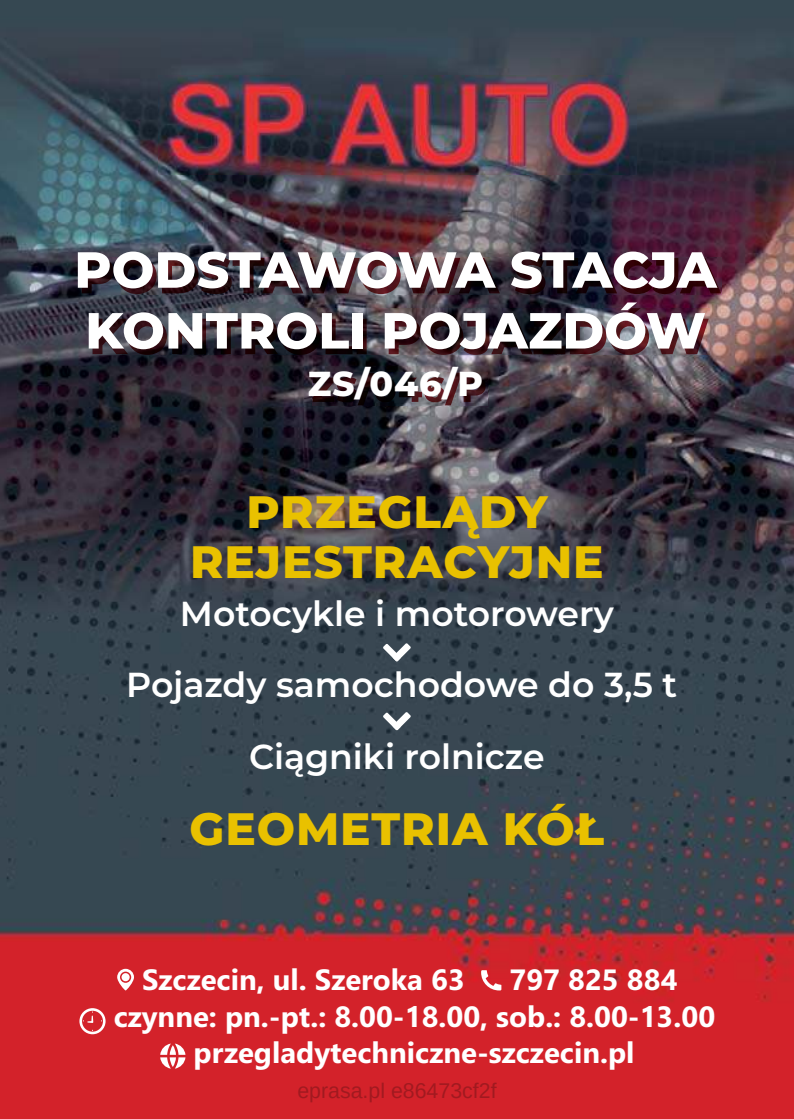
Parujące szyby od wewnątrz to zmora. Przyczyną jest wilgoć

Jednym z największych zagrożeń podczas zimy obok śliskiej, oblodzonej nawierzchni jest zdecydowanie ograniczona widoczność na drogach.

Dlatego niezależnie czy jest to śnieg, marznący deszcz czy brud wydostający się spod kół innych samochodów, który trafia na przednią szybę auta, warto zadbać o sprawne wycieraczki i odpowiedni płyn do spryskiwaczy.

(MM)

eprasa.pl e86473cf2f



eprasa.pl e86473cf2f

Zapasy diesla odbudują się w drugiej połowie 2027 r.

Zapasy diesla kurczą się przed zimą, choć o tej porze roku zwykle rosną. We wrześniu światowy eksport diesla i oleju opałowego był o niemal 700 tys. baryłek dziennie niższy niż rok wcześniej, wskazuje analityk rynków finansowych Daniel Kostecki z CMC Markets Polska.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Niedobór diesla może utrzymać się przez znaczną część 2027

Eksport netto z Bliskiego Wschodu i Rosji zmniejszył się łącznie o 1,3 mln baryłek dziennie, a większe dostawy z innych krajów zrekompensowały jedynie część tego ubytku. Według Międzynarodowej Agencji Energetycznej niedobór diesla może utrzymać się przez znaczną część 2027 roku. We wrześniu producenci z Zatoki Perskiej zwiększyli eksport ropy o 4,4 mln baryłek dziennie, do 13,9 mln.

– To ponad 75 proc. poziomu sprzed wojny. Jednocześnie eksport produktów rafinowanych z Bliskiego Wschodu wzrósł do 1,9 mln baryłek dziennie, ale nadal nie osiągnął nawet połowy przedwojennego poziomu wynoszącego 4,7 mln. Dodatkowym ograniczeniem dla podaży są ataki na rosyjskie rafinerie, które zmniejszają produkcję i eksport oleju opałowego z Rosji – napisał Daniel Kostecki w przesłanym Strefie Biznesu komentarzu. Hurtowe ceny diesla w Europie i USA sięgnęły we wrześniu około 220 dolarów za baryłkę. IEA podkreśla, że droższe paliwo przekłada się na wyższe koszty towarów, a jednocześnie uszczupla realne dochody konsumentów. **(MK)**

eprasa.pl e86473cf2f

promocje dla kupujących

VW Audi Skoda Seat OPEL Fiat IVECO

Akumulatory promocja

oraz pozostałe europejskie, japońskie i koreańskie

CZĘŚCI CARWIT







W OFERCIE:

- CHŁODNICE WODY I KLIMATYZACJI DO WSZYSTKICH MAREK,
- ELEKTRYCZNE POMPY PALIWA,
- SPINKI, PRZEGUBY I PÓŁOSIE NAPĘDOWE

Nowość w ofercie
- oleje firm Valvoline, Motul

SZCZECIN, ks. Witolda 7
tel.: 91 432 51 80, 500 048 500,
tel./fax: 91 484 42 77
e-mail: kontakt@carwit.pl

MOTUL

Valvoline

ELEKTROMECHANIKA
PROFESSIONAL CAR SERVICE

OFERTA:

- Profesjonalny sprzęt i oprogramowanie
- Pełna diagnostyka elektryczna
- Naprawy podzespołów elektrycznych
- ECU - naprawa, oprogramowanie
- Naprawy systemów bezpieczeństwa
- Instalacja akcesoriów



www.elektromechanik.szczecin.pl
ul. Madalińskiego 8, Szczecin | tel. 888 383 616

eprasa.pl e86473cf2f

Na co zwrócić uwagę przy wymianie akumulatora?

Wkrótce zrobi się chłodno i zaczną się tradycyjne problemy z rozruchem auta. W ogromnej mierze za kłopoty z tym związane odpowiedzialny jest samochodowy akumulator.

I jeśli zapadnie już decyzja o jego wymianie, warto pamiętać o kilku cechach, które będą istotne przy wyborze. Na co powinniśmy zwrócić uwagę? W przypadku aut już kilku-, kilkunastoletnich przede wszystkim należy sprawdzić kondycję połączeń elektrycznych. Zaczynając od akumulatorowych klem, poprzez przewody połączeniowe w tym przewód masowy i jego połączenie z masą pojazdu. Często ich wyczyszczenie, naprawa lub wymiana od razu daje widoczne efekty. Kolejnym etapem jest sprawdzenie samego akumulatora. Jeśli jest on rozładowany, wtedy należy sprawdzić poziom elektrolitu (w akumulatorach gdzie jest dostęp do cel ogniwa), a w razie potrzeby wymontować go i naładować. Jeśli wystąpią problemy z ładowaniem ogniwa, to jest to sygnał, że może ono nadawać się już do wymiany. Jeśli po naładowaniu akumulatora po kilku dniach nadal następują problemy z jego rozładowaniem to przyczyn powinniśmy szukać w napięciu ładowania z alternatora. Przy okazji warto jest też sprawdzić napięcie paska alternatora. Sam alternator bowiem może być sprawny, ale wyciągnięty pasek może prowadzić do niedoładowania ogniwa. **(DK)**



FOT. ARCHIWUM

Nawet najlepsze prędzej czy później trzeba wymienić

eprasa.pl e86473cf2f

NDS SERWIS

Twoje auto zasługuje na dobry serwis



Diagnostyka silników

Wymiana hamulców

Naprawa zawieszenia

Wymiana rozrządów

Naprawa EGR, DPF/FAP, Adblue

Remonty główne silników

Aktualizacje oprogramowania

tel. 575 399 257

e-mail: nds.serwis@gmail.com

Ustowo 40E
k. Szczecina

Polacy ruszyli po używane samochody

We wrześniu 2026 r. na polskim rynku wtórnym sprzedano 245 460 samochodów, zaledwie 122 więcej niż miesiąc wcześniej.

Mimo niemal niezmienionej liczby transakcji auta szybciej znajdowały nabywców, a średnia cena wzrosła do 51 148 zł. W danych widać też wyraźne różnice między segmentami cenowymi i regionami. We wrześniu na polskim rynku wtórnym sprzedano 245 460 samochodów. To tylko 122 auta więcej niż w sierpniu, ale jednocześnie średni czas oczekiwania na kupca skrócił się z 40 do 37 dni. Średnia cena sprzedanego samochodu wyniosła 51 148 zł, a przeciętne auto miało 11 lat i 167 763 km przebiegu. Dane pochodzą z miesięcznego raportu Barometr AAA AUTO, przygotowanego na podstawie analizy sprzedaży samochodów używanych w komisach, na stronach internetowych oraz u dealerów aut używanych. - Wrześniowe dane pokazują, że na rynku aut używanych coraz wyraźniej liczy się nie tylko cena,



FOT. ARCHIWUM PPG

Te modele samochodów sprzedają się najlepiej

ale również dopasowanie samochodu do naszych codziennych potrzeb - powiedziała Karolína Topolová, dyrektor generalna AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci autocentrów AAA AUTO. Najwięcej transakcji dotyczyło samochodów kosztujących od 20 do 40 tys. zł. W tej grupie sprzedano 55 166 aut. Kolejne 47 584 samochody kosztowały do 10 tys. zł, a 42 931 mieściło się w przedziale od 10 do 20 tys. zł. **(MM)**

eprasa.pl e86473cf2f

EJ-CAR AUTO NAPRAWA

- ZADBAJ O SWOJE AUTO Z PROFESJONALISTAMI!

Szukasz sprawdzonego warsztatu samochodowego w Szczecinie lub okolicach? Postaw na doświadczenie i fachowe podejście!

W EJ-CAR zadbają o Twoje auto!

MECHANIKA SAMOCHODOWA

WYMIANA OPON • KONSERWACJA PODWOZIA

SERWIS KLIMATYZACJI

DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA • WYMIANA OLEJU

✆ 48 516 383 190

Leśna 3b, 72-004 Pilchowo

WARSZTAT SAMOCHODOWY MARIUSZ

- mechanika pojazdowa
- naprawa układu klimatyzacji - naprawy główne i przebiegowe
- naprawy blacharsko-lakiernicze - usuwanie wgnieceń bez lakierowania



ul. Łukasińskiego 94A • SZCZECIN

tel. **515 125 775**

Auto-prestiż, czyli w jakim warto się pokazywać?

To, czym jeździmy, liczyło się zawsze. Istnieje wręcz pogląd, że o statusie człowieka w hierarchii społecznej decyduje samochód, jakim jeździ. Można być postrzeganym różnie. Oficjalnie, na bogato... albo dyskretnie.



FOT. PORSCHE

Samochody luksusowe mają budzić marzenia

Potrzeba posiadania prestiżowego auta może wynikać z chęci zaimponowania kobiecie, pochwalenia się kolegom albo wzbudzenia zazdrości sąsiada. Nabywcy tej kategorii mniejszą wagę przywiązują do typowych czynników wyboru samochodu, a większą do tego, jak samochód jest postrzegany. Mają jednak szczęście. Za najbardziej prestiżowe auta uznajemy bowiem takie, które są komfortowe, bezpieczne i bezawaryjne. To auta segmentu Premium. Największą popularnością cieszą się tu: Volvo XC60, Mercedes GLC, BMW X3, Audi Q5 i Lexus NX.

Dla wielu osób samochód klasy Premium nie jest tylko środkiem transportu, ale także (a może przede wszystkim) narzędziem budowania tożsamości. Psychologowie zauważają, że takie samochody są powszechnie postrzegane jako symbole życiowego sukcesu. Wybór takiego auta ma wysyłać otoczeniu jasny sygnał o wysokiej pozycji społecznej właściciela. Z samochodami Premium bywało wszakże w Polsce różnie. Marną opinię miały nawet Mercedesy, którymi jeździli faceci w białych skarpetkach i gangsterzy.

(AM)

eprasa.pl e86473cf2f

AUTO FAN

WIDEOREJESTRATORY

70mai

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE NA TWOJEJ DRODZE

Sprzedaż i montaż kamer samochodowych 70mai

Autoryzowany punkt 70mai – profesjonalny montaż i doradztwo



Szczecin, ul. Rostocka 139
tel. 606 572 480

Unia Europejska przykręca kurek chińskim autom

Unia Europejska i Chiny uzgodniły ograniczenie eksportu chińskich hybryd, ale to nie musi zatrzymać ekspansji azjatyckich producentów.

Równolegle rośnie import części samochodowych, a europejski eksport do Chin słabnie. W pierwszej połowie 2026 roku deficyt handlowy UE w motoryzacji z tym krajem sięgnął 1,8 mld euro. Według informacji przekazywanych po negocjacjach roczny kontyngent ma wynieść około 350 tys. pojazdów i zwiększać się o 6 proc. rocznie. Jednocześnie Chiny uzyskały zapewnienie, że przyznany im limit nie będzie niższy niż w przypadku innych kierunków importu. Zmiany są następstwem wprowadzenia przez UE dodatkowych ceł na samochody elektryczne produkowane w Chinach. Po tym ruchu tempo importu aut elektrycznych na rynek europejski osłabło, ale chińscy producenci zwiększyli sprzedaż klasycznych hybryd oraz hybryd plug-in, które nie były objęte tymi samymi dodatkowymi opłatami. W pierwszej połowie 2026 roku wartość chińskiego eksportu hybryd do UE wyniosła około 7,5 mld dolarów. To mniej więcej trzy razy więcej niż rok wcześniej. Według danych ACEA udział chińskich marek w europejskim rynku klasycznych hybryd wzrósł z około 2 proc. w 2024 do 14 proc. w pierwszej połowie 2026 roku. W segmencie hybryd plug-in zwiększył się w tym czasie z 2 do 25 proc. **(MM)**



FOT. KAMIL ROGALA

Producenci mogą odpowiedzieć w inny sposób

eprasa.pl e86473cf2f

CSK

CENTRUM SZKÓD KOMUNIKACYJNYCH

Twój partner po kolizji!



KOMPLEKSOWA OBSŁUGA SZKÓD KOMUNIKACYJNYCH

OD ZGŁOSZENIA SZKODY DO WYPŁATY ODSZKODOWANIA

ZADBAMY, BY WYPŁACONO CI
UCZCIWE I WYSOKIE ODSZKODOWANIE

WIEK POJAZDU NIE MA DLA NAS ZNACZENIA!

KOMPLEKSOWA POMOC
BEZ ŻADNYCH DODATKOWYCH KOSZTÓW PO TWOJEJ STRONIE

518 089 132

EUROPRESTIGE2025@GMAIL.COM
ul. Dmowskiego 13, 70-714 Szczecin
www.Csk-Szczecin.pl

Twój partner po kolizji!

oprocs.pl 9864 7020

AUTO-WOJAK

Piotr Popiołek

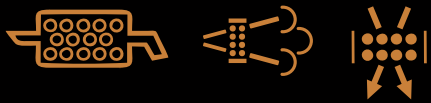
Szczecin
Santocka 44

Q SERVICE | Castrol





REGENERACJA I CZYSZCZENIE FILTRÓW DPF/FAP SCR/KAT





OBSŁUGUJEMY WSZYSTKIE SAMOCHODY OSOBOWE / DOSTAWCZE / CIĘŻAROWE

Uzyskaj do 25% RABATU

Kupony Rabatowe na:

- WODOROWANIE SILNIKA
- SERWIS KLIMATYZACJI
- SERWIS OLEJOWY

OCEŃ NAS W Google

tel. 607 313 711 / biuro@auto-wojak.pl / www.auto-wojak.pl