Psycholog: Mistrzostwo zaczyna się wtedy, gdy sportowiec potrafi wrzucić na luz **str. 2**

FOT. SWPS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć – str. 8

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 24.06.2026

Nr 144 (5902)
Nakład: 4.340 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Coraz mniej miejsc w pociągach na południe kraju **str. 3**

Słupsk. Radny uważa, że na Rondzie Solidarności potrzebne są zmiany **str. 4**

Przepisy. Emerytura po 15 latach dla celników? **str. 13**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

9 770137 952039 26

REGION

Po pożarze w Charnowie. Miasto Słupsk i Powiatowy Urząd Pracy oferują pomoc **str. 3**

FOT. PSP

Naturalna ochrona przed kleszczami

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity. **str. 5**

Kraj. Prezydent Wołodymyr Zełenski nie przyjedzie do Gdańska **str. 6**

Świat. Według badań Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej **str. 7**

WAKACJE WYGODNY APARTAMENT CZY NAMIOT POD GWIAZDAMI?

Jak się zapowiada sezon nad morzem?

Patryk Czerwiński
Region

Sezon letni w zasadzie już wystartował. W naszym regionie największym wzięciem cieszą się obiekty noclegowe położone nad morzem. Np. Hotel Jantar w Ustce ma już ponad 71 proc. obłożenia na wakacje 2026, a średnia długość pobytu wynosi 4 doby. Obłożenie w Hotelu Columbus w Rowach również zbliża się ku kompletowi.

Noclegi nad morzem są dostępne w szerokim przedziale cenowym. Najtańsze pokoje można znaleźć już od 45 zł za dobę, choć te w wyższym standardzie sięgają 300 zł. Apartamenty i całe mieszkania kosztują od 200 do nawet 600 zł za noc. Ceny domków letniskowych zależą od terminu.

W szczycie sezonu, między 5 lipca a 16 sierpnia, stawki sięgają 520 zł za dobę, a po 23 sierpnia spadają do 300 zł, by pod koniec miesiąca kosztować 250 zł. Inna oferta przewiduje stawki 250 zł do końca czerwca, a w lipcu i sierpniu 350-400 zł. Jadąc w większej grupie, koszt na osobę może być znacznie niższy.

Jak wynika z danych przekazanych przez Hotel Jantar w Ustce, na lipiec i sierpień 2026 roku obłożenie wynosi obecnie 71,27 proc., a średnia długość pobytu to 4 doby. W analogicznym okresie ubiegłego roku wskaźnik ten był wyższy, 87,54 proc., a turyści zostawali średnio 5,07 doby. Anna Ćwigoń-Słomkowska z hotelu ocenia jednak, że wakacje dopiero się rozpoczynają i mogą przynieść lepsze wyniki niż przed rokiem.

Hotel Columbus w Rowach poinformował nas, że zbliża się do zamknięcia listy gości. Obłożenie na tegoroczne wakacje jest wysokie, a ludzie zaczynają rezerwować terminy z dużym wyprzedzeniem.

Alternatywą dla tradycyjnych noclegów jest spędzenie urlopu na łonie natury. Coraz więcej turystów decyduje się na biwakowanie na polach namiotowych lub przyjazd kamperem. To rozwiązanie dające niepowtarzalną bliskość przyrody. Miejsce można znaleźć już za około 20-40 złotych za dobę.

Wiele campingów oferuje nie tylko miejsca pod namiot, ale również wynajem gotowych namiotów czy kamperów choć oczywiście cena drastycznie rośnie. Dla rodzin z dziećmi to często lepsza opcja niż zamknięty pokój w hotelu. Dzieci mają więcej przestrzeni do zabawy, a rodzice mogą odpocząć w bardziej swobodnej atmosferze.

Morze to jednak nie tylko plaża i wypoczynek. Jak czytamy na stronie pacjent.gov.pl, klimat morski ma zbawienny wpływ na zdrowie. Powietrze bogate w jod, mikroelementy i aerozol solankowy działa jak naturalny inhalator, wspiera układ oddechowy, wzmacnia odporność i hartuje organizm. ©℗

Czytaj też str. 3

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Sezon letni nad morzem w zasadzie już trwa. Na dobre rozkręci w czasie nadchodzącego weekendu

eprasa.pl 1502fdb107

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

PRL-owscy przedstawiciele ludu pracującego miast i wsi mieli godny pozazdroszczenia dryg do wystawnego, wręcz pańskiego życia.

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Psycholog: Mistrzostwo zaczyna się wtedy, gdy sportowiec potrafi wrzucić na luz

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

z Dariuszem Nowickim, jednym z najbardziej doświadczonych psychologów sportu w Polsce. Od ponad czterech dekad przygotowuje mentalnie olimpijczyków, mistrzów świata i Europy.

Czym właściwie zajmuje się psycholog sportu?
Przede wszystkim pomaga stworzyć warunki do tego, żeby zawodnik i trener mogli uwolnić swój potencjał. Wbrew obiegowej opinii nie pracujemy wyłącznie ze sportowcami. Trenerzy są z nimi codziennie, psycholog niekoniecznie. Dlatego żeby praca psychologa była skuteczna, zawsze musi obejmować obie strony.
Przez lata zmieniło się także podejście do naszej roli. Kiedy zaczynałem, psycholog był często traktowany jak specjalista od gaszenia pożarów. Dzisiaj coraz częściej staje się pełnoprawnym członkiem sztabu szkoleniowego i towarzyszy zawodnikom także podczas najważniejszych zawodów.

Czyli psycholog nie powinien pojawiać się dopiero wtedy, gdy zaczyna się kryzys?
Dokładnie. Trening mentalny jest treningiem w takim samym sensie jak przygotowanie fizyczne. Najpierw uczymy zawodnika określonych technik w bezpiecznych warunkach gabinetu. Potem ćwiczymy je podczas treningów. Dopiero kiedy zostaną zautomatyzowane, można liczyć, że zadziałają pod presją zawodów.
Często spotykam zawodników, którzy wracają rozczarowani i mówią: „przecież nauczył mnie pan techniki oddechowej, a na zawodach nie zadziałała”. Odpowiadam wtedy: „bo jej nie wytrenowałeś”. Wiedzieć to za mało. Trzeba jeszcze umieć zastosować tę wiedzę wtedy, gdy organizm jest zalany hormonami stresu.

Jakich narzędzi używacie najczęściej?
Bardzo dużo pracujemy na wizualizacji i treningu wyobrażeniowym. Budujemy na przykład tak zwane plany naprawcze. Jeśli zawodnik ma problem z konkretną sytuacją startową, tworzymy scenariusz, który pozwala mu poradzić sobie z nią następnym razem. To nie jest magia. Dzięki aktywności neuronów lustrzanych mózg koduje strategie działania. Kiedy później pojawia się podobna sytuacja, łatwiej sięgnąć po wcześniej przećwiczone rozwiązanie.

FOT. SWPS

Dariusz Nowicki: - sport działa terapeutycznie do momentu, kiedy nie pojawia się presja wyniku. Gdy pojawiają się oczekiwania, trening sam staje się stresorem

W którym momencie kariery psycholog może pomóc najbardziej?
To zależy od zawodnika. Nawet osoby bardzo odporne psychicznie mogą skorzystać ze wsparcia choćby w zakresie regeneracji czy poprawy jakości snu. A sen przed ważnymi zawodami jest jednym z najczęściej zgłaszanych problemów. Jednocześnie uważam, że najważniejsza praca powinna zaczynać się bardzo wcześnie. Trenerzy dzieci i młodzieży nie muszą być psychologami, ale powinni znać podstawowe ćwiczenia psychologiczne i umieć wplatać je w trening.

Żeby później nie mówić: „tak dobrze się zapowiadał i co się z nim stało?”
Dokładnie. Tyle że problem nie zawsze tkwi w psychice młodego zawodnika. Często winny jest system. Na poziomie dzieci i młodzieży bardzo szybko pojawia się punktacja, a za punktacją idą pieniądze. Trenerzy zaczynają więc specjalizować dzieci zbyt wcześnie, bo wtedy łatwiej wygrywają zawody. Tylko że taka strategia często kończy się wypaleniem. Sześcioletnie dziecko przychodzi na trening z entuzjazmem, a dziesięć lat później rezygnuje ze sportu. Mówiąc brutalnie: żyłujemy dzieciaki i to jest gangrena systemu.

Jakie problemy psychiczne najczęściej mają sportowcy?
Paradoksalnie - głównie problemy ze stresem. Mówimy przecież, że ruch jest najlepszym lekarstwem na stres, a skoro tak, to dlaczego sportowcy cierpią na wypalenie, depresję czy stany lękowe? Odpowiedź jest prosta: sport działa terapeutycznie do momentu, kiedy nie pojawia się presja wyniku. Gdy pojawiają się oczekiwania, trening sam staje się stresorem.
Dlatego zawodnicy najczęściej zgłaszają problemy z regeneracją, mobilizacją, snem albo z tym, że świetnie funkcjonują na treningach, a nie potrafią uruchomić tego samego potencjału podczas zawodów.

Coraz częściej mówi się o tym w kontekście Igi Świątek.
Po igrzyskach olimpijskich mówiłem, że widzę symptomy zbliżającego się kryzysu. Brązowy medal olimpijski jest ogromnym sukcesem, ale wielu kibiców traktuje wszystko poza złotem jak porażkę. Bardzo cieszy mnie to, że sztab Igi zaczął ograniczać jej liczbę startów. Zawodnicy potrzebują czasu na regenerację, spokojny trening i odbudowę zasobów psychicznych.
Poza tym współczesny sportowiec nie walczy już wyłącznie z rywalem, czasem i własnymi ograniczeniami. Musi również radzić sobie z permanentną oceną. Każdy start jest natychmiast komentowany, analizowany i oceniany w mediach społecznościowych. To zupełnie nowe obciążenie psychiczne, którego nie doświadczały wcześniejsze pokolenia sportowców.
Eksploatujemy sportowców coraz mocniej. Szczególnie niebezpieczne jest to u dzieci i młodzieży, których układ nerwowy dopiero się rozwija. Nadmierna ekspozycja na stres, a więc kortyzol może mieć konsekwencje, których jeszcze do końca nie rozumiemy.

Skutki mogą być poważniejsze, niż tylko wypalenie?
W wielu dyscyplinach dzieci i nastolatki startują dziś znacznie częściej niż jeszcze kilkanaście lat temu. Każdy start oznacza nie tylko wysiłek fizyczny, ale również silną reakcję stresową organizmu. W krótkim okresie hormony stresu pomagają: mobilizują, zwiększają koncentrację, przygotowują organizm do wysiłku. Problem pojawia się wtedy, gdy młody człowiek jest narażony na taki stan przez wiele lat. Szczególnie dotyczy to kortyzolu, który w nadmiarze negatywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu, zwłaszcza struktur odpowiedzialnych za pamięć i uczenie się. Dziś pojawiają się już hipotezy badawcze sugerujące, że przewlekła ekspozycja na silny stres w dzieciństwie może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych w późniejszym wieku, w tym choroby Alzheimera. To na razie obszar intensywnych badań, ale sam fakt, że naukowcy stawiają takie pytania, powinien skłaniać nas do ostrożności w eksploatowaniu młodych sportowców.

W sportach indywidualnych odnosimy sukcesy. W piłce nożnej od lat jest znacznie trudniej. Gdzie tkwi błąd?
Jeśli już szukać błędów, to przede wszystkim w szkoleniu i eksploatacji młodych zawodników. Widzę jednak postęp. Szkolenie trenerów piłkarskich jest dziś znacznie lepsze niż jeszcze kilkanaście lat temu i myślę, że zaowocuje to w kolejnej dekadzie. Problemem pozostaje natomiast ogromna liczba meczów rozgrywanych przez dzieci i młodzież. To prowadzi do przeciążenia, które później odbija się na karierach seniorskich.
Mam też jeszcze jedną obserwację: w wielu klubach zamiast psychologów sportowych zatrudnia się coachów mentalnych.

Dlaczego?
To pytanie raczej do klubów. Psycholog sportu przechodzi pięć lat studiów, później wieloletnią praktykę, superwizję i proces certyfikacji. To często osiem czy dziesięć lat przygotowań. Coach po weekendowym kursie nie ma takiego przygotowania. Dlaczego więc jest zatrudniany? Powiem przewrotnie: tak długo, jak kolejki do wróżek będą dłuższe niż do psychologów, będzie istniał na to rynek.

Czy psycholog może zaszkodzić sportowcowi?
Oczywiście. Największym zagrożeniem jest uzależnienie zawodnika od psychologa. Zdarzyło mi się usłyszeć: „nie pojadę na mistrzostwa świata, jeśli nie pojedzie psycholog”. To autentyczna wypowiedź. Tymczasem psycholog powinien wzmacniać samodzielność sportowca, a nie budować relację zależności.
Drugim problemem jest brak doświadczenia sportowego. Jeśli ktoś nigdy nie przeżył wyczerpującego zgrupowania, nie startował pod presją i nie zna specyfiki dyscypliny, może zwyczajnie nie rozumieć sytuacji zawodnika.

Czy zgodziłby się pan ze stwierdzeniem, że media społecznościowe stały się jednym z największych obciążeń psychicznych dla sportowców?
Zdecydowanie zwiększyły poziom presji, zwłaszcza u młodych zawodników. Kiedyś sportowiec po nieudanym starcie wracał do domu, rozmawiał z trenerem, rodziną i najbliższym otoczeniem. Dziś kilka minut po zawodach bierze do ręki telefon i czyta setki komentarzy od ludzi, którzy nie mają pojęcia o sporcie, ale bardzo chętnie wydają wyroki. Młody człowiek znajduje się więc pod nieustanną oceną. Liczba polubień, komentarzy czy obserwujących zaczyna być traktowana jak miernik własnej wartości. To szczególnie niebezpieczne w wieku, kiedy dopiero kształtuje się poczucie tożsamości i pewność siebie.
Od lat obserwujemy również wpływ smartfonów i mediów społecznościowych na rozwój układu nerwowego. Współczesne dzieci funkcjonują w świecie natychmiastowej gratyfikacji. Wszystko dzieje się szybko, natychmiast i bez wysiłku. Tymczasem sport uczy czegoś dokładnie odwrotnego: cierpliwości, systematyczności, radzenia sobie z porażkami i odraczania nagrody. Dlatego coraz częściej spotykamy młodych zawodników, którzy świetnie funkcjonują do momentu pierwszego poważnego kryzysu.
Nie bez przyczyny funkcjonuje dziś określenie „pokolenie płatków śniegu”. Brzmi brutalnie, ale dobrze oddaje problem. Coraz więcej młodych ludzi topnieje w kontakcie z pierwszą naprawdę gorącą sytuacją. Co gorsza, media społecznościowe nie tylko pokazują sukces innych, ale także tworzą złudzenie, że sukces powinien przychodzić szybko. Tymczasem sport na najwyższym poziomie jest procesem liczonym w latach, a nie w liczbie wyświetleń pod filmikiem.

Czyli pozostaje nam praca nad psyche. A gdyby pan miał wskazać jedną cechę, tylko jedną cechę psychiczną, bez której nie da się zostać mistrzem, to co by to było?
Umiejętność wrzucenia na luz. Rozumiem przez to zdolność obniżenia napięcia przed startem, wejścia w stan regeneracji, wykorzystania nawet krótkiej przerwy do uspokojenia ciała i układu nerwowego. Mistrzowie potrafią odpoczywać równie dobrze, jak potrafią walczyć.

To może dlatego nasi dawni piłkarze, którzy „kurzyli cygarety i pili gorzałkę”, byli mistrzami?
Kto wie? Może rzeczywiście byli ekspertami od wrzucania na luz. Ale pamiętajmy też, że trenerzy tamtych czasów korzystali z pomocy psychologów. Nawet legendarny Feliks „Papa” Stamm przez lata współpracował z psychologiem prof. Janem Wlazło z AWF we Wrocławiu. Razem budowali psychikę pięściarzy, którzy później zdominowali światowy boks.
ponad 26 mln przesyłek z krajów trzecich, a przez 4 miesiące tego roku tych przesyłek było już 16 mln.

eprasa.pl 1502fdb107

nasz REGION

REGION

W Darłowie policjanci zatrzymali dwóch 38-letnich mężczyzn, którzy odpowiedzą za przestępstwa związane z włamaniem do altany na terenie ogródków działkowych. Jak ustalili funkcjonariusze, jeden z nich postanowił urządzić sobie wizytę, w trakcie której wyciągnął z lodówki kiełbasę i 8 puszek piwa. Po czym zabrał wkrętarkę i przekazał ją koledze, który zastawił ją w lombardzie. Obaj usłyszeli już zarzuty.

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza" w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

Coraz mniej miejsc w pociągach

Wojciech Lesner
Słupsk

Choć do startu wakacji pozostało jeszcze kilkanaście dni, wybrane pociągi dalekobieżne ze Słupska na pierwszy weekend wakacji są już niemal pełne. Dane z systemów rezerwacyjnych pokazują, że część składów jest całkowicie wyprzedana, wolne miejsca znajdziemy jedynie w droższych połączeniach.

Mieszkańcy Słupska planujący podróż w głąb kraju w pierwszy weekend wakacji (27 i 28 czerwca) będą mieć już trudności ze znalezieniem wolnych miejsc w dalekobieżnych pociągach. W sobotnim Intercity Lubomirski (godzina odjazdu 7:59) jadącym do Krakowa przez Warszawę miejsca zostały już całkowicie wyprzedane - dostępne pozostały jedynie pojedyncze fotele, głównie dla osób z niepełnosprawnościami. Podobnie jest w IC Pobrzeże (11:14) jadącym do Łodzi - zarówno w klasie II, jak i I.

Nieco lepiej wygląda sytuacja w Pendolino wyjeżdżającym ze Słupska o 7:10 do Krakowa przez Warszawę, gdzie dostępne są jeszcze pojedyncze wolne miejsca. Jedynie w popołudniowym Posejdonie (pociąg Express InterCity do Krakowa przez Warszawę) znajdziemy jeszcze sporo wolnych miejsc, ale pasażerowie muszą wziąć pod uwagę, że podróż tym pociągiem wyniesie ich niemal dwa razy więcej niż w przypadku standardowego Intercity.

Podobne obłożenie miejsc w pociągach dalekobieżnych można zauważyć także w niedzielę, 28 czerwca, choć jeśli się pospieszymy znajdziemy jeszcze wolne fotele w porannym pociągu Pendolino, a także Posejdonie. Lubomirski i Pobrzeże zostały niemal całkowicie wyprzedane.

Jeśli ktoś planuje wyjechać po pierwszym weekendzie wakacji, na przykład w poniedziałek, jeszcze zdoła znaleźć miejsca siedzące w większości pociągów, choć w Lubomirskim czy Pobrzeżu zostało ich już niewiele. Praktycznie wszystkie wolne miejsca oferuje jeszcze popołudniowy Posejdon.

Podróżując na krótsze dystanse - np. do Gdańska, Szczecina czy Kołobrzegu - mieszkańcy Słupska mogą też wybrać pociągi przewoźników regionalnych, gdzie nie obowiązuje rezerwacja miejsc.

FOT. POLSKAPRESS.PL

Dane z systemów rezerwacyjnych pokazują, że część składów na pierwsze dni wakacji jest całkowicie wyprzedana, wolne miejsca są jedynie w droższych połączeniach

Pierwszy weekend wakacji cieszy się ogromnym zainteresowaniem podróżnych korzystających z połączeń kolejowych

Nowości dla pasażerów

Wraz z nadejściem wakacji, podróżni z regionu i nie tylko mogą liczyć na więcej atrakcyjnych połączeń kolejowych. Całkowitą nowością będzie pociąg Pendolino, który dojedzie aż nad samo morze - do Ustki.

- Do Ustki pociąg Pendolino będzie przyjeżdżał o godzinie 20:21, a z Ustki będzie wyjeżdżał o 7:23. Po drodze skład zatrzyma się m.in. w Katowicach, Warszawie i Trójmieście. Najkrótszy czas przejazdu między Bielskiem-Białą a Ustką to 8 godz. 33 min., a między Warszawą a Ustką - 4 godz. 52 min. Ceny biletów zaczynają się od 59 zł z Bielska-Białej, Katowic i Warszawy oraz od 29 zł z Trójmiasta. Pierwszy kurs Pendolino do Ustki zaplanowany jest na 27 czerwca, a ostatni na 31 sierpnia - informuje PKP Intercity.

To nie jedyna nowość, jakiej mogą spodziewać się podróżni w wakacje - w sezonie po raz kolejny do Ustki dojedzie także popularny pociąg „Słoneczny", który uruchomią Koleje Mazowieckie. Kursować będzie codziennie przez całe wakacje na trasie Warszawa-Ustka-Warszawa, oferując szybkie i komfortowe połączenie ze stolicy nad Bałtyk. Pociąg wyruszy ze stacji Warszawa Zachodnia po godzinie 06:00, a do Ustki dotrze po godzinie 12:00. Z kolei w relacji Ustka-Warszawa „Słoneczny" wyruszy z Ustki około godziny 12:50, a jego przyjazd do Warszawy Zachodniej jest planowany przed godziną 19:00.

©℗

Po pożarze w Aerosol Service w Charnowie. Miasto Słupsk i Powiatowy Urząd Pracy w Słupsku oferują pomoc

Patryk Czerwiński
Słupsk

Po pożarze w fabryce Aerosol Service w Charnowie, w którym spłonęło ponad 50 procent zabudowań, los kilkuset pracowników pozostaje niepewny. Powiatowy Urząd Pracy w Słupsku nie otrzymał jeszcze informacji od zarządu firmy, ale deklaruje pomoc. Z kolei Marta Makuch, wiceprezydentka Słupska zapowiada spotkanie z właścicielami i szefem PUP w celu wypracowania wsparcia.

Po niedzielnym pożarze w fabryce Aerosol Service w Charnowie, w którym spłonęło ponad 50 procent zabudowań, w tym hala produkcyjna o powierzchni 6 tysięcy metrów kwadratowych, los pracowników pozostaje niepewny. Nikomu nic się nie stało, ale dla kilkuset zatrudnionych osób rozpoczął się czas niepewności.

Powiatowy Urząd Pracy w Słupsku nie otrzymał jeszcze żadnych informacji od zarządu spółki.

- Nie mamy informacji na temat dokładnej skali zatrudnienia ani o krokach podejmowanych przez firmę - informuje Marcin Horbowy, rzecznik prasowy Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku.

Urząd zachęca do kontaktu i oferuje pomoc. Marcin Horbowy dodaje, że Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej jest gotowe przekazać środki w związku z zaistniałą sytuacją, jednak konieczny jest kontakt urzędu z firmą.

Marta Makuch, wiceprezydentka Słupska zadeklarowała pełne wsparcie ze strony miasta.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

- Zadeklarowaliśmy pełne wsparcie tam, gdzie możemy być takim wsparciem – powiedziała Marta Makuch

- W związku z wczorajszą tragedią jestem w kontakcie z właścicielami, ale także z Urzędem Pracy. Zadeklarowaliśmy pełne wsparcie tam, gdzie możemy być takim wsparciem - powiedziała wiceprezydentka podczas poniedziałkowej konferencji prasowej.

W najbliższych dniach planuje spotkanie z Damianem Piotrowskim z Aerosol Service oraz Pawłem Kądzielą, szefem Powiatowego Urzędu Pracy.

- Będziemy wspierać naszą lokalną firmę założoną przez osoby, które tu mieszkają, dwóch braci, którzy zatrudniali kilkaset osób. Mamy nadzieję, że mimo wszystko firma dalej będzie funkcjonować - dodaje Makuch.

Miasto wspólnie z Urzędem Pracy będzie szukać rozwiązań zarówno dla samej firmy, jak i dla pracowników. Marta Makuch podkreśla, że miasto współprowadzi Urząd Pracy i będzie walczyć o jak największe możliwości finansowe, szczególnie dla zatrudnionych.

- Łączymy się w tych trudnych chwilach dla wielu rodzin ze Słupska i naszego regionu. Wierzymy, że firma wróci na rynek. Mocno trzymamy kciuki za wszystkich - podsumowuje wiceprezydentka.

KRÓTKO

REGION

W nocy z soboty na niedzielę lęborscy policjanci otrzymali zgłoszenie o kobiecie, która chodziła po torowisku między Lęborkiem a Leśnicami.

Dyżurny natychmiast skierował na miejsce patrol. Na ulicy Kolejowej w Lęborku funkcjonariusze zauważyli zataczającą się, wyraźnie pijaną kobietę.

- Legitymowanie wykazało, że to 26-letnia mieszkanka powiatu wejherowskiego, poszukiwana przez Sąd Rejonowy Gdańsk - Południe do odbycia kary 10 miesięcy pozbawienia wolności za przestępstwo kradzieży - informuje Komenda Powiatowa Policji w Lęborku.

Policjanci znaleźli przy niej zawinięty susz roślinny. Wstępne badanie wykazało, że to najprawdopodobniej marihuana. 26-latka została zatrzymana. Usłyszała już zarzuty posiadania środków odurzających. Została przewieziona do zakładu karnego. **PACZ**

eprasa.pl 1502fdb107

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 24.06.2026

Radny uważa, że na Rondzie Solidarności potrzebne są zmiany

Patryk Czerwiński
Słupsk

Niedawny groźny wypadek na rondzie Solidarności w Słupsku stał się przyczynkiem do kolejnej dyskusji o bezpieczeństwie drogowym w centrum miasta. Radny Kacper Moroz w swojej interpelacji do władz miasta postuluje poprawę infrastruktury na rondzie, jednak ratusz odpowiada, że obecna organizacja ruchu w tym miejscu zdaje egzamin.

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Rondo Solidarności w Słupsku. Tu zbiegają się ulice Wojska Polskiego, Anny Łajming, Jedności Narodowej i Henryka Sienkiewicza

W interpelacji skierowanej do władz miasta radny Kacper Moroz poruszył kilka kwestii związanych z organizacją ruchu i bezpieczeństwem na rondzie Solidarności. Wśród nich znalazły się pytania o termin odnowienia oznakowania poziomego, naprawę nawierzchni, skutki likwidacji przejść dla pieszych na al. Sienkiewicza oraz... możliwość uruchomienia sygnalizacji świetlnej na rondzie. Przyczynkiem do skierowania interpelacji był niebezpieczny wypadek, do jakiego doszło w tym miejscu pod koniec maja, kiedy to 21-letni obywatel Peru wjechał na skrzyżowanie bez ustąpienia pierwszeństwa 20-letniej kobiecie.

Radny przypomniał swoją wcześniejszą interwencję z lutego 2025 roku, w której sprzeciwiał się likwidacji przejść dla pieszych w środkowej części alei Sienkiewicza. Jego zdaniem usunięcie pasów mogło wpłynąć na wzrost prędkości pojazdów dojeżdżających do ronda, a tym samym zwiększyć ryzyko niebezpiecznych zdarzeń drogowych. Zwrócił również uwagę na stan infrastruktury drogowej.

- Wyższa dynamika jazdy sprawia, że w przypadku błędu - takiego jak wymuszenie pierwszeństwa - dochodzi do niezwykle groźnych sytuacji, jak dachowanie pojazdu w ścisłym centrum miasta. Sytuację na samym rondzie dodatkowo potęguje fatalny stan infrastruktury. Nawierzchnia znajduje się w złym stanie, a oznakowanie poziome jest powycierane i słabo widoczne. Taki stan rzeczy nie daje kierowcom, zwłaszcza spoza Słupska, jasnych wytycznych i potęguje chaos komunikacyjny - argumentuje radny.

Sugeruje także, że bezpieczeństwo na rondzie mogłaby poprawić sygnalizacja świetlna.

- Warto przypomnieć, że historycznie Rondo Solidarności, zbudowane prawie pół wieku temu, było pierwszym skrzyżowaniem o ruchu okrężnym w Słupsku, które wyposażono w sygnalizację świetlną. Została ona jednak dawno temu zlikwidowana. Obecna polityka drogowa miasta budzi w tym kontekście moje głębokie obawy. Dziś bowiem stawiamy nowe sygnalizacje świetlne na ulicach takich jak Kaszubska, Gdańska czy Portowa, co w efekcie generuje tam niepotrzebne korki, podczas gdy w samym centrum borykamy się z realnym problemem braku bezpieczeństwa i wypadkami zagrażającymi życiu - dodaje radny.

W swojej interpelacji apeluje do władz miasta o dokonanie ponownej analizy płynności i bezpieczeństwa ruchu na al. Sienkiewicza, poprawę infrastruktury ronda Solidarności, a także przeanalizowanie możliwości zainstalowania na rondzie sygnalizacji świetlnej.

Z argumentami Kacpra Moroza nie zgadza się Marta Makuch, wiceprezydent Słupska. Jak podkreśla w odpowiedzi skierowanej do radnego, przejścia dla pieszych nie są elementem infrastruktury drogowej służącym uspokojeniu ruchu drogowego.

- Zlikwidowane przejścia dla pieszych były niebezpieczne i w naszej ocenie ich likwidacja przyniosła oczekiwany efekt, tj. wyeliminowała wypadki drogowe z udziałem pieszych w tej lokalizacji, czyli zdarzenia drogowe, których skutkiem jest śmierć jednego z uczestników lub obrażania ciała powodujące naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia trwające dłużej niż 7 dni. Od czasu zmiany organizacji ruchu na tej ulicy doszło do jednej kolizji z udziałem pieszego, podczas gdy w roku ją poprzedzającym mieliśmy do czynienia z 4 zdarzeniami drogowymi z udziałem pieszych, tj. 3 wypadkami (1 osoba zabita, 2 osoby ranne) i 1 kolizją - wylicza wiceprezydent. - Cel likwidacji został osiągnięty, dlatego nie planujemy wykonywania dodatkowy analiz dla odcinka między skrzyżowaniami al. Sienkiewicza - dodaje.

Miasto nie bierze również pod uwagę zmiany organizacji ruchu na samym rondzie - w tym montażu sygnalizacji świetlnej.

- Sygnalizacja świetlna w obszarze Ronda Solidarności została zlikwidowana ponad ćwierć wieku temu, na etapie przebudowy tego skrzyżowania. Nie wiem, jakimi przesłankami kierowały się ówczesne władze miasta podejmując taką decyzję, jednak aktualnie nie ma planów jej ponownego montażu - wyjaśnia wiceprezydent. ©℗

Ochotnicza Straż Pożarna w Biesowicach czeka na nowy pojazd. Umowa podpisana

Wojciech Frelichowski
Region

Gmina Kępice podpisała umowę na dostawę strażackiego pojazdu specjalnego - podnośnika z koszem na podwoziu samochodu ciężarowego. To element projektu utworzenia Centrum Operacyjnego Monitorowania i Reagowania (COMiR), które powstanie przy remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Biesowicach.

Jak informuje Gmina Kępice, w wyniku przeprowadzonego postępowania przetargowego wykonawcą zadania została firma WISS CZECH z Republiki Czeskiej. Wartość podpisanej umowy wynosi 3 198 000 zł brutto.

Nowy pojazd będzie wyposażony w podnośnik hydraulicznym o wysokości ratowniczej 25 metrów, kosz ratowniczy o udźwigu co najmniej 400 kg oraz wysięg boczny przekraczający 10 metrów. Samochód będzie posiadał napęd 4x4, automatyczną skrzynię biegów oraz silnik o mocy minimum 280 KM.

Bazą dla nowego pojazdu będzie remiza OSP w Biesowicach.

Gmina Kępice informuje, że zakup podnośnika to jeden z elementów większego przedsięwzięcia dotyczącego utworzenia w Biesowicach Centrum Operacyjnego Monitorowania i Reagowania. Placówka zostanie wyposażona również w stację meteorologiczną, system łączności dla strażaków z mikrofonami i słuchawkami podhełmowymi, zestaw do wideokonferencji, mobilny megafon z funkcją syreny alarmowej, drona z systemem termowizji oraz łóżka polowe wraz z materacami przeznaczone dla osób ewakuowanych do remizy.

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Biesowicach

Przewidywany koszt całego projektu to ponad 3 mln zł, z czego 95 procent stanowi dofinansowanie. Ze środków zewnętrznych pochodzi ponad 2,4 mln zł, z czego przeszło 2,1 mln zł stanowi dotacja z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, a ponad 250 tys. zł z budżetu państwa. ©℗

Żłobek miejski w Miastku oficjalnie otwarty

oprac. Wojciech Frelichowski
Region

W Miastku nastąpiło oficjalnie otwarcie nowowybudowanego żłobka miejskiego. Placówka otrzymała nazwę „Stumilowy Las".

Żłobek jest zlokalizowany przy ul. Tuwima. Jak informuje Urząd Miejski w Miastku, placówka oferuje 25 miejsc dla dzieci do lat 3 i została wyposażona zgodnie z najwyższymi standardami bezpieczeństwa, funkcjonalności oraz komfortu. Już podczas pierwszej rekrutacji liczba zgłoszeń przekroczyła liczbę dostępnych miejsc, co potwierdza, jak bardzo potrzebna był ta obiekt.

Dyrektorką żłobka została Marta Wisłocka. Podczas uroczystości otwarcia podkreślano znaczenie tej inwestycji dla rodzin z terenu gminy oraz dziękowano wszystkim osobom i instytucjom zaangażowanym w realizację projektu.

Gmina Miastko podkreśla, że powstanie żłobka „Stumilowy Las" to kolejny krok w rozwoju infrastruktury społecznej miasta i wsparcie dla rodziców wracających na rynek pracy.

Całkowita wartość inwestycji wyniosła 2 829 000 zł, z czego 1 768 986 zł pochodziło ze środków zewnętrznych w ramach programu „Aktywny Maluch 2022-2029", współfinansowanego ze środków Krajowego Planu Odbudowy oraz Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego. Wkład własny Gminy Miastko wyniósł 1 060 014 zł.
©℗

eprasa.pl 1502fdb107

Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi - porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze.

Kleszcze to pajęczaki , które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecnie zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

FOT. MARINO LINIC/UNSPLASH

Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze

Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia.

Internet jest pełen porad, jak odstraszyć kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami - mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła.

Aromatyczna warzywo może więc działać jak naturalny środek odstraszający krwiopijcze pajęczaki - z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę.

Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też... genetyka.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczół żyjących na ziemi, ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach. Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania - łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru. Jeśli usuniesz kleszcze w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

REKLAMA 0011543132

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska
ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2 o pow. użytkowej 102,51 m² wraz z pomieszczeniami przynależnymi (trzy piwnice) o powierzchni 24,78 m² składający się z 4 pokoi, 2 kuchni, 2 przedpokoi, 2 w.c. + łazienka i w.c. położonego na parterze (I kondygnacji) w budynku przy ul. Szarych Szeregów 5 w Słupsku wraz z udziałem 1324/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 729/2 o powierzchni 718 m² w obrębie nr 0006 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1S/00090388/9.

Cena wywoławcza wynosi 560 000,00 zł
wadium 56 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście A" na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, tereny zabudowy usługowej - 10.33. MW,U (ZZ). Budynek przy ul. Szarych Szeregów 5 nie jest wpisany do Rejestru Zabytków, natomiast figuruje w Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków Województwa Pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście A".

Przetarg odbędzie się w dniu 2.09.2026 r. o godz. 11.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 27.08.2026 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.**

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 13.08.2026 r. o godz. 14:30

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 8488332.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011543138

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska
ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3 o pow. użytkowej 111,54 m² wraz z pomieszczeniami przynależnymi (dwie piwnice) o powierzchni 21,97 m² składający się z 4 pokoi, kuchni, przedpokoju, łazienki z w.c., spiżarni i pomieszczenia gospodarczego położonego na I piętrze (II kondygnacji) w budynku przy ul. Ludwika Solskiego 19 w Słupsku wraz z udziałem 100/1000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 450/5 o powierzchni 544 m² w obrębie nr 0006 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1S/00058829/7.

Cena wywoławcza wynosi 480 000,00 zł
wadium 48 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza" na terenie o funkcji: tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi. Usługi: handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciążliwe (9.1.MWU). Budynek przy ul. Ludwika Solskiego 19 jest ujęty w Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wpisany do wojewódzkiej ewidencji Województwa Pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza".

Przetarg odbędzie się w dniu 2.09.2026 r. o godz. 12.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 27.08.2026 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.**

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 12.08.2026 r. o godz. 14:30

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 8488332.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011543306

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j.: Dz. U. z 2026 r. poz. 399)

Starosta Bytowski
informuje,

że **w dniu 24 czerwca 2026 r. na okres 21 dni** na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Bytowie przy ul. ks. dr. Bolesława Domańskiego 2, a także na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Bytowie oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Bytowie i Wojewody Pomorskiego w Gdańsku **został zamieszczony wykaz nieruchomości** z zasobu Skarbu Państwa, oznaczonych w ewidencji gruntów i budynków jako działka nr 220 o pow. 14,56 ha, położona w obrębie ewidencyjnym Mądrzechowo, gmina Bytów, **przeznaczona do dzierżawy na okres 10 lat w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego dzierżawcy.**

REKLAMA 0011543331

GMINA MIEJSKA ŁEBA

ogłasza pisemny przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż Rolba Engo 170SX nr seryjny 21709 170SX rok produkcji 2009

Nazwa sprzedającego:
Gmina Miejska Łeba, ul. Kościuszki 90,
84-360 Łeba,
NIP: 841 16 24 019, REGON: 770 979 743

Opis przedmiotu sprzedaży:
Przedmiotem sprzedaży jest maszyna do obróbki lodowisk ENGO 170SX stanowiąca mienie Gminy Miejskiej Łeba, ul. Kościuszki 90, 84-360 Łeba.
Więcej informacji o przedmiocie na http://bipleba.nv.pl/
Wartość rynkowa netto wynosi **55.000,00 zł netto i jest ona zarazem ceną wywoławczą.**

Oferty należy składać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łebie, ul. Kościuszki 90, w zaklejonych kopertach z napisem: „Przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż Rolba Engo 170SX nr seryjny 21709 170SX rok produkcji 2009. Nie otwierać przed dniem 10 lipca 2026 r., do godz. 11:00". Otwarcie ofert nastąpi w dniu 10 lipca 2026 roku o godz. 11:10 w sali nr 1 Urzędu Miejskiego w Łebie. Okres związania ofertą określa się na 30 dni od dnia otwarcia ofert.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, tj. 5.500,00 zł.

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łeba prowadzone w Banku Rumia Spółdzielczym w Łebie, nr konta **66 9324 0008 0000 0202 2000 0010**, terminie **do dnia 9.07.2026 r. z dopiskiem „wadium na sprzedaż rolby".**

Wadium ulega przepadkowi, gdy oferent, który wygrał przetarg, uchyli się od podpisania umowy w terminie 7 dni roboczych od zakończenia przetargu. Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygrał przetarg, zostaje zaliczone na poczet ceny.

Wadium zwraca się niezwłocznie, na wskazane konto, po odwołaniu albo zamknięciu przetargu, jednak nie później niż 7 dni robocze, licząc od dnia odwołania, zamknięcia i unieważnienia przetargu.

A w przypadku, jeżeli uczestnicy przetargu zaoferowali tę samą cenę, organizatorowi przysługuje prawo swobodnego wyboru oferty.

Przedmiot sprzedaży można obejrzeć w dniach 1.07-3.07 w godzinach 10:00-12:00 w Szkole Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Łebie, po uprzednim kontakcie telefonicznym pod nr. (59) 866 15 10 wew. 55.

eprasa.pl 1502fdb107

POLSKA *i* ŚWIAT

EDUKACJA

Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie zdobyły ex aequo pierwsze miejsce w rankingu uczelni akademickich Perspektywy 2026. Podium zamknęła Politechnika Warszawska. Z kolei wśród uczelni zawodowych zwyciężyła Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie. Drugie miejsce ex aequo zajęły: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku.

„Nie ma mowy o tym, że Polska będzie budowała za własne pieniądze drogi w Ukrainie

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

KRÓTKO

URLOPY

Wakacyjne wyjazdy Polaków

W tym roku co najmniej raz latem chce wyjechać 74 procent badanych Polaków, a kolejne 5 proc. planuje jednodniowe wycieczki. Urlopu nie przewiduje 12 proc. osób, a 9 proc. jeszcze nie zdecydowało. Ponad połowa (58 proc.) wyjeżdzających pozostanie w Polsce, natomiast za granicę wyjedzie 34 proc. – wynika z badania Polskiej Organizacji Turystycznej i Travelist.

Pytani o cel swoich podróży uczestnicy badania najczęściej wymieniali wypoczynek i relaks (58 proc.) oraz zwiedzanie atrakcji (22 proc.). Aktywny wyjazd połączony ze sportem planuje 8 proc. osób, a kolejne 7 proc. odwiedzi krewnych i znajomych. Wśród kierunków wyjazdu najczęściej wskazywano na morze (33 proc.), góry (20 proc.) i jeziora (13 proc.).

Pytani o wakacyjne wydatki Polacy najczęściej deklarowali, że chcą zmieścić się w przedziale od 1001 do 2000 zł (29 proc.) na osobę. Od 2001 do 3000 zł planuje przeznaczyć 16 proc. i taki sam odsetek myśli o kwotach powyżej 4000 zł.
PAP

POŻEGNANIE

Nie żyje Krzysztof Dowgiałło

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Zmarł Krzysztof Dowgiałło – architekt, działacz opozycji demokratycznej w PRL, uczestnik strajków w Stoczni Gdańskiej, poseł na Sejm X kadencji i autor słów „Ballady o Janku Wiśniewskim", który był jednym z najbardziej znanych utworów upamiętniających Grudzień '70. Miał 87 lat.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Wyłudzili pomoc covidową

13 osób zostało zatrzymanych przez małopolskich policjantów w śledztwie dotyczącym wyłudzenia co najmniej 2,3 mln zł. Pieniądze pochodziły z programu Tarcza Finansowa, czyli środków przeznaczonych na wsparcie przedsiębiorców w czasie pandemii COVID -19. Dwóch podejrzanych aresztowano. Jak ustalili policjanci, zatrzymani składali wnioski dla spółek, które jedynie figurowały w KRS, jednak w rzeczywistości nie prowadziły działalności gospodarczej – poinformowali śledczy. Kluczową rolę w tym procederze odgrywały tzw. słupy, czyli osoby, które zgadzały się pełnić funkcje prezesów zarządu w zamian za dostęp do rachunków bankowych.
PAP

Prezydent Zełenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska
Warszawa

Wołodymyr Zełenski nie przyjedzie do Gdańska na Konferencję Odbudowy Ukrainy, która odbędzie się 25 i 26 czerwca. Na czele ukraińskiej delegacji stanie premier Julija Swyrydenko.

IMAGO/DTS NACHRICHTENAGENTUR/EAST NEWS

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski nie weźmie udziału w konferencji ds. odbudowy Ukrainy w Gdańsku

Premier Ukrainy Julia Swyrydenko ogłosiła we wtorek, że stanie na czele delegacji, która weźmie w tym tygodniu udział w Konferencji na rzecz Odbudowy Ukrainy (URC 2026) w Gdańsku. Wcześniej oczekiwano, że Kijów będzie reprezentowany przez prezydenta Wołodymyra Zełenskiego.

„Przewodniczę ukraińskiej delegacji i, ogólnie, naszym pracom podczas URC 2026 w Gdańsku. W skład ukraińskiego zespołu na konferencję wejdą przedstawiciele ukraińskiego biznesu, kierownictwo przedsiębiorstw państwowych, reprezentanci naszych wspólnot lokalnych z całego kraju, a także, oczywiście, przedstawiciele rządu i parlamentu" – napisała Swyrydenko na platformach społecznościowych.

Swyrydenko oświadczyła, że zadaniem delegacji ukraińskiej w Gdańsku będzie osiągnięcie konkretnych porozumień, które „przyczynią się do zwiększenia zdolności obronnych i odporności Ukrainy oraz rozszerzą współpracę gospodarczą z partnerami".

Napisała także, że Ukraina oczekuje na podpisanie wielu ważnych umów z partnerami międzynarodowymi, w szczególności dotyczących wzmocnienia sektora energetycznego.

„Ukraina jest nastawiona na konstruktywne i wzajemnie korzystne partnerstwo w interesie wspólnego bezpieczeństwa europejskiego, rozwoju gospodarczego i długofalowego dobrobytu" – podkreśliła szefowa ukraińskiego rządu.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, poproszony o komentarz do tej sytuacji, podkreślił, że „wszystko zaczyna się od błędnej decyzji prezydenta Zełenskiego i trudno to pominąć przy każdej wypowiedzi".

– Gdyby nie jego decyzja o nadaniu jednostce imienia bohaterów UPA, nie mielibyśmy takiej sytuacji dzisiaj – mówił Kosiniak-Kamysz. – Moglibyśmy budować na gruncie przyjaźni, współpracy, gospodarki, obronności, bardzo silne relacje. Dalej chcemy je budować, bo to jest strategiczny, ważny interes dla Polski. Polska z Ukrainą przeciwko naszym wrogom, a nie wrogie nastawienie Ukrainy do Polski czy emocje wrogie z Polski do Ukrainy – dodał.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że „dialog wciąż jest możliwy" oraz że „potrzebna jest refleksja po stronie ukraińskiej". W kontekście konferencji w Gdańsku dodał, że „tam będą też ministrowie", m.in. minister energetyki Ukrainy Denys Szmyhal.

Premier Donald Tusk podkreślił we wtorek, że na planowaną w Gdańsku Konferencję na rzecz Odbudowy Ukrainy Polska przygotowała i pomogła przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele „bezpośrednio polsko-ukraińskich". – W interesie Polski i Ukrainy jest, żeby ta współpraca była kontynuowana – ocenił Tusk.

– Na konferencję pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele bezpośrednio polsko-ukraińskich, jeśli chodzi o wspólne przedsięwzięcia i wspólny biznes po zakończeniu wojny – podkreślił premier przed posiedzeniem rządu. – Mówimy o setkach miliardów dolarów, i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą pieniądze do wydania także przez polskie firmy w Ukrainie po zakończeniu wojny – dodał Tusk. Zaznaczył, iż w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zacznie się przez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

Obecność na konferencji potwierdziła m.in. szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen.
PAP

Dwa śledztwa w sprawie Szpitala Południowego. Prokuratura przesłucha nawet 50 świadków

Greta Sulik
Warszawa

Śledczy ruszają z postępowaniem dotyczącym nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Przesłuchanych ma zostać nawet ponad 50 osób, w tym członkowie rady nadzorczej i urzędnicy ratusza.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła dwa śledztwa dotyczące funkcjonowania Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Warszawskiego Szpitala Południowego. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prokurator Piotr Antoni Skiba, pierwsze postępowanie dotyczy doprowadzenia szpitala do niekorzystnego rozporządzenia mieniem na kwotę co najmniej 558,5 tys. zł poprzez wystawianie faktur opartych na nierzetelnych danych dotyczących czasu pracy lekarza.

Drugie śledztwo obejmuje możliwą niegospodarność i brak nadzoru nad funkcjonowaniem SOR-u, a także niedopełnienie obowiązków przez urzędników m.st. Warszawy odpowiedzialnych za nadzór nad placówką.

Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

– Jest bardzo dużo świadków do przesłuchania, nie jestem w stanie powiedzieć kiedy będą zapraszani na przesłuchanie. Na pewno będziemy rozmawiać z radą nadzorczą, wszystkimi pracownikami z SOR-u. Bardzo dużo świadków do przesłuchania będzie – mówi prokurator Piotr Antoni Skiba.

Według rzecznika prokuratury liczba świadków może przekroczyć 50 osób. Wśród nich mają znaleźć się lekarze, personel medyczny, pracownicy recepcji, zarząd szpitala, dyrekcja, rada nadzorcza oraz urzędnicy warszawskiego ratusza. PAP

eprasa.pl 1502fdb107

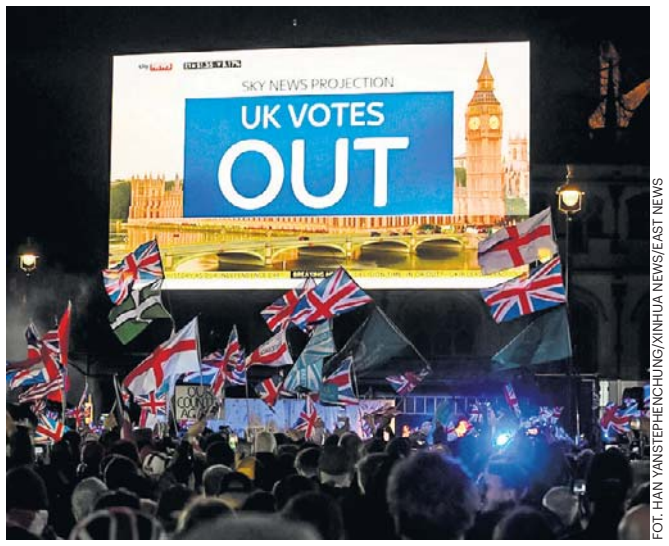
Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej

Adam Kielar
Londyn

Mija 10 lat od referendum, w którym Brytyjczycy opowiedzieli się za opuszczeniem Unii Europejskiej. Dziś 60 procent młodych Brytyjczyków zagłosowałoby za ponownym członkostwem w UE.

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii miało miejsce referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej. Większość uczestników referendum (51,89 procent) opowiedziała się za opuszczeniem Unii. Frekwencja wyniosła 72 procent. Wynik głosowania spowodował, że Wielka Brytania wyszła z UE, choć finalnie nastąpiło to dopiero w 2020 roku.

Co ważne, niecałe Zjednoczone Królestwo popierało wyjście z Unii Europejskiej. Za pozostaniem w strukturach unijnych w większości głosowały Szkocja i Irlandia Północna , a także Gibraltar.Po ogłoszeniu wyników świat obiegały obrazki pokazujące płaczących Szkotów. Potencjalny powrót do Unii był także jednym z postulatów zwolenników niepodległości tego regionu Wielkiej Brytanii.



FOT. HAN YANSTEPHENCHUNG/XINHUA NEWS/EAST NEWS

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii odbyło się referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej

Polityczne skutki referendum ws. brexitu

Referendum brexitowe spowodowało także polityczne trzęsienie ziemi na Wyspach Brytyjskich. Do dymisji podał się ówczesny premier David Cameron, który z jednej strony zorganizował plebiscyt, ale jednocześnie wzywał do głosowania za pozostaniem w UE.

Kłopoty miał także ówczesny lider Partii Pracy (Labour) Jeremy Corbyn, który jednak zachował stanowisko.

Z kolei jedna z twarzy kampanii za wyjściem z Unii, Nigel Farage (dziś lider partii Reform UK), ustąpił z funkcji szefa Partii Niepodległości Zjednoczonego Królestwa (UKIP).

Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE

Dziennik „Guardian" opublikował wyniki sondażu, który przeprowadził think tank More in Common. Wynika z niego, że 60 procent młodych Brytyjczyków dziś zagłosowałoby za ponownym członkostwem Zjednoczonego Królestwa w Unii Europejskiej.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy z pokolenia Z mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką, podczas gdy tylko 16 procent postrzega go jako sukces.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką

- Chociaż młodzi Brytyjczycy w większości popierają powrót do UE, rozmowy w grupach fokusowych z wyborcami z pokolenia Z sugerują, że wahają się oni przed powrotem do niekończących się debat na temat brexitu, które pamiętają z młodości. Grozi to odwróceniem uwagi od kwestii, na których im najbardziej zależy: kosztów utrzymania, niedrogich mieszkań, miejsc pracy i zmian klimatu - mówił Luke Tryl, dyrektor wykonawczy More In Common.

Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

Od czasu referendum w 2016 roku nastąpiły istotne zmiany demograficzne w brytyjskim elektoracie. Starsze pokolenia, które w dużej mierze popierały brexit, stopniowo znikają z elektoratu. Od referendum zmarło ponad 6 milionów Brytyjczyków, w tym 15 procent głosujących za wyjściem z UE i 10 procent za pozostaniem.

Jednocześnie około 6 milionów młodych ludzi uzyskało prawa wyborcze od 2016 roku, co znacząco zmieniło demografię elektoratu.

Badanie More in Common pokazuje, że 62 procent młodszych Brytyjczyków uważa, iż referendum o ponownym przystąpieniu do UE powinno odbyć się w ciągu pięciu lat.

Przedstawiciel Ukrainy: nasza cierpliwość jest ograniczona

Anna Nagel
Nowy Jork

Kijów jest cały czas gotowy do bezpośrednich negocjacji z Rosją. - Nasza cierpliwość jest jednak ograniczona - ostrzegł podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ stały przedstawiciel Ukrainy Andrij Melnyk.

Melnyk podkreślił, że Ukraina jest gotowa do rozmów z Rosją o rozejmie na linii frontu i ostrzegł, że jeśli Rada Bezpieczeństwa nadal będzie trwać w postawie wyczekującej i nie przyjmie rezolucji w sprawie całkowitego i bezwarunkowego zawieszenia broni, Kijów może zrewidować swoja propozycję.

- Nasza cierpliwość jest ograniczona. Nie mogę wykluczyć, że Ukraina zrewiduje i zmieni swoje stanowisko. Zawieszenie broni na linii frontu to już i tak duży kompromis - mówił ukraiński dyplomata.

Przypomniał, że w ciągu ostatnich 15 miesięcy Kijów wielokrotnie apelował do RB ONZ o przyjęcie rezolucji w sprawie zawieszenia broni, ale „wyciągnięta ręka Ukrainy pozostaje zawieszona w powietrzu".

- Bumerang wojny rozpętanej przez Putina powrócił na terytorium Rosji i po raz pierwszy Rosjanie odczuwają jej ciężki oddech - podkreślił Melnyk. Dodał, że prawie 40 procent rosyjskich rafinerii ropy naftowej zostało już uszkodzonych i nie wspierają one już rosyjskiej machiny wojennej.

Melnyk zwrócił się też do przedstawicieli Rosji i wezwał Moskwę do wycofania swoich wojsk z okupowanych terytoriów Ukrainy. - Nigdy nie uda się wam utrzymać okupowanych ziem. Dlatego wynoście się z Ukrainy jak najszybciej, zanim będzie za późno - mówił ukraiński przedstawiciel przy ONZ.

PAP

FOT. IMAGO/CHRISTIAN SPICKER/EAST NEWS

Melnyk wziął udział w posiedzenie RB ONZ, które zostało zwołane po ostatnich atakach Rosji na Ukrainę

Kryzys paliwowy w Rosji po ukraińskich atakach. Rząd walczy ze spekulantami

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W Rosji wprowadzono zakaz sprzedaży benzyny na platformach handlowych w celu „zapobiegania spekulacyjnej odsprzedaży" paliwa - poinformowała Federalna Służba Antymonopolowa.

Jak podała Federalna Służba Antymonopolowa, na platformach Ozon i Wildberries ogłoszenia będą blokowane na etapie moderacji, a serwis Avito już ukrył podobne ogłoszenia „do czasu dopracowania zasad w tej kategorii". FAS ogłosiła również kontrole dużych podmiotów zajmujących się handlem ropą naftową i zleciła wzmocnienie kontroli dostaw paliwa do producentów rolnych.

W Rosji, w wyniku ukraińskich ataków na rafinerie i infrastrukturę paliwową, pojawiły się problemy z benzyną. Na stacjach benzynowych w całym kraju rosną ceny paliwa. W dziesiątkach regionów wprowadzono ograniczenia w sprzedaży paliwa dla samochodów prywatnych. Władze regionalne mówią o gwałtownym wzroście popytu i wzywają obywateli do oszczędzania oraz ograniczenia podróży.

FOT. IMAGO/SERGEY BOBYLEV/EAST NEWS

Kolejka na stacji benzynowej w Kazaniu

Ataki ukraińskich dronów doprowadziły do zatrzymania pracy dużych rafinerii ropy naftowej w centralnej części Rosji, w wyniku czego w połowie czerwca kraj ten stracił około 25% produkcji benzyny w porównaniu do średniej dziennej z czerwca 2025 roku, oraz o 20-25% w porównaniu do poziomu z marca bieżącego roku - przed rozpoczęciem intensywnych ataków na rosyjskie rafinerie.

Źródła Reutera podają, że spadek produkcji benzyny grozi powstaniem deficytu paliwa w Rosji. Krajowe zużycie benzyny w szczycie sezonu letniego szacuje się na co najmniej 110 000 ton dziennie. Obecnie, według wspomnianych źródeł, wielkość produkcji spadła do około 90 000 ton dziennie. Produkcja systematycznie spadała z około 120 000 ton dziennie w marcu do 110 000 ton w kwietniu i 100 000 ton w maju, a następnie osiągnęła poziom 90 000 ton dziennie w czerwcu.

Wstrzymanie produkcji przez dwóch dużych producentów - rafinerię moskiewską i rafinerię TANECO w Tatarstanie - w zeszłym tygodniu spowodowało utratę dodatkowych 15 000 ton ropy dziennie, co doprowadziło do spadku wydobycia do najniższego poziomu od kilku miesięcy.

Jak wynika z obliczeń agencji Reuters, powoduje to deficyt paliwa na rynku krajowym wynoszący około 20% w porównaniu do typowego popytu krajowego.

Rząd podał się do dymisji po zmianach w koalicji

Anna Nagel
Wilno

Litewski rząd kierowany przez premier Ingę Ruginiene podał się we wtorek do dymisji po zmianach w koalicji rządzącej.

- Mimo wszystkich trudności mamy powody do dumy, a każdy z was wniósł znaczący wkład w dobrobyt naszego państwa i poprawę życia ludzi - powiedziała premier Ruginiene podczas ostatniego posiedzenia rządu.

Uchwała o dymisji, którą zatwierdzono jednogłośnie, zostanie przekazana prezydentowi Gitanasowi Nausedzie. Następnie szef państwa powierzy dotychczasowemu gabinetowi dalsze pełnienie obowiązków do czasu powołania nowego rządu.

W ciągu 15 dni prezydent przedstawi parlamentowi kandydata na nowego premiera. Na mocy porozumienia nowej większości stanowisko to ma objąć lider socjaldemokratów Mindaugas Sinkeviczius.

Nowa większość parlamentarna powstała po zerwaniu przez socjaldemokratów współpracy z ugrupowaniem Świt Niemna. W skład nowej koalicji weszły Litewska Partia Socjaldemokratyczna, Związek Demokratów „W imię Litwy", a także sejmowa frakcja Litewskiego Związku Chłopów i Zielonych oraz Związku Chrześcijańskich Rodzin, tworzona m.in. przez trzech posłów Akcji Wyborczej Polaków na Litwie - Związku Chrześcijańskich Rodzin. Nowa większość posiada 75 mandatów w 141-osobowym parlamencie.

PAP

eprasa.pl 1502fdb107

W NUMERZE:

Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe, by wreszcie zaznać ulgi. Dlatego przygotowaliśmy ranking 11 najlepszych sanatoriów w całej Polsce dla osób chorujących na reumatyzm.

ZA TYDZIEŃ:

- Najlepsze polskie owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?
- Jak wygląda zdrowie w wersji 2.0? Wizyta u lekarza się zmienia...

FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo.

FOT. 123RF

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo – często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości.

Densytometria jest zalecana osobom po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała w rodzinie, kobietom po 50. r. ż. i mężczyznom po 55. r.ż.

Pierwsze symptomy osteoporozy

- **Cofające się dziąsła**

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

- **Zmniejszenie siły chwytu dłoni**

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

- **Osłabienie i kruchość paznokci**

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

- **Zmniejszenie wzrostu**

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

- **Ból pleców lub szyi**

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

- **Zgarbienie sylwetki**

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

- **Złamanie kości**

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.

eprasa.pl 1502fdb107

Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe.

FOT. ELIŻA GIEPIELEWSKA

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na Narodowy Fundusz Zdrowia.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowaliśmy napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyliśmy ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Nasz ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

Sanatoria ze średnią ocen 4,5 lub wyższą otrzymują bonus +500 punktów, a te ze średnią 4,0 lub niższą dostają karę -500 punktów.

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

● **Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu**
Średnia ocen: 4,9
Liczba recenzji: 85
Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

● **Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku**
Średnia ocen: 3,8
Liczba recenzji: 389
Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt

● **Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju**
Średnia ocen: 4,5
Liczba recenzji: 158
Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

● **Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój**
Średnia ocen: 4,0
Liczba recenzji: 435
Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt

● **Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku**
Średnia ocen: 4,3
Liczba recenzji: 291
Punktacja: 1251,3 pkt

● **Miejsce 6**: Centrum Medyczne Karpacz
Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 357
Punktacja: 1463,7 pkt

● **Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**
Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460
Punktacja: 2024 pkt

● **Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku**
Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

● **Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica**
Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 811
Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

● **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA**
Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 693
Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

● **Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju**
Średnia ocen: 4,2
Liczba recenzji: 942
Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy.

Według naszych wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

WARTO WIEDZIEĆ

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różne formy:
● Hydroterapia i balneoterapia w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych ● Fizykoterapia: krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami ● Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.
Cel leczenia jest ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

FOT. WIRESTOCK, GETTY IMAGES

Drżenie rąk to objaw m.in. choroby Minora. Nie ma na nią lekarstwa, ale można sobie pomóc

Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Coraz trudniej ci utrzymać długopis albo widelec, bo ręce drżą ci nawet wtedy, gdy nie jesteś zdenerwowana albo zmęczona? To może być objaw choroby.

Każdemu czasem drżą ręce. To naturalny objaw zdenerwowania i silnego stresu, albo wyjątkowego zmęczenia.
Czasem jednak drżenie rąk staje się tak intensywne, że zaczyna przeszkadzać nam w wykonywaniu codziennych czynności. Coraz trudniej nam pisać (na klawiaturze komputera, telefonu lub długopisem na papierze), wiązać sznurówki i krawaty, robić makijaż, a nawet jeść sztućcami.

W takim przypadku koniecznie należy skonsultować się z lekarzem, najpierw POZ, a potem neurologiem. Drżenie rąk może być bowiem objawem kilku bardzo poważnych chorób, takich jak:

● choroba Parkinsona - występuje drżenie spoczynkowe (przy rozluźnionych mięśniach),

● choroba Wilsona - gromadzenie miedzi w obszarach mózgu odpowiedzialnych m.in. za ruch powoduje drżenie spoczynkowe,

● stwardnienie rozsiane - cechuje je drżenie zamiarowe, czyli pojawiające się przy wykonywaniu celowych ruchów.

Drżenie rąk pojawia się także przy:

● nadczynności tarczycy,
● hipoglikemii,
● niedoborze magnezu, potasu, wapnia lub witamin z grupy B.

Tajemnicza choroba Minora

Drżenie rąk może też być chorobą samą w sobie. To tzw. choroba Minora, czyli drżenie samoistne obejmujące najczęściej ręce, ale też twarz, wargi, język, całą głowę (ruchy jak przy potakiwaniu lub przeczeniu), a w zaawansowanym stadium także nogi.

Drżenie samoistne to dość tajemnicze schorzenie, nie dlatego, że jest rzadkie (występuje ok. 10 razy częściej niż choroba Parkinsona, w Polsce zdiagnozowano je u ok. 30 tys. pacjentów), lecz dlatego, że medycyna słabo rozumie jego przyczyny.

Wiadomo, że choroba Minora ma podłoże neurologiczne, często jest dziedziczna, choć nie wiemy, który gen za nią odpowiada, i postępuje. Najczęściej dotyka osób po 40. roku życia.

Na drżenie samoistne nie ma w tej chwili lekarstwa ani nie da się prowadzić skutecznej profilaktyki tej choroby. Są jednak sposoby na złagodzenie jej objawów i ułatwienie życia chorym.

Jeśli podejrzewasz u siebie drżenie samoistne, musisz skonsultować się z neurologiem, by wykluczyć inne możliwe choroby, którym towarzyszy drżenie rąk. Następnie lekarz wskaże ci najlepszy sposób na złagodzenie objawów:

● Zmiana stylu życia: to chyba najprostszy sposób na złagodzenie drżenia rąk. Choroba Minora nasila się u osób przesadzających z kawą i alkoholem, więc najlepiej usunąć je ze swojej diety. Drżenie wzmacnia też silny stres i nieleczone stany lękowe, więc warto nauczyć się technik relaksacji i radzenia sobie z napięciem, jak medytacja czy automasaż.

● Farmakologia: w łagodzeniu drżenia rąk używa się leków zawierających substancje takie jak propranolol i prymidon.

● Neurochirurgia.

● Ultradźwięki.

● Przystosowania: można także zastosować kilka sprytnych sposobów, które ułatwiają wykonywanie codziennych czynności nawet przy silnym drżeniu rąk. Specjaliści polecają np. stosowanie obciążników na nadgarstki, a także korzystanie z większych, cięższych naczyń, sztućców i przyborów do pisania. Pomaga też technologia: zamiast męczyć się z wystukiwaniem SMS-a, możesz po prostu użyć funkcji dyktafonu w telefonie.

eprasa.pl 1502fdb107

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 24.06.2026

To już plaga. Powoduje zawał serca i zbiera żniwo wśród pięćdziesięciolatków

FOT. 123RF

Jedną z głównych przyczyn wzrostu liczby zawałów serca jest choroba otyłościowa, z którą zmaga się coraz większa część społeczeństwa – w Polsce i na świecie

oprac. Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby sercowo-naczyniowe coraz częściej dotykają osób w średnim wieku. Eksperci zauważają niepokojący wzrost zgonów w grupie wiekowej 50-54 lata.

Otyłość coraz bardziej wpływa na światowe trendy chorób serca, prowadząc do przedwczesnych zgonów wśród ludzi w średnim wieku oraz mieszkańców krajów rozwijających się. To zjawisko, które wcześniej było kojarzone głównie z bogatszymi regionami świata, teraz staje się problemem globalnym.

Podczas konferencji ENDO 2026, która odbyła się w dniach 13-16 czerwca w Chicago, naukowcy przedstawili wyniki badań dotyczących wpływu otyłości na choroby sercowo-naczyniowe. Analiza obejmowała dane z 204 krajów i terytoriów zebrane w latach 1990-2023. Wyniki wskazują, że choroby sercowo-naczyniowe związane z otyłością coraz częściej dotykają ludzi w średnim wieku, a największy wzrost liczby zgonów obserwowany jest w grupie wiekowej 50-54 lata.

Jeśli obecny trend się utrzyma, do 2050 roku otyłość będzie odpowiadać za ponad 1,37 miliona przedwczesnych zgonów rocznie z przyczyn kardiologicznych. To alarmujące dane, które pokazują, jak poważnym problemem staje się otyłość na całym świecie.

Największy wzrost problemu otyłości i związanych z nią chorób serca odnotowano w Azji Południowej oraz krajach o niskich dochodach, takich jak Afryka Subsaharyjska. Liczba przedwczesnych zgonów związanych z otyłością rosła tam ponad trzykrotnie szybciej niż średnia światowa. To pokazuje, że problem ten nie ogranicza się już tylko do krajów bogatych.

Hardik Dineshbhai Desai, współautor badania, podkreślił: „Nasze wyniki to sygnał ostrzegawczy dla świata. Choroby układu krążenia związane z otyłością nie są już problemem bogatych krajów i nie ograniczają się do jednego regionu. (...) Jest to wspólne wyzwanie dla nas wszystkich, wymagające wspólnej reakcji. Jego przyczyny są wieloczynnikowe, a zapobieganie jest o wiele tańsze niż leczenie".

Otyłość to nie tylko problem zdrowotny, ale również gospodarczy. Według szacunków Światowej Federacji ds. Otyłości, globalne koszty związane z tą chorobą mogą do 2035 roku sięgnąć 4,32 biliona dolarów rocznie. Najbardziej dotknięte będą kraje o niskich i średnich dochodach, które już teraz zmagają się z rosnącą liczbą zachorowań i zgonów.

Otyłość to poważna choroba metaboliczna, która wpływa na przetwarzanie cukrów i tłuszczów oraz regulację stanów zapalnych w organizmie. Zmiany te kumulują się przez lata, stopniowo zwiększając ryzyko chorób układu krążenia. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować działania zapobiegawcze.

W zapobieganiu otyłości kluczowe znaczenie mają zdrowa dieta, odpowiednia ilość ruchu, dobry sen oraz tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom żywieniowym i aktywności fizycznej. To działania, które każdy z nas może podjąć, aby zmniejszyć ryzyko związane z otyłością i chorobami serca.

Otyłość staje się jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia - głównej przyczyny zgonów Polaków. Eksperci podkreślają, że nadmierna masa ciała sprzyja rozwojowi miażdżycy, nadciśnienia i cukrzycy, a w konsekwencji zwiększa ryzyko zawału serca.

Z danych epidemiologicznych wynika, że z otyłością zmaga się już ok. 9 mln Polaków, a ponad połowa dorosłych ma nadwagę lub otyłość.

To problem o skali populacyjnej, który bezpośrednio przekłada się na zdrowie serca - aż 74 proc. badanych łączy otyłość z niewydolnością serca, a jeszcze więcej wskazuje jej związek z nadciśnieniem i cukrzycą.

Choroby sercowo naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Odpowiadają za ok. 37 proc. wszystkich śmierci, co oznacza setki tysięcy przypadków rocznie. Szacuje się, że w 2021 roku z ich powodu zmarło ponad 168 tys. osób.

WARTO WIEDZIEĆ

Coraz młodsi Polacy umierają na zawał serca
Jedną z konsekwencji otyłości jest zawał serca. W Polsce co roku dochodzi do ok. 70-80 tys. zawałów, a śmiercią kończy się 12-15 tys. z nich. Lekarze alarmują, że granica wieku systematycznie się obniża – coraz częściej incydenty sercowe występują już po 50. roku życia, a nawet wcześniej. Specjaliści podkreślają, że nawet 90 proc. ryzyka zawału jest związane ze stylem życia – w tym dietą, aktywnością fizyczną i masą ciała. Otyłość znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych, a jej rosnąca skala może w najbliższych latach przełożyć się na dalszy wzrost liczby zachorowań.

Tyle zarabiają lekarze. Niektóre kwoty mogą przyprawić o zawrót głowy

oprac. Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Mediana miesięcznych wynagrodzeń lekarzy w przypadku kontraktów to 25 595 zł brutto, a ponad 1 proc. wypłat na podstawie tych umów przekroczyło 100 tys. zł.

Rząd przyjął i skierował do Sejmu projekt ustawy, która umożliwi zbieranie danych o zarobkach medyków w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu. Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty chce, aby głosowanie nad rządowym projektem odbyło się jeszcze podczas bieżącego posiedzenia izby. Obecnie Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nie ma możliwości przypisania zarobków wynikających z różnych umów do jednej osoby.

73 proc. lekarzy specjalistów jest na kontraktach

Na majowym posiedzeniu Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia działającego przy Ministerstwie Zdrowia przedstawiono materiał roboczy AOTMiT z lutego 2026 r. o zarobkach kadr medycznych. Z danych Agencji wynika, że 73 proc. lekarzy specjalistów wykonuje świadczenia na podstawie kontraktów.

Lekarz „na kontrakcie" jest niezależnym wykonawcą prowadzącym własną działalność gospodarczą, a nie pracownikiem. Jako firma wystawia szpitalowi faktury za wykonane usługi. Szpitale rozliczają się z lekarzami kontraktowymi w różny sposób, w zależności od wynegocjowanych warunków. Z danych AOTMiT wynika, że 51 proc. lekarzy ze specjalizacją na kontrakcie rozlicza się z przepracowanych godzin, a 34 proc. z wykonanych procedur, co oznacza, że otrzymują oni procent kwoty, którą za świadczenie płaci Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

Kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie

Mediana miesięcznych wynagrodzeń brutto wypłacanych na podstawie kontraktu to 25 595 zł brutto. Ponad 20 proc. kontraktów lekarzy ze specjalizacją przekłada się na wynagrodzenie w wysokości od 10 do 15 tys. zł. Natomiast 1,2 proc. kontraktów, czyli 625, opiewało na kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie - wynika z danych AOTMiT.

Najwyższe wynagrodzenia mogą negocjować specjaliści najwyżej wycenianych przez NFZ procedur, o których szpitale konkurują. Ponadto lekarz może mieć kilka kontraktów podpisanych z różnymi szpitalami. Obecnie AOTMiT nie wie, jak wartość kontraktu wyglądałaby w przeliczeniu na etat. Agencja zaznacza, że nie ma obowiązku i praktyki ewidencjonowania czasu pracy w ramach umów kontraktowych.

Od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie

Mediana wynagrodzenia lekarza specjalisty na umowie o pracę to 23 666 zł brutto miesięcznie. Blisko 37 proc. lekarzy zarabia od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie, a zarobki jedynie 0,2 proc. sięgają miesięcznie ponad 100 tys. zł brutto - wynika z danych AOTMiT.

Kształcenie lekarza specjalisty to minimum 12 lat. Na ten okres składają się sześcioletnie studia, 13-miesięczny staż i kilkuletnie szkolenie specjalizacyjne. Najmniej zarabiają lekarze na początku drogi zawodowej. Od lipca minimalne wynagrodzenie lekarza bez specjalizacji wyniesie 10 595 zł brutto, a lekarza stażysty 8458 zł brutto. Do wynagrodzenia zasadniczego należy doliczyć dodatki, m.in. za dyżury w nocy, w niedziele i święta, a także wynagrodzenie za nadgodziny.

Media w ostatnich dniach nagłośniły sprawę lekarza w trakcie specjalizacji Dawida Kacprzyka, który w 2025 roku zarobił 1,6 mln zł. Lekarz, który był jednocześnie radnym Koalicji Obywatelskiej w dzielnicy Ursus, był zatrudniony m.in. w Warszawskim Szpitalu Południowym. Po nagłośnieniu sprawy Kacprzyk złożył rezygnację z członkostwa w KO.

Ministerstwo Zdrowia już od kilku miesięcy procuje nad projektem przepisów, które umożliwiałyby zbieranie danych o wynagrodzeniach medyków w powiązaniu z PESEL-em lub prawem wykonywania zawodu. W ramach Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia dyskutowane były rozwiązania zakładające m.in., aby szpital nie mógł zawierać kontraktów określających zarobki jako procent od procedury. Proponowano także, aby lekarz na kontrakcie pracował w jednym podstawowym szpitalu, a główny pracodawca udzielałby mu zgody na pracę w innym. W kwietniowym wywiadzie dla PAP minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda powiedziała z kolei, że dyskutowane jest wprowadzenie limitu w budżecie szpitala, który może być przeznaczany na wynagrodzenia. Resort zdrowia proponuje, by to było 60-70 procent.

ŹRÓDŁO: PAP

eprasa.pl 1502fdb107

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WAŻNA WITAMINA B12

Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna?

Witamina B12, znana naukowo jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Jest wyjątkowa z kilku powodów:

• Jest witaminą o najbardziej złożonej strukturze chemicznej spośród wszystkich znanych witamin.

• Zawiera w swojej strukturze kobalt (stąd nazwa „kobalamina") – pierwiastek rzadko występujący w żywności.

• W przeciwieństwie do innych witamin z grupy B jest gromadzona w wątrobie przez miesiące, a nawet lata, co oznacza, że niedobór może rozwijać się powoli i po cichu, bez natychmiastowych, wyraźnych objawów.

B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codziennego samopoczucia. Oto, co konkretnie robi:

• Przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego w komórkach: witamina B12 uczestniczy w procesach metabolicznych zachodzących w mitochondriach – strukturach komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii, czyli „silnikach" naszych komórek. Jej niedobór może zmniejszyć wydajność metabolizmu energetycznego i wiązać się z uczuciem zmęczenia i znużenia.

• Chroni układ nerwowy: jest niezbędna do tworzenia mieliny, „otuliny izolacyjnej" otaczającej nerwy. Bez mieliny przewodzenie impulsów nerwowych zwalnia – jak w przypadku przewodu elektrycznego bez izolacji.

• Tworzy krwinki czerwone: współdziała z kwasem foliowym w produkcji zdrowych erytrocytów. Niedobór prowadzi do niedokrwistości megaloblastycznej, z krwinkami czerwonymi zbyt dużymi i mało funkcjonalnymi.

• Reguluje homocysteinę: w synergii z folianami i witaminą B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Wysokie poziomy homocysteiny wiązano ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

• Wspiera układ odpornościowy: przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych organizmu.

• Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.

• Pomaga osobom przeżywającym okresy stresu: stres może zaburzać funkcjonowanie układu trawiennego i barierę jelitową, czyli czynniki zaangażowane w procesy wchłaniania składników odżywczych.

Gdzie występuje witamina B12?

Witamina B12 ma cechę, która odróżnia ją od niemal wszystkich innych witamin: w naturze nie występuje w roślinach. Jest wytwarzana wyłącznie przez bakterie i archeony (mikroorganizmy), a do nas trafia poprzez łańcuch pokarmowy pochodzenia zwierzęcego:

• Wątroba i podroby: wątroba wołowa: 60–70 g na 100 g – kilkadziesiąt razy więcej niż dzienne zapotrzebowanie.

• Małże i mięczaki: małże zajmują absolutne pierwsze miejsce, zawierając około 98 g na 100 g. Ostrygi są również doskonałym naturalnym źródłem B12.

• Ryby: sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk i pstrąg to świetne źródła. Porcja 150 g sardynek dostarcza około 8–10 g.

• Czerwone mięso: wołowina, cielęcina i jagnięcina zawierają średnio 2–3 g na 100 g.

• Jaja: żółtko jest najbogatszą częścią. Dwa jaja dostarczają około 1–1,5 g.

• Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.

• Kurczak i indyk: zawierają mniej niż czerwone mięso, ale nadal są wartościowymi źródłami.

Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

Unia Europejska ustaliła Referencyjną Wartość Spożycia (RWS) dla witaminy B12 na poziomie 2,5 mikrograma (g) dziennie dla zdrowej osoby dorosłej.

Witamina B12 a diety bezmięsne

Fizjologia jest tu prosta: jeśli nie je się produktów pochodzenia zwierzęcego, nie dostarcza się z dietą witaminy B12 .

Jako alternatywne źródła roślinne często wymienia się: algi, tempeh, miso, drożdże nieaktywne, spirulinę – jednak większość dostępnych badań sugeruje, że B12 zawarta w tych produktach występuje głównie w postaci nieaktywnych analogów, cząsteczek strukturalnie podobnych do prawdziwej kobalaminy, ale pozbawionych jej biologicznych funkcji. W niektórych przypadkach mogą one wręcz konkurować z prawdziwą B12 o receptory jelitowe.

Tak wpadasz w błędne koło lęku

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Palpitacje serca, zimne poty, strach przed utratą kontroli. Napad paniki, znany też jako atak paniki, może mieć wiele twarzy. Często zaskakuje nas w najmniej spodziewanym momencie.

Skąd się bierze ten problem i jak wyrwać się z błędnego koła lęku? O tym rozmawialiśmy z ekspertem, Sebastianem Sitowskim, psychoterapeutą TSR w procesie kształcenia, coachem, nauczycielem, trenerem i facylitatorem. Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Autorem książki „Jak radzić sobie z lękiem".

FOT. GETTY IMAGES / SEBASTIAN SITOWSKI

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Jakie objawy najczęściej towarzyszą napadowi paniki?

Sebastian Sitowski: Przede wszystkim na początku warto wspomnieć o tym, że napad paniki może pojawić się w dowolnym momencie i czasie, niezależnie od pory dnia, sytuacji czy okoliczności zewnętrznych. Często pojawia się w chwilach, kiedy jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani, bo to są te momenty, kiedy puszczamy kontrolę i nasz układ nerwowy ma szansę dojść do głosu i dać nam znać, że się przeciążamy, że coś jest nie tak. Mówię o tym, dlatego że to często ludzi zaskakuje. Wydaje się to niezrozumiałe, że w stresie i napięciu nie mamy napadów paniki, a przychodzą one wtedy, gdy mamy chwilę na luz i odpoczynek i powinniśmy być spokojni. Napadom paniki towarzyszą objawy psychiczne i somatyczne. Najczęściej są to odczucia niepokoju, oszołomienia, odrealnienia, lęku przed utratą kontroli czy myśl, że właśnie umieramy, co pociąga za sobą bardzo silne reakcje fizjologiczne. Palpitacje serca, zimne poty lub uderzenia gorąca i palący żar zalewający nas błyskawicznie od środka, mdłości lub uczucie omdlenia, dreszcze, drżenie całego ciała lub tylko kończyn, drętwienie lub mrowienie, duszności, ból w klatce piersiowej, ucisk w gardle, bóle i zawroty głowy. Nie da się wymienić wszystkich, bo one mogą zależeć też od chorób współistniejących, ale tych objawów jest naprawdę wiele i każdy może ten stan przechodzić i odczuwać na swój sposób.

Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?

Na pojawienie się zaburzeń lękowych wpływa kilka czynników, w tym oczywiście te genetyczno-środowiskowe, nasze życiowe doświadczenia, ale też neurobiologia, choroby przewlekłe czy uwarunkowania psychologiczne. Szczególnie narażone są te osoby, które doświadczają na co dzień chronicznego stresu, przekraczającego ich okno tolerancji, osoby, które nie miały bezpiecznego środowiska domowego, co przełożyło się na rozwój ich mózgu, ci, którzy mają tendencje do zamartwiania się, negatywnego myślenia i wyszukiwania zagrożeń, a także perfekcjoniści czy osoby z zaniżoną samooceną.

Osoby zmagające się z lękiem często podejmują różne działania, które mają dać im poczucie bezpieczeństwa i chwilową ulgę. Paradoksalnie jednak wiele z tych zachowań może z czasem wzmacniać sam lęk. Dlaczego tak się dzieje i jakie zachowania najczęściej wpędzają ludzi w takie błędne koło?

Niestety tak jest, ponieważ jedną z najczęstszych strategii radzenia sobie z lękiem jest unikanie lub wspieranie się innymi osobami. Mówiąc o wspieraniu, mam na myśli taką sytuację, kiedy ktoś mówi, np. „mogę pójść do galerii handlowej, ale z przyjaciółką, bo czuję się bezpieczniej". To asekuracja, która staje się przymusem, a więc jest szkodliwa. Natomiast unikanie staje się bardzo szerokie. To unikanie wszelkich działań, sytuacji czy miejsc, które mogłyby znów wywołać te wszystkie nieprzyjemne odczucia z ciała. Finalnie jedynie umacnia lęk, bo tracimy szansę weryfikacji swojego „lęku przed lękiem", boimy się robić coraz więcej zwyczajnych rzeczy i tracimy wiarę w naszą siłę, sprawczość i możliwości. A kiedy się temu mimochodem poddamy i zaczniemy rezygnować z różnych rzeczy, to ten lęk, który i tak wciąż z nami jest, będzie musiał przejąć kontrolę nad kolejnymi działaniami, miejscami czy sytuacjami. Czy chcemy, czy nie, on musi się uzewnętrznić. I będzie szukać na to swoich sposobów. I tak właśnie powstaje błędne koło lęku, które się szybko zamyka. Ogarnia nas „lęk przed lękiem".

W skrajnych przypadkach ludzie przestają zupełnie wychodzić z domu, gdyż dom staje się jedynym bezpiecznym miejscem, w którym czują się jako tako, choć napady paniki w domu też występują. Tutaj jednak jest je trochę łatwiej znosić.

Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?

Te, które są stosowane regularnie i konsekwentnie, a nie tylko doraźnie, w momencie napadu lęku. Najlepiej na początek wybrać takie, którymi idziemy od ciała do umysłu, a nie odwrotnie, co może też zaskakiwać. Będą to zatem oddech, uważność, medytacja, wizualizacja, ruch, sport, stymulacja nerwu błędnego, wytrząsanie emocji i inne. Nie mamy tu miejsca, bym o nich opowiedział więcej, ale te i wiele innych dokładnie opisuję w swojej książce. W przypadku pracy z lękiem kluczowa jest bowiem profilaktyka i uspokajanie swojego nadaktywnego ciała migdałowatego w mózgu, a więc codzienne dbanie o swój dobrostan psychofizyczny oraz o to, by po dniu pełnym stresu umieć wrócić do spokoju.

I mamy na to naprawdę ogrom metod, prostych, bezpłatnych i do tego szalenie przyjemnych, trzeba tylko po nie sięgnąć i spróbować. Najtrudniej jednak nam uwierzyć w ich skuteczność i po prostu zacząć, bo wydają nam się zbyt proste, by mogły coś zdziałać. A mogą! I to o wiele więcej niż myślimy. 10 minut kojąco-rytmicznego oddechu ukoi ciało tak, że po kilku dniach takiego rytuału na lęk nie będzie już tyle miejsca, bo więcej go zacznie zajmować spokój.

eprasa.pl 1502fdb107

Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel. Partnerstwo jest dla nas ważne

Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

Sandra Kubicka usiadła za kierownicą
Celebrytka i Adam Zaorski wybrali się w romantyczną podróż do Włoch, co sumiennie relacjonują na Instagramie. Na jednym ze zdjęć widać, jak ukochany trzyma Kubicką za udo, prowadząc sportowy kabriolet. Przy okazji modelka pochwaliła się, że Adam „chyba ją kocha", bo pozwolił jej usiąść za kierownicą.

Małgorzata Tomaszewska ma wysokiego syna
Popularna prezenterka i Marcela Leszczak spędziły w weekend wspólnie czas w parku, zabierając ze sobą dzieci. W mediach społecznościowych nie zabrakło zdjęć z wypadu. Uwagę zwracają synowie celebrytek: Fryderyk – Marceli i Enzo – Małgorzaty, którzy już niebawem przerosną swoje mamy.

Mandaryna będzie się bawiła
Tancerka oficjalnie potwierdziła swą obecność w najbliższej edycji „Tańca z Gwiazdami". Jedną z pierwszych osób, które skomentowały w internecie udział Mandaryny w show, był jej były mąż. „Baw się dobrze!" – napisał Michał Wiśniewski. Instagramowa zapowiedź udziału Mandaryny w programie Polsatu zebrała przez weekend ponad 48 tysięcy polubień. Wpis pozostawił też jej syn Xavier, który zagrzewa ją do walki słowami „Jedziesz, matka!".
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

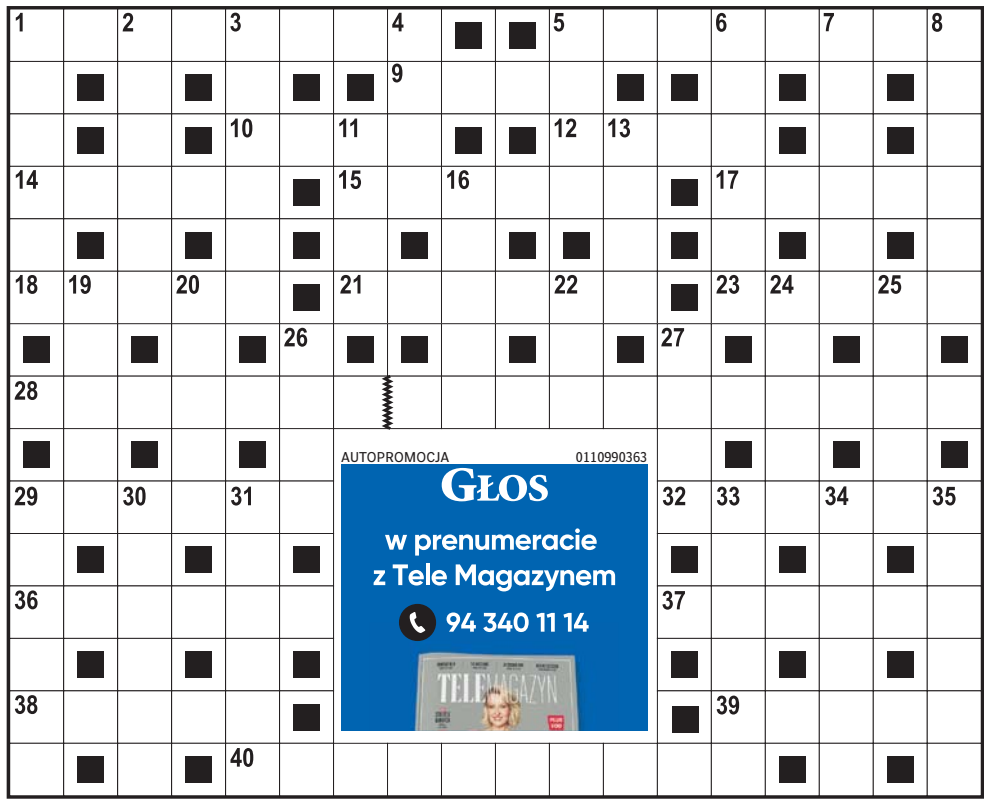
Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB
Polsat, 20:00
Rozgrywki Ligi Narodów FIVB mężczyzn 2026 przenoszą się do Gliwic, gdzie mecze będą rozgrywane od 24 do 28 czerwca. W środę Polacy, zeszłoroczni triumfatorzy ligi, zagrają z Bułgarią, dzień później z Turcją, a w weekend kolejno z Niemcami i Argentyną.

Ostatni bastion
Stopklatka, 20:00
Weteran wojny w Wietnamie, generał Eugene Irwin (Robert Redford), trafia do więzienia o zaostrzonym rygorze. Przypomina innym osadzonym, że są żołnierzami i powinni domagać się swoich praw. Niebawem wybucha bunt.

Wspomnienie lata
TVP Kultura, 21:05
Dwunastoletni Piotrek spędza lato z mamą. Piękny czas pełen nowych wrażeń i silnych uczuć kończy się odejściem zdradzonego przez żonę ojca. Chłopiec ma poczucie, że również zawiódł jego zaufanie.

Ania
TVP 2, 23:00
Film dokumentalny o historii życia aktorki Anny Przybylskiej. Film oparty na nieopublikowanych do tej pory prywatnych materiałach zdjęciowych. Oprócz rodziny i przyjaciół zmarłej artystki, opowiadają o niej również znani twórcy filmowi. Aktorka odeszła po ciężkiej chorobie w 2014 r.

KRZYŻÓWKA NR 95



AUTOPROMOCJA 0110990363
GŁOS
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14

Poziomo:
1) Jean, fiński kompozytor,
5) ułańska pomysłowość,
9) drapieżny kot, lew górski,
10) stolica i największe miasto Łotwy,
12) młody, bardzo tłusty śledź,
14) anielskie na choince,
15) Isabelle, aktorka z filmu „Królowa Margot",
17) gromada żyraf lub antylop,
18) budynek gospodarczy,
21) między ustami a przełykiem,
23) „… w Srebrnym Jeziorze", powieść Karola Maya,
28) dzielnica administracyjna Gdańska,
29) srebrzystoszary, miękki metal o symbolu Sr,
32) barwny ptak łowny,
36) gładka powierzchnia wody,
37) daje początek strumieniowi,
38) ryba z rodziny karpiowatych,
39) dawna gra rekreacyjna,
40) rozciągliwy plaster z opatrunkiem.

Pionowo:
1) komplet naczyń stołowych,
2) ssak naczelny, szympans karłowaty,
3) jeden z rodzajów literackich,
4) owoc pod jabłonią,
5) rzymskie bóstwo lasów, opiekun pasterzy,
6) duży stan w USA z Austin,
7) pierwsza, druga i trzecia w fabryce,
8) dawniej nieskrępowanie, tupet,
11) „… Olsena jedzie do Jutlandii",
13) piaszczysty wał tworzący zatokę,
16) popularny kabaret z Zielonej Góry,
19) pomoc z powietrza dla partyzantów,
20) wieczne w plecaku ucznia,
22) broń Robin Hooda,
24) Zamek …, na Pogórzu Wałbrzyskim,
25) pewność siebie, śmiałość,
26) lina do ustawiania żagla,
27) znak szlacheckiego rodu,
29) lampa emitująca promienie podczerwone,
30) kierowany przez ministra,
31) zgrubienie na powierzchni ciała,
33) kolczasty krzew owocowy,
34) mały kraj w Pirenejach,
35) znawca dogmatów religijnych.

ROZWIĄZANIE NR 94

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji – dzięki temu pojawi się cenna okazja do działania.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerość i cierpliwość.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię inspirująca rozmowa. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe pomysły mogą otworzyć drogę do ciekawych zmian.
Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że drobny gest życzliwości poprawi nastrój Tobie oraz Twoim bliskim.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze – dzięki temu uda Ci się osiągnąć ważny cel.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczór sprzyja odpoczynkowi oraz refleksji.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach będzie dziś kluczowa. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać pośpiechu przy ważnych decyzjach.
Panna (23.08 - 22.09)
Możesz odkryć coś istotnego. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zachować czujność i nie ignorować subtelnych sygnałów.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży oraz nowych projektów. Horoskop dzienny na środę wróży, że optymizm będzie Twoim atutem.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zrażać się przeszkodami – sukces oraz satysfakcja są blisko.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem z innymi osobami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by znaleźć chwilę dla siebie i zadbać o wewnętrzny spokój.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
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.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

©℗ - 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.

eprasa.pl 1502fdb107

Emerytura po 15 latach dla celników. Kolejne grupy z przywilejami

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Ministerstwo Obrony Narodowej chce aby funkcjonariusze dawnej Służby Celnej i obecnej Służby Celno-Skarbowej mogli przechodzić na emeryturę już po 15 latach służby.

Projekt ma w założeniu „uporządkować zasady liczenia świadczeń przy przechodzeniu między formacjami". Resort chce rozszerzyć listę służb uwzględnianych przy ustalaniu prawa do emerytury na zasadach 15-letniego stażu o służbę w Służbie Celnej. Chodzi o osoby, które wcześniej pełniły służbę celną, a później trafiły do wojska albo innych formacji mundurowych. W praktyce zmiany obejmą także funkcjonariuszy obecnej Służby Celno-Skarbowej, która powstała po reformie Krajowej Administracji Skarbowej.

Problem w tym, że byli funkcjonariusze policji, ABW czy Straży Granicznej mogą zachować korzystniejsze zasady emerytalne po przejściu do armii. Tymczasem funkcjonariusze związani wcześniej ze służbą celną zostali z tego rozwiązania wyłączeni. MON wprost wskazuje, że obecne przepisy tworzą nierówność między służbami mundurowymi. Nie chodzi więc o całkowite przywrócenie emerytur po 15 latach dla wszystkich żołnierzy zawodowych przyjętych po 2012 roku.

Projekt MON nie zawiera jeszcze pełnych wyliczeń skutków finansowych reformy. Sama zmiana dotyczy stosunkowo wąskiej grupy funkcjonariuszy związanych wcześniej ze Służbą Celną.

System poza ZUS

Emerytury mundurowe działają na innych zasadach niż świadczenia wypłacane przez ZUS. Funkcjonariusze nie odprowadzają składek emerytalnych, rentowych ani chorobowych w powszechnym systemie ubezpieczeń społecznych. Dotyczy to m.in. Policji, Straży Granicznej, ABW, PSP, SOP, Służby Więziennej i właśnie Służby Celno-Skarbowej. Ich świadczenia są finansowane bezpośrednio z budżetu państwa.

Dla funkcjonariuszy przyjętych przed 2013 rokiem emerytura mundurowa może być przyznana po 15 latach służby. Po tym czasie świadczenie wynosi 40 proc. podstawy wymiaru i rośnie o 2,6 proc. za każdy kolejny rok służby. Po reformie z 2013 roku nowe osoby wstępujące do służb zostały objęte zasadą 25 lat służby i minimalnego wieku 55 lat. W tym systemie emerytura zaczyna się od 60 proc. podstawy i rośnie o 3 proc. za każdy kolejny rok.

Jak jest w Europie?

Na tle innych państw europejskich polski system emerytur mundurowych - zwłaszcza dla osób objętych starymi zasadami - należy do najbardziej korzystnych. W wielu krajach wiek zakończenia służby jest wyższy albo ściślej powiązany z powszechnym systemem emerytalnym. W Niemczech czy na Węgrzech mundurowi najczęściej odchodzą między 60. a 65. rokiem życia. W Szwecji standardem jest 65 lat, choć część oficerów może kończyć służbę wcześniej po długim stażu. We Francji system jest bardziej elastyczny - odejścia możliwe są wcześniej, ale zwykle po kilkunastu-kilkudziesięciu latach służby i w zależności od stopnia. We Włoszech wcześniejsza emerytura jest możliwa, lecz najczęściej dopiero po 25-35 latach pracy. Część państw, m.in. Czechy, stosuje model pośredni - po zakończeniu służby wypłacany jest dodatek za wysługę, a pełna emerytura przysługuje dopiero po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego.

Nie tylko mundurowi

Służby mundurowe są jedną z największych grup korzystających z wcześniejszych świadczeń, ale nie jedyną. Osobne zasady obejmują także górników. W części przypadków mogą oni kończyć pracę nawet około 20 lat wcześniej niż osoby objęte zwykłym systemem emerytalnym. Uprawnienia zależą od stażu i liczby lat przepracowanych pod ziemią.

W systemie funkcjonują też emerytury pomostowe dla osób pracujących w szczególnych warunkach lub wykonujących zawody o szczególnym charakterze. Chodzi m.in. o część hutników, kolejarzy, energetyków, pracowników przemysłu chemicznego, branży budowlanej czy leśników.

Akrobaci, klawiszowcy i treserzy

Osobne przepisy obejmują także część środowiska artystycznego. W niektórych zawodach możliwe jest przejście na emeryturę długo przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego. Granice zależą od rodzaju wykonywanej działalności.

Najwcześniej pracę mogą kończyć tancerze, akrobaci, gimnastycy, ekwilibryści i kaskaderzy - kobiety już od 40. roku życia, a mężczyźni od 45 lat. Soliści wokaliści, muzycy grający na instrumentach dętych czy treserzy drapieżnych zwierząt mogą przechodzić na emeryturę od 45 lat w przypadku kobiet i 50 lat w przypadku mężczyzn. Kolejna grupa to m.in. artyści chóru, żonglerzy, komicy cyrkowi i aktorzy teatrów lalek - tutaj granice wynoszą odpowiednio 50 i 55 lat. Aktorki i dyrygentki mogą kończyć aktywność zawodową od 55. roku życia. Muzycy grający na instrumentach smyczkowych, klawiszowych i perkusyjnych, operatorzy obrazu filmowego oraz fotograficy uzyskują uprawnienia od 55 lat dla kobiet i 60 lat dla mężczyzn.

Aby skorzystać z tych zasad, trzeba spełnić dodatkowe warunki dotyczące stażu. Kobiety muszą wykazać co najmniej 20 lat okresów składkowych i nieskładkowych, a mężczyźni 25 lat. W obu przypadkach minimum 15 lat musi stanowić działalność twórcza lub artystyczna. Przepisy obejmują głównie osoby urodzone przed 1969 rokiem i są pozostałością starszego systemu wcześniejszych emerytur dla zawodów uznawanych za szczególnie obciążające fizycznie lub mających krótszy naturalny okres aktywności zawodowej.

Bibliotekarz również odpocznie szybciej

Osobną kategorią są nauczycielskie świadczenia kompensacyjne. Pozwalają one części nauczycieli zakończyć pracę przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego. Od 2026 roku rozszerzono katalog uprawnionych m.in. o nauczycieli placówek artystycznych, bibliotek pedagogicznych, centrów kształcenia zawodowego czy placówek doskonalenia nauczycieli.

Kobiety mogą uzyskać takie świadczenie od 56. roku życia, a mężczyźni od 61. roku życia. Warunkiem jest co najmniej 30-letni staż, w tym minimum 20 lat pracy nauczycielskiej. Przeciętna wysokość nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego przekracza już 4,5 tys. zł miesięcznie.

Nauczyciele mogą też korzystać z tzw. emerytur stażowych, które pozwalają zakończyć pracę bez osiągnięcia ustawowego wieku emerytalnego po spełnieniu wymogów dotyczących stażu i okresu pracy pedagogicznej.

©℗

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

MON chce, aby funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej mogli przechodzić na emeryturę już po 15 latach służby

DROBNE

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

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

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.
788-016-988.

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

Wyjątkowy koncert Antoniny Krzysztoń w Szczecinie

Jerzy Wicher
Szczecin

Są w Szczecinie miejsca, które nie są jedynie zabytkami. To przestrzenie, w których historia wciąż wydaje się żywa. Jednym z nich jest Świetlica Stoczniowa – budynek stojący na terenie dawnej Stoczni Szczecińskiej, gdzie w sierpniu 1980 roku rodziła się solidarność ludzi pracy, a wraz z nią jeden z najważniejszych ruchów społecznych XX wieku. To właśnie tutaj, dziś o godz. 20.00, odbędzie się wyjątkowy koncert Antoniny Krzysztoń.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wszystko to wydarzy się dokładnie tam, gdzie przed laty ludzie odważyli się zmieniać świat. Początek koncertu dziś o godz. 20

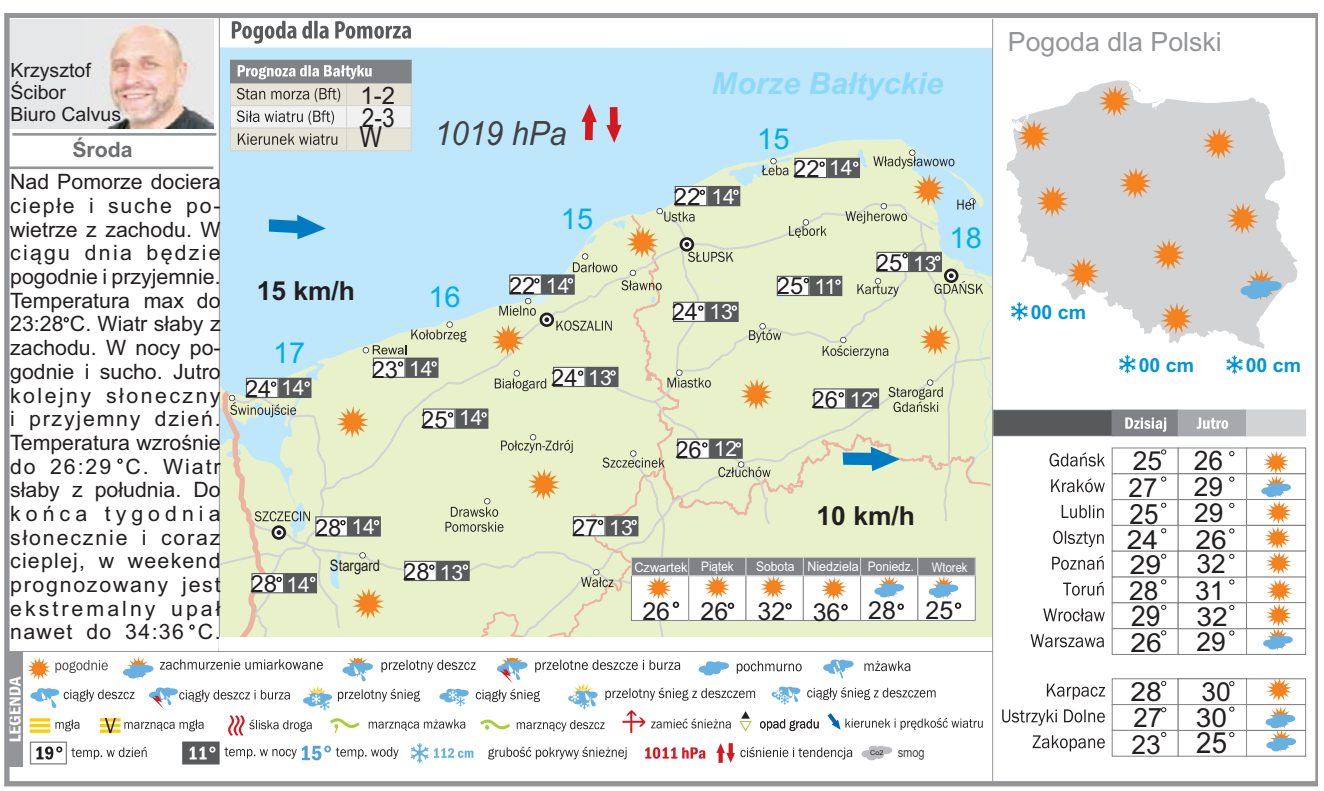
Organizatorzy zapowiadają spotkanie poświęcone ludziom, którzy tworzyli historię szczecińskiej Solidarności – bohaterom tamtych dni, obecnym również podczas koncertu. W miejscu, gdzie zapadały ważne decyzje, gdzie rodziła się obywatelska odwaga i nadzieja na wolną Polskę, zabrzmią pieśni, które przez lata towarzyszyły wielu Polakom w chwilach przełomowych.

Świetlica Stoczniowa zajmuje szczególne miejsce w historii Szczecina. To tutaj odbywały się zebrania komitetów strajkowych, spotkania robotników i dyskusje, które stały się częścią wielkiej historii przemian demokratycznych. Choć od tamtych wydarzeń minęły już dziesięciolecia, budynek nadal pozostaje symbolem walki o wolność i godność człowieka. Organizacja koncertu właśnie w tej przestrzeni nadaje wydarzeniu szczególny wymiar.

Antonina Krzysztoń od początku swojej artystycznej drogi związana była z nurtem piosenki autorskiej i poezji śpiewanej. Popularność zdobyła jeszcze w latach osiemdziesiątych, kiedy jej utwory funkcjonowały poza oficjalnym obiegiem kultury. Śpiewała podczas spotkań środowisk opozycyjnych, koncertowała dla ludzi związanych z Solidarnością, a jej twórczość stała się ważnym głosem pokolenia pragnącego wolności. Jej najbardziej znane utwory – „Perłowa łódź", „Psalm stojących w kolejce" czy „Takie moje wędrowanie" – do dziś poruszają prostotą i szczerością przekazu. Krzysztoń nigdy nie podążała za modami ani komercyjnymi trendami. Jej muzyka pozostaje osobistą opowieścią o człowieku, wierze, wolności i odpowiedzialności za drugiego człowieka. To właśnie autentyczność sprawiła, że od lat cieszy się szacunkiem zarówno wiernych słuchaczy, jak i kolejnych pokoleń odkrywających jej twórczość.

Podczas szczecińskiego koncertu artystce towarzyszyć będzie gitarzysta Marcin Majerczyk. Kameralna forma występu ma podkreślić bliskość między wykonawcami a publicznością. Organizatorzy zapowiadają wieczór pełen refleksji, wspomnień i emocji, które w murach Świetlicy Stoczniowej mogą wybrzmieć szczególnie mocno. To wydarzenie adresowane zarówno do tych, którzy pamiętają atmosferę sierpniowych strajków i narodziny Solidarności, jak i do młodszych pokoleń, chcących lepiej zrozumieć historię miejsca oraz ludzi, którzy ją tworzyli. W czasach, gdy pamięć o przeszłości wymaga szczególnej troski, takie spotkania stają się czymś więcej niż koncertem – są lekcją historii i przypomnieniem, że wolność nigdy nie jest dana raz na zawsze.

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Najmodniejsze brzmienia NY

FOT. ARCHIWUM

Nowojorski kwartet poruszający się gdzieś pomiędzy rockiem i treściwym indie rockiem z (post) punkową werwą. Zespół powstał w 2021 roku i szybko stał się jednym z najaktywniejszych składów na scenie DIY Nowego Jorku. Gitarowe granie pełne chwytliwych melodii, wyrazistych harmonii i koncertowej energii. Klub Storrady, godz. 20

KOSZALIN

500 mil (nie tylko) dla seniora

Nastoletni Finn (Roman Griffin Davis, znany z „Jojo Rabbit") i jego młodszy brat Charlie (Dexter Sol Ansell, „Rycerz siedmiu królestw") uciekają z domu, by uniknąć rozdzielenia po rozstaniu rodziców. Ich celem jest dzikie zachodnie wybrzeże Irlandii oraz dom ukochanego dziadka Johna (Bill Nighy, „To właśnie miłość") - ostatnia bezpieczna przystań w ich rozpadającym się świecie. Przed nimi 500 mil niełatwej podróży, podczas której muszą polegać na sprycie, uroku osobistym i życzliwości napotkanych ludzi - zwłaszcza wolnej duchem ulicznej muzykantki Kait (Maisie Williams, „Gra o tron").

Film emitowany jest specjalnie dla seniorów z naszego miasta.

Kino Kryterium, godz. 14

SŁUPSK

Poezja pani Danuty

FOT. ARCHIWUM

„Łóżko bez widoku" to już piąty tomik poetycki Danuty Bartoszuk. Za zachętę do spotkania niech posłużą słowa Bartosza Konopnickiego: „[...] W sumie pierwsze co mi się nasuwa na myśl to „ależ on prawdziwy i chropowaty". Mam na myśli to, że tutaj nic nie jest podkoloryzowane (dla mnie), jest prawdziwie i brutalnie wręcz. Doskonale pasuje tutaj gdzieniegdzie sarkazm - bo to chyba najdoskonalsza forma oddania pewnej próby dystansu. Czwartek, bibliotek, godz. 17

eprasa.pl 1502fdb107

Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundiali

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA **Dwa gole przeciwko Austrii w drugiej rundzie fazy grupowej mistrzostw świata uczyniły 38-letniego Lionela Messiego najlepszym strzelcem w historii mundiali.**

Kapitan reprezentacji Argentyny strzelił dwa gole, zapewniając swojej drużynie zwycięstwo nad Austrią 2:0.

Te dwa gole były 17. i 18. trafieniami Leo Messiego na mistrzostwach świata, co zapewniło „Mesjaszowi" pierwsze miejsce na liście najskuteczniejszych strzelców mundiali. Przed tym meczem rekord należał do Miroslava Klose, niemieckiego napastnika polskiego pochodzenia, który przez wiele lat dzierżył ten rekord z 16 golami.

Sam „Miro" odniósł się do wyczynu Messiego, gratulując mu osiągnięcia tego kamienia milowego. „Zawsze mówiłem, że Messi nie jest taki zły! Lionel Messi to dla mnie najlepszy piłkarz wszech czasów! Gratulacje, mistrzu!" - zacytował Klosego „Süddeutsche Zeitung".

A Leo, w swoim typowym stylu, przemawiał skromnie i podkreślał wagę zwycięstwa swojej drużyny, choć przyznał, że dla niego ważne było zdobycie bramki po nieudanej akcji na początku meczu. - Cieszę się tą chwilą i nie mogę się doczekać, aż zobaczę, jak daleko zajdziemy jako drużyna w tym turnieju. Może gdybym wykorzystał rzut karny, nie strzeliłbym reszty goli. Szczerze mówiąc, jestem bardzo zadowolony z tego zwycięstwa, zwłaszcza że to tak ważne zwycięstwo, ciężko wywalczone i w pełni zasłużone. Daje nam pewność siebie przed tym, co nas czeka. To mistrzostwa świata. To był bardzo wyrównany, bardzo napięty mecz i cieszymy się, że zdobyliśmy sześć punktów i awansowaliśmy z grupy - wyznał Messi.

FOT. GRZEGORZ WAJDA Z DALLAS

Messi pobił rekord zdobytych bramek w historii mundiali, a przed nim kolejne kamienie milowe mistrzostw świata

18 bramek to tylko jedno z wielu osiągnięć Leo. Messi jest też mistrzem świata wszech czasów pod kilkoma kluczowymi względami.

Po pierwsze, dzieli z Cristiano Ronaldo pierwsze miejsce pod względem liczby rozegranych turniejów: obaj mają ich na koncie sześć (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 i 2026).

Jednak Leo prowadzi w turnieju z ogromną przewagą pod względem rozegranych meczów - spotkanie z Austrią było jego 28. meczem. Legendarny niemiecki pomocnik Lothar Matthäus (25) jest drugi, a Klose (24) trzeci. Spośród aktywnych zawodników największe szanse na dogonienie Messiego mają Cristiano Ronaldo (23), niemiecki bramkarz Manuel Neuer (21) i chorwacki pomocnik Luka Modrić (20).

Argentyńczyk jest również rekordzistą pod względem liczby rozegranych minut (2400+), meczów w roli kapitana (21) i czasu między pierwszym a ostatnim golem na mistrzostwach świata - wynosi on ponad 20 lat.

Messi może też pobić inne rekordy. Po pierwsze, najlepszego asystującego: na koncie ma obecnie 8 asyst, dorównując dorobkowi Diego Maradony. Po drugie, może zostać królem strzelców w jednym turnieju. Obecny rekord należy do Francuza Justa Fontaine'a, który strzelił 13 goli na mistrzostwach świata w 1958 roku. Leo ma po dwóch meczach 5 goli. Po trzecie, może minąć Kyliana Mbappe w ilości bramek w play-offach (8) lub Olega Salenko pod względem liczby bramek strzelonych w jednym meczu (5). ©℗

Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Polscy siatkarze przed własną publicznością rozegrają drugi turniej Ligi Narodów. Ich celem podczas rozgrywek w Gliwicach jest zapewnienie sobie awansu do turnieju finałowego.**

Pierwszy turniej w chińskim Linyi Polacy zakończyli z bilansem dwóch zwycięstw - 3:0 nad Kubą i 3:2 nad Ukrainą oraz dwóch porażek - po 2:3 z Japonią i Słowenią.

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić przed rozpoczęciem rozgrywek zapowiadał, że po zawodach w Gliwicach chciałby, żeby jego podopieczni mieli już zapewniony awans do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Ningbo (29 lipca - 2 sierpnia). Miejsce w fazie pucharowej będzie miało siedem najwyżej sklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Po czterech meczach Polacy zajmują siódme miejsce - ostatnie premiowane grą w Ningbo. Plan serbskiego szkoleniowca nieco się więc skomplikował. Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej. Do gry wracają lider zespołu, przyjmujący Wilfredo Leon, atakujący Bartłomiej Bołądź, libero Jakub Popiwczak i środkowy Mateusz Poręba.

Dzisiaj o 20 Polska zagra z Belgią. Transmisja w Polsacie Sport 1 i Polsacie Sport Extra 2. ©℗

FOT. VOLLEYBALLWORLD

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej w Lidze Narodów w Gliwicach

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Mistrzostwa świata w USA, Meksyku i Kanadzie wkraczają w 3. rundę. Znamy już pierwsze zespoły, które awansowały do 1/16 finału, oraz ekipy, które po fazie grupowej pojadą do domu.**

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - RPA 2:0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Płd. - Czechy 2:1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59), **Czechy - RPA 1:1** (Sadilek 6 - Mokoena 83), **Meksyk - Korea Płd. 1:0** (Romo 50).

1. Meksyk	2	6	3-0
2. Korea Południowa	2	3	2-2
3. Czechy	2	1	2-3
4. RPA	2	1	1-3

GRUPA B

Wyniki:
Katar - Szwajcaria 1:1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1:1** (Larin 78 - Lukić 21), **Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina 4:1** (Manzambi 74, 90, Vargas 84, Xhaka 90+7 - Mahmić 90+3), **Kanada - Katar 6:0** (Larin 16, David 29, 45+3, 90+2, Saliba 64, Al Mannai 75 samobójcza).

1. Kanada	2	4	7-1
2. Szwajcaria	2	4	5-2
3. Bośnia i Hercegowina	2	1	2-5
4. Katar	2	1	1-7

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1:1 (Vincius Junior 32 - Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0:1** (McGinn 28), **Szkocja - Maroko 0:1** (Saibari 2), **Brazylia** McGinn **Haiti 3:0** (Cunha 23, 36, Vincius Junior 45+3).

1. Brazylia	2	4	4-1
2. Maroko	2	4	2-1
3. Szkocja	2	3	1-1
4. Haiti	2	0	0-4

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4:1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2:0** (Irankunda 27, Matcalfe 75), **USA - Australia 2:0** (Burgess 11 sam., Freeman 43), **Turcja - Paragwaj 0:1** (Galarza 2).

1. USA	2	6	6-1
2. Australia	2	3	2-2
3. Paragwaj	2	3	2-4
4. Turcja	2	0	0-3

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curaçao 7:1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90), **Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej 2:1** (Undav 68, 90+4 - Kessie 30), **Ekwador - Curaçao 0:0.**

1. Niemcy	2	6	9-2
2. WKS	2	3	2-2
3. Ekwador	2	1	0-1
4. Curaçao	1	1	1-7

GRUPA F

Wyniki:
Holandia - Japonia 2:2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5:1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43), **Holandia - Szwecja 5:1** (Brobbey 5, 17, Gakpo 47, 54, Summerville 89 - Elanga 59), **Tunezja - Japonia 0:4** (Kamada 4, Ueda 31, 83, Ito 69).

1. Holandia	2	4	7-3
2. Japonia	2	4	6-2
3. Szwecja	2	3	6-6
4. Tunezja	2	0	1-9

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1:1 (Ashour - Hany 66 samobój), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64), **Belgia - Iran 0:0, Nowa Zelandia - Egipt 1:3** (Surman 15 - Ziko 58, Salah 67, Trezeguet 82).

1. Egipt	2	4	4-2
2. Iran	2	2	2-2
3. Belgia	2	2	1-1
4. Nowa Zelandia	2	1	3-5

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0, Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1 (Al-Amri 41 - Araujo 80), **Hiszpania - Arabia Saudyjska 4:0** (Yamal 10, Oyarzabal 21, 24, Al-Tambakti 49 samobój), **Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka 2:2** (Araujo 44, Canobbio 45+6 - Lenini 21, Varela 61).

1. Hiszpania	2	4	4-0
2. Urugwaj	2	2	3-3
3. Zielony Przylądek	2	2	2-2
4. Arabia Saudyjska	2	1	1-5

GRUPA I

Wyniki: Francja - Senegal 3:1 (Mbappe 66, 96, Barcola 82 - Mbaye 95), **Irak - Norwegia 1:4** (Hussein 38 - Haaland 28, 42, Ostigard 75, Hussein 98 samobój), **Francja - Irak 3:0** (Mbappe 14, 54, Dembele 66), **Norwegia - Senegal 3:2** (Pedersen 43, Haaland 48, 58 - Sarr 53, 90+3).

1. Francja	2	6	6-1
2. Norwegia	2	6	7-3
3. Senegal	2	0	3-6
4. Irak	2	0	1-7

GRUPA J

Wyniki: Argentyna - Algieria 3:0 (Messi 16, 60, 75), **Austria - Jordania 3:1** (Schmid 21, Al Arab 74 samobój, Arnautović 100 z karnego, Olwan 49), **Argentyna - Austria 2:0** (Messi 38, 90+5), **Jordania - Algieria 1:2** (Al Rashdan 36 - Benbouali 69, Gouiri 82).

1. Argentyna	2	6	5-0
2. Austria	2	3	3-3
3. Algieria	2	3	2-4
4. Jordania	2	0	2-5

GRUPA K

Wyniki: Portugalia - DR Konga 1:1 (Neves 6 - Wissa 45+5), **Uzbekistan - Kolumbia 1:3** (Fayzullaev 60 - Munoz 40, Diaz 65, Campaz 90+9).

1. Kolumbia	1	3	3-1
2. DR Konga	1	1	1-1
3. Portugalia	1	1	1-1
4. Uzbekistan	1	0	1-3

GRUPA L

Wyniki: Ghana - Panama 1:0 (Yirenkyi 90+5), **Anglia - Chorwacja 4:2** (Kane 12 z karnego, 42, Bellingham 47, Rashford 85 - Baturina 36, Musa 45+5).

1. Anglia	1	3	4-2
2. Ghana	1	3	1-0
3. Panama	1	0	0-1
4. Chorwacja	1	0	2-4

CZOŁÓWKA STRZELCÓW

5 goli: Leo Messi (Argentyna);
4 gole: Erling Haaland (Norwegia) Kylian Mbappe (Francja);
3 gole: Jonathan David (Kanada), Deniz Undav (Niemcy).

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Bośnia i Hercegowina - Katar (godz. 21.00, TVP Sport);
Szwajcaria - Kanada (godz. 21.00, TVP 1);
Maroko - Haiti (godz. 00.00, TVP Sport);
Szkocja - Brazylia (godz. 00.00, TVP 1);
Czechy - Meksyk (godz. 3.00, TVP 2);
Republika Południowej Afryki - Korea Południowa (godz. 3.00, TVP Sport).
©℗

eprasa.pl 1502fdb107

PIŁKA NOŻNA BIAŁO-ZIELONI NIE POJADĄ NA ZGRUPOWANIE, A PIERWSZY SPARING ZAGRAJĄ Z PETROLULEM PLOESZTI

Lechia zaczęła przygotowania bez trenera

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Lechia Gdańsk rozpoczęła przygotowania do nowego sezonu w Betclic 1. Lidze. Tradycyjnie pierwsze dwa dni zostały zaplanowane na badania medyczne.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Tomasz Wójtowicz, Kacper Sezonienko i Bujar Pllana mają trenować z Lechią

Piłkarze biało-zielonych na boisko mają wyjść w środę. W tym gronie nie będzie na pewno Mateja Rodina, który rozwiązał kontrakt z Lechią za porozumieniem stron.

Pytanie główne dziś brzmi - kto będzie trenerem Lechii? Drużyna rozpocznie przygotowania, ale bez szkoleniowca. Prezes Paolo Urfer chciał zatrudnić Piotra Stokowca i Dawida Szwargę, ale usłyszał odpowiedzi odmowne. Nikt nie wie jak będzie wglądała kadra zespołu, jaki będzie budżet, cel na nowy sezon, którzy piłkarze zostaną i kto do drużyny może dołączyć. Biorąc pod uwagę, że są same niewiadome, to nic dziwnego, że polscy trenerzy albo znający futbolowe realia w naszym kraju nie chcą pracować w Lechii. Urferowi odmówić mieli także Robert Kolendowicz, Łukasz Piszczek i Goncalo Feio.

Wolny jest kolejny szkoleniowiec, który na pewno w Gdańsku byłby mile widziany. To Mateusz Stolarski po zakończeniu współpracy z Motorem Lublin. Pytanie tylko czy Lechia znalazłaby argumenty, żeby tego szkoleniowca przekonać do pracy z zespołem biało-zielonych. Prezes zapewne nie będzie miał wyjścia i poza granicami Polski zacznie się rozglądać za nowym trenerem. Kto zatem poprowadzi pierwsze treningi skoro nie ma szkoleniowca? Najprawdopodobniej będzie to dyrektor techniczny, Kevin Blackwell, bo o takiej opcji mówiło się od dłuższego czasu. Blackwell nie będzie docelowo trenerem, a wręcz w ogóle ma zakończyć pracę w Lechii, ale do czasu znalezienia trenera ma pomóc w przygotowaniach.

Paolo Urfer musi przygotować się na to, że sprowadzenie do klubu polskich piłkarzy może być tak samo trudne, jak to ma miejsce z trenerami. Na liście życzeń miał znaleźć się 27-letni Tobias Kraulich, środkowy obrońca trzecioligowego RW Essen, któremu kończy się kontrakt z niemieckim klubem. Miałby kogo zastąpić, bowiem z zespołem z Gdańska pożegnał się Matej Rodin, który rozwiązał kontrakt z Lechią za porozumieniem stron. Chorwat po przyjściu do biało-zielonych stał się liderem defensywy, ale w końcówce sezonu grał fatalnie, popełniał błąd za błędem i mocno przyczynił się do spadku zespołu z PKO Ekstraklasy.

Pozostali piłkarze powinni pojawić się na pierwszym treningu. Oczywiście z wyłączeniem takich zawodników, jak Aleksandar Cirković, Maksym Diaczuk, Anton Carenko czy Alex Paulsen, którym kończą się wypożyczenia. Ten ostatni dodatkowo jest na mundialu z reprezentacją Nowej Zelandii. Z wypożyczeń wracają Kacper Gutkowski, Elias Olsson czy Bartosz Szczepankiewicz. Oferty mają Tomas Bobcek, Iwan Żelizko oraz Camilo Mena i zapewne zostaną sprzedani, ale obecnie wciąż są piłkarzami Lechii.

Jak będą wyglądały przygotowania do nowego sezonu? Lechia nie ma w planach wyjazdu na żadne zgrupowanie, więc drużyna trenować będzie przy ul. Traugutta. W planach są sparingi, ale trwa ich potwierdzanie. Pewne jest, że biało-zieloni w pierwszej kolejności zagrają z rumuńskim zespołem Petrolul Ploeszti, ale ten mecz może być całkowicie zamknięty.

Sezon ligowy rozpocznie się w ostatni weekend lipca. Lechia zacznie od dwóch meczów w Gdańsku, gdzie w pierwszej kolejce podejmie Pogoń Grodzisk Mazowiecki prowadzoną przez trenera Tomasza Kafarskiego, a w drugiej beniaminka, Wartę Poznań. Derby Trójmiasta z Arką Gdynia rozegrane zostaną w Gdańsku w 11. kolejce (17/18.10.2026 r.), a w Gdyni w 28. kolejce (17/18.04.2027 r.). ©℗

Mimo wysokiej temperatury piekielnie szybki był Lotto Challenge Gdańsk 2026

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

TRIATHLON. **Serb Ognjen Stojanović oraz Gdańszczanka Marta Łagownik byli najmocniejsi w niedzielę na dystansie średnim zawodów Lotto Challenge Gdańsk. Wysoka temperatura i bezwietrzna pogoda przełożyły się na szaleńczy wyścig kolarski, w którym czołówka na trasie liczącej 90 km utrzymywała średnią prędkość 46 km/h!**

FOT. RAFAŁ RUSIECKI

Najszybsze kobiety w Gdańsku. W środku Marta Łagownik, która wygrała przed własną publicznością

FOT. RAFAŁ RUSIECKI

Gdańszczanin Bartosz Banach zajął drugie miejsce wśród Polaków

Niezwykłą formą trzeba było błysnąć, aby znaleźć się w czołówce zawodów na średnim dystansie w Gdańsku. Triathloniści mieli do pokonania 1,9 km w Zatoce Gdańskiej, przesiadali się na rowery, aby przejechać w stronę Żuław i z powrotem 90 km, a na koniec czekał ich półmaraton (21,1 km) alejkami obok Parku Reagana. Finisz znów znalazł się na deskach mola w Brzeźnie.

A najszybciej na tych deskach pojawił się Serb Ognjen Stojanović. Narzucił niesamowite tempo już w wodzie, z której na plażę wybiegł pierwszy. Na trasie kolarskiej przegonił go jednak ambitny 24-letni Niemiec Janne Büttel. 36-letni Stajonović trzymał się jednak tuż za jego plecami, a na trasie biegowej znów dał z siebie wszystko, przebiegając półmaraton rozłożony na cztery pętle w czasie 1:14.43. Łączny wynik zwycięzcy to 3:43.41.

- To był bardzo trudny wyścig. Miałem jeden bardzo trudny moment, w którym musiałem motywować się, aby przeć do przodu. Na rowerach było szybko, więc później musiałem odrabiać stratę. Biegłem z całych sił, mówiąc sobie: dawaj dalej. Dziękuję za wsparcie na trasie - powiedział na mecie Ognjen Stojanović, dla którego był to trzeci występ w Lotto Challenge Gdańsk. Drugi miejsce zajął w 2023 r., a czwarty był w 2024. W obu przypadkach tempo nadawał Kacper Stępniak.

Drugi na mecie Brytyjczyk Simon Davis stracił do zwycięzcy nieco ponad minutę. Janne Büttel nie załapał się na podium, bo zapłacił zrywem kolarskim w części biegowej. Niemiec był czwarty, a na pętelkach wyprzedził go Francuz Florent Lefebvre.

Najszybszy z Polaków okazał się mieszkający w Straszynie Jakub Maliszewski. 20-latek mocno powalczył w pierwszej części zawodów, ale również zapłacił za to w biegu, gdzie wyraźnie zwolnił. Nie zmienia to faktu, że ukończył dystans średni w czasie 4:04.17.

Ponad trzy minuty po nim metę przecięła Marta Łagownik. Faworytka biegu pokazała świetne przygotowanie. Nie wyglądała na przesadnie wycieńczoną, a znalazła też energię, aby przybijać piątki kibicom.

- Jestem u siebie. Jestem ze swoimi ludźmi, na swoim terenie. Ja wiem, że to trochę głupio brzmi, bo każdy wyścig jest taki sam i wszędzie ludzie się męczą. Czuję się świetnie i jestem szczęśliwa. Zwycięstwo u siebie smakuje wspaniale. Cieszę się, że było mi dane poczuć to dzisiaj - promieniała na mecie Marta Łagownik. - Zażartuję sobie, że zwycięstwa nigdy nie męczą. Dzisiaj się bardzo cieszę, a zmęczenie pewnie przyjdzie jutro. Te cieplejsze pogody chyba bardziej mi leżą. Nie wiem, od czego to zależy. W takie dni zawsze staram się dobrze nawadniać i jeść. Myślę jednak, że strategia żywieniowa, odpowiednia regeneracja i trening mają tutaj bardzo duże znaczenie - dodała.

Gdańszczanka uzyskała czas 4:07.43 i coraz częściej myśli o tym, co czeka ją jesienią tego roku. A chodzi dokładnie o mistrzostwa świata na Hawajach na dystansie pełnego Ironmana.

- Gdzieś tam na celowniku są te Hawaje, ale na razie muszę odpocząć. Złapać oddech i zastanowić się nad drugą częścią sezonu. Musi być zdrowie, odpowiednia regeneracja i żeby mieć z tego radość. Na mistrzostwach świata będę zadowolona z Top 10. Top 5 byłoby dla mnie marzeniem, bo wiem jaki poziom prezentują dziewczyny. Jestem marzycielką, natomiast twardo stąpam po ziemi i wiem, że jeszcze dużo pracy przede mną. Nie będzie lekko - wybiega w przyszłość Łagownik.

A o tym, że nie jest lekko dotrzymać kroku chociażby Marcie Łagownik przekonał się doświadczony gdański triathlonista Bartosz Banach. Jego końcowy czas to 4:09.01 i drugie miejsce wśród polskich zawodników.

- Jestem zmęczony, bardzo. Upał dał się we znaki, ale myślę, że nie tylko mi. Wysoka temperatura była wyzwaniem, chociaż wydawało mi się, że na rowerze nie będzie tak źle. Słońce grzało bardzo mocno i nie powiem, ale jestem bardzo zmęczony. W ubiegłym roku miałem w Gdańsku lepszy czas, ale uważam, że na ten moment wykonałem bardzo dobrą robotę. Wykonałem swój plan. Dobrze mi poszło pływanie. Wyszedłem z wody w bardzo dobrym czasie, z fajną grupą. A potem było już trochę męczarni na rowerze i na bieganiu również. Zawodnicy z przodu jechali bardzo szybko i ciężko było się ich trzymać. Można powiedzieć, że troszeczkę przesadziłem, chcąc jechać z nimi. Trochę mnie to później kosztowało i cierpiałem przez to - opowiadał nam już za linią mety na molo w Brzeźnie Bartosz Banach.

eprasa.pl 1502fdb107