Prof. Irena E. Kotowska: Niska płodność to nie katastrofa, a globalna zmiana **str. 2**

FOT. SGH

Jak przygotować się do oddania krwi? Co wcześniej jeść – str. 8
Nie mówimy lekarzom prawdy. Diagnozujemy się sami – str. 10

STRONA ZDROWIA

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 10.06.2026

Nr 132 (5890)
Nakład: 4.340 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nie jest taka prosta zmiana ul. Jagiellońskiej w deptak. Nie ma żadnych badań **str. 4**

Prokuratura bada. fałszywe zamówienia w gastronomii. Prowadzone są dwa śledztwa **str. 4**

Przyjdź do szpitala i zrób podstawowe badania. Bez skierowań **str. 4**

Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570

SPORT

Ile jest wart zespół Pogoni Szczecin? Kto jest najwyżej wycenianym piłkarzem **str. 16**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Orlen już szykuje rozbudowę terminala

Pierwszy w Polsce terminal instalacyjny dla morskich farm wiatrowych w Świnoujściu, stał się jednym z kluczowych elementów sektora offshore wind na Bałtyku **str. 13**

W Hucie Pieniackiej koło Lwowa szukają masowych mogił Polków zabitych w lutym 1944 r. **str. 6**

Po raz 37 prezydent Donald Trump zapowiedział, że istnieje duża szansa na porozumienie z Iranem **str. 7**

LOTNICTWO AMERYKAŃSKIE F35 WYLĄDUJĄ W ŚWIDWINIE

Maszyny bojowe będą też u nas

Jakub Roszkowski
Region

W Polsce są już pierwsze myśliwce F-35. Na razie trzy, wylądowały w Łasku pod Poznaniem. Ale docelowo w naszej armii służyć mają 32 takie maszyny, a spora ich część trafi do 21. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie.

Świdwin dopiero niedawno pożegnał swoje ostatnie już Su-22, myśliwce radzieckiej produkcji, które służyły w polskiej armii ponad 40 lat. Teraz w 21. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie czekają już na F-35. Pierwsze trzy maszyny do Polski przyleciały w połowie maja. Stacjonują w 32. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Łasku pod Poznaniem. Kolejne mają się u nas pojawiać sukcesywnie.

– Kiedy u nas? Na pewno nie w tym roku. Ale mogę zaryzykować stwierdzenie, że będzie to już druga połowa 2027 roku – mówi nam major Paweł Bagiński, rzecznik świdwińskiej Bazy Lotnictwa Taktycznego. Wiadomo, że polscy piloci, także ci ze Świdwina, już się szkolą na nowych maszynach, m.in. w Korei Południowej (tam też Polska zamówiła samoloty) oraz w Stanach Zjednoczonych. Szkolenia przechodzą też technicy, cała obsługa naziemna.

Na razie baza w Świdwinie musi jednak przejść poważne zmiany, bo myśliwce piątej generacji, a więc właśnie F-35, wymagają ogromnych nakładów także w infrastrukturze naziemnej, by mogły tu bezpiecznie lądować. Do wymiany są nie tylko systemy informatyczne, ale także wszelkiego rodzaju budowle. Co jednak ważne, inwestycje są już prowadzone. Powstaje tu także kluczowy symulator.

F-35 „Husarz" – tak nazywają się te myśliwce w Polsce – to pierwszy samolot piątej generacji w polskim lotnictwie wojskowym. Jak szczegółowo wyjaśnia Maciej Szopa, ekspert z portalu defence24.pl, to maszyna typu stealth, czyli wyposażona w technologię niskiej wykrywalności przez przeciwnika, a także zaawansowaną awionikę, sensorykę i sieć wymiany danych. Flota „Husarzy" ma znacznie wzmocnić zdolności odstraszania wobec zagrożeń m.in. z Rosji i Białorusi. Po uzyskaniu przez nasze bazy lotnicze w Łasku i w Świdwinie pełnej gotowości operacyjnej w zakresie F-35, Polska stanie się jednym z kluczowych graczy w europejskiej sieci lotnictwa bojowego.

Do końca 2026 roku w naszym kraju ma się pojawić 14 maszyn, a kolejne do końca 2027 roku. Wszystkie 32 myśliwce F-35 będą kosztowały 4,6 miliarda dolarów. Uzupełnią polską flotę 47 samolotów F-16C/D oraz 48 egzemplarzy południowokoreańskich FA-50. Wraz z F-35 pojawią się u nas wspomniane symulatory, wiernie odwzorowujące warunki lotu tą maszyną. Ciekawostką jest fakt, że F-35 nie występują w wersji dwumiejscowej, w której instruktor mógłby lecieć razem ze szkolonym pilotem. Docelowo do Polski trafi sześć symulatorów, co najmniej jeden ma działać w Świdwinie.

©℗

FOT. DAWID KAMIZELA

Pierwsze samoloty F35 wylądowały w Łasku koło Poznania. W bazie w Świdwinie spodziewane są najwcześniej w drugiej połowie 2027 roku

eprasa.pl 2cde5fd65d

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina

KALENDARIUM

10 CZERWCA
POLSKA

1807
Bitwa pod Lidzbarkiem Warmińskim (wtedy Heilsbergiem), jedna z największych i najkrwawszych w dziejach wojen napoleońskich stoczonych na terenach dzisiejszej Polski. Stojący na czele 56-tysięcznej armii Napoleon starł się z 90-tysięczną armią rosyjską, żadna ze stron nie zdobyła przewagi.

1942
Około 50 więźniów podjęło próbę ucieczki z obozu Auschwitz-Birkenau, która powiodła się dziewięciu z nich, m.in. aktorowi Augustowi Kowalczykowi.

1970
Wskutek zdrady jednego z członków została zdekonspirowana przez SB organizacja antykomunistyczna „Ruch".

1991
Premiera modelu FSO Polonez Caro.

ŚWIAT

1692
W Salem w Massachusetts powieszono pierwszą spośród 18 skazanych na śmierć „czarownic".

1793
W Paryżu założono Muzeum Historii Naturalnej.

1854
Niemiecki matematyk Bernhard Riemann wygłosił wykład habilitacyjny uznawany za początek wielowymiarowej geometrii Riemanna.

1865
W Monachium odbyła się premiera opery Tristan i Izolda Richarda Wagnera.

1909
Pierwsze skuteczne wykorzystanie sygnału SOS w katastrofie brytyjskiego liniowca „Slavonia", który rozbił się na Azorach.

1935
Pierwszy dzień nieprzerwanej trzeźwości Boba Smitha, uważany za symboliczny początek ruchu Anonimowych Alkoholików.

1940
Skapitulowała Norwegia. Włochy wypowiedziały wojnę Francji i Wielkiej Brytanii; rozpoczęła się włoska inwazja na Francję.

1947
Szwedzkie przedsiębiorstwo motoryzacyjne Saab zaprezentowało swój pierwszy samochód osobowy Ursaab.

Niska płodność to nie katastrofa czy katastrofa, a globalna zmiana

Katarzyna Nocuń (PAP)
Rozmowa

z prof. Ireną E. Kotowską, Honorową Przewodniczącą Komitetu Nauk Demograficznych PAN, członkinią Rządowej Rady Ludnościowej

Współczynnik dzietności znów spadł i wyniósł w ubiegłym roku 1,068. Systematycznie spada też liczba urodzeń. Mówimy o katastrofie demograficznej?
Niska płodność to tylko jeden z elementów obecnego etapu rozwoju demograficznego, nie tylko w Polsce, ale także w rosnącej liczbie krajów. Ten etap jest określany jako post-tranzycyjny, bowiem wystąpił po przejściu od tradycyjnej reprodukcji ludności z wysoką płodnością i umieralnością do reprodukcji nowoczesnej, w której żyjemy coraz dłużej, ale dzieci rodzi się mniej. Jeszcze w latach 70. ubiegłego wieku demografowie oczekiwali, że nowoczesną reprodukcję ludności będzie charakteryzować płodność z współczynnikiem dzietności wahającym się wokół wartości 2,1, gwarantującej odtwarzanie pokoleń. Tak się nie stało - w 2024 roku ponad połowa krajów, prawie dwie trzecie populacji świata, miała współczynnik dzietności poniżej 2,1. Z utrwalaniem się płodności poniżej zastępowalności pokoleń mamy więc do czynienia od lat 70-tych ubiegłego wieku, w Polsce od lat 90. Co więcej, w rosnącej liczbie krajów występuje niska płodność, czyli współczynnik dzietności nie przekracza 1,5, lub bardzo niska płodność, czyli współczynnik poniżej 1,3. Niska i bardzo niska płodność to doświadczenie ostatnich trzech dekad, dotyczy to także Polski. Nieporozumieniem jest nazywanie tej zmiany katastrofą. To globalna zmiana płodności, a nie kryzys czy katastrofa.

„Wymieramy" - to niektóre komentarze pod danymi GUS-u.
Nie wymieramy, ale jest nas mniej. Spada liczba ludności,

FOT SGH

Irena. E. Kotowska: – W 2024 r. około 7 proc. urodzeń to były dzieci cudzoziemek.

czyli mamy do czynienia z depopulacją. Wynika to przede wszystkim z utrzymywania się niskiej płodności od końca lat 90. Powoduje to głębokie zmiany struktury wieku ludności. Coraz więcej jest osób w wieku 65 lat i starszych, a coraz mniej osób młodych, w tym także osób w wieku rozrodczym, czyli 15-49 lat. Zmniejsza się liczba osób w wieku 20-64 lata. To prowadzi do utrwalania się nadwyżki zgonów nad urodzeniami. Liczba ludności będzie spadać, nawet gdyby udało nam się znacząco podnieść płodność. Dlatego nie powinniśmy skupiać się co roku na spadku liczby urodzeń, tego trendu nie można odwrócić w najbliższych kilku dekadach, ale przede wszystkim rozmawiać o tym, co zrobić, żeby ten spadek był wolniejszy. Mnie spadek liczby urodzeń w kolejnych latach nie dziwi. Wolałabym komentować to, ile dzieci urodziło się dzięki programowi in vitro, czyli w jakim stopniu udało się spowolnić tendencję spadkową.

Według rządu dzięki centralnemu finansowaniu tej procedury urodziło się 15 tys. dzieci. W debacie społecznej, politycznej jako możliwe przyczyny niskiej dzietności wymieniane są brak dostępności mieszkań, tempo życia, brak stabilizacji w pracy, zmiany kulturowe. Czy badania odpowiadają na pytanie, dlaczego spada dzietność?
Czynniki takie jak dostęp do mieszkań, stabilność pracy czy partnerstwo w rodzinie mają znaczenie potwierdzone w badaniach. Natomiast ich rola jest różna w zależności od oczekiwań ludzi wobec swojego życia, partnera i rodziny. Wyobrażenia o tym, jak ma wyglądać rodzina i relacje z parterem zmieniają się. Państwo nie odpowiada za to, czy relacje te są trwałe i szczęśliwe. Nie chcę usprawiedliwiać niedostatku działań państwa wobec rodziny, ale nawet jeśli wprowadza regulacje jak najpierw urlop ojcowski, a potem urlop rodzicielski, nie oznacza to jeszcze, że ojcowie szeroko z niego skorzystają. Rośnie co prawda wykorzystanie tych uprawnień przez ojców, ale nadal niesymetryczny podział obowiązków i odpowiedzialności w rodzinie między kobiety i mężczyzn jest ważnym czynnikiem ograniczającym decyzje o dziecku. Z kolei bezpieczeństwo pracy, jej stabilność to nie tylko odpowiedzialność państwa, ale też pracodawcy czy organizacji związkowych. Mam do związków pretensje, że nie wywiązują się ze swoich zadań. Natomiast są jeszcze dwa bardzo ważne elementy w dyskusji o dzietności, która ma wspierać autonomiczne wybory dotyczące rodzicielstwa. Rodziny w sytuacji przewlekłej choroby lub nagłego zdarzenia nie czują wsparcia systemowego. Dłuższe urlopy rodziców wcześniaków to za mało. Bezpieczeństwo rodzin zmagających się z trudnościami związanymi z chorobą dorosłych i dzieci musi być elementem polityki rodzinnej. Drugi element to zdrowie reprodukcyjne. To temat w Polsce upolityczniony. Program leczenia niepłodności wymaga nie tylko stabilnego i zwiększonego finansowania. Wymaga też rzetelnej edukacji zarówno osób dorosłych jak i młodszych pokoleń. Nadal niejednokrotnie osoby, które starają się o pierwsze lub kolejne dziecko z wykorzystaniem procedury in vitro, ukrywają to. Tymczasem niepłodność jest chorobą, która może dotyczyć naszych najbliższych, a przede wszystkim dotyczy coraz większej liczby osób.
Międzynarodowe badanie Generations and Gender Survey przeprowadzone latach 2020-2023 w 10 krajach pokazuje, że niepłodność była istotną barierą prokreacji dla znaczącej grupy kobiet i mężczyzn w wieku 42-50 lat, którzy nie mają dzieci, choć chcieli albo mają mniej dzieci, niż chcieli. W grupie osób mających mniej dzieci niż chciało 22,5 proc. mężczyzn i aż 32,3 proc. kobiet doświadczyło niepłodności. Spośród bezdzietnych osób, które nie zrealizowały swych planów rodzicielskich, 18,1 proc. mężczyzn i aż 32 proc. kobiet doświadczyło niepłodności. Wśród rodziców jednego dziecka, którzy nie spełnili swych planów aż 29,5 proc. mężczyzn i aż 36,8 proc. kobiet doświadczyło niepłodności.

To efekt późnej decyzji o poczęciu dziecka?
Opóźnienie prokreacji jest czynnikiem, który może wpłynąć na lukę płodności, czyli posiadanie mniejszej liczby dzieci, niż ta zamierzona. Przy czym chodzi nie tylko o to, że wraz z wiekiem kobiet zmniejsza się szansa poczęcia dziecka. Chodzi także o to, że wcześniej podejmowane próby zajścia w ciążę sprawiłyby, że kobieta wcześniej dowiedziałaby się o tym, że ma problem z zajściem w ciążę, a to umożliwiłoby wcześniejsze zdiagnozowanie niepłodności i jej leczenie.
Jako przyczyny niepłodności wymienia się styl życia, zatrucie środowiska, w tym także mikroplastikiem wchłanianym przez organizm. Wskazuje się, że populacja ma mniejszy potencjał rozrodczy także dzięki postępowi medycyny, gdyż przeżywają osoby o gorszych parametrach zdrowotnych. Do tego dochodzą choroby przewlekłe, otyłość, czy choroby nowotworowe, na które coraz częściej zapadają młode osoby, a to może ograniczać możliwości poczęcia dziecka. Jako społeczeństwo nie mamy wystarczającej świadomości tych wyzwań, co zresztą potwierdzają badania. Dlatego w każdym swoim wystąpieniu podkreślam, że polityka wspierania decyzji rodzicielskich powinna zawierać edukację zdrowotną od najmłodszych lat.

Jaki wpływ na decyzję o posiadaniu dziecka ma sytuacja międzynarodowa?
Dyskutując o niskiej dzietności w Polsce, pomijane są niekorzystne okoliczności podejmowania decyzji o dziecku, będącym zobowiązaniem na całe życie. Wstępne wyniki badania Generations and Gender Survey w Polsce, które właśnie kończymy, wskazują, że około 80 proc. respondentów między 18. a 59. rokiem życia deklaruje zagrożenie wojną jako lęk, który dominuje w ich życiu. Zbliżone nasilenie lęku występuje też w innych krajach (Estonia, Mołdawia, Czechy). Pamiętajmy jednak, że w Polsce dodatkowo obawy związane z prokreacją wynikają z ograniczenia dostępu do legalnej aborcji po orzeczeniu Trybunału Konstytucyjnego z 2020 r. Badania potwierdzają, że prawa reprodukcyjne w Polsce są ważną barierą decyzji o urodzeniu pierwszego i drugiego dziecka, zwłaszcza dla kobiet.

Płodność będzie wyzwaniem. Nie ma odwrotu od trendu?
Uważam, że jesteśmy w stanie nieco podnieść płodność, ale liczba urodzeń będzie spadać. Powrót do poziomu gwarantującego zastępowalność pokoleń nie jest już możliwy. Nie mówmy jednak o kryzysie demograficznym w sytuacji, gdy żyjemy coraz dłużej i poprawia się czas życia w dobrym zdrowiu. Ponadto nastąpiła historyczna zmiana - Polska stała się krajem napływu migrantów. W 2024 r. około 7 proc. urodzeń to były dzieci cudzoziemek. Nie można oczekiwać, że migracja zmieni trend urodzeń, ale może nieco go spowolnić. Na pozytywne cechy zmian ludnościowych na tym post-tranzycyjnym etapie reprodukcji ludności też trzeba zwracać uwagę.
©℗

eprasa.pl 2cde5fd65d

REKLAMA 0011533152

Załącznik do zarządzenia Nr 86/2026
Wójta Gminy Stara Dąbrowa
z dnia 29 maja 2026 r.

WÓJT GMINY STARA DĄBROWA OGŁASZA KONKURS NA STANOWISKO DYREKTORA CENTRUM KULTURY I REKREACJI W STAREJ DĄBROWIE

Nazwa instytucji:
Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie,
73-112 Stara Dąbrowa 30BA

I. Wymagania niezbędne
1) obywatelstwo polskie;
2) pełna zdolność do czynności prawnych oraz korzystanie z pełni praw publicznych;
3) niekaralność za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub umyślne przestępstwo skarbowe (po zatrudnieniu wymagane dostarczenie zawiadomienia z Krajowego Rejestru Karnego) oraz brak ukarania zakazem pełnienia funkcji związanych z dysponowaniem środkami publicznymi, o których mowa w art. 31 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 17 grudnia 2004 r. o odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych, a także brak wpisu w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym;
4) stan zdrowia pozwalający na zatrudnienie na ww. stanowisku;
5) wykształcenie wyższe I lub II stopnia w rozumieniu przepisów o szkolnictwie wyższym,
6) znajomość przepisów prawnych dotyczących funkcjonowania instytucji kultury, w tym Statutu Centrum Kultury i Rekreacji oraz zasad ich finansowania;
7) znajomość zagadnień związanych z pozyskiwaniem pozabudżetowych środków finansowych, a w tym środków z Unii Europejskiej na działalność kulturalną;
8) znajomość przepisów o finansach publicznych, zamówieniach publicznych, samorządzie gminnym i ustawy z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz.U.2026.457 t.j.).

II. Wymagania dodatkowe (preferowane):
1) predyspozycje menedżerskie i umiejętność zarządzania zasobami ludzkimi, umiejętność planowania strategicznego,
2) predyspozycje do organizowania i prowadzenia przedsięwzięć promocyjnych związanych z działalnością kulturalną,
3) znajomość języka obcego,
4) kreatywność, dyspozycyjność, wysoka kultura osobista, komunikatywność i otwartość, łatwość w nawiązywaniu kontaktów, gotowość do wystąpień publicznych, umiejętność jasnego formułowania myśli w mowie i piśmie,
5) prawo jazdy kategorii B;

III. Informacje o stanowisku i zakres wykonywanych zadań:
1) zatrudnienie: powołanie na czas określony 3 lata, wymiar 1 etat,
2) miejsce wykonywania pracy: Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie, 73-112 Stara Dąbrowa 30BA,
3) organizowanie i planowanie działalności kulturalno-rekreacyjnej na terenie Gminy Stara Dąbrowa,
4) zarządzanie i reprezentowanie jednostki na zewnątrz,
5) współdziałanie z innymi instytucjami kultury i szkołami oraz organizacjami pozarządowymi w celu upowszechniania kultury,
6) dokonywanie w imieniu jednostki czynności prawnych, w tym składanie oświadczeń woli w zakresie jej praw i obowiązków majątkowych,
7) wydawanie wewnętrznych aktów prawnych (regulaminów organizacyjnych i innych);
8) opracowywanie i realizacja rocznych planów działalności oraz sporządzanie informacji z ich wykonania,
9) sporządzanie rocznych planów finansowych oraz sprawozdań z ich wykonania,
10) zapewnienie prowadzenia prawidłowej gospodarki finansowej i rachunkowości jednostki,
11) racjonalne i efektywne gospodarowanie posiadanymi środkami finansowymi oraz mieniem jednostki;
12) wykonywanie uprawnień zwierzchnika służbowego w stosunku do pracowników jednostki i świetlic wiejskich.

IV. Wymagane dokumenty i oświadczenia:
1) list motywacyjny podpisany przez kandydata. List motywacyjny powinien być opatrzony klauzulą „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych”,
2) życiorys zawodowy (CV) podpisany przez kandydata,
3) własnoręcznie podpisana klauzula informacyjna według wzoru dostępnego na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Stara Dąbrowa przy ogłoszeniu,
4) pisemną, własnoręcznie podpisaną, autorską koncepcję programowo-organizacyjną funkcjonowania i rozwoju Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie na najbliższe 3 lata,
5) kwestionariusz osobowy dla osoby ubiegającej się o zatrudnienie, podpisany własnoręcznie przez kandydata,
6) kserokopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie oraz kwalifikacje, potwierdzone przez kandydata za zgodność z oryginałem. W przypadku wątpliwości co do treści dokumentów będących kopiami, Komisja konkursowa może zażądać dostarczenia oryginału,
7) oświadczenia o:
   – posiadanym obywatelstwie polskim;
   – pełnej zdolności do czynności prawnych oraz korzystaniu z pełni praw publicznych;
   – niekaralności za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub umyślne przestępstwo skarbowe (po zatrudnieniu wymagane dostarczenie zawiadomienia z Krajowego Rejestru Karnego) oraz że nie był karany zakazem pełnienia funkcji kierowniczych związanych z dysponowaniem środkami publicznymi, o których mowa w art. 31 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 17 grudnia 2004 r. o odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych;
   – stanie zdrowia pozwalającym na zatrudnienie na ww. stanowisku; przed podjęciem zatrudnienia kandydat zostanie skierowany na wstępne badania profilaktyczne z zakresu medycyny pracy zgodnie z zakresem zajmowanego stanowiska,
   – zgodzie na udostępnienie treści koncepcji programowo-organizacyjnej funkcjonowania i rozwoju CKiR w Starej Dąbrowie w trakcie postępowania konkursowego,
   – wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do przeprowadzenia konkursu,
   – zapoznaniu się z klauzulą informacyjną dla kandydatów biorących udział w konkursie na kandydata na stanowisko dyrektora CKiR w Starej Dąbrowie.
8) inne dokumenty potwierdzające przydatność kandydata do pełnienia funkcji (opinie, referencje itp.);

Kserokopie dokumentów kandydat poświadcza za zgodność z oryginałem, opatrując je własnoręcznym podpisem i datą.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej kandydat jest zobowiązany do przedstawienia autorskiej koncepcji funkcjonowania i rozwoju Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie. Koncepcja ta powinna być przygotowana w oparciu o Statut Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie i jej Regulamin Organizacyjny. Komisja konkursowa będzie oceniała również wiedzę i umiejętności kandydata związane z zarządzaniem instytucją kultury, w tym znajomość przepisów prawa.

V. Miejsce, termin i sposób składania dokumentów:
1) dokumenty aplikacyjne należy składać:
   a) w zamkniętej kopercie osobiście – do Sekretariatu Urzędu Gminy w Starej Dąbrowie lub za pośrednictwem poczty na adres Urząd Gminy Stara Dabrowa, 73-112 Stara Dąbrowa 20, z dopiskiem na kopercie „Dotyczy konkursu na stanowisko Dyrektora Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie – nie otwierać”.
   b) za pomocą środków komunikacji elektronicznej na elektroniczną skrzynkę podawczą na platformie ePUAP (www.epuap.gov.pl; adres skrytki: (ugusc) w postaci pisma ogólnego podpisanego podpisem elektronicznym lub profilem zaufanym oraz za pomocą poczty elektronicznej w postaci załączników w formacie PDF podpisanych podpisem elektronicznym na adres: ug@staradabrowa.pl, na platformie eDoręczenia – adres: AE:PL-39753-83089-GBUGD-18) podając w temacie wiadomości „Dotyczy konkursu na stanowisko Dyrektora Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie”. Merytorycznie rozpatrujemy wyłącznie korespondencję elektroniczną opatrzoną podpisem elektronicznym (ePUAP – profil zaufany); poczta nieautoryzowana zostanie przyjęta. Będzie jednak traktowana jak SPAM.
2) **termin składania ofert: do dnia 30 czerwca 2026 r. do godz. 10.00. W przypadku przesłania dokumentów aplikacyjnych pocztą decyduje data wpływu do Urzędu Gminy.**
3) oferty, które wpłyną po terminie, nie będą poddawane procedurze konkursowej,
4) wzór kwestionariusza osobowego oraz oświadczeń jest dostępny w pok. nr 31 Urzędu Gminy w Starej Dąbrowie oraz na stronie www.bip.staradabrowa.pl jako załączniki do ogłoszenia o konkursie.

VI. Dodatkowe informacje i uwagi:
1) ogólne informacje oraz dane o wykonaniu planu finansowego za 2025 rok Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie są dostępne w Urzędzie Gminy w Starej Dąbrowie;
2) kandydaci zostaną poinformowani indywidualnie o zakwalifikowaniu się do kolejnego etapu postępowania konkursowego.
3) zastrzega się możliwość unieważnienia konkursu.
4) informacja o wynikach konkursu zostanie zamieszczona na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Stara Dąbrowa.
5) Dodatkowe informacje w sprawie konkursu można uzyskać pod numerem telefonu: 797 712 773.

VII. Etapy naboru:
1) I etap naboru: analiza dokumentów - wybór osób spełniających wymagania niezbędne i formalne; osoby zakwalifikowane do II etapu naboru zostaną powiadomione telefonicznie.
2) II etap naboru: rozmowy kwalifikacyjne z kandydatami spełniającymi wymagania formalne w Urzędzie Gminy w Starej Dąbrowie, Stara Dąbrowa 20, 73-112 Stara Dąbrowa, w sali nr 2.

VIII. Informacja o sposobie zapoznania się kandydata z warunkami organizacyjno-finansowymi działalności instytucji kultury:
Informację o warunkach organizacyjno-finansowych działalności Centrum Kultury i Rekreacji można uzyskać w siedzibie Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie, Stara Dąbrowa 30BA, od wtorku do piątku w godzinach 8:00 – 15:00.

XI. Warunki pracy na danym stanowisku:
1) Wymiar czasu pracy: 1 etat - pełen wymiar czasu pracy.
2) Stosunek pracy zostanie nawiązany na podstawie powołania na czas określony – 3 lata;
   a) miejsce i charakter pracy: charakter pracy kulturalno-oświatowy, praca w budynku Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie, także w terenie, praca przy monitorze ekranowym, budynek pod adresem Stara Dąbrowa 30BA jest przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami;
   b) stanowisko pracy związane z przemieszczaniem się wewnątrz budynku oraz praca w terenie;
3) Nazwy stanowisk w Centrum Kultury i Rekreacji w Starej Dąbrowie ustalane są na podstawie ustawy z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz.U. z 2026 r., poz. 457 t.j.).
4) Proces rekrutacji prowadzony jest w sposób neutralny pod względem płci i niedyskryminujący.
5) Wynagrodzenie ustalone zostanie zgodnie z Zarządzeniem Nr 38/2026 Wójta Gminy Stara Dąbrowa z dnia 27 lutego 2026 r. w sprawie ustalenia zasad wynagradzania dyrektorów samorządowych instytucji kultury, dla których organizatorem jest gmina Stara Dąbrowa

Wójt
/-/ Tomasz Ogonowski

eprasa.pl 2cde5fd65d

nasz REGION

SZCZECIN

10 czerwca o godz. 18 w Starej Rzeźni na Łasztowni odbędzie sięspotkanie autorskie poświęcone książce „Morski Alfabet Szczecina". Jej autorami są szczecińscy dziennikarze Krystyna Pohl i Adam Zadworny. Bogato ilustrowana książka zawiera ponad 170 haseł, które w przystępnej formie opowiadają o ludziach, wydarzeniach, miejscach, statkach i jachtach związanych z morską historią Szczecina. **JASZ**

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Marek Jaszczyński,
tel. 601 742 819
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Prokuratura bada fałszywe zamówień w gastronomii. Są dwa śledztwa

Marek Jaszczyński
Szczecin

W szczecińskiej gastronomii narasta problem fałszywych zamówień, które nie są odbierane i generują realne straty dla lokali. Sprawą zajmują się policja i prokuratura, która prowadzi dwa śledztwa w kierunku uporczywego nękania.

Prowadzone są dwa śledztwa dotyczące zdarzeń opisanych przez pokrzywdzonych, a sprawy prowadzą Prokuratura Rejonowa Szczecin Zachód oraz Prokuratura Rejonowa Szczecin Niebuszewo.

- Postępowania dotyczą przestępstw z art. 190a par. 1 kk (czyli uporczywego nękania. Obejmuje on sytuacje, w których sprawca: uporczywie nęka inną osobę, albo podszywa się pod nią - przp.red.). Aktualnie, z uwagi na dobro śledztw, nie jest możliwe udzielenie bardziej szczegółowych informacji o przedmiocie postępowań - wyjaśnia prokurator Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Lokale zgłaszają, że ktoś regularnie składa zamówienia - głównie telefonicznie lub online - po czym ich nie odbiera. Przedsiębiorcy wskazują, że powoduje to realne straty finansowe i marnowanie przygotowanej żywności. Rodzi przy tym frustrację.

Jak relacjonuje nasz czytelnik, fałszywe zamówienia składane są na dane przypadkowych osób. Wykorzystywane mają być cudze numery telefonów, adresy e-mail oraz nazwiska. W wielu przypadkach osoby, których dane pojawiły się przy zamówieniach, miały potwierdzić, że nigdy ich nie składały. Zdarzenia mogą być ze sobą powiązane. Wskazuje, że w kolejnych przypadkach powtarzają się te same adresy, numery telefonów, adresy e-mail oraz dane osobowe.

Skutki procederu odczuwają nie tylko właściciele lokali. Każde nieodebrane zamówienie oznacza koszty związane z przygotowaniem posiłków, pracą personelu oraz dostawą. Przedsiębiorcy zwracają uwagę, że straty finansowe to tylko część problemu.

Według relacji gastronomików, które otrzymał „Głos", problem nie ogranicza się wyłącznie do fałszywych zamówień. Pojawiają się również informacje o uporczywym nękaniu, kierowaniu gróźb oraz działaniach wymierzonych w członków rodzin osób powiązanych ze sprawą.©℗

W wielu przypadkach osoby, których dane pojawiły się przy zamówieniach, miały potwierdzić, że nigdy ich nie składały

Nie takie proste, aby zmienić Jagiellońską w deptak

Mariusz Parkitny
Szczecin

- Nie są prowadzone analizy dotyczące ograniczenia lub zamknięcia ruchu samochodowego na Jagiellońskiej - wyjaśnia Łukasz Kadłubowski, zastępca prezydenta Szczecina. To spory cios dla zwolenników zamknięcia ulicy na czas wakacyjnych weekendów.

Chodzi o fragment ul. Jagiellońskiej na odcinku od pl. Wojska Polskiego do pl. Zamenhofa. Pomysł ma sporo zwolenników, głównie wśród mieszkańców i niektórych radnych. Zwracają uwagę, że ulica w pobliżu popularnego deptaku przyciąga kierowców i motocyklistów, którzy popisują się głośnością swoich maszyn. Na jednej z komisji, radni zaproponowali, aby na próbę zamknąć dla aut kilka weekendów w wakacje, ale raczej najwcześniej przyszłoroczne.

Sprawa wywołuje emocje, bo ulica Jagiellońska jest uczęszczana przez kierowców i jej zamknięcie mogłoby spowodować korki na sąsiednich ulicach.

- Mieszkańcy podkreślają potrzebę poprawy jakości życia i ograniczenia uciążliwości komunikacyjnych, jednak jednocześnie zwracają uwagę, że ul. Jagiellońska pełni istotną funkcję w układzie transportowym miasta, zapewniając dojazd mieszkańcom, przedsiębiorcom, służbom oraz komunikacji lokalnej - zauważa radny Piotr Kęsik. - Czy Miasto Szczecin prowadzi obecnie analizy dotyczące ograniczenia lub zamknięcia ruchu samochodowego na ul. Jagiellońskiej na odcinku pomiędzy al. Wojska Polskiego a pl. Zamenhofa? Jakie koszty wprowadzenia zmian w organizacji ruchu? - pyta.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI/ ARCH/GS24.PL

Pogodzenie komfortu życia mieszkańców i zwiększenie atrakcyjności ulicy Jagiellońskiej nie będzie proste

Okazuje się, że plany zamknięcia weekendowego ul. Jagiellońskiej, nawet jeśli są w urzędzie, to głęboko ukryte. Z odpowiedzi Łukasza Kadłubowskiego wynika, że większe analizy nie są na razie prowadzone.

- Ewentualne ograniczenie ruchu na ul. Jagiellońskiej mogłoby skutkować przeniesieniem części ruchu na ulice sąsiednie, prowadząc do wzrostu natężenia ruchu, pogorszenia warunków życia mieszkańców tych obszarów oraz pojawienia się kolejnych interwencji i postulatów mieszkańców. Mając na uwadze, że obecnie nie są prowadzone analizy dotyczące ograniczenia lub całkowitego zamknięcia ruchu samochodowego na ul. Jagiellońskiej, nie planuje się również przeprowadzania konsultacji społecznych w tym zakresie - wyjaśnia.

Urząd nie prowadzi analiz dotyczących wpływu ewentualnego ograniczenia lub zamknięcia ruchu na ul. Jagiellońskiej na poziom hałasu. Wykonywane są jedynie okresowe obserwacje ruchu drogowego.

- Nie są natomiast realizowane analizy dotyczące ograniczenia lub całkowitego zamknięcia ruchu samochodowego ani rozważane nowe warianty organizacji ruchu - dodaje Łukasz Kadłubowski.

Zwraca uwagę, że w zakresie parkowania, najwyższe napełnienie miejsc postojowych występuje w dni powszednie w godzinach 9-17, przy czym poziom zajętości jest zróżnicowany w zależności od konkretnego odcinka ulicy.

- Nie planuje się również dalszego ograniczania prędkości na ul. Jagiellońskiej, ponieważ obowiązujące ograniczenie do 30 km/h stanowi rozwiązanie optymalne z punktu widzenia parametrów geometrycznych drogi oraz przyjętej organizacji ruchu. Wprowadzenie znaku B-4 „zakaz wjazdu motocykli" wymagałoby uprzedniego przeprowadzenia analizy zasadności i skuteczności takiego rozwiązania - dodaje.

Miasto wystąpi jednak do policji o informację, czy prowadzone były kontrole dotyczące ruchu motocykli oraz poziomu emitowanego przez nie hałasu.

Przyjdź do szpitala, zrób podstawowe badania. Bez kolejki i zapisów

Leszek Wójcik
Szczecin

Bezpłatne badania profilaktyczne, prelekcje szpitalnych specjalistów i warsztaty pierwszej pomocy. Poza tym zdrowy poczęstunek, a dla najbardziej aktywnych - upominki. Dzisiaj w Szpitalu Wojewódzkim w Szczecinie odbędzie się festyn „Zdrowa środa w SPWSZ".

Na parkingu przed budynkiem „K" (budynek z lądowiskiem na dachu) na terenie szpitala wojewódzkiego przy ul. Arkońskiej w Szczecinie wyrośnie medyczne miasteczko. W godzinach od 10 do 14 zainteresowani uczestnicy, bezpłatnie i bez wcześniejszych zapisów, będą mogli zadbać o swoje zdrowie, wziąć udział w warsztatach i wysłuchać prelekcji specjalistów pracujących w szpitalu.

Organizatorzy festynu przygotowali dla uczestników „Paszport Pacjenta", który każdy odwiedzający otrzyma przy wejściu na teren wydarzenia.

- W paszporcie będzie miejsce na cztery pieczątki, które uczestnicy będą mogli zebrać, odwiedzając rozstawione namioty z ofertą profilaktyczną - tłumaczy Tomasz Owsik-Kozłowski, rzecznik prasowy Szpitala Wojewódzkiego w Szczecinie. - Po skompletowaniu pieczątek pacjenci odbiorą w punkcie informacyjnym przygotowane dla nich drobne upominki.

W namiotach można będzie wykonać badania profilaktyczne (pomiary ciśnienia, badania poziomu cukru i kwasu moczowego, analizę składu ciała), spirometrię, czyli badanie objętości i pojemności płuc oraz prędkości przepływu powietrza, USG tarczycy oraz wziąć udział w warsztatach z udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach.

- Nie prowadzimy rejestracji na badania, nie obowiązują wcześniejsze zapisy, a liczba miejsc jest ograniczona czasem wydarzenia - dodaje Tomasz Owsik-Kozłowski. - Ważna informacja jest również taka, że w ramach badań nie sporządzamy i nie wydajemy żadnej dokumentacji medycznej, nie drukujemy wyników, nie wypisujemy skierowań czy recept. Pacjent dowie się od naszego personelu ustnie, czy wszystko wygląda OK, albo że powinien pogłębić diagnostykę.

Badania ultrasonograficzne oraz spirometryczne będą miały charakter badań statystycznych. Będą realizowane u osób pełnoletnich, po podpisaniu na miejscu odpowiedniej zgody. Nie zastąpią konsultacji lekarskiej.

Równolegle do prowadzonych badań, na festynowej scenie odbywać się będą otwarte rozmowy ze specjalistami SPWSZ.

W dniu festynu wejście na teren szpitala będzie możliwe nową bramą bezpośrednio od strony ulicy Arkońskiej - w bezpośrednim sąsiedztwie budynku „K".

Festyn „Zdrowa środa w SPWSZ" jest elementem promocji przedsięwzięcia realizowanego przez Szpital Wojewódzki ze wsparciem funduszy europejskich w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. ©℗

eprasa.pl 2cde5fd65d

UŚMIECH DZIECKA trwa dłużej niż Dzień Dziecka. Ta akcja go przedłuża. Zobacz najpiękniejszą galerię - pełną tak szczerej radości

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Ze zdjęć nadesłanych do nas przez dumnych rodziców powstaje w czerwcu wyjątkowa galeria małych buziek i uśmiechów, które rozjaśniają każdy dzień. Dziś prezentujemy pierwszych liderów tej radosnej akcji.

Jest w dziecięcym uśmiechu coś wyjątkowego. Taki od ucha do ucha, szczery i spontaniczny, potrafi poprawić humor nawet w pochmurny dzień. Ma moc wywoływania dobrych emocji, dlatego od lat, tradycyjnie, z ogromną przyjemnością zapraszamy do udziału w akcji Uśmiech Dziecka i tworzenia galerii pełnej najpiękniejszych emocji. Dziś prezentujemy fotografie najmłodszych mieszkańców naszego regionu, którzy już uczestniczą w akcji. Ciągle można się do niej zgłaszać - jeszcze do 15 czerwca. Warto, bo czekają fantastyczne nagrody, m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy do Suntago i Disneylandu, a także 40 tys. zł na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny! Każde zdjęcie nadesłane do Uśmiechu Dziecka to osobna historia, wyjątkowy moment zatrzymany w kadrze - wielkie przygody, chwile beztroskiej zabawy, rodzinne spacery i codzienne sytuacje, które warto zachować na pamiątkę. Tak powstaje pełna ciepła galeria, przypominająca o tym, jak wiele radości można znaleźć w prostym, szczerym uśmiechu dziecka. - Zapraszamy do oglądania i życzymy wielu powodów do uśmiechu - nie tylko najmłodszym, ale także wszystkim, którzy będą podziwiać te rozpromienione buzie - mówi Katarzyna Adamczyk, która zajmuje się akcją od strony redakcyjnej. Poniżej prezentujemy zdjęcia pierwszych liderów głosowania, a za tydzień w gazecie znajdziecie pełne uśmiechu historie naszych małych uczestników! Więcej o akcji na: **gs24.pl/usmiech**

MALUSZKI do lat 2

Helena Błaszczyk, Szczecin

Noemi Atraszkiewicz, powiat gryfiński

Mia Malinowska, powiat goleniowski

Aleksander Przybylski, powiat choszczeński

Jakub Hermenau, Świnoujście

Nikodem Polowczyk, powiat stargardzki

Oliwier Kuchniak, powiat pyrzycki

Marcelinka Stelmach, powiat policki

Nadia Szycko, powiat łobeski

Iga Downarowicz, powiat myśliborski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Gabriela Grzywińska, powiat choszczeński

Mark Stachowicz, Szczecin

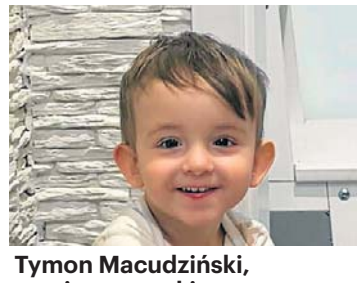
Victoria Bąk, powiat kamieński

Nadia Kroczyńska, powiat gryfiński

Klara Wiśniewska, powiat myśliborski

Ignacy Krawczyk, Świnoujście

Leon Veremiienko, powiat policki


Tymon Macudziński, powiat pyrzycki

Maja Mikuła, powiat stargardzki

Melissa Łakomy, powiat goleniowski

eprasa.pl 2cde5fd65d

POLSKA *i* ŚWIAT

WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywoływana przez bakterie (krętki z rodzaju Borrelia).

Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska
Huta Pieniacka

W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

- Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na postawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca - powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmuje wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

- Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej - wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczą poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna".

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna, przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN. - Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 - powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

FOT. WIKIMEDIA

Ruszają prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

- Tutaj nic się nie zmienia. Sposób pracy jest taki sam. Odkrywamy w pierwszym etapie ziemię i patrzymy, czy tam znajdują się mogiły. Odsłaniamy niewielką ilość szczątków, a następnie zabezpieczamy te szczątki w oczekiwaniu na ekshumacje - podkreślił przedstawiciel IPN.

Prace w nieistniejącej dziś wsi Huta Pieniacka Instytut Pamięci Narodowej będzie prowadził do 19 czerwca. Ze strony ukraińskiej uczestniczy w nich partner IPN - wyspecjalizowane przedsiębiorstwo Wołyńskie Starożytności. Na miejscu obecni są przedstawiciele Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS - Policyjnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien") pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPA i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwał spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011535804

Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury – wynika z raportu Szkoły Głównej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trakcie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci" podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najzwyczajniej wyłudzanie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukrócić ten proceder.

- W ostatnich latach wykonaliśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzania danych czy pieniędzy – powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Technologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii – mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię – powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedyne legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądze przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwianiu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkuetapową weryfikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny – mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. *– Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przerodzić się w niebezpieczne uzależnienie sprowadzające na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznacza, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadrzędna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.*

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy – dodaje Mariusz Kaczmarek.

eprasa.pl 2cde5fd65d

Papież otrzyma pastorał inspirowany dziełem Antoniego Gaudiego

Wojciech Rogacin
Vatican News

Rzeźbiarz i jubiler Joan Serramià, podczas Mszy św. w bazylice Sagrada Familia, przekaże papieżowi papieski pastorał, który sam wykonał. Dzieło to nawiązuje do twórczości wybitnego architekta Antoniego Gaudíego.

Papież odwiedzi Barcelonę 10 czerwca, wtedy też poświęci najwyższą wieżę bazyliki Sagraada Familia - wieżę Jezusa Chrystusa.

W pastorale, który zostanie podarowany Papieżowi z okazji jego podróży apostolskiej do Barcelony, znajduje się fragment tysiącletniego drzewa oliwnego z Katalonii. Jest tam również afrykańskie drewno hebanowe, a także fragmenty drewna sprowadzanego z Azji, Ameryki i Australii. Poza tym można tam znaleźć małe kamyczki zebrane w rodzinnych stronach Antoniego Gaudíego. Jeszcze zanim pastorał zostanie ukończony, już zdaje się opowiadać o lokalnej kulturze, o Katalonii głęboko zakorzenionej w swoich tradycjach.

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, powiedział:. „Nie chciałem, żeby to był przedmiot dekoracyjny. Gaudí nigdy nie używał piękna jako pustej ozdoby".

„Nie zarabiam nic na tej pracy. Robię to dla przyjemności" - dodał. Również dlatego pastorał nosi w sobie coś z katalońskiej pobożności ludowej, konkretnej wiary, która wyrażana jest bardziej czynami niż słowami.

FOT. AUTOR

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, pracował nad pastorałem przez wiele tygodni

Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni

Oprac. Karolina Wrońska
USA

Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom, że istnieje duża szansa na podpisanie porozumienia z Iranem w ciągu dwóch-trzech najbliższych dni. Dziennikarze policzyli, że to już 37 raz padają takie zapewnienia.

- Mamy duże szanse na podpisanie umowy w ciągu dwóch lub trzech dni - powiedział Trump w poniedziałek wieczorem po finałowym meczu NBA w Nowym Jorku. - Jesteśmy bardzo blisko zawarcia bardzo, bardzo dobrej, silnej, potężnej umowy.

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem

FOT. PAP/EPA

Od początku wojny, 28 lutego, prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem

- Gdybyśmy ich zbombardowali - co moglibyśmy zrobić z łatwością - gdybyśmy bombardowali ich przez kolejne dwa lub trzy tygodnie, nie zostałoby im nic. Ale cieśnina (Ormuz - PAP) nie zostałaby otwarta przez całe miesiące. Zginęłoby bardzo wielu ludzi - powiedział Trump.

Nie podał żadnych konkretów

Prezydent nie ujawnił żadnych szczegółów na temat porozumienia z Iranem, nie wyjaśnił też powodów swojej optymistycznej oceny - zauważyła AP.

Stacja CNN wyliczyła, że od początku wojny 28 lutego do poniedziałku włącznie Trump 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem.

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem, która zakończyłaby obecny konflikt. Zarówno Teheran, jak i Waszyngton zajęły jednak twarde stanowiska - przypomniała AP.

Oczekiwanie stron są odmienne

Stany Zjednoczone chcą, by Iran zrezygnował ze swoich zapasów wysoko wzbogaconego uranu, czego Iran odmawia, domagając się ze swojej strony złagodzenia sankcji. Żąda też od USA uwolnienia swoich zamrożonych aktywów jeszcze przed zawarciem ostatecznego porozumienia kończącego wojnę, na co z kolei nie zgadza się Trump. Iran dąży też do przejęcia na stałe kontroli nad Cieśniną Ormuz, która stanowi ważny szlak dla eksportu paliw z Zatoki Perskiej, i zamierza pobierać opłaty od statków pokonujących tę trasę.

Wygwiadany w Nowym Jorku

Donald Trump został wygwizdany w poniedziałek w hali sportowej przed rozpoczęciem 3. meczu finałowego NBA w Nowym Jorku.

Prezydent nie cieszy się popularnością w mieście zdominowanym przez wyborców Demokratów.PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ORLEN

0011532386

Masz pomysł, który poprawi życie Twojego sąsiedztwa?

Fundacja ORLEN rusza z drugą edycją „ORLEN. Energii Sąsiedztwa" i przeznacza na lokalne inicjatywy dwa miliony złotych, dwa razy więcej niż rok temu. Na zgłoszenia Fundacja czeka do końca czerwca.

Rok temu Fundacja ORLEN nawiązała współpracę z organizacjami pozarządowymi i lokalnymi stowarzyszeniami, które działają na rzecz społeczności żyjących w sąsiedztwie infrastruktury ORLEN S.A. „Chcemy wspierać inicjatywy odpowiadające na realne potrzeby. Chcemy uczyć się siebie nawzajem, budować relacje, przecierać ścieżki do robienia w przyszłości większych projektów" - mówił Michał Stachyra, Członek Zarządu Fundacji ORLEN. W wersji pilotażowej ostatecznie przyznano prawie milion złotych na realizację 42 oddolnych inicjatyw. Dziś Fundacja zaprasza do drugiej edycji programu.

Energia Sąsiedztwa w praktyce

Zrealizowane inicjatywy były niezwykle różnorodne – wspólnym mianownikiem było to, że wszystkie rodziły się z lokalnych potrzeb i wszystkie wzmacniały współpracę, dialog i integrację na poziomie lokalnym.

Fundacja Diversum, która zrealizowała swój projekt w ramach programu „Energia Sąsiedztwa" odwiedziła 30 placówek edukacyjnych z warsztatami „Oswajamy niepełnosprawność", pokazując 653 dzieciom, że niepełnosprawność nie definiuje człowieka. „Warsztaty przekroczyły nasze najśmielsze wyobrażenia" – mówił Mateusz Moneta, logopeda z jednego z odwiedzonych przedszkoli – „W praktyce pokazywały dzieciom na czym polega niepełnosprawność". Młodzi uczestnicy otrzymali specjalne poradniki, z których mogą korzystać w domu, a nabytą wiedzą dzielić się w rówieśnikami.

Z kolei w Izabelinie Fundacja ORLEN sfinansowała półroczny program „Rodzicielstwo Przyszłości - Bliskość w Czasach Ekranów", w trakcie którego rodzice mogli się poznać, porozmawiać i znaleźć wsparcie. „Udało się stworzyć bezpieczne, pełne empatii miejsce do wymiany doświadczeń, często dotyczących bardzo trudnych sytuacji rodzinnych" – mówiła Ewa Chrzanowska-Zemło, Prezeska Stowarzyszenia „Mieszkańcy Razem".

Pozostałe 40 projektów obejmowało działania m.in. z obszaru edukacji, ochrony środowiska i aktywizacji społecznej. W Nowej Soli powstały trzy drużyny piłkarskie: dwie dla dziewcząt i jedna dla oldboyów. Lubuska Grupa Pomocy Humanitarnej PCK zorganizowała cykl szkoleń z zakresu bezpieczeństwa - uczestnicy mogli stworzyć osobiste plany na sytuacje kryzysowe czy poćwiczyć budowanie Tymczasowych Punktów Schronienia. Z kolei na wrocławskim osiedlu Swojczyce mieszkańcy uczyli się pisać wnioski do Budżetu Obywatelskiego, wspólnie sadzili rośliny w osiedlowym ogrodzie i razem stworzyli mural promujący zrównoważony rozwój.

Sąsiad, na którego można liczyć

„Odpowiedzialność dużej firmy nie kończy się na prowadzeniu biznesu. ORLEN jest obecny w setkach miejscowości w całej Polsce, dlatego naturalne jest dla nas wspieranie społeczności, które współtworzą nasze otoczenie. Nie chcemy być wyłącznie pracodawcą czy partnerem gospodarczym. Chcemy być także dobrym sąsiadem – obecnym blisko ludzi, uważnym na ich potrzeby i wspierającym inicjatywy, które poprawiają jakość życia mieszkańców. Program „Energia Sąsiedztwa" jest wyrazem takiego podejścia" – mówi Jacek Mazurczak, Dyrektor Biura Relacji z Otoczeniem ORLEN S.A.

W drugiej edycji programu maksymalna kwota dofinansowania na jeden projekt została zwiększona do 30 tysięcy złotych. O środki mogą aplikować organizacje pozarządowe, szkoły, uczniowskie kluby sportowe, kościelne jednostki prowadzące działalność pożytku publicznego i jednostki samorządu terytorialnego, które chcą realizować projekty na rzecz społeczności żyjących wokół wybranych aktywów ORLEN S.A., tj. w Izabelinie, Kołobrzegu, Kosakowie, Lublinie, Nowej Soli, Ostrowie Wielkopolskim, Władysławowie, Włocławku i Wrocławiu.

„Z perspektywy ORLEN S.A. najważniejsze jest, aby inicjatywa maksymalnie odpowiadała na realne potrzeby. By wzmacniała lokalną wspólnotę, dawała przestrzeń do dialogu i wspólnego działania. W razie jakichkolwiek pytań zapraszamy do kontaktu pod adresem **energia.sasiedztwa@orlen.pl**" – dodaje Anita Cieślicka-Szczepaniak, Kierowniczka Działu ds. Relacji ze Społecznościami Lokalnymi ORLEN S.A.

Rekrutacja do tej edycji programu potrwa do 30 czerwca 2026 - zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie poprzez internetowy generator wniosków.

Ogłoszenie wyników nastąpi do 28 lipca 2026.

eprasa.pl 2cde5fd65d

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wstydzimy się mówić

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem. Najczęściej wynika to ze wstydu albo obawy przed krytyką . Aż co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów.

ZA TYDZIEŃ:

- **Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysok. Te sygnały wysył nasze ciało**
- **Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca**

FOT. 123RF

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Niestety krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców starego kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

FOT. GETTY IMAGES

W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoskopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie zleca, aby unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18 a 65 rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe
- chude mięso.

‚Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc.ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniec w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitale i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub aferezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,
- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

eprasa.pl 2cde5fd65d

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz zadowolony

Ola Głowacka
agata.siemiaszko@polskapress.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

FOT. 123RF

Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić jaką bazą zabiegową dysponuje

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

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

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

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

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

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.
- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specajlizuje się w leczeniu zmianyzwyrodnieniowyxh stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień", „Chemik", „Orion".
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

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

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

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

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

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

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce,a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Razem z małżonkiem
Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia, na które dana osoba została zakwalifikowana, oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania. Takie wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia. Aby ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium, należy przygotować odpowiednie dokumenty.

FOT. 123RF

Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

„Kolano gospodyni". Co to za schorzenie?

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

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolanem gospodyni".

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni".

- Człowiek idzie do lekarza z kolanem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie bolą! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni", czyli zapalenie kaletki przedrzepkowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisiści i piłkarze, u których stawy kolanowe są stale poddawane dużym obciążeniom.

FOT. 123RF

Na iuciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

eprasa.pl 2cde5fd65d

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 10.06.2026

Nie mówimy lekarzom prawdy, diagnozujemy się sami. Wyniki badań alarmują

FOT. GETTY IMAGES

Nie potrafimy otwarcie mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Dużo łatwiej przychodzi nam to w przypadku rozmów dotyczących innych schorzeń i dolegliwości

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

Co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów – bardziej krępujący niż choroby weneryczne czy uzależnienia.

Mimo, że świadomość społeczna wciąż rośnie, to zdrowie psychiczne pozostaje najbardziej wstydliwym tematem w oczach Polaków (32 proc.). Przewyższa to inne krępujące kwestie, takie jak choroby przenoszone drogą płciową (30 proc.), problemy urologiczne a także ginekologiczne (24 proc.) czy uzależnienia (20 proc.).

O tym mówimy niechętnie

Szczególnie dotkliwą barierę w rozmowach o zdrowiu psychicznym odczuwają millenialsi między 25. a 44. rokiem życia. Opór przed takimi rozmowami wśród tej grupy najwyższy.

Co ciekawe, to kobiety częściej niż mężczyźni mają trudność z poruszaniem tej tematyki (35 proc. wobec 29 proc.).

Badanie Warty ujawnia, że 27 proc. respondentów zdarzyło się zataić lub niewłaściwie przedstawić wyniki swoich badań z obawy przed oceną rozmówcy.

W tej grupie wyróżniają się młodzi dorośli (25-34 lata), gdzie prawie połowa (42 proc.) przyznaje, że ukrywa informacje o swoim zdrowiu.

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem.

Najczęściej wynika to ze wstydu, który deklaruje niemal połowa badanych. Kolejną przyczyną jest obawa przed krytyką (41 proc.), a trzecią poczucie winy – co czwarty respondent nie chce przyznać, że nie stosował się do zaleceń lekarskich.

– Patrząc na wyniki badania Warty o podejściu Polaków do mówienia o zdrowiu wydaje się, że mamy zakorzenioną potrzebę wypadania dobrze przed innymi, nawet przed lekarzem w gabinecie. Wolimy przemilczeć gorsze nawyki czy objawy choroby, bo tak jest po prostu wygodniej i mniej stresująco – komentuje Karolina Kołaszewska, kierownik Biura Zarządzania Produktami z TUnŻ Warta.

Co dziesiąty respondent sięga w tym celu po sztuczną inteligencję, np. ChatGPT. Choć 31 proc. badanych od razu kieruje się do lekarza, to największą skłonność do polegania na technologiach w procesie autodiagnozy wykazują młodzi dorośli – w grupie 18-24 lata aż 17 proc. traktuje AI jako pierwszy krok w poszukiwaniu pomocy medycznej.

Tęsknimy za bliskością

Podobne wnioski zawarto w podsumowaniu badań prowadzonych przez naukowców związanych z Instytutem Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Znalazły się one w opublikowanym przed dwoma laty raporcie „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej".

- W naszym badaniu zauważyliśmy, że problemy związane z psychiką są zgłaszane rzadziej niż trudności dotyczące innych aspektów zdrowia. Respondenci ocenili swój stan psychiczny wyraźnie lepiej niż ogólny stan zdrowia (bardzo dobry: 64% vs. 48%) – piszą autorzy raportu „Dobrostan Psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej".

Jednak szczegółowe analizy wykazały, że sytuacja nie wygląda tak optymistycznie. Niemal połowa badanych doświadczyła objawów stale obniżonego nastroju w ciągu swojego życia. Analiza dobrostanu psychicznego ujawniła, że najniższe wyniki respondenci odnotowali w obszarze życia społecznego. Istotna część respondentów często tęskni za bliskością i obecnością innych osób. Duży odsetek badanych doświadcza także przewlekłego zmęczenia, które znacząco utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Wyniki te pokazują, że konieczne jest większe zaangażowanie w poprawę dobrostanu psychicznego – przez edukację, podnoszenie świadomości społecznej oraz zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia psychicznego, tak by pacjenci potrafili otwarcie mówić o swoich problemach.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak przełamać bariery?
Wśród kluczowych barier związanych z niechęcią do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej znalazły się postawy wobec problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takie jak przekonanie, że możemy poradzić sobie z nimi sami lub że rozwiążą się one same. Połowa badanych wskazywała na brak środków na opłacenie profesjonalnego wsparcia, co podkreśla konieczność większych inwestycji w tym obszarze. Istotne jest także zapewnienie lepszego dostępu do specjalistów: psychologów i psychiatrów, a także wzmacnianie wiedzy oraz pozytywnych postaw wobec problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

Nie ignoruj gęstej i lepkiej śliny – może być objawem uciążliwej choroby. Sprawdź to koniecznie

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

Wiele osób bagatelizuje gęstą, lepką ślinę, traktując ją jako przypadkowy objaw. Tymczasem organizm często w ten sposób wysyła sygnał, że coś jest nie tak.

Ślina to wydzielina produkowana przez gruczoły ślinowe w jamie ustnej. Składa się głównie z wody (w około 99%) oraz związków nieorganicznych i organicznych. Do jej najważniejszych składników o charakterze organicznym należą m.in.:

- białka: immunoglobuliny, albuminy, glikoproteiny, enzymy trawienne (np. amylaza ślinowa);
- hormony steroidowe;
- lipidy: np. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy;
- związki azotowe: mocznik, kwas moczowy, aminokwasy.

Zaburzenia prawidłowego wydzielania śliny mogą dotyczyć dwóch aspektów: jej zbyt obfitego wydzielania (nazywanego też ślinotokiem) lub wręcz przeciwnie – zmniejszonego wydzielania lub jej całkowitego braku (tzw. kserostomia). Pacjenci skarżą się na „gęstą" ślinę, która utrudnia przełykanie, a nawet swobodne mówienie.

Należy pamiętać, że konsystencja lepkiej, gęstej śliny jest jedynie objawem innych schorzeń – często o odmiennym podłożu – a nie chorobą samą w sobie.

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza odczuwana rano, zaraz po przebudzeniu, może być sygnałem choroby refluksowej. To schorzenie, w którym treść żołądka regularnie cofa się do przełyku, podrażniając jego ściany i prowadząc do stanów zapalnych.

Problem wynika najczęściej z osłabienia dolnego zwieracza przełyku, który nie domyka się prawidłowo i pozwala cofającej się treści żołądkowej przedostawać się wyżej.

Objawy bywają szczególnie dokuczliwe po nocy, kiedy przez wiele godzin pozostajemy w pozycji leżącej. Wtedy częściej pojawia się zgaga, pieczenie w przełyku i jamie ustnej, a czasem także uczucie duszności.

Kwaśne środowisko w jamie ustnej wpływa również na ślinę. Zmienia jej skład i sprawia, że staje się bardziej lepka i gęsta. To nie tylko nieprzyjemne, ale też niekorzystne dla zdrowia zębów, ponieważ kwaśny odczyn sprzyja rozwojowi próchnicy i osłabia szkliwo.

Refluksu nie trzeba znosić w ciszy ani „przeczekiwać". Jeśli objawy wracają regularnie (pieczenie w przełyku, uczucie cofania treści żołądkowej czy właśnie gęsta, lepka ślina) to sygnał, że warto poszukać pomocy u lekarza gastroenterologa. To właśnie on zajmuje się leczeniem powszechnej wśród Polaków choroby refluksowej.

Pomocne mogą okazać się leki dostępne bez recepty, które szybko łagodzą objawy – neutralizują kwas żołądkowy albo tworzą barierę ochronną w przełyku. Trzeba jednak pamiętać, że działają one doraźnie i nie rozwiązują przyczyny problemu.

W przypadku silniejszych lub nawracających dolegliwości lekarz może włączyć skuteczniejsze leczenie, przede wszystkim leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego (tak zwane inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol czy pantoprazol). To one pozwalają wyciszyć stan zapalny i dać przełykowi szansę na regenerację.

Dlatego zamiast przyzwyczajać się do objawów, warto je sprawdzić. Odpowiednio dobrane leczenie potrafi naprawdę szybko przynieść ulgę i zapobiec poważniejszym powikłaniom.

FOT. PIXABAY

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza po przebudzeniu, może być oznaką choroby refluksowej

eprasa.pl 2cde5fd65d

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Od „muszę coś zrobić dla siebie” czasem się zaczyna

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Chcemy zacząć żyć aktywniej, lepiej się czuć, znaleźć czas dla siebie w codziennym biegu... Właśnie wtedy na naszej drodze pojawiają się trenerzy i masażyści.

Coś nam strzyka w kolanie, coś trzeszczy w kościach, plecy bolą po całym dniu siedzenia przy komputerze albo nie jesteśmy w stanie wejść po schodach bez zadyszki... Wielu z nas właśnie w takich momentach życia trafia do masażystów, trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi czy pilatesu. Czasami jest to decyzja odkładana latami - bo praca, bo dom, bo wywiadówki, bo coraz dłuższa lista codziennych spraw do załatwienia. A czasami jest to decyzja podjęta z dnia na dzień, pod wpływem impulsu i myśli: „O nie, muszę wreszcie zrobić coś dla siebie, bo dłużej tak nie wytrzymam”.

I oddajemy się, czasami dosłownie, w ręce ekspertów, idąc do nich na trening czy masaż, aby w końcu lepiej się poczuć, mieć więcej chęci do życia, obudzić się rano bez bólu. Aby odzyskać sprawność, lekkość, dobre samopoczucie albo po prostu własne ciało.

Za decyzją o pierwszym treningu czy masażu stoją różne powody. W gabinecie czy sali treningowej spotykają się bardzo różne historie, ale niemal wszystkie mają wspólny mianownik: troskę o zdrowie i lepszą jakość życia, w ramach której wyruszamy w drogę, na której naszymi przewodnikami są specjaliści.

- W akcji Mistrzowie Urody od miesiąca prezentujemy osoby, które każdego dnia pomagają nam poczuć się lepiej we własnym ciele. Tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii związanych z treningiem i masażem, by opowiedzieli nam więcej o sobie. Jak trafili do swoich zawodów? Co daje im największą satysfakcję? Jakie historie klientów zapamiętali najbardziej? Przeczytajcie! Podzielili się z nami różnymi wspomnieniami i opowiedzieli coś o sobie, bo przecież za każdym zawodem stoi konkretny człowiek, który też ma swoją opowieść wartą pokazania i wysłuchania - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Klienci już docenili tych wyjątkowych ekspertów, nominując ich do Mistrzów Urody i głosując na nich, by zdobyli tytuły i nagrody będące swojego rodzaju podziękowaniem. Bo za każdą wizytą i każdym treningiem stoi coś więcej niż plan ćwiczeń czy konkretny zabieg. Stoją też rozmowy, poznawanie ludzi i towarzyszenie im w różnych momentach życia, często bardzo bolesnych.

Więcej na gk24.pl/uroda gs24.pl/uroda

Krzysztof Ruciński Fitness Energy, Kołobrzeg

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

Krzysztof Ruciński z Fitness Energy w Kołobrzegu swoją pracę opiera na przekonaniu, że aktywność fizyczna może zmieniać życie nie tylko pod względem kondycji i wyglądu, ale również samopoczucia oraz pewności siebie. Na co dzień wspiera swoich podopiecznych w realizacji celów treningowych, motywując ich do systematycznej pracy i zdrowych zmian. - Od 20 lat regularnie trenuję i stale rozwijam swoją wiedzę o sporcie oraz zdrowym stylu życia. Zostałem trenerem personalnym, ponieważ sport to moja pasja, a pomaganie innym w osiąganiu ich celów daje mi ogromną satysfakcję - opowiada Krzysztof Ruciński. W pracy największą satysfakcję czerpie z obserwowania zmian, jakie zachodzą u osób, z którymi współpracuje.- Najbardziej lubię w tym możliwość pomagania ludziom w poprawie zdrowia, sylwetki i samopoczucia. Satysfakcję daje mi obserwowanie postępów podopiecznych oraz motywowanie ich do przekraczania własnych ograniczeń - podkreśla. Dużą wagę przywiązuje również do relacji budowanych podczas współpracy. Jego zdaniem skuteczny trening opiera się nie tylko na odpowiednio dobranym planie, ale także na wzajemnym zaufaniu i wsparciu.

Dominika Kukiełka Fala Pilates, Kołobrzeg

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

- Moja droga do pilatesu zaczęła się kilka lat temu z potrzeby znalezienia aktywności, która nie tylko wzmacnia ciało, jest ciekawa i bezpieczna, ale też poprawia samopoczucie i daje balans na co dzień. Od zawsze interesował mnie aktywny styl życia oraz praca z ludźmi, dlatego szybko zauważyłam, że pilates łączy w sobie dokładnie to, czego szukałam - kobiecość, elegancję, ruch, świadomość ciała oraz możliwość realnego wpływania na komfort życia innych osób - opowiada Dominika Kukiełka. Największą satysfakcję daje jej obserwowanie postępów klientek oraz zmian, które zachodzą nie tylko w ich sprawności fizycznej, ale również nastawieniu do siebie i codziennych wyzwań. Jak podkreśla, to właśnie takie momenty sprawiają, że z jeszcze większym zaangażowaniem prowadzi kolejne zajęcia. - Najbardziej zapadają mi w pamięć momenty, kiedy klientki zaczynają dostrzegać efekty swojej pracy i wracają na zajęcia z uśmiechem oraz większą energią. Cieszę się, kiedy widzę, że pilates staje się dla nich czymś, co realnie poprawia jakość życia, kiedy zauważają wiele korzyści zdrowotnych dla swojego ciała. Właśnie takie relacje i możliwość wspierania innych sprawiają, że ta praca daje mi tak dużą radość i poczucie spełnienia - podkreśla.

Magdalena Drelichowska, Studio masażu & urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin

Kategoria: Masażysta Roku

- Magdalena Drelichowska, właścicielka Studio Masażu & Urody Kobido By Magda w Szczecinie, na co dzień pomaga swoim klientkom odnaleźć chwilę wytchnienia, zredukować napięcia i zadbać o dobre samopoczucie. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu masażu z indywidualnym podejściem do każdej osoby, która przekracza próg jej gabinetu. - Moja historia o zajęciu się masażem wynika z połączenia pasji do pomagania innym, chęci pracy z ciałem i energią oraz potrzeby nieustannego rozwoju w obszarze zdrowia i wellness. Do wyboru tej ścieżki skłoniła mnie chęć niesienia ulgi - praca ta pozwala realnie pomagać ludziom w redukcji napięć i przewlekłego bólu. Fascynuje mnie również to, jak dotyk wpływa na układ nerwowy, obniża poziom kortyzolu i poprawia samopoczucie. Cenię także możliwość prowadzenia własnego gabinetu, elastycznego czasu pracy oraz tworzenia własnych rytuałów spa - opowiada Magdalena Drelichowska. Największą satysfakcję daje jej świadomość, że dzięki swojej pracy może pozytywnie wpływać na komfort życia innych osób. Każda wizyta jest dla niej okazją do stworzenia przestrzeni, w której klientki mogą odpocząć, zregenerować siły i poczuć się zaopiekowane.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. **Aleksandra Wolańska,** Dream Factory, Szczecin
2. **Weronika Chołuj,** Beauty Palace - Kosmetyka & Fryzjerstwo, Police
3. **Magdalena Pluto-Olik,** Studio Fryzjerskie Magdalena Pluto-Olik, Barlinek

BARBER ROKU
1. **Justyna Ofmańska,** Felczer B&J Barber, Polanów
2. **Jakub Brud,** Alibaba - barbershop, Barwice
3. **Piotr Marciniak,** Wspólas Barber Shop, Kołobrzeg

KOSMETYCZKA ROKU
1. **Anita Kowalewska,** Usługi Kosmetyczne Anita Kowalewska, Drawno
2. **Monika Lubas,** Lejdis - Monika Lubas, Barlinek
3. **Angelika Wojtasik,** Kontent Beauty Angelika Wojtasik, Kołobrzeg

MAKE-UP ARTIST ROKU
1. **Klaudia Wurszt,** Wurszt Studio, Żarczyn
2. **Agata Włodarczyk,** Agata Włodarczyk makeup, Szczecin
3. **Klaudia Połujańska,** Make Up & Hair by Klaudia Połujańska, Szczecin

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. **Paula Babicz,** Studio Nails Paula Babicz, Chojna
2. **Magdalena Józefiak,** Madi Stan, Pyrzyce
3. **Olga Czechowska,** Strefa Piękna, Sławno

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU
1. **Barbara Menderska,** Salon Beauty Island - Joanna Nastachowska, Kamień Pomorski
2. **Justyna Czechowska,** Koncepcja Piękna Justyna Czechowska, Sławno
3. **Angelika Jasińska-Rogacka,** Lashes By Angel - Andżelika Rogacka, Gryfino

LINERGISTKA ROKU
1. **Kamila Kaca,** Art Permanent Make Up, Grzędzice
2. **Paulina Bejnarowicz,** Bejnarowicz Beauty, Kalisz Pomorski
3. **Daria Nowicka,** Daria Nowicka Makijaż Permanentny i Kosmetologia, Szczecin

PODOLOG ROKU
1. **Wioletta Dadak,** Twój Podolog Wioletta Dadak, Gryfino
2. **Daria Ślązak,** Gabinet Podologii i Kosmetologii Leczniczej - Daria Ślązak, Szczecin
3. **Anna Frączek,** Podolog Anna Frączek, Trzebiatów

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. **Marcelina Wiącek,** Chaos Tattoo, Sławno
2. **Mateusz Stankiewicz,** Studio Tatuażu DziarskO, Koszalin
3. **Angelika Szygenda,** ZENIT Tattoo Studio, Szczecin

KOSMETOLOG ROKU
1. **Marcelina Głos,** Nova Estetyka Prawobrzeże, Szczecin
2. **Joanna Żuk,** Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz
3. **Agata Kampioni,** Instytut Urody Agata Kampioni, Szczecin

MASAŻYSTA ROKU
1. **Marek Litarowicz,** ML Massage Room, Szczecin
2. **Magdalena Drelichowska,** Studio masażu & urody Kobido By Magda Magdalena
3. **Pamela Pawłowska,** PamMasaż, Szczecin

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. **Beata Dębska,** Bhata Yoga, Szczecin
2. **Anastasiia Chorna,** Well Fitness, Szczecin
3. **Krzysztof Ruciński,** Fitness Energy, Kołobrzeg

DIETETYK ROKU
1. **Karolina Pawłowska,** SensusBalans, Szczecin
2. **Sebastian Korus,** Nie_dietetyczny, Szczecin
3. **Magdalena Goc,** Dietetycznie i sportowo - Magdalena Goc, Szczecin

SALON FRYZJERSKI ROKU
1. **Katarzyna Pawłowska Fryzjer,** Police, Grzybowa 2A
2. **Stylista Fryzur Anna Huget,** Nowogard, Rotmistrza Witolda Pileckiego
3. **Studio Urody Agnieszka Bielan-Pasierbek,** Stargard, Piłsudskiego 13U/4

STUDIO URODY ROKU
1. **PRIVÉ Joanna Grzywacz,** Police, Piłsudskiego 6/5
2. **Diva Nails by Claudia,** Dygowo, Łukowa 13B
3. **Skinmed,** Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 91A/V

PARTNER PLEBISCYTU
Beauty Razem

eprasa.pl 2cde5fd65d

Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry

Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło jest przeszczęśliwie zajęty
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026" na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszczęśliwie zajęty. Moja babcia się mega- ucieszyła.

Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksana Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa.
(GZL)

W TELEWIZJI

Król Artur: Legenda miecza
TVN, 20:50
Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykły miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwiedza go król. Władca wyznaje Arturowi, że jest on jego bratankiem i zarazem synem prawowitego króla. W obawie przed zemstą król decyduje się skazać młodzieńca na śmierć.

TikTok. Chińska superbroń
Planete+ HD, 20:50
Z ustaleń uzyskanych przez zachodnie służby wywiadowcze wynika, że TikTok umożliwia chińskim władzom dostęp do danych milionów użytkowników w USA i Europie. Informacje te są kluczowe w walce o wpływy, a w razie konfliktu zbrojnego mogą stanowić realną broń.

Wojownik
TV Puls, 22:05
Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta po długiej nieobecności. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.

Wyspa strachu
TV 4, 23:05
Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

KRZYŻÓWKA NR 87

Poziomo:
1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
6) Tadeusz, prezenter teleturnieju „Jeden z dziesięciu",
11) wypełnia przestrzeń międzygwiezdną,
12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz",
13) na początku greckiego abecadła,
14) meldunkowe lub notarialne,
15) ssak morski podobny do foki,
17) futro z drapieżnych ssaków,
18) kobiecy wdzięk i powab,
19) spec od stawiania pieców,
20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
25) brazylijski taniec,
26) twórca obrazu „Dawid i Goliat",
27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich",
28) robotnik leśny jak ptak wodny,
31) zasiada za sterami awionetki,
34) gwara, mowa środowiskowa,
36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
37) kwartalny w zakładzie pracy,
38) nie słuchał rad Dedala,
39) rozwidla się na dwa oskrzela główne,
40) hurma wschodnia, persymona.

Pionowo:
1) nimfa morska, córka Atlasa,
3) krakowska zabawa wielkanocna,
4) stan w USA z Salt Lake City,
5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
6) francuski departament z Chambéry,
7) leczy choroby układu nerwowego,
8) syropowe drzewo z Kanady,
9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych",
10) gregoriański lub juliański,
16) część nargili, fajki wodnej,
21) dolna część martena,
22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
23) stolica Afganistanu jak sos,
24) pręty nad paleniskiem,
29) poboczna część jezdni,
30) przyrząd do pomiaru kątów,
32) narzędzie do korowania,
33) na koszulce koszykarza,
34) klasyczny styl pływacki,
35) gatunek skowronka.

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

ROZWIĄZANIE NR 86

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi ci nastrój.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.
Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inne osoby.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.
Panna (23.08 - 22.09)
Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.
Waga (23.09 - 22.10)
Determinacja pomoże osiągnąć ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikaj pochopnych decyzji i zbędnych sporów.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznanie twoich znajomych.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
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 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. 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 2cde5fd65d

Świnoujście nie zwalnia. Orlen już szykuje wielką rozbudowę swojego terminala

Maciej Badowski
Świnoujście

Pierwszy w Polsce terminal instalacyjny dla morskich farm wiatrowych ma za sobą rok działalności i już planuje rozbudowę. ORLEN Neptun oraz Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście podpisały list intencyjny w tej sprawie.

Pierwszy w Polsce terminal instalacyjny dla morskich farm wiatrowych, uruchomiony w czerwcu 2025 r. w Świnoujściu, po roku działalności stał się jednym z kluczowych elementów rozwijającego się sektora offshore wind na Bałtyku. Inwestycja, która stanowi zaplecze Orlenu dla realizacji projektów Baltic East i Baltic West obsługuje również podmioty zewnętrzne, w tym zagranicznych operatorów działających w tej części Morza Bałtyckiego.

W ciągu pierwszych dwunastu miesięcy funkcjonowania terminal pozyskał klientów, wśród których znalazły się m.in. Ocean Winds oraz Smulders. Obiekt odpowiada na rosnące zapotrzebowanie rynku na wyspecjalizowaną infrastrukturę logistyczną niezbędną do realizacji projektów morskiej energetyki wiatrowej.

- Rozwój sektora offshore wind to inwestycja w niezależność i bezpieczeństwo energetyczne. To wartości, które w obecnej sytuacji geopolitycznej szczególnie zyskują na znaczeniu. Mamy możliwości, aby realizować projekty morskich farm wiatrowych nie tylko na polskim, ale także europejskim rynku - mówił podczas briefingu prasowego Minister Energii Miłosz Motyka

- To był dobry rok dla Orlen Neptun i dla naszej spółki Świnoujście Offshore Terminal. Jest to pierwszy rok funkcjonowania pierwszego tego rodzaju obiektu, czyli portu instalacyjnego dla morskich farm wiatrowych. Udało nam się pozyskać pierwszych klientów. Obiekt już dziś służy do instalacji projektów na Bałtyku, polskich, jak i zagranicznych. W przyszłym roku obiekt będzie na cały rok wynajęty pod budowę morskiej farmy wiatrowej BC Wind, należącej do spółki Ocean Winds - przyznał w rozmowie z portalem strefabiznesu.pl Janusz Bil, prezes Orlen Neptun.

Orlen Neptun oraz Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście podpisały list intencyjny dotyczący potencjalnej rozbudowy inwestycji.

Dokument otwiera drogę do analiz związanych z rozwojem infrastruktury terminala. Celem jest zwiększenie jego możliwości logistycznych oraz dostosowanie do potrzeb projektów realizowanych w kolejnych etapach rozwoju morskiej energetyki wiatrowej.

- List intencyjny dotyczy przeanalizowania planów rozbudowy tego obiektu tak, aby ta infrastruktura była jeszcze bardziej funkcjonalna i aby mogła obsługiwać portfel projektów morskich farm wiatrowych, przyszłych, te, które wygrały tak zwaną drugą aukcję i w kolejnych latach - tłumaczy Bil.

FOT. TERMINAL OFFSHORE WIND

Port w tej chwili m dwa ciężkie nabrzeża o długości łącznej pięćset metrów

- Ile brakuje, żeby port osiągnął pełną zdolność? Tak naprawdę potrzebne jest nam trzecie nabrzeże. Mamy w tej chwili dwa ciężkie nabrzeża o długości łącznej pięćset metrów. To trzecie nabrzeże, które, które by się nam przydało, to jest to, które by uzupełniło i byłoby komplementarnym częścią infrastruktury - zaznaczył.

- Druga faza dotyczy budowy około pięciuset trzydziestu metrów nowych nabrzeży wraz z odpowiednim ich umocnieniem oraz zagospodarowania dwudziestu sześciu hektarów placów składowych, placów montażowych, placów przeładunkowych - mówi nam Jarosław Siergiej, prezes Zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście.

Przejście do kolejnego etapu projektu będzie zależało od wyników analiz biznesowych oraz możliwości pozyskania finansowania.

Według przedstawicieli portu rozbudowa ma bezpośredni związek z harmonogramem realizacji inwestycji offshore wind na polskich wodach Bałtyku.

- Fizycznie przełoży się to na to, że zdolności obsługi morskiej energetyki wiatrowej, a szczególnie projektów realizowanych w wyłącznej strefie ekonomicznej Polski, będą mogły osiągnąć fazę takiego nasycenia. Przypomnę tylko, że obecnie w morskich wodach Polski w miejscach wyznaczonych pod farmy wiatrowe jest 19 projektów. W pierwszej fazie realizuje się siedem projektów i zakończy się to do 2030 roku - powiedział Siergiej.

- Natomiast do 2040 roku będzie realizowane następne 12 projektów. Niektóre z tych projektów będą realizowane równolegle, więc naszym obowiązkiem patriotycznym, ale też biznesowym, jest stworzenie takiej infrastruktury, która te projekty do siebie przyjmie, a nie będzie szukała lokalizacji w innych zagranicznych portach instalacyjnych. I właśnie temu ma służyć rozbudowa obecnego terminala o jego drugą fazę - dodał.

Prezes portów podkreślił również wyjątkowe parametry świnoujskiej infrastruktury.

- Należymy do elitarnego grona Offshore Wind Port Alliance, czyli Stowarzyszenia Portów Instalacyjnych Europy. Wymieniamy się doświadczeniami, dokonujemy wzajemnych wizyt i to nam daje podstawy do twierdzenia, że na podstawie oglądu innych terminali, nasz terminal w Świnoujściu cechuje się specyficznymi, unikatowymi parametrami, jeżeli chodzi o nośności nabrzeży, czyli tych miejsc, które przygotowane są do wstępnego montażu wież wiatrowych, a przypomnę wynoszą one 50 ton na metr kwadratowy, więc jest to bardzo dużo. Żaden port instalacyjny nie ma takich nośności nabrzeży - wyjaśnił.

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska zwróciła uwagę na rolę morskiej energetyki wiatrowej w budowie niezależności energetycznej kraju.

- Przede wszystkim zapewniamy sobie swoje własne łańcuchy dostaw. Budujemy nowy miks energetyczny w oparciu o OZE, który jest bardziej suwerenny, niezależny od importowanych paliw kopalnych. Nie będziemy musieli się zastanawiać, która cieśnina jest otwarta, a która zamknięta. Czy ropa, czy gaz do nas dopłyną. Po to budujemy tę energetykę opartą o odnawialne źródła energii, dostępne zasoby tutaj na miejscu - powiedziała.

Również wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka w rozmowie ze Strefą Biznesu podkreślał strategiczne znaczenie inwestycji dla gospodarki morskiej. - Przed polską gospodarką morską otwiera się nowy rozdział, czyli morska energetyka wiatrowa i tylko od nas zależy, jak ten rozdział zapiszemy - mówił.

- Prowadzimy inwestycje w sposób równomierny, tak aby całe Wybrzeże było dobrze wykorzystane do tego, aby zarówno miejsca, z których będą wypływać elementy morskich farm wiatrowych, jak i statki, które będą je serwisować, były jak najbliżej tych farm wiatrowych. Dlatego mamy tutaj port instalacyjny w Świnoujściu. Budujemy port instalacyjny w Gdańsku i trzy porty serwisowe: Ustka, Łeba i Darłowo. W sumie ponad 1,7 mld zł przeznaczamy na ten cel z odblokowanego przez nasz rząd Krajowego Planu Odbudowy - dodał wiceminister.

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

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

Towarzyskie

MIŁY Zbyszek. 796338398

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.

788-016-988.

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA
Polecamy →
strona zdrowia
Czytaj dla zdrowia
stronazdrowia.pl

eprasa.pl 2cde5fd65d

Potańcówka na Starym Rynku zainauguruje trzyletni projekt

oprac. Patryk Czerwiński
Słupsk

W piątek 12 czerwca w godzinach 15-19 na Starym Rynku w Słupsku odbędzie się potańcówka inaugurująca trzyletni projekt Przyszłość w Równowadze, dofinansowany z Funduszy Szwajcarskich.

O 15 zacznie się plener malarski Klubu Plastyka, a od 17 do tańca zagrają Marian Szarmach i Kapela znad Słupi. Iwona Chrapkowska-Wielgomas zapowiada, że w razie deszczu impreza zostanie przeniesiona. W ciągu trzech lat zaplanowano warsztaty leśne, debaty o bezpieczeństwie i spotkania z młodzieżą.

Słupski Ośrodek Kultury oraz miasto Słupsk zapraszają mieszkańców na potańcówkę na Starym Rynku 12 czerwca w godzinach 15-19. Wydarzenie inauguruje projekt Przyszłość w Równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpiecznego Słupska, dofinansowany z Funduszy Szwajcarskich oraz budżetu państwa.

Od 15 do 17 na Starym Rynku odbędzie się plener malarski w wykonaniu Klubu Plastyka im. Stefana Morawskiego pod nazwą Galeria na Starym Rynku. O 17 rozpoczną się tańce przy muzyce na żywo. Do wspólnej zabawy zapraszają Marian Szarmach i Kapela znad Słupi.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Marta Makuch oraz Iwona Chrapkowska-Wielgomas zapraszają na potańcówkę

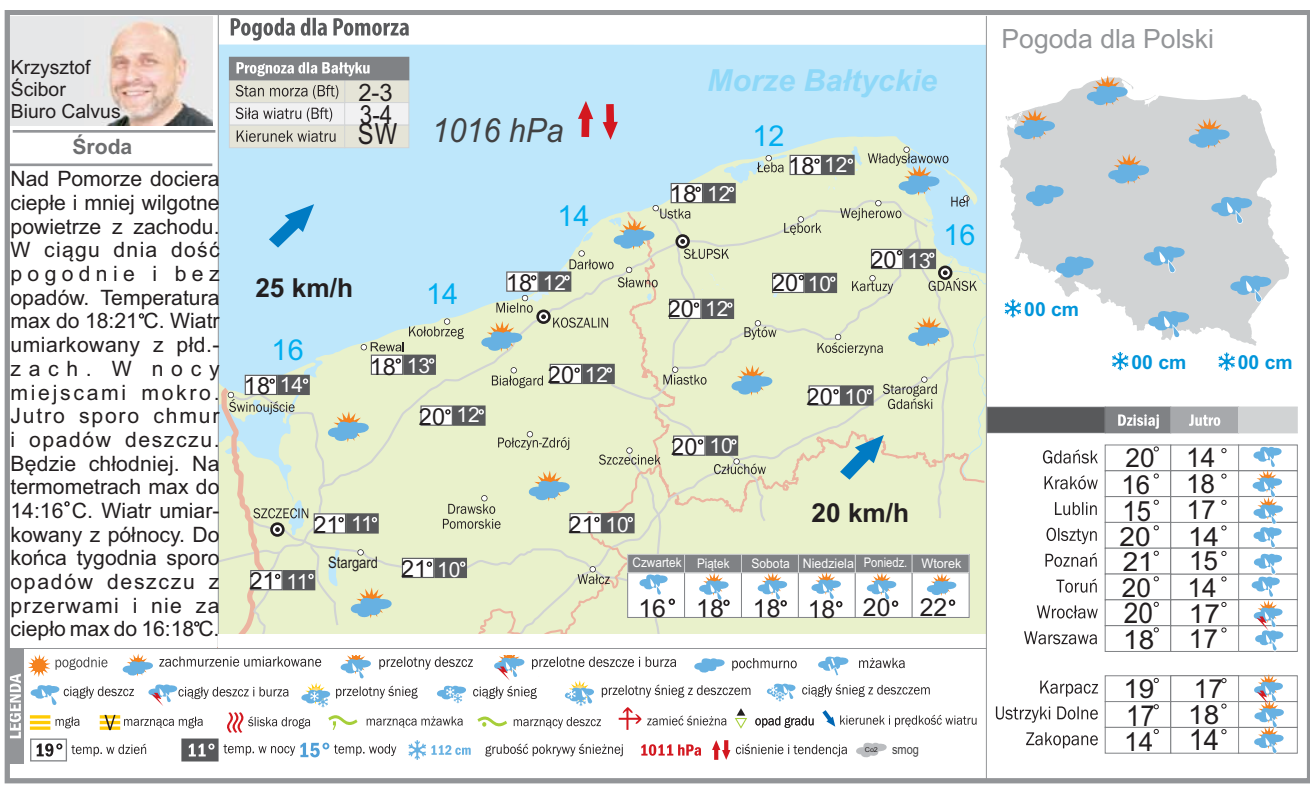
- Chcemy w ten sposób zainaugurować projekt związany z funduszami szwajcarskimi. Chcemy, żeby ten projekt był blisko ludzi. Pomyśleliśmy, że niekoniecznie nudna konferencja, tylko właśnie potańcówka – zachęca Marta Makuch, wiceprezydent Słupska.

- Chcemy, żeby ten projekt był blisko ludzi. Nie konferencja, tylko właśnie potańcówka – mówi Marta Makuch, wiceprezydent Słupska

Iwona Chrapkowska-Wielgomas z Wydziału Rozwoju Miasta dodaje, że jeśli pogoda nie dopisze 12 czerwca, impreza zostanie przeniesiona, ale na pewno się odbędzie. Wyjaśnia, że to dopiero początek trzyletniego projektu. W planach są warsztaty leśne, debaty o bezpieczeństwie, spotkania z młodzieżą oraz rozmowy o tym, jak radzić sobie w trudnej rzeczywistości.

- Będziemy przybliżać Szwajcarię. Będziemy mówić o ekologii, o bezpieczeństwie mieszkańców - zapowiada Chrapkowska-Wielgomas. Wszystkie szczegóły można znaleźć na facebookowym profilu Projekt Słupsk.©℗

POGODA



KRÓTKO

KOŁOBRZEG

Festiwal Wczesnośredniowieczny

FOT. ARCHIWUM

Przenieś się w czasie do epoki wojów, rzemieślników i dawnych tradycji. W dniach 13-14 czerwca 2026 r. w Budzistowie pod Kołobrzegiem ponownie ożyje duchem wczesnego średniowiecza.

Na uczestników czekają pokazy walk, dawne rzemiosła, warsztaty oraz atrakcje inspirowane życiem sprzed wieków. Wydarzenie dla wszystkich – nie tylko dla dzieci. Organizatorzy zapraszają do wspólnego odkrywania historii.

SZCZECIN

Przegląd rodzimego monodramu

To już trzecia edycja wyjątkowego teatralnego wydarzenia. Contra plures, czyli przegląd polskiego monodramu w Szczecinie, to propozycja skierowana do tych, którzy cenią sobie bliski kontakt z aktorem i pragną przeżyć teatr w jego najbardziej intymnej, pełnej emocji formie.
Po sukcesie poprzednich edycji, Contra plures powraca z bogatym programem. Widzowie będą mogli zobaczyć jeszcze 7 spektakli, które poruszą, zaskoczą i zmuszą do refleksji. Dla szczecińskiej publiczności wystąpią Aneta Todorczuk, Łukasz Lewandowski, Magdalena Kumorek, Agnieszka Przepiórska, Irena Jun, Małgorzata Bogdańska oraz Monika Dryl. Przegląd współczesnego monodramu trwać będzie do 25 lipca.
W środę z monodramem „Mój boski rozwód" wystąpi Aneta Todorczuk (godz. 19, Sala Bogusława X). Aneta Todorczuk opowiada historię pełną humoru, śmiechu, łez i muzyki. Historię rozwodu i budowania życia na nowo. Historię, w której przejrzeć będziecie się mogli jak w krzywym zwierciadle, pozwalając sobie z dystansem podsumować własne życiowe porażki i sukcesy.
Jej partnerem w tej opowieści jest pies o znaczącym imieniu – Prozak. Warto się wybrać!
©℗

FOT. WIKIPEDIA

Dziś wystąpi Aneta Todorczuk, 11 czerwca - Łukasz Lewandowski, 21 czerwca - Magdalena Kumorek, 24 czerwca - Agnieszka Przepiórska, 4 lipca - Irena Jun, 11 lipca - Małgorzata Bogdańska, 25 lipca - Monika Dryl.

eprasa.pl 2cde5fd65d

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.

Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewałaś się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?
Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitanie i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?
Jest ona dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji. W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?
W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrawić.

Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?
Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?
Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbytnio w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać, w Polsce, czy za granicą.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy

Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?
Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzystać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.
To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

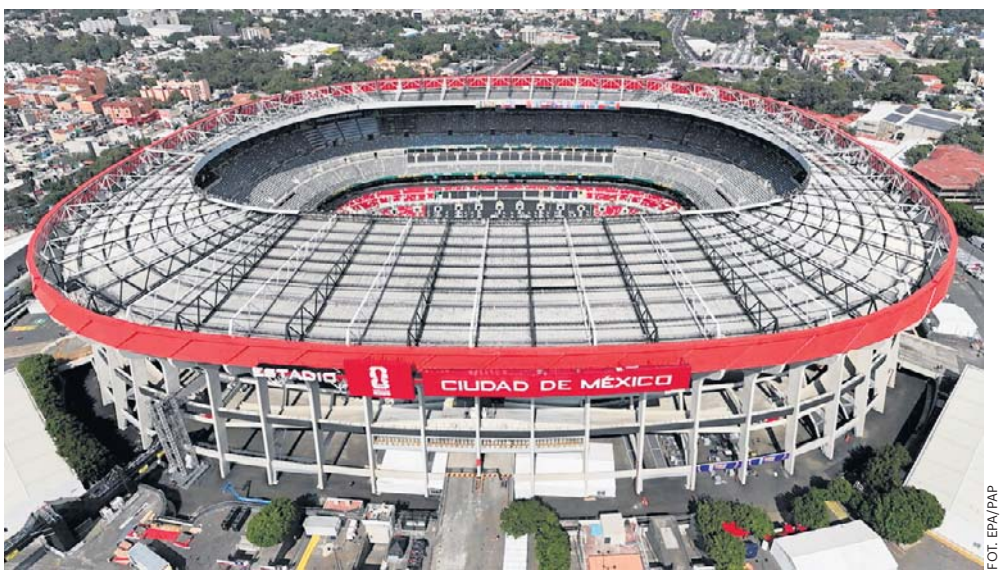
Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiła się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?
Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©℗

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni od 11 czerwca do 19 lipca.**

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.



FOT. EPA/PAP

Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City w stolicy Meksyku – Mexico City jest gotowy na ceremonię otwarcia mundialu 2026

Kluczowe kraje i daty

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

Nowy format play-offów

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Zespoły zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

Przewodnik po grupach

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe:

Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

Kalendarz etapów

Faza grupowa: 11-28 czerwca.
1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.
1/8 finału: 4-7 lipca.
Ćwierćfinały: 9-11 lipca
Półfinały: 14-15 lipca
Mecz o 3. miejsce: 18 lipca
Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynać się będą, według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

Ceremonia otwarcia

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

Historie i uczestnicy

Ostatni taniec

Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci

Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Lądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty

Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Kongo wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

Wielcy nieobecni

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwicza Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszla (Węgry), Victor Osimhen(Nigeria) i reprezentacja Włoch.©℗

eprasa.pl 2cde5fd65d

SPORT

www.sportowy24.pl

WIOŚLARSTWO

AZS Szczecin zdobył cztery medale: złoty, srebrny i dwa brązowe podczas MP seniorów, które odbyły się w Poznaniu. Mistrzynią Polski została Maria Taczek w konkurencji jedynka wagi lekkiej kobiet. Wicemistrzostwo zdobyła nasza dwójka wagi lekkiej kobiet Maria Taczek i Wiktoria Kula. Czwórka podwójna: Piotr Bagniak, Bartosz Kotkowiak, Jakub Sobański, Maciej Kasprzyk zdobyła brąz, podobnie jak ósemka: sternik Magdalena Ładna, Maciej Maruszczak, Łukasz Posyłajka, Jakub Wilk, Michał Iwanów, Piotr Bagniak, Bartosz Kotkowiak, Jakub Sobański, Maciej Kasprzyk. Trenerem wioślarzy jest Piotr Kula.

FOT. AZS SZCZECIN

ŻEGLARSTWO

Yacht Klub Polski Szczecin (Agnieszka Skrzypulec-Szotę sterniczka, Katarzyna Barabasz, Hanna Dzik, Wiktoria Gołębiowska) po raz 5. wygrały MP kobiet. Załoga YKP Szczecin 2 (st. Agnieszka Pawłowska) zdobyła złoto w kat. amatorskiej.

Keramitsis, Greenwood i Szalai na czele listy wycen wartości w Pogoni

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Kadra Pogoni Szczecin z końca sezonu 2025/26 wyceniona została przez fachowy portal transfermarkt.pl na niespełna 20 mln euro.**

W czerwcu transfermarkt.pl zaktualizował wyceny piłkarzy, a co za tym idzie też klubów PKO Ekstraklasy. W przypadku Pogoni trudno mówić o większych zaskoczeniach, skoro wiosną Portowcy bronili się przed spadkiem, a ostatecznie zajęli 9. miejsce w tabeli.

Nawet jeśli część wycen może budzić kontrowersje, to te wartości dobrze obrazują potencjał piłkarza, jego aktualną formę i perspektywy.

Obecnie najbardziej wartościowymi zawodnikami Pogoni są: Dimitrios Keramitsis, Attila Szalai oraz Sam Greenwood. Transfermarkt.pl wycenia każdego z nich na 2 mln euro. Ale tu warto dodać, że wycena węgierskiego obrońcy nie zmieniła się względem wyceny z grudnia (gdy grał w Turcji) i jest na podobnym poziomie od 2 lat. A 4 lata temu Szalai był wyceniany na 15 mln i grał w Fenerbahce Stambuł.

Inaczej Greenwood. Gdy rok temu przychodził do Pogoni był wyceniany na 3,5 mln euro, ale z każdą aktualizacją - wycena spada o pół miliona.

Keramitsis jeszcze pół roku temu był wyceniany na 600 tys., ale regularnie grał, wciąż jest młody (22 lata), więc wartość rośnie.

Kolejni na liście wycen:

- Leo Borges, Paul Mukairu, Mads Agger - każdy po 1,2 mln euro i w ich przypadku wartości pozostały bez zmian względem wiosennego lub grudniowego notowania
- Kellyn Acosta, Linus Wahlqvist, Rajmund Molnar - każdy po 1 mln euro, ale ta trójka zanotowała spadek w wycenie
- Filip Cuić - 900 tys. - jego wartość systematycznie rośnie, ale nie są to oszałamiające skoki
- Valentin Cojocaru - 700 tys. (bez zmian)
- Danijel Loncar, Leonardo Koutris, Natan Ława (największy skok w zespole, ale dlatego, że w grudniu mało kto go znał i wyceniany był na 50 tys.), Musa Juwara - po 500 tys. euro
- Karol Angielski, Jose Pozo, Jan Biegański, Hussein Ali, Benjamin Mendy - po 400 tys.
- Axel Holewiński, Mor Ndiaye - 350 tys.
- Fredrik Ulvestad, Kamil Grosicki, Kacper Smoliński - po 200 tys.
- Jacek Czapliński - 100 tys.
- Krzysztof Kamiński - 75 tys.

Cała PKO Ekstraklasa ma wartość ok. 400 mln euro, a wycena Pogoni klasyfikuje ją w środku stawki (najwyższa wartość kadry - Lech Poznań 52 mln euro). Z piłkarzy obecnie najwyżej wyceniany jest Wojciech Mońka (obrońca Lecha Poznań) - 10 mln euro, a za nim napastnicy Tomas Bobcek (Lechia) i Jonatan Braut Brunes (Raków) - po 8 mln. ©℗

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

16-letni Natan Ława zaczął grać wiosną i automatycznie jego wartość znacząco się zwiększyła

King chce się przeprowadzić do SDS. Na Arenie play-offy

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. **Budowa nowego Szczecińskiego Domu Sportu dobiega końca. Jeśli nie wydarzy się nic zaskakującego - latem z hal czy basenu będą mogły korzystać już kluby. A chętnych nie brakuje.**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Od początku swoich występów w elicie King grał w Enea Arenie

- Wykonawca budowy terminowo zgłosił gotowość do odbioru końcowego inwestycji, a przed zespołami nadzoru kilkanaście dni szczegółowej weryfikacji wszystkich elementów kompleksu - informuje Piotr Zieliński z biura prasowego miasta. - Każdy element obiektu będzie szczegółowo sprawdzany pod kątem poprawności wykonania oraz zgodności z dokumentacją projektową i założeniami inwestycji. Dopiero po zakończeniu procedur odbiorowych możliwe będzie przejście do kolejnych etapów związanych z uruchomieniem obiektu.

SDS będzie się składał z trzech głównych części: 30-metrowego basenu (i tu na powrót do treningów czeka np. MKP Szczecin), sal sportów walki (głównym użytkownikiem może być bokserski Skorpion) oraz hali głównej do dyscyplin zespołowych. Chętnych do gry na SDS nie brakuje, ale wszystko wskazuje na to, że pierwszeństwo będą mieć koszykarze Kinga, choć chrapkę na występy w nowej hali mieli też futsaliści czy szczecińskie zespoły piłki ręcznej. - Gdyby awans do ekstraklasy uzyskali piłkarze ręczni, to mielibyśmy konkurenta. Nie awansowali i zostaną na Twardowskiego. My możemy na tym skorzystać - godziny treningów, dostęp do odnowy biologicznej czy siłowni - mówił w jednym z wywiadów Maciej Majcherek, trener Kinga.

Sam fakt, że koszykarze chcą zmienić większą Enea Arenę (ponad 5000 miejsc) na mniejszy SDS może dziwić, bo na meczach ligowych Kinga frekwencja wynosiła ok. 2500 widzów. A w SDS pojemność trybun to ok. 1200.

- Mamy nadzieję, że miasto wyposaży SDS w dodatkowe, rozkładane trybuny i pojemność zwiększy się do ok. 2 tysięcy - mówi Krzysztof Król, prezes Kinga. - Rezygnujemy z Enea Areny, bo tam czujemy się jak w teatrze. Ciężko o dobrą atmosferę. Gdybyśmy mogli, to już dawno byśmy grali tylko na Twardowskiego, ale ten obiekt nie spełnia wymogów i był dopuszczany jedynie warunkowo.

Nie wiadomo, jak na zmianę hali zareaguje Polska Liga Koszykówki, która chciałaby, by zespoły ligowe swoje spotkania rozgrywały na dużych obiektach, by też zabezpieczyć kwestie telewizyjnych transmisji.

- Chcemy rundę zasadniczą rozegrać na SDS, a play-offy na Arenie - dodaje King.

Nowy SDS nie powinien mieć problemów z uzyskaniem ligowej licencji. Możliwe, że tam też King rozgrywać będzie spotkania w europejskich pucharach. Zespół zajął 5. miejsce w lidze i liczy, że miasto zwiększy dotację dla klubu na takie występy.

Za budowę nowego SDS miasto zapłaci ok. 110 mln zł, ale uzyskało 65 mln dofinansowania rządowego. ©℗

Świt chce grać „o coś", więc potrzebuje zmian

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

II LIGA PIŁKARSKA. **Trener Świtu Szczecin apelował o szybkie decyzje odnośnie składu na nowy sezon, ale dziesięć dni po zakończeniu cyklu 2025/26 żadna decyzja nie zapadła.**

- Jeśli chcemy zbudować lepszy zespół, musimy mocno zabrać się do pracy, a pewne decyzje muszą zapadać bardzo szybko. Nie ma co zwlekać - mówił Sasal po ostatnim meczu.

Świt się utrzymał w II lidze bez konieczności gry w barażach, ale w marnym stylu i podzieloną na różne grupki drużyną. Nic więc dziwnego, że wszyscy oczekują dużych zmian.

- Te będą, ale jeszcze prosimy o kilka dni, by oficjalnie to przedstawić. Rozmawiamy zarówno z naszymi zawodnikami z zakończonego sezonu, jak i piłkarzami, których widzielibyśmy w klubie - mówi Paweł Adamczak, prezes Świtu.

Jedno jest pewne - trenerem ma pozostać Marcin Sasal. Doświadczony szkoleniowiec umowę z klubem na sezon 2026/27 podpisał już wiosną, ale gdyby Świtowcy spadli - umowę można byłoby rozwiązać.

Wiadomo, że Sasal chce konkretnych wzmocnień w każdej formacji. Nie jest zwolennikiem, by w bramce grał młodzieżowiec, ale może zmieni podejście, jak Świt nie uzupełni składu o młodych zawodnikach z pola, którzy będą „robić liczby". Z tym było krucho, a młodzi bramkarze wiosną nie do końca się sprawdzili.

Co do wzmocnień to pojawiają się pierwsze nazwiska. Także z Twardowskiego. Pogoń i Świt mogą zacieśnić współpracę i m.in. o tym mają w tym tygodniu rozmawiać prezesi. Pogoń po stracie zespołu w III lidze - nie będzie miała, gdzie ogrywać 18- czy 19-letnich piłkarzy.

- Chcemy grać o coś w nowym sezonie, więc nie będziemy tylko klubem do kształcenia - zaznacza Adamczak.

Kto odejdzie? Spokojni nie mogą być liderzy np. Rafał Remisz, Dawid Kort, Mikołaj Lebedyński czy Szymon Kapelusz. ©℗

eprasa.pl 2cde5fd65d