



Koszykarskie dni pełne emocji w Powiecie Gryfickim!



To były naprawdę intensywne dni na parkiecie!

Najpierw przez dwa dni rywalizowaliśmy w koszykówce w kategorii Igrzysk Dzieci, a następnie przyszedł czas na kolejne sportowe zmagania w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej (roczniki 2011–2012)

Mistrzostwa Powiatu Gryfickiego dziewcząt i chłopców ponownie odbyły się w Szkole Podstawowej nr 4 w Gryficach, której serdecznie dziękujemy za gościnę oraz pomoc organizacyjną

Szczególne podziękowania kierujemy do dyrektora szkoły, Jerzy Kołodziejczyk, za wsparcie i zaangażowanie w organizację wydarzenia

Organizatorem turnieju było Starostwo Powiatowe w Gryficach.

Nad prawidłowym przebiegiem zawodów czuwał Mariusz Dąbrowski – specjalista ds. promocji i koordynacji sportu

Spotkania sędziował:

Paweł Przybyłowski

Mariusz Dąbrowski

Funkcję sekretarza mistrzostw pełnił Łukasz Zakrzewski.



Klasyfikacja końcowa – Igrzyska Młodzieży Szkolnej

Dziewczęta:

SP 4 Gryfice

ZSP Rewal

SP Modlimowo

Chłopcy:

SP 4 Gryfice

SP 3 Gryfice

SP Modlimowo

ZSP Rewal

Gratulujemy wszystkim zawodniczkom i zawodnikom świetnej sportowej postawy, ogromnego zaangażowania oraz walki do ostatniego gwizdka!

Dziękujemy również trenerom, opiekunom i kibicom za fantastyczną atmosferę oraz gorący doping z trybun!

Brawo dla wszystkich drużyn! Do zobaczenia na kolejnych sportowych wydarzeniach!





DOBROSTAN
ROLNIKA



NFZ



Weź się zbadaj!

Zrób to dla nich!

KRUS zachęca rolników
do badań profilaktycznych

Dyżurny reporter i reklama: 601 059 916 **Wydawca:** ECHOmedia.info. **Redaktor naczelny:** Stanisław Razmus.

Adres redakcji, wydawcy 72-300 Gryfice ul. Jana Dąbskiego 36B/8. tel. 601 059 916,

Serwis internetowy: www.echomedia.info, e-mail: kontakt@echomedia.info, str@echomedia.info

Dział reklam i ogłoszeń: tel. 601 059 916, e-mail: kontakt@echomedia.info. **Druk:** ECHOmedia.info ISSN 2391-5765

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń, zastrzega sobie prawo skrótów adyustacji tekstów.

© Copyright 2026 Stanisław Razmus

RADOSNE I TWÓRCZE FERIE W PWD W PAPROTNI



Ferie w Placówce Wsparcia Dziennego w Paprotnie upłynęły pod znakiem aktywnej zabawy i kreatywnych warsztatów. Dzieci spędzając zimową przerwę w placówce każdego dnia uczestniczyły w różnorodnych zajęciach, które dostarczały im radości, nowych doświadczeń i okazji do rozwijania talentów.

Tegoroczne ferie zimowe w PWD w Paprotnie były czasem pełnym radości, kreatywności i pozytywnej energii. Dzieci, które spędzały tu zimową przerwę od nauki, mogły nie tylko odpocząć, ale także brać udział w wielu ciekawych i rozwijających aktywnościach. Już na początku ferii uczestnicy wspólnie z wychowawcą przygotowali plan dwutygodniowych zajęć, który obfitował w różnorodne atrakcje. Najważniejsze było połączenie ruchu z dobrą zabawą. Każdy dzień przynosił nową dawkę aktywności: gry zespołowe i integracyjne, twister, bilard, piłkarzyki oraz cymbergaj dostarczały wielu emocji i zdrowej rywalizacji. Nie zabrakło również muzycznych akcentów — karaoke przyciągało małych wokalistów, a turniej gier stołowych dostarczał solidnej dawki śmiechu i intelektualnych wyzwań. W kuchni również wrzało od pomysłów. Dzieci rozwijały swoje kulinarne talenty, przygotowując tosty, minipizze, amerykańskie ciasteczka, a w Tłusty Czwartek przy pomocy pań z rady sołectkiej wykonały pączki i chruściki.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się także wyjątkowe warsztaty z „Super Mamą” – Panią Andżeliką Bład-Makocką. Mieszkanka Paprotna przeprowadziła z dziećmi interesujące zajęcia podczas których dzieci mogły spróbować swoich sił w twórczym rękodziele, malując kubki, woreczki oraz drewniane kwiatki. Uczestnicy PWD w Paprotnie brali również udział w atrakcjach przygotowanych przez Gminny Klub Kultury w Karnicach. Wśród nich znalazła się radosna zabawa choinkowa z Mikołajem i wręczaniem paczek oraz przedstawienie teatralne Błaszany Bębenek w świetlicy w Cerkwicy. Dodatkową atrakcją było także niezwykle spotkanie ze zwierzętami z Donkey Szot, które odbyło się w Ciećmierzu.

Tegoroczne ferie w Paprotnie były czasem pełnym wrażeń, śmiechu i wspólnego działania. Każdego dnia dzieci przychodziły do Placówki Wsparcia Dziennego z szerokim uśmiechem i gotowością na kolejne przygody.

karnickie.info



WÓJT GMINY KARNICE

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami
(t. j. Dz. U. 2024r. poz. 1145 ze zm.)

zawiadamia

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Karnicach przy ul. Nadmorskiej 7
wywieszony został do publicznej wiadomości

wykaz nr 2/2026 nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę

oraz

wykaz nr 1/2026 nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem.

*Wójt Gminy Karnice
Lech Puzdrowski*

Wspaniały występ zawodników Mokasyn Płoty na Halowych Mistrzostwach Polski!

Podopieczni trenera Szymona Keclera z klubu MOKASYN Płoty znakomicie zaprezentowali się podczas Halowe Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych i Juniorów w Rzeszów, pokazując ogromny talent, determinację i sportowy charakter

Kacper Sobieralski został Mistrzem Polski Juniorów Młodszych w siedmioboju!

- 6 rekordów życiowych w 7 konkurencjach
- Rekord życiowy w siedmioboju – 4923 pkt
- 8. wynik w historii polskiej lekkoatletyki w tej kategorii!

To osiągnięcie zapisuje się złotymi literami w historii klubu i jest dowodem na ciężką, systematyczną pracę

Świetnie zaprezentowały się również nasze zawodniczki:

Aleksandra Ziemińska – 11. miejsce w pięcioboju juniorek młodszych

Lena Znajewska – 15. miejsce w pięcioboju juniorek młodszych

Maria Habrych – 9. miejsce w pięcioboju juniorek

Statystyki mówią same za siebie:

19 rekordów życiowych na 22 starty!

Wszyscy zawodnicy ustanowili rekordy życiowe w wieloboju!

To nie tylko ogromny sukces sportowy, ale również świetna promocja Powiatu Gryfickiego na arenie ogólnopolskiej. Nasi młodzi sportowcy udowadniają, że ciężka praca, pasja i wsparcie lokalnej społeczności przynoszą spektakularne efekty!

Gratulacje dla zawodników oraz trenera Szymona Keclera za profesjonalizm, zaangażowanie i budowanie silnej marki sportowej regionu

GryfArena



Cicha epidemia zbiera fatalne żniwo. Popularne napoje dosłownie „rozpuszczają” zęby Polaków



Coraz częściej zauważa się, że osoby około trzydziestego roku życia mają słabsze zęby niż wcześniejsze pokolenie, gdy było w tym samym wieku. Młodzi ludzie prowadzący zdrowy tryb życia nierzadko słyszą od dentystów, że grozi im stopniowa utrata uzębienia. Wpływają na to m.in. popularne napoje bez cukru, energetyki, izotoniki, a także soki i smoothie owocowe. Kwasy znajdujące się nawet w zwykłej wodzie z cytryną mogą szybciej niszczyć szkliwo niż cukier. Powodują erozję, czyli rozpuszczanie zębów. Skutki to pęknięcia, ścieńczenie powierzchni zębów oraz ich półprzezroczystość. Do pogorszenia stanu uzębienia przyczyniają się również stres i nawyk nocnego zaciskania szczęk.

Trudniejsze czasy

Młodzi ludzie bardzo często są zaskoczeni, gdy słyszą, że będą tracić zęby, chociaż „dbają o higienę”. To jeden z wielokrotnie powtarzalnych scenariuszy w gabinetach stomatologicznych, kiedy widać krwawienie dziąseł, kamień, kieszonki przyzębne i ubytki na powierzchniach stycznych. Dopiero wtedy pacjenci przekonują się, że samo szczotkowanie właściwie nie wystarcza.

– W praktyce klinicznej można zauważyć, że coraz więcej zębów zużywa się chemicznie. I to jest jedna z największych zmian obserwowanych w stomatologii w ostatnich kilkunastu latach. Młodzi ludzie mają bardziej popękane i starte zęby niż starsze osoby. To wynika ze stresującego trybu życia i zaciskania szczęki w nocy, czyli z tzw. bruxizmu – mówi dr n. med. Piotr Przybylski z kliniki Implant Medical.

Ekspert zauważa, że dzisiejsi 30-latkowie mają zęby w gorszym stanie, niż posiadali ich rodzice, gdy byli w tym samym wieku. Co istotne, nie zawsze oznacza to większą liczbę ubytków. Czasem to więcej erozji, będącej nieodwracalnym, chemicznym procesem stopniowej utraty szkliwa. Takie zmiany prowadzą do nadwrażliwości, żółknięcia i przezroczystości brzegów zębów oraz ich kruszenia. Leczenie obejmuje fluoryzację, a w zaawansowanych przypadkach – wypełnienia kompozytowe, licówki czy korony.

– Erozja jest spowodowana niewłaściwą dietą. Zależy bardziej od częstotliwości kontaktu zębów z kwasami niż od staranności ich mycia. Zęby dzisiejszych 30-latków bardzo często są ofiarami mody na napoje kwaśne i lepkie lub „fit” przekąski. Energetyki, izotoniki i napoje „zero cukru” ewidentnie niszczą szkliwo. Ich wpływ jest znacznie większy, niż wynika to z powszechnej świadomości, a w praktyce gabinetowej to dziś jedna z głównych przyczyn niepróchnicowej utraty tkanek zęba u młodych dorosłych – wyjaśnia dr Przybylski.

Jak się okazuje, kluczowe jest pH. – Szkliwo zaczyna się demineralizować już przy około 5,5. Tymczasem wiele energetyków i izotoników ma pH 2,5-3,5. Napoje „zero” często są równie kwaśne jak ich cukrowe odpowiedniki. Z kolei woda z dodatkiem cytryny i limonki również często schodzi poniżej pH 3. W praktyce oznacza to, że każdy łyk takiego napoju inicjuje proces chemicznego rozpuszczania szkliwa. Nie potrzeba bakterii, próchnicy ani zaniedbań higienicznych – przekonuje ekspert z Implant Medical.

Do tego dodaje, że tego typu napoje są często popijane godzinami. Utrzymują jamę ustną w stanie przewlekłej kwasowości. Osłabiają naturalną zdolność śliny do neutralizacji kwasów i remineralizacji szkliwa. W efekcie zęby z zewnątrz wyglądają na zadbane, ale stopniowo tracą objętość, kształt i wytrzymałość mechaniczną. W praktyce oznacza to, że napój bez cukru może być bardziej niebezpieczny dla zębów niż słodka przekąska.

– Kwas działa szybciej, ciszej i bardziej podstępnie niż cukier. Wpływa bezpośrednio na szkliwo, nie potrzebuje bakterii i powoduje rozpuszczanie twardych tkanek zęba na całych powierzchniach. Dla porównania, cukier wymaga obecności bakterii. Daje lokalne ubytki, które stosunkowo wcześniej można wykryć i leczyć – ostrzega dr n. med. Piotr Przybylski.

W opinii eksperta, napoje bez cukru są szczególnie zdradliwe, bo niepostrzegane jako „szkodliwe”. Są wybierane przez osoby dbające o sylwetkę i zdrowie. Pije się je często, długo i regularnie w pracy, na siłowni czy w samochodzie. Natomiast klasyczna cola bywa wypijana okazjonalnie. Napoje bez cukru i izotoniki stają się stałym tłem dnia, a dla szkliwa częstotliwość ekspozycji na kwas jest ważniejsza niż jednorazowa dawka.

Powolna strata

– Najskuteczniejszym sposobem na odkwaszanie jamy ustnej po picciu tego typu napojów może być płukanie ust wodą z sodą oczyszczoną. To może być 1 łyżeczka na szklankę wody. Pomocne może być też picie wody po posiłkach i żucie gumy z ksylitolem oraz unikanie kwaśnych napojów. Działania te przywracają zasadowe pH, chroniąc zęby przed erozją – podpowiada ekspert.

Co ważne, zębów nie traci się nagle, ale powoli i bez bólu. Próchnica u dorosłych bardzo często zaczyna się między zębami. Światowe instytucje podkreślają, że choroby jamy ustnej są powszechne, przewlekłe i mocno zależne od stylu życia, mimo że w dużej mierze są możliwe do zapobiegania.

– Warto przy tym zauważyć, że również smoothie i soki owocowe to połączenie kilku niekorzystnych czynników, tj. naturalnych kwasów owocowych, cukrów, rozdrobnionej, lepkiej konsystencji, długiego czasu kontaktu z powierzchnią zębów. Są połykane powoli i oblepiają zęby cienką, kwaśną warstwą. Dodatkowo przy ich spożywaniu wydzielą się też mniej śliny niż podczas gryzienia owoców. Przez to szkodliwe składniki pozostają na dłużej w jamie ustnej – tłumaczy dr n. med. Piotr Przybylski.

W efekcie do gabinetów bardzo często trafiają osoby, które dbają o siebie, nie piją słodzonych napojów i nie jedzą słodyczy, a mimo to mają zaawansowaną erozję szkliwa, szczególnie na zębach przednich. Nie psują się one w klasycznym rozumieniu, tylko dosłownie się rozpuszczają. To dziś bardzo częsty obraz kliniczny, szczególnie u osób młodych i w średnim wieku.

Dzień Kota: 5 faktów o kotach, które mogą cię zaskoczyć



Przypadający na 17 lutego Światowy Dzień Kota to doskonała okazja, aby nie tylko celebrować niezwykłą więź między ludźmi a ich mruczącymi towarzyszami, ale również poszerzyć swoją wiedzę na temat kocich zmysłów oraz instynktów. Co tak naprawdę sprawia, że koty tak dobrze odnajdują się w otaczającym je świecie? Oto kilka ciekawostek o tajemnicach kocich zmysłów.

Choć każdy kot jest inny i ma swoją własną, wyjątkową osobowość, wszystkie łączy niezwykła wrażliwość na bodźce oraz silnie zakorzeniony instynkt łowiecki. Zmysły kotów pomagają im doskonale orientować się w przestrzeni, komunikować się z otoczeniem i reagować na sygnały niewidoczne lub niesłyszalne dla ludzi. Zrozumienie tych mechanizmów pomaga opiekunom lepiej odczytywać zachowania pupili i budować z nimi jeszcze bliższą relację.

5 ciekawostek o kotach, które warto znać:

Kocie wąsy to coś więcej niż ozdoba

Wibrysy, czyli kocie wąsy, dzięki licznym zakończeniom nerwowym są niezwykle wrażliwe i pełnią ważną funkcję sensoryczną jako jeden z kluczowych narządów dotyku, dzięki któremu koty mogą sprawnie poruszać się po swoim otoczeniu. Pomagają im orientować się w przestrzeni oraz oceniać odległość, co ma szczególne znaczenie podczas przygotowywania się do skoku czy poruszania się w trudno dostępnych miejscach. Dzięki wibrysom koty lepiej radzą sobie również w warunkach ograniczonej widoczności.

Kocie wąsy reagują nawet na najlżejszy dotyk i ruch powietrza, ostrzegając zwierzę przed potencjalnym zagrożeniem oraz wspierając je w eksplorowaniu otoczenia. Informacje pozyskiwane za pomocą wibrysów są dla kota niezwykle istotne i często uzupełniają, a nawet przewyższają te odbierane za pomocą wzroku.

Ruch, dieta i naturalny cykl łowiecki – zabawa jak polowanie

Koty to prawdziwi mistrzowie ruchu. Ich elastyczne ciała pozwalają na wykonywanie skoków, wspinaczek i akrobacji, które zadziwiają niejednego opiekuna. Dzięki doskonałej równowadze i zwinności, potrafią przemieszczać się cicho i bezszelestnie, co jest kluczowe w ich naturalnym środowisku, zwłaszcza podczas polowania. Koty, nawet te domowe, wciąż kierują się wrodzonym instynktem łowcy. Podczas zabawy odtwarzają elementy polowania, śledząc ruch zabawki, goniąc ją oraz chwyt-

tając, co pozwala im ćwiczyć refleks, zwinność oraz precyzję ruchów. Taka aktywność jest dla zwierzęcia formą rozrywki oraz sposobem na realizację naturalnych potrzeb behawioralnych. Regularne sesje zabaw z użyciem zabawek imitujących ruchy zdobyczy pomagają kotu rozładować energię, zaspokoić instynkt i utrzymać kondycję.

– Odpowiedzialna opieka nad kotem obejmuje nie tylko właściwą dietę, ale także wspieranie jego naturalnych zachowań, co przyczynia się do dobrego samopoczucia i równowagi emocjonalnej naszego pupila. Koty są zwierzętami z bardzo silnym instynktem łowieckim, dlatego ważne jest, żeby zabawa z opiekunem wpisywała się w łańcuch łowiecki: polowanie – jedzenie – spanie. A więc po kilkuminutowej sesji zabawy pozwólmy pupilowi upolować w łapki zabawkę, którą się bawimy, bo to jest moment, kiedy on musi poczuć zdobycz dzięki receptorom czuciowym. Następnie dajmy mu posiłek albo koci przysmak, aby dzięki temu przejść do etapu jedzenia i pozwólmy mu po tym odpocząć w dowolny, wybrany przez niego sposób, aby domknąć łańcuch łowiecki i przejść do etapu spania. Dzięki temu nie tylko dostarczamy kotu radości, ale także pozwalamy mu zaspokoić instynkty, co jest kluczowe dla jego zdrowia psychicznego i fizycznego – mówi Marzena Ignaczak, dyrektorka ds. kontaktów zewnętrznych w Mars Polska.

Koci dobrostan to nie tylko możliwości realizowania naturalnych zachowań, ale także odpowiednia dieta i poczucie bezpieczeństwa, dlatego jako odpowiedzialni opiekunowie powinniśmy zawsze dbać o wszystkie te elementy jednocześnie. Zbilansowana dieta dostosowana do potrzeb gatunkowych oraz poczucie bezpieczeństwa, które kot czerpie z przewidywalnego otoczenia i relacji z opiekunem, to podstawa spokojnego, zdrowego życia – zarówno kota, jak i jego opiekuna.

Wzrok kota to idealne narzędzie dla nocnego łowcy

Koty mają niezwykle rozwinięty wzrok, który pozwala im widzieć w słabym oświetleniu. Ich oczy są przystosowane do dostrzegania ruchu, co jest nieocenione podczas polowania. Wielkie koty w naturalnym środowisku wolą polować o świcie i zmierzchu. Domowe mruczki również dzielą z nimi ten instynkt. W tym czasie ich źrenice znacznie się rozszerzają, wpuszczając dużo światła, co ułatwia dostrzeganie najmniejszych ruchów wokół nich. Z tyłu oczu kotów znajduje się specjalna warstwa komórek, zwana błoną odbłaskową, która odbija światło i odpowiada za charakterystyczny, lśniący blask kociego spojrzenia w nocy. Dzięki temu łatwiej jest pupilowi wychwytywać szybko poruszające się stworzenia, nawet w słabym oświetleniu.

Koty słyszą więcej niż ludzie

Koci słuch jest niezwykle czuły i znacznie przewyższa ludzkie możliwości, szczególnie w zakresie wysokich dźwięków. Choć w dolnych rejestrach kot słyszy podobnie jak człowiek, to przy wyższych dźwiękach jego zdolności są bardzo imponujące. Jest w stanie odbierać dźwięki nawet o blisko dwie oktawy wyższe niż te, które może zarejestrować ludzkie ucho. To właśnie dzięki temu kot potrafi wychwycić delikatne piski małych gryzoni, co ma kluczowe znaczenie dla jego naturalnych instynktów łowieckich.

Na precyzję kociego słuchu wpływa również budowa uszu. Znajdują się w nich aż 32 mięśnie, które umożliwiają zwierza- kowi poruszanie każdym uchem niezależnie. Pomaga to dokład- nie lokalizować źródło dźwięku, pozostając jednocześnie niemal nieruchomym i niezauważonym przez potencjalną zdobycz.

Dodatkowy koci zmysł – organ Jacobsona

Koty posiadają dodatkowy zmysł, będący połączeniem wę- chu i smaku, za który odpowiada tzw. organ Jacobsona, nazywa- ny również narzędziem lemieszowym. Jest on umiejscowiony w górnej części przegrody nosowej, a jego ujście znajduje się za górnymi zębami w okolicy kłów. Organ Jacobsona służy głów- nie do odbierania feromonów, które przekazują kotom istotne informacje o otoczeniu oraz innych zwierzętach.

Charakterystycznym sygnałem korzystania z tego zmy- słu jest unoszenie przez zwierza górnej wargi i marszczenie nosa. Zachowanie to określane jest mianem *flehmingu* i pozwala kotom dokładniej analizować bodźce zapachowe.

Sekrety kociej natury

Koty to naprawdę niezwykle stworzenia. Dzięki wibry- som, organowi Jacobsona, doskonałemu wzrokowi i słuchowi oraz wrodzonemu instynktowi łowieckiemu potrafią odbierać bodźce, które dla człowieka są niewykrywalne, precyzyjnie po- ruszać się w przestrzeni i reagować w sposób, który często nas zaskakuje. Świadomość działania zmysłów i instynktów kota pozwala opiekunowi w pełni docenić jego wyjątkową osobo- wość i potrzeby, a także stworzyć środowisko, w którym mru- czący przyjaciel jest szczęśliwy.

Źródło: MARS Polska



Zachodniopomorska KAS zlikwidowała grupę przestępczą wyludzającą VAT

- ❑ Zachodniopomorska Krajowa Administracja Skarbowa (KAS) oraz Zarząd w Szczecinie Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP) zatrzymały cztery osoby.
- ❑ Zatrzymane osoby działały w grupie przestępczej, która wyludzała VAT.
- ❑ Sprawę nadzoruje Prokuratura Regionalna w Szczecinie.

10 lutego 2026 r. funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej z Zachodniopomorskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Szczecinie (ZUCS), wspólnie z CBŚP zatrzymali kolejne 4 osoby podejrzane o wystawianie nierzetelnych faktur. Zatrzymania miały miejsce na terenie woj. mazowieckiego.

Działalność grupy przestępczej naraziła Skarb Państwa na straty ponad 3 mln zł.

Prokurator przedstawił podejrzany zarzuty popełnienia przestępstw karnych i karno-skarbowych, związanych z wystawieniem 1043 nierzetelnych faktur VAT na kwotę ponad 17 mln zł oraz praniem brudnych pieniędzy – ponad 2,7 mln zł.

Wobec dwóch podejrzanych prokurator skierował do Sądu Rejonowego Szczecin-Centrum w Szczecinie wnioski o zastosowanie środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania.

Wobec kolejnych dwóch podejrzanych prokurator zastosował wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci poręczenia majątkowego oraz dozoru Policji.

Zatrzymanym grozi kara od 5 do 25 lat pozbawienia wolności.

Sprawę nadzoruje Prokuratura Regionalna w Szczecinie.

dr Sebastian Osiński



POGOŃ SZCZECIN - FLiXHOME gra razem z nami!



Z wyjątkową radością witamy na naszym pokładzie firmę FLiXHOME. Marka dołącza do idei Biznesowej Dumy Pomorza jako nasz Partner Srebrny. Dziękujemy za zaufanie i cieszymy się na początek rozdziału wspólnej historii!

FLiXHOME to nowoczesna firma budowlana z siedzibą w Szczecinie, która specjalizuje się w realizacji domów prefabrykowanych w trwałej i solidnej technologii żelbetowej. Przedsiębiorstwo działa w kompleksowej formule „zaprojektuj i wybuduj”, przejmując na siebie pełną odpowiedzialność za cały proces inwestycyjny. Od etapu projektowania i dopełniania formalności, przez wykonanie płyty fundamentowej, aż po oddanie budynku w stanie deweloperskim.

Kluczowym wyróżnikiem oferty jest wyjątkowe tempo prac, które pozwala na realizację wymarzonego domu nawet w 180 dni, przy czym sam montaż prefabrykowanych ścian na placu budowy trwa zaledwie jeden dzień.

Technologia stosowana przez FLiXHOME opiera się na precyzyjnie wykonanych w warunkach fabrycznych elementach betonowych łączonych z wysokiej jakości izolacją termiczną, co przekłada się na wysoką energooszczędność i minimalizację strat energii. Dzięki takiemu podejściu budynki są nie tylko trwałe i bezpieczne, co potwierdza 30-letnia gwarancja na ściany, ale także tanie w eksploatacji. Firma kładzie duży nacisk na przewidywalność i komfort klienta, oferując gwarancję ceny zapisaną w umowie oraz profesjonalne wsparcie w zakresie finansowania i weryfikacji działek budowlanych. Szeroka gama dostępnych projektów - od kompaktowych domów parterowych po przestronne domy piętrowe i nowoczesne stodoły - umożliwia idealne dopasowanie układu funkcjonalnego do potrzeb każdej rodziny, zapewniając terminowość i najwyższy standard wykonania.

Z okazji zawarcia porozumienia porozmawialiśmy z Grzegorzem Pieczkowskim, Dyrektorem Sprzedaży i Marketingu firmy FLiXHOME.

Od kiedy kibicuje Pan Pogoni Szczecin?

Jestem lokalnym patriotą, związanym z piłką nożną od dziecka, dlatego można powiedzieć, że od zawsze. Grałem co prawda w innych klubach, ale miałem okazję przez kilka miesie-

cy trenować w Pogoni w wieku 13 lat. Udało mi się również raz zagrać na głównej murawie, niesamowite przeżycie, jak również być pomocnikiem na treningu Reprezentacji Polski.

Dlaczego przyłączyliście się do projektu Biznesowej Dumy Pomorza?

Jesteśmy młodą, szczecińską firmą założoną w 2021 roku. Nasz biznes ma zasięg ogólnopolski, natomiast zdecydowana większość klientów pochodzi z okolic Szczecina. Zależy nam na lokalnej współpracy i promowaniu miasta, dlatego w ostatnim czasie nawiązaliśmy partnerstwo z Muzeum Techniki i Komunikacji (polecam nasz materiał - <https://www.youtube.com/watch?v=n0v5WI4SRWY>, gdzie pokazywaliśmy, jak historia szczecińskiego żelbetu łączy się z naszą technologią) oraz z Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technologicznym. Pogoń jest prawdopodobnie najbardziej rozpoznawalną szczecińską marką, dlatego chcemy wspierać sport, młodzież i kultywować odpowiednie nawyki. Dzięki projektowi BDP liczymy również na nawiązanie kontaktów w lokalnym świecie biznesu, co efektem synergii wzmocni nasz region. Wierzymy, że wspólne kibicowanie Pogoni to nie tylko emocje na trybunach, ale też realna siła napędowa dla Szczecina. Dołączając do Biznesowej Dumy Pomorza, czujemy się częścią większej drużyny, która razem buduje silniejszy region.

Jak i gdzie można skorzystać z Państwa usług?

Jesteśmy firmą budującą domy prefabrykowane na terenie całej Polski. Aby skorzystać z naszych usług wystarczy skontaktować się z Biurem Obsługi Klienta (<https://flixhome.pl/>) lub przyjść bezpośrednio do naszego biura w Szczecinie (al. Wojska Polskiego 184/21, biurowiec Fabryka I). Nasi doradcy przeprowadzą zainteresowane osoby przez cały proces wyboru odpowiedniego projektu wymarzonego domu.

Czym wyróżniamy się na tle konkurencji i jakie są Wasze najważniejsze atuty?

Oferujemy klientom zajęcie się procesem budowy domu i minimalizowanie związanych z tym problemów. Potrzebujemy jasnego zdefiniowania ich oczekiwań i współpracy, natomiast dzięki nam klienci mogą zająć się innymi sprawami w tym jakże szybko biegnącym świecie. Wyróżniamy się gwarancją ceny na rok w umowie - klient dokładnie wie za co płaci, nie staramy się podawać jak najniższych cen, a potem z czasem dodawać różne rzeczy. Nasz proces jest przewidywalny i dokładnie wyjaśniony klientowi. Dajemy 30 lat gwarancji na ściany, natomiast realnie takie domy przeżyją nasze dzieci i wnuki. Pracujemy w formule „zaprojektuj i Wybuduj”, więc odpowiadamy za cały proces budowy, nawet gdy zatrudniamy podwykonawców do montażu. Oferujemy również klientom możliwość skorzystania z zakresu rozwiązań energetycznych (kable grzewcze, fotowoltaika, itd.), dzięki czemu kompleksowo jesteśmy w stanie obsłużyć nawet najbardziej wymagające osoby - wszystkie nasze działy, od Marketingu przez Biuro Obsługi Klienta, Sprzedaż, Wsparcie Sprzedaży, Projektowy, Realizacji, służą pomocą klientom na każdym etapie zlecenia.

Paweł Drąg

Gmina Gryfice – wsparcie rozwoju kultury fizycznej



W Urzędzie Miejskim w Gryficach odbyło się podpisanie umów na realizację zadań publicznych dotyczących wsparcia rozwoju kultury fizycznej i sportu.

To ważny krok w kierunku dalszego rozwoju aktywności sportowej oraz promowania zdrowego i aktywnego stylu życia wśród mieszkańców naszej gminy.

Wsparcie otrzymały lokalne kluby i stowarzyszenia sportowe, wśród nich:

Zachodniopomorsko-Lubuska Organizacja Regionalna Ligi Obrony Kraju (LOK),

UKS Top Link,

LUKS – Ludowy Uczniowski Klub Sportowy,

Sparta Gryfice,

Run Gryf,

Enduro Motocross,

Gryfland – klub rowerowy,

PLAS – Gryfickie Towarzystwo Siatkarskie,

UKS Szach przy SP3

Klub Sportowy Masters

oraz Stowarzyszenie Cumulus.

Dzięki podpisanym umowom możliwa będzie realizacja inicjatyw sportowych, które przyczynią się do popularyzacji różnych form aktywności fizycznej, integracji społecznej oraz rozwoju lokalnych klubów i stowarzyszeń sportowych.

Rozwój kultury fizycznej i sportu to inwestycja w zdrowie, dobre samopoczucie oraz jakość życia mieszkańców. Cieszymy się, że możemy wspierać inicjatywy, które zachęcają do aktywnego spędzania czasu i budowania sportowej pasji



6,5 mln zł na edukację ekologiczną, ochronę przyrody i usuwanie groźnej rośliny



EDUKACJA EKOLOGICZNA

WFOS.SZCZECIN.PL/PROGRAMY



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie od dziś przyjmuje wnioski o dofinansowanie w ramach trzech naborów: edukacja ekologiczna, ochrona przyrody i usuwanie barszczu Sosnowskiego. Łączna pula środków to 6,5 mln zł.

Edukacja ekologiczna z dużym wsparciem

Największy budżet – **4 mln zł** – ma nabór dotyczący **edukacji ekologicznej**. W ramach tego konkursu beneficjenci mogą starać się o dofinansowanie m.in. na realizację programów edukacyjnych, kursów, szkoleń i warsztatów, studiów podyplomowych, przygotowanie multimedialnych audycji o tematyce zrównoważonego rozwoju i ekologii, konkursów wiedzy ekologicznej czy budowę i wyposażenie ośrodków edukacji ekologicznej i szkół w nowy sprzęt, który pomoże uczniom w przyswajaniu tematów ekologicznych.

– W poprzednich naborach – przy naszym wsparciu – powstał między innymi audiobook, promujący ekologiczne zachowania w codziennym życiu; cykl filmów, wyjaśniających zjawiska zachodzące w przyrodzie czy wirtualna wycieczka, pozwalająca za pomocą gogli VR podziwiać malownicze tereny dorzecza Odry – mówi Waldemar Miśko, Prezes Zarządu WFOŚiGW w Szczecinie. W tegorocznym naborze, który potrwa do końca maja, szczególnie preferujemy te projekty, w których treści edukacyjne będą realizowane w formie cyfrowej, w tym jako multimedia, filmy, zdjęcia, animacje, infografiki, rolki, prezentacje i inne formy interaktywne.

2 mln zł na ochronę bezcennej, zachodniopomorskiej przyrody

Od dziś do końca czerwca można składać do WFOŚiGW w Szczecinie wnioski w ramach naboru dotyczącego **ochrony przyrody**. Dofinansowanie obejmie m.in. realizację programów czynnej ochrony przyrody, przywracanie do natury cennych i zagrożonych gatunków roślin i zwierząt, ochronę w ramach obszarów Natura 2000 czy działania służb ochrony przyrody

z terenu naszego województwa. Wsparcie w ramach ochrony przyrody pozwoli też sfinansować rewitalizację zabytkowych parków i pomników przyrody. W ramach tego naboru od lat wspieramy ochronę i pielęgnację platanów na szczecińskich Jasnych Błoniach, a także m.in. monitoring rzeki Drawy.

0,5 mln zł na usuwanie dokuczliwej rośliny

Beneficjenci, którzy przygotowali inwentaryzację występowania barszczu Sosnowskiego na swoim terenie – mogą u nas uzyskać wsparcie na jego usunięcie. Dofinansowanie może wynieść do 75% kosztów, a wnioski termin składania wniosków minie 31.05.2026 r.

Szczegółowe informacje o naborach, a także katalogi kosztów, które można sfinansować, są dostępne na stronie wfos.szczecin.pl w zakładce programy.

Konrad Czarnecki



BARSZCZ SOSNOWSKIEGO

WFOS.SZCZECIN.PL/PROGRAMY



OCHRONA PRZYRODY

WFOS.SZCZECIN.PL/PROGRAMY



Kupujesz środki ochrony roślin z obcojęzyczną etykietą, wycofane ze sprzedaży, od przypadkowych osób?



STOP!

- ✗ GROZI CI ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA
- ✗ RYZYKUJESZ ZDROWIE SWOJE I INNYCH
- ✗ STWARZASZ ZAGROŻENIE DLA ŚRODOWISKA

Kampania „Kupując nielegalnie, szkodzisz wiele razy” realizowana jest przez Polskie Stowarzyszenie Ochrony Roślin (PSOR) we współpracy z: Krajową Administracją Skarbową (KAS), Państwową Inspekcją Ochrony Roślin i Nasiennictwa (PIORIN) oraz Policją. Patronem kampanii jest Urząd Patentowy Rzeczypospolitej Polskiej.

Szukasz tanich oprysków na aukcjach internetowych?

Kupujesz środki ochrony roślin z bagażnika lub na straganie?

Zdarzyło ci się skorzystać z usług pośrednika, który dostarczał środki ochrony roślin z zagranicy pod dom?

Czy wiesz, kiedy łamiesz prawo, a kiedy postępujesz zgodnie z nim? Odpowiedź znajdziesz poniżej.



Gdzie nie kupować środków ochrony roślin?

- od pośrednika z zagranicy
- z bagażnika
- od „kolegi”
- spod lady
- na podejrzanych, anonimowych aukcjach internetowych
- na straganie



Gdzie i jak kupować bezpiecznie?

- Sklep, hurtownia, dystrybutor, który:
- jest zarejestrowany przez PIORIN*
 - sprzedaje tylko środki zarejestrowane w Polsce, posiadające zezwolenie wydane przez MRiRW**
 - wystawi dowód zakupu, czyli paragon lub fakturę

Łamiesz prawo, gdy...

- kupujesz i sprzedajesz nielegalne, w tym podrobione środki ochrony roślin
- sprowadzasz bez zezwoleń MRiRW środki ochrony roślin z zagranicy
- posiadasz i stosujesz takie środki

Uwaga!
Grozi ci odpowiedzialność karna i finansowa!

* Państwowa Inspekcja Ochrony Roślin i Nasiennictwa
** Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Kupując nielegalnie, szkodzisz wiele razy.

14% rynku UE to nielegalne, w tym podrabiane środki ochrony roślin*

* Źródło: EUIPO & Europol, Intellectual Property Crime Threat Assessment, 2022.

Kupujesz środki ochrony roślin z obcojęzyczną etykietą, wycofane ze sprzedaży, od przypadkowych osób?

STOP!



Bądź mądry przed szkodą. Podejmuj mądre decyzje!



Co ryzykujesz?

Podrobione środki ochrony roślin po zastosowaniu mogą nie wykazać żadnego działania lub zniszczyć plony. Przekonało się o tym wielu rolników.

Możesz stracić dotacje unijne. Stosowanie niezarejestrowanych, w tym podrobionych środków ochrony roślin to naruszenie zasad wzajemnej zgodności (cross compliance).

Uwaga!
Obowiązek zwrotu dotacji z UE!



Co zyskujesz?

Jeśli kupujesz zarejestrowane środki ochrony roślin i stosujesz je zgodnie z etykietą produktu oraz Dobrą Praktyką Rolniczą, masz pewność, że uzyskasz bezpieczne plony. Twoi klienci będą zadowoleni z jakości wyprodukowanej przez Ciebie żywności.

Stosując legalne środki ochrony roślin, dbasz nie tylko o swoje plony, lecz także o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Bezpieczne zakupy w Internecie



Dystrybucja środków ochrony roślin przez Internet jest legalna, ale często bywa nadużywana do wprowadzania do obrotu nielegalnych, w tym podrobionych produktów.



Atrakcyjne oferty na aukcjach internetowych powinny wzbudzić twoją czujność, zwłaszcza jeśli:

- sprzedawca pozostaje anonimowy
- oferty dotyczą produktów wycofanych, pochodzących z zagranicy i wyróżniających się zaniżoną ceną
- nie nastąpiła weryfikacja kupującego przez sprzedawcę
- sprzedawca oferuje produkty niedozwolone do sprzedaży online np. fumiganty



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZDROWIE PSYCHICZNE DLA KAŻDEGO

PROGRAM WSPARCIA DZIECI I MŁODZIEŻY
W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

DO 25 ROKU ŻYCIA



ROZMAWIAJ O SWOICH UCZUCIACH



SZUKAJ WSPARCIA



SKORZYSTAJ Z TERAPII



WYJDŹ Z DOMU



Kompleksowa pomoc dla dzieci i młodzieży
z zaburzeniami psychiatrycznymi/psychologicznymi
i uzależnieniami z województwa zachodniopomorskiego.



CZTERY LOKALIZACJE PORADNI PSYCHIATRYCZNYCH:

SZCZECIN
UL. MACZNA 4
70-780 SZCZECIN
TEL. 91 88 06 088

SZCZECIN
UL. ŚW. WOJCIECHA 7
70-410 SZCZECIN
TEL. 91 88 06 088



CHOJNA
UL. WILSONA 17/3U
74-500 CHOJNA
TEL. 91 88 06 088

GRYFICE
UL. KOŚCIUSZKI 70B
72-300 GRYFICE
TEL. 91 88 06 088