**Psycholog o stresie egzaminacyjnym:** trema to bukiet uczuć, który można układać **str. 2**

FOT.NADESŁANEI

Nowe badania wskazują, że starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – str. 8

STRONA ZDROWIA


# GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 20.05.2026

Nr 115 (5873)
Nakład: 4.340 egz.

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


**Słupsk.** Biegli nie są w stanie wydać opinii o poczytalności byłego funkcjonariusza SOP **str. 3**

**Przepisy.** Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja **str. 10**

**Region.** Zakończono inwestycje zabezpieczające dostawy wody **str. 4**


Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

9 770137 952039 21


SŁUPSK

**Specjaliści chirurdzy** spotkali się na IV Pomorskich Warsztatach Chirurgii Obrzęku Limfatycznego **str. 4**

FOT. ŁUKASZ CAPAR

# Dla kogo będą emerytury stażowe?

Długo wyczekiwany projekt ustawy o emeryturach stażowych nabiera realnych kształtów. Rząd potwierdził, że trwają prace nad obniżeniem wieku emerytalnego **str. 13**

**Kraj**
Premier Węgier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał
**str. 6**

**Świat.**
USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał
**str. 7**

SŁUPSK TAK MA WYGLĄDAĆ NOWY BUDŻET OBYWATELSKI

# Po konsultacjach czas na zmiany

**Wojciech Lesner**
Słupsk

**Słupski Budżet Obywatelski czekają istotne zmiany. Po konsultacjach społecznych z mieszkańcami oraz rozmowach z radnymi przygotowano projekt nowelizacji uchwały regulującej zasady SBO. Najważniejsze propozycje? Nowa kategoria projektów dla szkół oraz dodatkowa podkategoria związana z rozszerzeniem granic miasta.**

Budżet obywatelski od lat jest jednym z najważniejszych narzędzi angażowania mieszkańców w rozwój miasta. Dzięki niemu Słupszczanie mogą nie tylko zgłaszać własne pomysły, ale także decydować w głosowaniu, które inwestycje i inicjatywy zostaną zrealizowane z miejskich pieniędzy. Słupscy urzędnicy podkreślają, że celem SBO jest „budowanie wspólnoty lokalnej" oraz wzmacnianie aktywności obywatelskiej mieszkańców.

Konsultacje społeczne w sprawie zmian w budżecie obywatelskim trwały do 28 kwietnia. W rozmowach z urzędnikami mieszkańcy zgłaszali wiele uwag co do sposobu realizacji Budżetu Obywatelskiego w Słupsku. Pomysły, jak zmienić SBO na lepsze, mieli także sami włodarze miasta. Początkowo chciano zrezygnować z podziału na cztery okręgi dla zadań inwestycyjnych na rzecz jednej wspólnej puli środków.

- Jest to jednak efekt wielu uwag mieszkańców i radnych, że niesprawiedliwe jest, gdy przechodzą zadania zbierające 200-300 głosów, a inne z 1000-2000 głosów nie przechodzą z powodu wyczerpanej puli w danym okręgu - uzasadniała pomysł Marta Makuch, wiceprezydent Słupska, gdy startowały konsultacje społeczne.

Efektem konsultacji społecznych jest projekt uchwały zmieniający niektóre zasady w realizowaniu Budżetu Obywatelskiego.

Według jej zapisów, do Słupskiego Budżetu Obywatelskiego mogą być zgłaszane zadania w kategoriach: zadania infrastrukturalne ogólnomiejskie „Wspólna sprawa"; zadania infrastrukturalne lokalne „Przyjazne osiedle"; zadania społeczne „Aktywny Słupsk" oraz zadania infrastrukturalne i społeczne dedykowane szkołom - „Aktywne szkoły".

Jedna z najważniejszych zmian dotyczy właśnie tej ostatniej kategorii. Dotychczas budżet obywatelski obejmował przede wszystkim zadania infrastrukturalne i społeczne skierowane do całego miasta lub poszczególnych osiedli. Teraz mieszkańcy zyskają możliwość zgłaszania projektów społecznych także w kategorii poświęconej szkołom. ©℗

*Więcej na str. 4*

FOT. ŁUKASZ CAPAR

**Słupscy urzędnicy podkreślają, że celem SBO jest „budowanie wspólnoty lokalnej" oraz wzmacnianie aktywności obywatelskiej mieszkańców. Na zdjęciu: ratusz w Słupsku**

eprasa.pl 37368e48fc

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**

8 maja 1953 r., w memoriale skierowanym do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

## KALENDARIUM

**20 MAJA**
**POLSKA**
**1862**
Założono Muzeum Narodowe w Warszawie.
**1901**
We Wrześni niemiecki nauczyciel wymierzył karę cielesną 14 polskim dzieciom za odmowę odpowiadania w języku niemieckim na lekcji religii, co doprowadziło do wybuchu strajku uczniowskiego.
**1940**
Do obozu Auschwitz przywieziono pierwszych więźniów (30 niemieckich kryminalistów).
**1945**
W Stargardzie uruchomiono pierwszą na Pomorzu Zachodnim po wojnie placówkę kulturalną - Stargardzki Dom Kultury Kolejarza.
**1980**
Henryk Jaskuła wpłynął do portu w Gdyni, kończąc samotny rejs dookoła świata bez wejścia do portu.

**ŚWIAT**
**1570**
W Antwerpii został wydany pierwszy nowożytny atlas świata „Theatrum orbis terrarum".
**1873**
Levi Strauss i Jacob Davis uzyskali amerykański patent na dżinsy.
**1932**
Amerykanka Amelia Earhart, jako druga w historii po Charlesie Lindberghu, rozpoczęła udany samotny lot przez Atlantyk.
**1960**
Uprowadzony z Argentyny przez Mosad nazistowski zbrodniarz Adolf Eichmann został przewieziony specjalnym samolotem do Izraela.
**1983**
W czasopiśmie „Science" ukazał się artykuł donoszący o odkryciu wirusa HIV.
**2009**
W Irlandii opublikowano tzw. Raport Ryana ujawniający systemowy charakter tortur, gwałtów i poniżania dzieci przez katolickich księży i zakonnice, zarządzających ośrodkami wychowawczymi.
**2019**
Weszła w życie przyjęta w listopadzie 2018 roku na 26. Generalnej Konferencji Miar w Wersalu redefinicja czterech jednostek podstawowych układu SI: kilograma, kelwina, ampera i mola.
©℗

# Psycholog o stresie egzaminacyjnym: trema to bukiet uczuć, który można układać

**Ludwika Tomala**
Rozmowa

**z dr Julią Kaleńską-Rodzaj z Krakowskiego Ośrodka Doradztwa Artystycznego**

**Zajmuje się Pani psychologią muzyki i wspieraniem artystów. Co stres robi z ciałem człowieka podczas trudnego egzaminu?**
Kiedy stajemy przed ważnym wyzwaniem, ciało reaguje tak, jak zostało zaprogramowane przez miliony lat ewolucji - chce nam pomóc. Rośnie pobudzenie, ciało daje zastrzyk energii do działania. Ma to swoje dobre strony - szybciej myślimy i sprawniej kojarzymy fakty. Jednak gdy to pobudzenie staje się zbyt wysokie, dochodzi do blokady.
Często posługuję się metaforą windy. Wyobraźmy sobie, że nasze optimum pobudzenia - nasze mieszkanie, gdzie funkcjonujemy najlepiej i mamy najlepszy dostęp do wiedzy - jest na trzecim piętrze. Nagle, pod wpływem stresu, winda wyjeżdża jednak na piąte. Wychodzimy z niej i jest podobnie, ale inaczej - nie znajdujemy tam tego, czego szukamy. Tracimy dostęp do „biblioteki wiedzy".

**Dlaczego stres odcina nas od tego, co wiemy?**
Przestawiamy się na tryb przetrwania. Uruchamiają się pradawne mechanizmy: walcz,

FOT. NADESŁANE
**Julia Kaleńska-Rodzaj: - Nad odpornością psychiczną warto popracować wcześniej**

uciekaj albo zastygnij. Cała uwaga skupia się na rozpoznaniu, czy sytuacja jest zagrażająca. W tym stanie konstruktywne myślenie i wyciąganie danych z pamięci nie jest priorytetem.

**Co w takim razie można zrobić, gdy czujemy, że „pustka w głowie" już nadjeżdża?**
Musimy zjechać windą niżej. Najprostszą metodą jest oddech - głęboki wdech i dłuższy wydech, żeby „osiąść" w miejscu. Pozwalamy windzie wrócić na trzecie piętro, gdzie czeka nasza biblioteka.

**A jeśli mimo to wpadamy w panikę?**
Warto wtedy wrócić do doznań sensorycznych. Skupić się na tym, jak trzyma się długopis, jaki ma kolor, jaką ma fakturę. To pozwala wrócić z „horroru", który wyświetla nam wyobraźnia - najbardziej katastroficznej wersji przyszłości - do rzeczywistości „tu i teraz", która zazwyczaj jest znacznie bezpieczniejsza.

**No tak, ale w stresie pewnie i ta wiedza może nam „odjechać".**
Dlatego nad odpornością psychiczną warto popracować wcześniej - wystarczy np. dwa tygodnie przed egzaminem. Trening mentalny, czyli umiejętność regulacji własnego stanu, nie jest zarezerwowany tylko dla wybitnych sportowców czy muzyków, którzy zawodowo pracują na emocjach. Do Krakowskiego Ośrodka Doradztwa Artystycznego, który działa już 15 lat, przychodzą również maturzyści czy osoby przed ślubem, które chcą nauczyć się podobnej elastyczności.

**Co jest elementem takiego treningu?**
Bardzo pomaga wizualizacja - przechodzenie w wyobraźni całego dnia egzaminu, krok po kroku. Analizujemy wszystko: co robię rano? Kto mnie zawozi? Jak spędzam czas pod salą? Wizualizujemy nawet te trudne momenty: co zrobię, gdy zobaczę arkusz i pierwsze zadanie wyda mi się czarną magią? Albo gdy inni zaczną oddawać prace, a ja wciąż mam wiele do zrobienia. Przerabiając to wielokrotnie w wyobraźni, oswajamy sytuację. Ciało przestaje reagować na nią jak na śmiertelne zagrożenie.

**W swoich badaniach analizowała Pani emocje u muzyków przed występem.**
Tak. Ważne jest też zrozumienie, że to, co czujemy na początku, to często po prostu zaskoczenie. Powoduje ono wstrzymanie oddechu i nagły skok energii. To moment na racjonalizację: „Okej, to normalna reakcja ciała". I wtedy uruchomią się kolejne emocje. Moje badania jasno pokazują, że trema nie jest tylko lękiem. To bukiet różnych uczuć: obok strachu jest tam często nadzieja, odrobina dumy, ale i wstydu, ulgi, niepewności oraz ekscytacji. Artysta po występie dostaje bukiet w nagrodę. A trema to bukiet uczuć, z którym wchodzimy od razu na scenę.

**Możemy świadomie ten bukiet układać?**
Tak. W moich badaniach nad muzykami zauważyłam, że w tremie pierwsze skrzypce grają trzy emocje: lęk, nadzieja i ciekawość. W zależności od tego, jak na sytuację popatrzeć, różne emocje mogą zacząć bardziej rezonować. Jeśli zwrócę uwagę na aspekt związany z nadzieją, to jestem bardziej skłonna wyjść na scenę i spróbować, niż jeśli pomyślę o elementach związanych ze strachem i wstydem.
Znaczenie ma wtedy mechanizm dystrakcji, czyli przenoszenia uwagi. I tak w KODA uczymy muzyków przenoszenia uwagi na aspekty pomocne i utrzymywania jej tam. Ciekawość jest tu niezwykle istotna. To emocja epistemiczna, która zachęca nas do wychodzenia ze strefy komfortu. Ona nie mówi, czy będzie dobrze, czy źle, ale mówi: „Jest inaczej; ciekawe, jak to wyjdzie". Jeśli uda nam się uruchomić ciekawość zamiast np. skupiać się na wstydzie czy strachu, trema przestaje być przeszkodą.

**Czyli celem jest uruchomienie ciekawości, a odsunięcie na bok strachu?**
I tu przechodzimy do kolejnego aspektu sytuacji egzaminu - zaobserwowania swojego celu. Ważne jest ustalenie sobie pytania: po co tam idziesz? Często maturzyści dochodzą do wniosku, że idą na maturę nie dlatego, że dorośli im każą. To jest furtka do przyszłości, do wymarzonych studiów. Jak tylko dotkniemy tego celu, dotykamy też wartości. To daje ogromne poczucie sensu i napęd, by w chwili zwątpienia się pozbierać.
Poza tym skupienie się na zadaniu, na tym „tu i teraz", pozwala przestać myśleć o sobie w kontekście oceny. To myślenie oscylujące wokół własnego „ja" - wstyd, lęk przed negatywną oceną - najbardziej nas rozprasza.

## JUWENALIA 2026 – TRWA TYDZIEŃ KULTURY STUDENCKIEJ W KOSZALINIE

**REGION**
**Juwenalia w Koszalinie już wystartowały, za chwilę świętować będą także studenci w Szczecinie. Imprez zaplanowano sporo.**
Mimo deszczowej pogody, efektowny pokaz fire show przygotowany przez grupę JumpFire z pewnością rozgrzał wszystkich uczestników wieczornego wydarzenia na kampusie Politechniki Koszalińskiej przy ulicy Śniadeckich.
Tuż po pokazie zapłonęły „Ptaki" Władysława Hasiora, a wszystko zwieńczył pokaz fajerwerków!

FOT. DAWID JAŚKIEWICZ

FOT. DAWID JAŚKIEWICZ

eprasa.pl 37368e48fc

# *nasz* REGION

**REGION**

Wczoraj rano na drodze krajowej nr 22 w miejscowości Chrząstowo niedaleko Człuchowa kierujący Oplem na łuku drogi stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w nadjeżdżający z przeciwnego kierunku samochód ciężarowy marki Mercedes. W wyniku zdarzenia śmierć na miejscu ponieśli kierujący Oplem 43-letni mieszkaniec Tucholi oraz podróżująca z nim 43-letnia pasażerka. **MSUR**

FOT. ARCHIWUM

**DYŻURNY „GŁOSU"**
**Wojciech Lesner,**
**tel. 510 026 924**
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza" w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl.

# Biegli nie są w stanie wydać opinii o poczytalności byłego funkcjonariusza SOP

**oprac. Patryk Czerwiński**
Temat z pierwszej strony

**Biegli psychiatrzy nie wydali jednoznacznej opinii o poczytalności Piotra K., byłego funkcjonariusza SOP, który 26 stycznia w Ustce zaatakował nożem swoją rodzinę. Zabił czteroletnią córkę i usiłował zabić żonę, syna oraz teściów. Sąd Okręgowy w Słupsku 9 czerwca rozpatrzy wniosek prokuratury o 4-tygodniową obserwację psychiatryczną podejrzanego. 44-letni Piotr K. przyznał się do winy. Grozi mu dożywocie.**

Do tragicznego zdarzenia doszło 26 stycznia tego roku w Ustce, gdzie Piotr K. wraz z żoną i dziećmi spędzał ferie zimowe u teściów. Około godziny 21:30, po zakończonej grze w karty, mężczyzna nagle zaatakował nożem całą rodzinę. Jego 4-letnia córeczka, której zadał 14 ciosów nożem w okolice klatki piersiowej, zmarła mimo kilkudziesięciominutowej reanimacji. Żona, teściowie oraz syn trafili do szpitali z licznymi ranami ciętymi i kłutymi. Wcześniej udało im się uciec z mieszkania.

Z opinii biegłego z zakresu badań fizykochemicznych wynika, że podejrzany w chwili zdarzenia był trzeźwy i nie znajdował się pod wpływem narkotyków ani innych środków psychoaktywnych. Piotr K. przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów, jednak - składając wyjaśnienia - nie odniósł się do przebiegu wydarzeń.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

**Doprowadzenie Piotra K. na posiedzenie aresztowe Sądu Rejonowego w Słupsku w styczniu br.**

W kwietniu tego roku Sąd Okręgowy w Słupsku, po rozpoznaniu wniosku prokuratury, przedłużył okres tymczasowego aresztowania Piotra K. na kolejne 3 miesiące - do 25 lipca 2026 roku. Mężczyźnie przedstawiono zarzut zabójstwa oraz zarzuty usiłowania zabójstwa czterech kolejnych osób. W przeszłości nie był karany sądownie. Za popełnienie zbrodni zabójstwa grozi mu kara dożywotniego pozbawienia wolności.

Dwaj biegli psychiatrzy powołani do sprawy Piotra K., 44-letniego byłego funkcjonariusza Służby Ochrony Państwa, po przeprowadzeniu jednorazowego badania w warunkach ambulatoryjnych uznali, że nie są w stanie wydać jednoznacznej opinii dotyczącej jego poczytalności w chwili popełnienia zarzucanych mu czynów.

- W związku z powyższym prokurator prowadzący śledztwo w sprawie skierował do Sądu Okręgowego w Słupsku wniosek o zarządzenie obserwacji psychiatrycznej Piotra K. na okres 4 tygodni - informuje Prokuratura Okręgowa w Słupsku. Posiedzenie sądu w tej sprawie odbędzie się 9 czerwca.

©℗

AUTOPROMOCJA

GŁOS POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"

gp24.pl

REKLAMA 0011521280

**UWAGA!**

**Informujemy, że w dniu**
**5 czerwca 2026 r.**

**Starostwo Powiatowe w Bytowie i Oddział Zamiejscowy w Miastku będą nieczynne.**

**Za wszelkie niedogodności i utrudnienia przepraszamy.**

REKLAMA 0011524958

**OBWIESZCZENIE**
**WÓJTA GMINY SMOŁDZINO**
**z dnia 14 maja 2026 r.**
**o przystąpieniu do sporządzenia planu ogólnego gminy Smołdzino**

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) zawiadamiam o podjęciu uchwały nr IV/35/2024 Rady Gminy Smołdzino z dnia 28 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Smołdzino.
Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 pkt. 1 i art. 51 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko ustaleń projektu planu ogólnego gminy Smołdzino.
**Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planu ogólnego oraz prognozy w terminie: od 15 maja 2026 r. do 12 czerwca 2026 r.**
Wnioski do projektu planu ogólnego gminy Smołdzino należy składać wyłącznie na formularzu *Pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego*. Formularz dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: https://bip.smoldzino.com.pl/ w zakładce https://bip.smoldzino.com.pl/artykul/plan-ogolny-gminy-smoldzino.
Sposób składania wniosków:
– w postaci papierowej przekazanej osobiście lub pocztą na adres: Urząd Gminy Smołdzino (ul. Kościuszki 3, 76-214 Smołdzino),
– w formie dokumentu elektronicznego przekazanego na adres e-mail: sekretariat@smoldzino.com.pl, – w formie dokumentu elektronicznego przekazanego za pomocą Elektronicznej Skrzynki Podawczej.

**Wójt Gminy Smołdzino**
**Arkadiusz Walach**

AUTOREKLAMA 0011524947

**Głos Pomorza** oraz **Leclerc Słupsk**
zapraszają na wyjątkowe wydarzenie Kwiatek za karmę!

**Nakarm psiaka, zgarnij kwiatka!**

**30 maja**
**godz. 11-15**

Na parkingu Leclerc
Słupsk,
ul. Szczecińska 36k

**Razem pomagamy zwierzakom ze słupskiego schroniska!**
Znajdź nasze stanowisko, przynieś dobrej jakości suchą lub mokrą karmę dla psa lub kota, suplementy diety np.: Arthroflex, AniFlex, legowisko, koce, podkłady higieniczne, płytkie kuwety, buteleczki do karmienia kociąt, środki czystości lub płyny dezynfekujące i odbierz sadzonkę kwiatów.

więcej informacji na **www.gp24.pl**

**Podczas wydarzenia będą obecni przedstawiciele Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Słupsku, którzy przeprowadzą zbiórkę oraz będą udzielać informacji na temat świadomej adopcji zwierząt #adoptujświadomie #adoptujniekupuj.**

ORGANIZATORZY AKCJI: GŁOS POMORZA, GP24.pl
PARTNERZY GŁÓWNI: E.Leclerc, P'tit ami
PARTNERZY: GMINA DAMNICA, GMINA USTKA, POWIAT SŁUPSKI, Gmina Redzikowo, POD KASZTANEM, WODOCIĄGI SŁUPSK, KETER, FIMAL, doorplast, DiUG, POZNAŃSKA, husse., NORD EXPRESS, OGRODY

eprasa.pl 37368e48fc

# W Słupsku leczą obrzęki po chorobach nowotworowych

Wojciech Lesner
Słupsk

**W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku spotkali sie specjaliści z Polski i zagranicy na IV Pomorskich Warsztatach Chirurgii Obrzęku Limfatycznego. Przez dwa dni lekarze wymieniali doświadczenia, prowadzili wykłady i wspólnie operowali pacjentów zmagających się z obrzękami po leczeniu nowotworów.**

W wydarzeniu uczestniczyło około 35 lekarzy z największych ośrodków onkologicznych w Polsce oraz specjaliści z zagranicy. Warsztaty miały charakter praktyczny i naukowy. Lekarze nie tylko brali udział w wykładach oraz analizowali przypadki kliniczne, ale także wspólnie operowali pacjentów cierpiących na obrzęki limfatyczne będące następstwem leczenia nowotworów.

Pierwszy zabieg odbył się w poniedziałek. Operowana była pacjentka po leczeniu raka piersi, u której wystąpił obrzęk kończyny górnej. Kolejna pacjentka, po raku jajnika, zmaga się z obrzękiem kończyny dolnej.

- Kilkanaście pacjentek będzie konsultowanych, a operowane są dwie, ponieważ zabiegi, niestety są długie. Zaczęliśmy z rana, o godzinie 8, a dopiero kończymy (około godz. 15 - dop. red.), więc żeby móc podejść profesjonalnie i nie spieszyć się, dobrane zostały dwie trudne pacjentki - mówi dr Daniel Maliszewski, który brał udział w pierwszej operacji.

Operował także prof. Jin Geun Kwon z Korei Południowej. Specjalista wykonał transfer węzłów chłonnych - pobrał zdrowe węzły z pachwiny i przeszczepił je w miejsce tych usuniętych podczas leczenia raka piersi.

Słupski szpital należy dziś do najlepiej wyposażonych placówek w Polsce zajmujących się diagnostyką i chirurgicznym leczeniem obrzęków limfatycznych u dorosłych i dzieci. Lekarze podkreślają, że leczenie obrzęku limfatycznego ma ogromny wpływ na codzienne funkcjonowanie pacjentów.

FOT. ŁUKASZ CAPAR
Operacja podczas Pomorskich Warsztatów Chirurgii Obrzęku Limfatycznego

- To jest powrót do codziennej aktywności, zabranie takiego jarzma i tego piętna choroby z umysłu pacjentów i pacjentek, którzy przeszli już piekło. My jesteśmy w stanie przywrócić ich do społeczeństwa - zaznacza dr Daniel Maliszewski.

Profesor Maciej Michalik, koordynator oddziału chirurgii onkologicznej w słupskim szpitalu, podkreśla, że wydarzenia takie jak wspólne warsztaty mają znaczenie nie tylko dla kadry medycznej, ale i całego szpitala.

- Każde takie wydarzenie, taki „workshop", wizyta kolegów, od których możemy się uczyć, powoduje, że to niejako „ciągnie" cały szpital. To prowadzi do rozwoju, do zmiany mentalności, rozwoju całego szpitala - zaznacza.

Obrzęk limfatyczny to jedno z możliwych powikłań po leczeniu onkologicznym. To przewlekłe nagromadzenie płynu limfatycznego w tkankach, które powstaje najczęściej po usunięciu węzłów chłonnych. Najczęściej dotyczy kończyn. Objawia się obrzękiem, uczuciem ciężkości, napięcia skóry oraz ograniczeniem ruchomości. ©℗

# Po konsultacjach czas na zmiany. Tak ma wyglądać nowy Budżet Obywatelski w Słupsku

Wojciech Lesner
Temat z pierwszej strony

**Słupski Budżet Obywatelski czekają zmiany. Najważniejsze propozycje? Nowa kategoria projektów dla szkół oraz dodatkowa podkategoria związana z rozszerzeniem granic miasta.**

Zmiana wiąże się z przyłączeniem do Słupska osiedla Bolesławice. Nowa uchwała przewiduje możliwość utworzenia specjalnej podkategorii przeznaczonej wyłącznie dla terenów przyłączonych w przyszłości do miasta.

- W przypadku przyłączenia do granic administracyjnych Miasta terenów gmin ościennych w roku realizacji danego budżetu lub w roku poprzednim, prezydent Miasta jest upoważniony do utworzenia [...] podkategorii przeznaczonej na realizację zadań wyłącznie na terenach przyłączonych - czytamy w projekcie uchwały.

Takie rozwiązanie ma zapewnić potencjalnym nowym mieszkańcom realny wpływ na rozwój ich najbliższego otoczenia. W założeniu bowiem, ich pomysły nie będą musiały konkurować z innymi dużymi projektami. Przypomnijmy, że na podobne rozwiązanie zdecydowała się już Ustka, która po włączeniu w swoje granice części Przewłoki przygotowała dla jej dawnych mieszkańców Fundusz Integracyjny stanowiący część Budżetu Obywatelskiego.

FOT. ARCHIWUM
„Lasek gier nad Słupią i odpoczynku w cieniu drzew" to jedno z zadań ze Słupskiego Budżetu Obywatelskiego zrealizowanego w minionych latach

Zmiany dotyczą także samego głosowania. Mieszkańcy będą mogli teraz oddać głosy aż na siedem różnych projektów: jedno zadanie infrastrukturalne ogólnomiejskie, dwa zadania szkolne, jedno zadanie infrastrukturalne lokalne i trzy zadania społeczne.

Nie zmieniają się natomiast pewne fundamentalne zasady. O ostatecznej kwalifikacji zadania do poszczególnych kategorii zdecyduje powołany do tego zespół. Zgłaszane zadania muszą należeć do zadań własnych Miasta i muszą być możliwe do zrealizowania w trakcie jednego roku budżetowego. Nie można także zgłaszać zadań infrastrukturalnych, które generować będą dodatkowe osobowe koszty utrzymania - chodzi np. o zatrudnienie osoby obsługującej czy sprzątającej. Co więcej, dane przedsięwzięcie infrastrukturalne musi być zlokalizowane na terenie należącym do miasta i być dostępne dla wszystkich mieszkańców.

Na uchwałą wprowadzającą nowe założenia do Słupskiego Budżetu Obywatelskiego pochylą się słupscy radni na majowej sesji.

W październiku 2025 roku, jeszcze według starych reguł, rozstrzygnięto Budżet Obywatelski 2026. Wybrano 14 zwycięskich projektów, a pula środków na realizację najlepszych pomysłów wyniosła 4 mln złotych. Wśród zwycięskich zadań infrastrukturalnych znalazły się m.in. budowa strefy sportu w Parku Kultury i Wypoczynku, rozbudowa parku przy u. Wazów, czy budowa chodnika na ulicy Lelewela. Wśród pomysłów społecznych, do realizacji wybrano m.in. „Garden Party u Karola", „Hymn i sztandar Gryfa Słupsk", czy „Mistrzostwa Pomorza w sportach walki". ©℗

# Inwestycje zabezpieczające dostawy wody

oprac. Wojciech Lesner
Region

**W gminie Redzikowo zakończono kluczowe inwestycje wodno-kanalizacyjne. Nowe sieci, hydranty i nowoczesne urządzenia mają poprawić bezpieczeństwo dostaw wody oraz przygotować tereny przemysłowe pod dalszy rozwój.**

Jednym z zadań było uzbrojenie terenów inwestycyjnych w obrębie Włynkówka oraz rozbudowa i modernizacja infrastruktury technicznej w Głobinie. W ramach inwestycji powstało blisko 2,8 km nowej sieci wodociągowej w Głobinie oraz 16 hydrantów przeciwpożarowych. We Włynkówku zbudowano ponad 660 metrów sieci wodociągowej i blisko 672 metry kanalizacji sanitarnej. Powstała również nowe elementy infrastruktury przepompowni ścieków. Łączny koszt wykonanych prac wyniósł około 4 mln złotych, z czego połowę stanowiło dofinansowanie z Programu Inwestycji Strategicznych Polski Ład.

Zakończono również realizację zadania pn. „Modernizacja systemu dostawy wody i odbioru ścieków na terenie Gminy Słupsk", w ramach którego wykonano inwestycje w kilku miejscowościach gminy. Zakres prac obejmował m.in.: budowę sieci wodociągowej Głobino - Płaszewko o długości ponad 740 metrów, budowę stacji podnoszenia ciśnienia wody w Siemianicach, modernizację układu wodociągowego Strzelino - Włynkówko wraz z budową nowej stacji podnoszenia ciśnienia, zbiornika retencyjnego w Strzelinie oraz modernizację kanalizacji sanitarnej i przepompowni ścieków w Bydlinie. Łączna wartość tego zadania wyniosła 3,95 mln zł, z czego 3 mln zł stanowiło dofinansowanie z Programu Polski Ład, natomiast 950 tys. zł to wkład własny gminy.

- Zrealizowane inwestycje zwiększą bezpieczeństwo dostaw wody, poprawią funkcjonowanie systemu kanalizacyjnego oraz stworzą lepsze warunki dla dalszego rozwoju mieszkańców i terenów inwestycyjnych w gminie Redzikowo - przekonują urzędnicy. ©℗

eprasa.pl 37368e48fc

# W Damnicy będzie kino plenerowe

oprac. Patryk Czerwiński
Region

**Gmina Damnica otrzyma 25 tys. zł z programu Aktywne Sołectwo 2026 na zakup kina plenerowego. Z wkładem własnym 6 tys. zł zostaną kupione ekran, rzutnik, namiot, leżaki, siedziska i koce. Umowę z marszałkiem podpisali wójt Paweł Obert, skarbnik Dorota Walczak i sołtys Jerzy Mielewczyk. Sprzęt ma być gotowy jeszcze w tym sezonie letnim.**

FOT. UG DAMNICA

Podpisanie umowy w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego w Gdańsku

Gmina Damnica znalazła się w gronie 40 miejscowości w województwie pomorskim, które otrzymały środki z programu Aktywne Sołectwo 2026. W Gdańsku samorządowcy podpisali umowę z marszałkiem województwa pomorskiego Mieczysławem Strukiem. Gmina otrzyma 25 tysięcy złotych, a z wkładem własnym wynoszącym 6 tysięcy złotych. Za te środki zakupione zostanie kino plenerowe wraz z niezbędnymi akcesoriami.

Umowę z marszałkiem podpisali wójt Paweł Obert, skarbnik Dorota Walczak oraz sołtys Sołectwa Damnica Jerzy Mielewczyk. W ramach projektu zakupiony zostanie ekran wraz ze specjalnym rzutnikiem, namiot, leżaki, siedziska i koce.

Jak informuje Gmina Damnica, projekt przyczyni się do stworzenia atrakcyjnej i ogólnodostępnej formy spędzania czasu oraz integracji mieszkańców.

Kino plenerowe posłuży nie tylko wyświetlaniu popularnych filmów, ale ma także zachęcić różne grupy do tworzenia własnych materiałów. W tegorocznej, dziewiątej już edycji programu złożono 91 wniosków. Prawie milion złotych trafi do 40 miejscowości z województwa pomorskiego. W najbliższym czasie urzędnicy zakupią sprzęt, aby mógł być wykorzystany jeszcze w tym sezonie letnim. ©℗

REKLAMA 0011525560

**OBWIESZCZENIE**

**Prezydenta Miasta Słupska**

**o przeprowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego**

Na podstawie art. 8h, art. 8i, art. 8j w związku z art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538), na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112; z 2025 r. poz. 1940, poz. 1881, poz. 1535), na podstawie §23 Słupskiego Regulaminu Konsultacji Społecznych, stanowiącego załącznik do uchwały nr XXI/238/16 Rady Miejskiej w Słupsku z 27 stycznia 2016 r. w sprawie przyjęcia Słupskiego Regulaminu Konsultacji Społecznych (Dz. Urz. Woj. Pom. z 2016 r., poz. 1139) oraz uchwały Nr XXIV/400/20 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 29 października 2020 r. w sprawie zmiany uchwały nr XXI/238/16 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 27 stycznia 2016 roku w sprawie wprowadzenia Regulaminu Konsultacji Społecznych (Dz. Urz. Woj. Pom. z dnia 9 grudnia 2020 r., poz. 5275) oraz na podstawie uchwały Rady Miejskiej w Słupsku: LXIX/971/24 z dnia 28 lutego 2024 roku w sprawie przystąpienia do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Inwestycyjna" w Słupsku, zawiadamiam o przeprowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących:

**projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Inwestycyjna" w Słupsku,**

w dniach od **25 maja 2026 r. do 22 czerwca 2026 roku,** w formach:
- spotkania otwartego z interesariuszami, które odbędzie się w dniu 3 czerwca 2026 roku w godzinach 15:30 – 16:30 w siedzibie Słupskiego Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej przy ulicy Niedziałkowskiego 6 w Słupsku,
- udostępnienia w formie papierowej projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wymienionego w § 1, w siedzibie Wydziału Polityki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Słupsku (**Plac Zwycięstwa 1 – Mały Ratusz, pokój 105**) oraz w formie elektronicznej w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Słupska w zakładce Planowanie Przestrzenne, na stronie internetowej Miasta Słupska i na stronie internetowej **http://slupsk.konsultacjejst.pl/;**
- zgłaszania uwag do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wymienionego w § 1, za pomocą formularza konsultacyjnego, stanowiącego załącznik nr 4 do niniejszego zarządzenia, który należy wypełnić i złożyć w wersji papierowej w Wydziale Polityki Przestrzennej UM w Słupsku (Plac Zwycięstwa 1, mały ratusz pokój 101), bądź wysłać w wersji elektronicznej na adres: wpp@um.slupsk.pl, w terminie do **22 czerwca 2026 roku,**
- ankiety konsultacyjnej w formie elektronicznej dostępnej na stronie **http://slupsk.konsultacjejst.pl/**.

Jednocześnie, na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r., informuję:
1. Twoje dane przetwarzamy w celu wskazanym w art. 6 pkt 1 lit. c rozporządzenia
2. Administratorem Twoich danych osobowych jest Prezydent Miasta Słupska, 76-200 Słupsk, pl. Zwycięstwa 3; e-mail: urzad@um.slupsk.pl, tel. 59 84 88 300;
3. Szczegółowe informacje dostępne są w siedzibie Urzędu Miejskiego, pl. Zwycięstwa 1, pokój 105.
4. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: iod@um.slupsk.pl

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO 0011523416

# Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni"

**Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.**

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

## Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.

– *Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi* – zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteligencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

– *Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę* – mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

## Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia – to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

– *Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem* – ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze – jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

## Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wiedzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

eprasa.pl 37368e48fc

# POLSKA *i* ŚWIAT

**STATYSTYKA**

**Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat – to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie – podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.**

*W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc*

**Donald Tusk**, premier

## KRÓTKO

**JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA**

### Polska czeka na wyjaśnienia

**Agencja Reutera poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.**

**Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwego zaangażowania na takim poziomie amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącą wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej".**

**Przypomniał, że MSZ wystosowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę.** PAP

**PARLAMENT EUROPEJSKI**

### Buzek i Wałęsa odebrali ordery

FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI/PAP

**Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście – w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęsoraz były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.**

**KPO**

### 68 mld zł już zostało wypłacone

**– Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata – powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.**

**Premier podkreślił, że odblokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.**

# Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

**Oprac. Karolina Wrońska**
Kraków

**Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.**

FOT. PAP/EPA

**Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu**

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wieczorem Peter Magyer pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca spotkania. – Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była – przypomnijmy – córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego – i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów – podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: – To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Węgry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie – jej zdaniem – ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę".

– W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę – powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. – Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska – powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy koleją. – Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia – zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. – Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje – dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również koleją wróci do Budapesztu. PAP

# Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

**Oprac. Anna Nagel**
Warszawa

**Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.**

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsacie odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

– Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa zaproponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne – powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie o to, aby pytania egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

– Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. – Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewniam kierowców, że będą wyłącznie ułatwienia. Przykład – zachowanie terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkich, że do tych kilkunastu dni wcześniej można pojechać i dostanie się datę pierwotną – powiedział minister. – Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów – powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu". PAP

eprasa.pl 37368e48fc

# Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

**Kazimierz Sikorski**
USA

**Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.**

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem policji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach- w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszną sytuacją", dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy".

FOT. TWITTER

W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

# USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

**Adam Kielar**
USA

**Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.**

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko" - napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia".

FOT. PAP/EPA

Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia"

Trump podkreślił, że jakiekolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegał Iran, że „zegar tyka" i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie". Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji". W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność" w negocjacjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

**Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu**

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutera Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego. PAP

# W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

**Oprac. Anna Nagel**
Ukraina

**Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.**

„Około godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko" - poinformował Wiaczesław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowi wroga zostały poddane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko" - napisał Ołeh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Itałmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

# Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

**Grzegorz Kuczyński**
Rosja/Chiny

**Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.**

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy" surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

FOT. SERGEY BOBYLEV/AFP/EAST NEWS

To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był projekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum", a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu" do planu bieżącej pięciolatki (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniał o Sile Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła" z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora" na wypadek szoku w dostawach morskich - wskazała Meidan.

PAP

eprasa.pl 37368e48fc

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

**W NUMERZE:**

**„Herbata cesarska" to sekret młodości i szczupłej sylwetki**

**Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.**

**ZA TYDZIEŃ:**

- **Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna**
- **Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy**

FOT. FREEPIK.COM

# Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

**Ola Głowacka**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu".**

FOT. GETTY IMAGES

**Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania**

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami", a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząsteczek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat - w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

### Pierwszy „próg starzenia": okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne - część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

### Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się" na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

### Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen, ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

**Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia**

Badania nad tzw. blue zones - regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie - pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

### Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia".

**1. Ruch - nawet minimalny ma znaczenie**

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacery poprawiają metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

**2. Dieta śródziemnomorska**

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

**3. Sen i regeneracja**

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

**4. Ochrona skóry przed słońcem**

Codzienne stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepiej udokumentowanych sposobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

### Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian". A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

eprasa.pl 37368e48fc

# „Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

**Monika Góralska**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.**

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i najrzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny - Camellia sinensis (herbata chińska) - co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

### Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu więdnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzewania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są dokładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbacie jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

### Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodyczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbacie można wyczuć także nutę umami - głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkości, które mogą pojawiać się w zielonych herbatach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- Junshan Yinzhen - srebrne igły z góry Junshan - uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym meszkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnozłoty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.
- Mengding Huangya - żółte pączki z góry Mengding - produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodyczy i lekką zbożową głębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.
- Huoshan Huangya - żółte pączki z Huoshan - kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.
- Dahongpao - wielka szata (często mylony z oolong) - klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą intensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

FOT. PIYATO/GETTYIMAGES.COM

**Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza**

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chroniąc komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbacie zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodycz. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- odmładza - podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy starzenia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),
- wzmacnia serce i wspiera układ krążenia - regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,
- poprawia trawienie - uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,
- wsparcie dla wątroby - badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,
- niska zawartość kofeiny (teiny) - ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominy,
- oczyszcza z toksyn - podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające - wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,
- pomaga w odchudzaniu - może przyczyniać się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,
- wzmacnia odporność - zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykły napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

### Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

### Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientalną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

### Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i prozdrowotny napój. Mimo to istnieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi - dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- leki rozrzedzające krew (antykoagulanty) - niektóre związki w herbacie mogą wpływać na krzepliwość krwi.
- leki na ciśnienie - kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,
- leki na anemię (suplementy żelaza) - taniny zawarte w żółtej herbacie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiekolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

**HERBATY**

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

eprasa.pl 37368e48fc

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 20.05.2026

# Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

**Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.**

FOT. MAGNIFIC.COM

**Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą**

Eksperci podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Eksperci zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Eksperci dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniała prof. Renata Zajączkowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwalić się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniała.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych postulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolezja i termolezja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolezja, termolezja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Eksperci oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniają wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeutyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z półpaścem i neuralgią popółpaścową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skraca czas leczenia i pozwala wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skraca to czas leczenia, a pacjent szybciej odstawia leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Eksperci rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw półpaścowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

### WARTO WIEDZIEĆ

Debata odbyła się w ramach kampanii „Nie ból się! Zapobiegaj", podczas której zaprezentowano raport przygotowany przez PTBB i Fundację Eksperci dla Zdrowia. Dokument zawiera także 30 zasad zapobiegania bólowi przewlekłemu, opracowanych na podstawie badań Międzynarodowego Towarzystwa Badań nad Bólem. Ambasadorką kampanii została Urszula Dudziak.
Najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany.
W Polsce problem dotyczy ponad 8,5 mln osób. Ma to nie tylko zdrowotne, ale także ekonomiczne konsekwencje.

# Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

**Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.**

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że najwięcej pracy jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

- od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,
- od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz" w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.

FOT. GETTY IMAGES

**Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji**

eprasa.pl 37368e48fc

**PYTANIA I ODPOWIEDZI** SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE

## Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

**12 maja obchodziliśmy y niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przecież trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.**

## Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

– Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie – mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. – Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć". Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle – niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. – Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekle zestresowani. Jest to ten zły stress, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją – ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebodźcowuje nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość – od komórki, przez monitor po telewizor, gdzie przez pół godziny szukamy czegoś na Netflixie. – Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne – mówi Bączek. – Młodzież już utożsamia się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia, nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. – Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon – do tego stopnia jesteśmy przebodźcowani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło niepozwalające na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia – tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

## Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć – radzi Jakub Bączek – powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczajmy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomaga się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęczeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiajmy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

# Klucz do długowieczności na talerzu

**oprac. Emil Hoff**
emil.hoff@polskapress.pl

**Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcowi obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.**

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code", w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny człowieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

– Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu – mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. – Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą one napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy – polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżywczych w diecie przez całkowite wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi – wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

FOT. GETTY IMAGES, FOT. ILUSTRACYJNA

**Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać**

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultraprzetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna zatykać niewielki narząd zwany grasica, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby – równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito", w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekle drażnią komórki odpornościowe.

– Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy – mówi. – Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą podzielają naukowcy badający starzenie – że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie" osób badanych przez Duggal – to zapaleni rowerzyści. Ale dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu – traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych – zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożywaniu marakui.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

– Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące – mówi. – Uważa się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy na własnym talerzu.

**Tekst: dr David Cox**

eprasa.pl 37368e48fc

# *Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna*

**Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce** Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD

**Izabella Krzan lubi uznane marki**
Paparazzi Pudelka przyłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką panie zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.

**Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę**
Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

**Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała**
Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność" – napisała.
**(GZL)** Fot. Sylwia Dąbrowa

## W TELEWIZJI

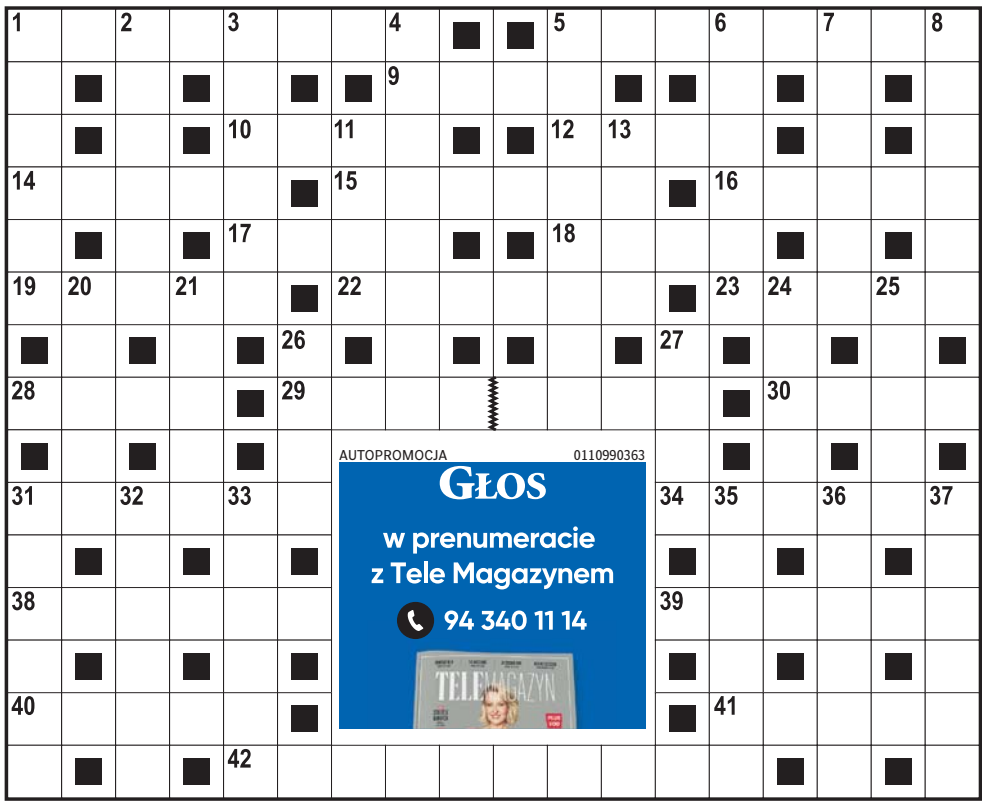
**Sami swoi**
**Polsat, 20:35**
Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedzę i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajadłe spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

**Bogowie ulicy**
**TVP 1, 21:20**
Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzą w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

**Nikita**
**TV 4, 22:40**
Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

**Słodki listopad**
**TVN, 22:55**
Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

## KRZYŻÓWKA NR 76


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

**Poziomo:**
1) wyroby z fajansu,
5) zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
9) zapasowe w bagażniku auta,
10) sztuczny zbiornik wodny,
12) Jean, aktor z komedii „Goście, goście",
14) teren w stanie pierwotnym,
15) zastój w gospodarce,
16) ptak, który wybierał się za morze,
17) skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
18) horror w reżyserii Richarda Donnera,
19) potocznie niesnaski, kłótnie,
22) imię Smendzianki, polskiej pianistki,
23) lęk przed nieznanym, bojaźń,
28) skaza na honorze, despekt,
29) auto z turyńskiej fabryki,
30) gromada współtowarzyszy,
31) olbrzymie drzewo na sawannie,
34) Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa",
38) rządy strachu i przemocy,
39) … Kościuszki w wawelskim grodzie,
40) „Serce nie …" w przysłowiu,
41) wśród domowego ptactwa,
42) ostrzałka do ołówków.

**Pionowo:**
1) należy do chrześcijańskiej demokracji,
2) gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
3) słupy na żaglowcu,
4) obraz namalowany farbami wodnymi,
5) nerwowe przy rdzeniu,
6) miasto na Podkarpaciu,
7) niezbyt liczna osada wioślarska,
8) wąska grządka ogrodowa,
11) rzymski bożek z łukiem,
13) … Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man",
20) „… i pokój", powieść Lwa Tołstoja,
21) „… w Srebrnym Jeziorze", powieść Karola Maya,
24) walec do nawijania kabli,
25) wyprawa panny młodej,
26) urodziwy młodzieniec,
27) surowiec na gromnice,
31) delikatna tkanina odzieżowa,
32) nie przeszedł kontroli jakości,
33) przyjemna woń, zapach,
35) krzew z czarnymi owocami,
36) zespół trzech elementów,
37) uchwyt narzędzia, trzonek.

### ROZWIĄZANIE NR 75

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

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczera rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...
**Ryby (19.02 - 20.03)**
Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.
**Baran (21.03 - 19.04)**
Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.
**Byk (20.04 - 20.05)**
Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię.
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel.
**Rak (22.06 - 22.07)**
Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.
**Lew (23.07 - 22.08)**
Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczera rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację.
**Panna (23.08 - 22.09)**
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów.
**Waga (23.09 - 22.10)**
Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.
**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą.
**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli.
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

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 37368e48fc

# Dla kogo emerytury stażowe? Decydujące mają być lata składkowe

Jacek Bombor
Projekt ustawy

**Długo wyczekiwany projekt ustawy o emeryturach stażowych (UD512) nabiera realnych kształtów. Rząd potwierdził, że trwają prace nad obniżeniem wieku emerytalnego.**

Projekt zakłada, że część Polaków mogłaby zakończyć pracę przed osiągnięciem ustawowego wieku emerytalnego.

Resort rodziny, pracy i polityki społecznej podkreśla, że nowe rozwiązanie ma pomóc zwłaszcza tym, którym stan zdrowia nie pozwala już kontynuować pracy do osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego. Jednocześnie ma to być prawo, a nie obowiązek. Osoba uprawniona sama zdecyduje, czy chce odejść z rynku pracy, czy pracować dalej.

FOT. ARCH. DZ

Nowe przepisy miałyby objąć zarówno osoby związane z ZUS, jak i rolników podlegających KRUS

### Kluczowe są dwie liczby: 38 i 43 lata

W projekcie wpisano dwa konkretne progi. Kobiety mogłyby uzyskać prawo do emerytury stażowej po 38 latach okresów składkowych, a mężczyźni po 43 latach. To właśnie te liczby są dziś kluczowe dla całej dyskusji o wcześniejszym zakończeniu pracy.

Tu pojawia się jednak ważny szczegół. Nie chodzi o każdy staż pracy rozumiany potocznie, ale o okresy składkowe, czyli lata, które faktycznie budują kapitał emerytalny. Dla wielu osób to różnica, która może przesądzić o prawie do świadczenia.

Samo osiągnięcie wymaganego stażu jednak nie wystarczy. Projekt zakłada dodatkowy warunek: wyliczona emerytura stażowa nie może być niższa od minimalnej emerytury. To oznacza, że nawet osoba z odpowiednio długim stażem nie dostanie świadczenia, jeśli z wyliczeń wyjdzie kwota poniżej ustawowego minimum.

To jeden z najważniejszych zapisów projektu, bo właśnie on może ograniczyć liczbę osób, które realnie skorzystają z nowych przepisów. W praktyce znaczenie będą miały nie tylko lata pracy, ale także wysokość odprowadzanych składek.

### Jak byłaby liczona emerytura stażowa?

Projekt przewiduje, że wysokość emerytury stażowej ma być ustalana zasadniczo na tych samych zasadach, co emerytura w systemie powszechnym. Podstawę obliczenia stanowiłyby zwaloryzowane składki zapisane na koncie ubezpieczonego, kapitał początkowy oraz środki zgromadzone na subkoncie.

Następnie ta kwota byłaby dzielona przez średnie dalsze trwanie życia dla osoby w wieku, w którym przechodzi ona na emeryturę stażową. To oznacza, że wcześniejsze zakończenie pracy może oznaczać nie tylko szybszy dostęp do świadczenia, ale też niższą miesięczną kwotę.

W projekcie zapisano również rozwiązania dla członków OFE. Jeśli ubezpieczony należałby do otwartego funduszu emerytalnego, zgromadzone tam środki miałyby zostać przekazane jednorazowo do funduszu emerytalnego FUS i zapisane na subkoncie.

Projekt przewiduje także, że emerytura stażowa mogłaby być zawieszana albo zmniejszana na zasadach określonych w ustawie. Dodatkowo wyłączono możliwość łączenia tego świadczenia z innymi świadczeniami z systemu emerytalno-rentowego, zarówno powszechnego, jak i rolniczego.

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

**KUPIMY** Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

**SPEC.** Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

**PRALKI** naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE_DACHÓW.** 788-016-988.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

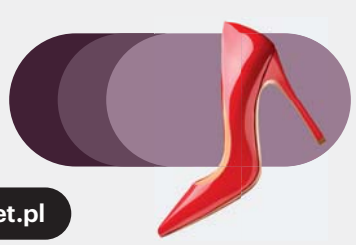
**nasze komunikaty.pl**

AUTOREKLAMA

sK strona KOBIET

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



REKLAMA 0011525325

## OGŁOSZENIE
### o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Węgorzyno

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz.538) oraz uchwały Nr III/20/2024 Rady Miejskiej w Węgorzynie z dnia 18 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Węgorzyno, a także art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz.1112, z późn. zm.)

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych

## PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO
### gminy Węgorzyno wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

**Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach od 20 maja do 19 czerwca 2026 r. w następujących formach:**

1) **zbieranie uwag do projektu** planu ogólnego w terminie od **20 maja do 19 czerwca 2026 r.**;
2) **pierwszy dyżur projektanta**, odbędzie się w dniu **26 maja 2026 r.** (26.05.2026r.) w godzinach 16:00-18:00 w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie, Wydział Rozwoju i Gospodarki Komunalnej, ul. Ks. F. Sosnowskiego 5, 73-155 Węgorzyno;
3) **drugi dyżur projektanta**, odbędzie się w dniu **9 czerwca 2026 r.** (09.06.2026r.) w godzinach 16:00-18:00 w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie, Wydział Rozwoju i Gospodarki Komunalnej, ul. Ks. F. Sosnowskiego 5, 73-155 Węgorzyno;
4) **spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, odbędzie się w dniu **8 czerwca 2026 r.** (08.06.2026r.) o godzinie 16:00, w auli Szkoły Podstawowej w Węgorzynie, ul. Kościuszki 29, 73-155 Węgorzyno.

Z projektem planu ogólnego wraz z uzasadnieniem, prognozą oddziaływania na środowisko i wykazem wniosków można zapoznać się w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie, Wydział Rozwoju i Gospodarki Komunalnej, ul. Ks. F. Sosnowskiego 5, w dni robocze, w godzinach pracy Urzędu. Projekt planu ogólnego udostępniony jest także na stronie internetowej Gminy Węgorzyno (www.wegorzyno.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Węgorzynie (https://bip.wegorzyno.pl).

**Uwagi należy składać** do Burmistrza Węgorzyna na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej (adres do e-Doręczeń AE:PL-23439-88047-SESGJ-10 lub ePUAP /a3m6tkp98i/skrytka lub poczty elektronicznej: urzad@wegorzyno.pl), na obowiązującym „Formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego".

**Formularz dostępny jest** w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie i na stronie internetowej bip.wegorzyno.pl w dziale Planowanie przestrzenne.

Wnoszący uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag do projektu planu ogólnego oraz uwag i wniosków w ramach procedury strategicznej oceny oddziaływania na środowisko jest Burmistrz Węgorzyna.

Burmistrz Węgorzyna
Krzysztof Gwóźdź

eprasa.pl 37368e48fc

# Burleska to szyk, styl i wywrotowa elegancja

Jerzy Wicher
Szczecin

**Wyjątkowy wieczór pełen zmysłowej elegancji, blasku retro i wyrafinowanej rozrywki. Rewia Burleski by Pin Up Candy to spektakl inspirowany złotą erą kabaretu i glamouru, gdzie klasyczna burleska spotyka się z nowoczesną sceną i magnetyzującą charyzmą artystów.**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

**Pokazy rozpoczną się w środę o godzinie 20 w klubie Nowa Dekadencja. Wieczór zapowiada się jako podróż do świata cekinów, glamouru i scenicznego blasku.**

Gwiazdą wieczoru będzie Pin Up Candy – jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci polskiej sceny burleski, określana mianem królowej stylu pin-up. Artystka od lat buduje swoją markę wokół widowiskowych pokazów inspirowanych estetyką retro, łącząc teatralność, taniec i zmysłową ekspresję. Szczecińska publiczność zobaczy między innymi jej słynny występ z gigantycznym kielichem szampana, a także pokaz z ogromnymi wachlarzami, uznawanymi za jedne z największych wykorzystywanych na polskiej scenie burleskowej.

Twórcy wydarzenia podkreślają, że „Rewia Burleski by Pin Up Candy" nie będzie jedynie klasycznym pokazem scenicznym, ale pełnym spektaklem estetycznym, w którym ważną rolę odgrywać mają klimat, muzyka i kontakt z publicznością. Organizatorzy stawiają na elegancję i widowiskowość inspirowaną dawnymi kabaretami oraz atmosferą dekadenckich rewii z początku XX wieku.

Obok Pin Up Candy na scenie pojawi się również Tom the Spice, performer znany z programu „Mam Talent". Artysta od lat rozwija w Polsce nurt boyleski, czyli męskiej odmiany burleski, łączącej taniec, humor i sceniczną prowokację. Jego występy słyną z dużej dawki energii oraz wyrazistej scenicznej osobowości.

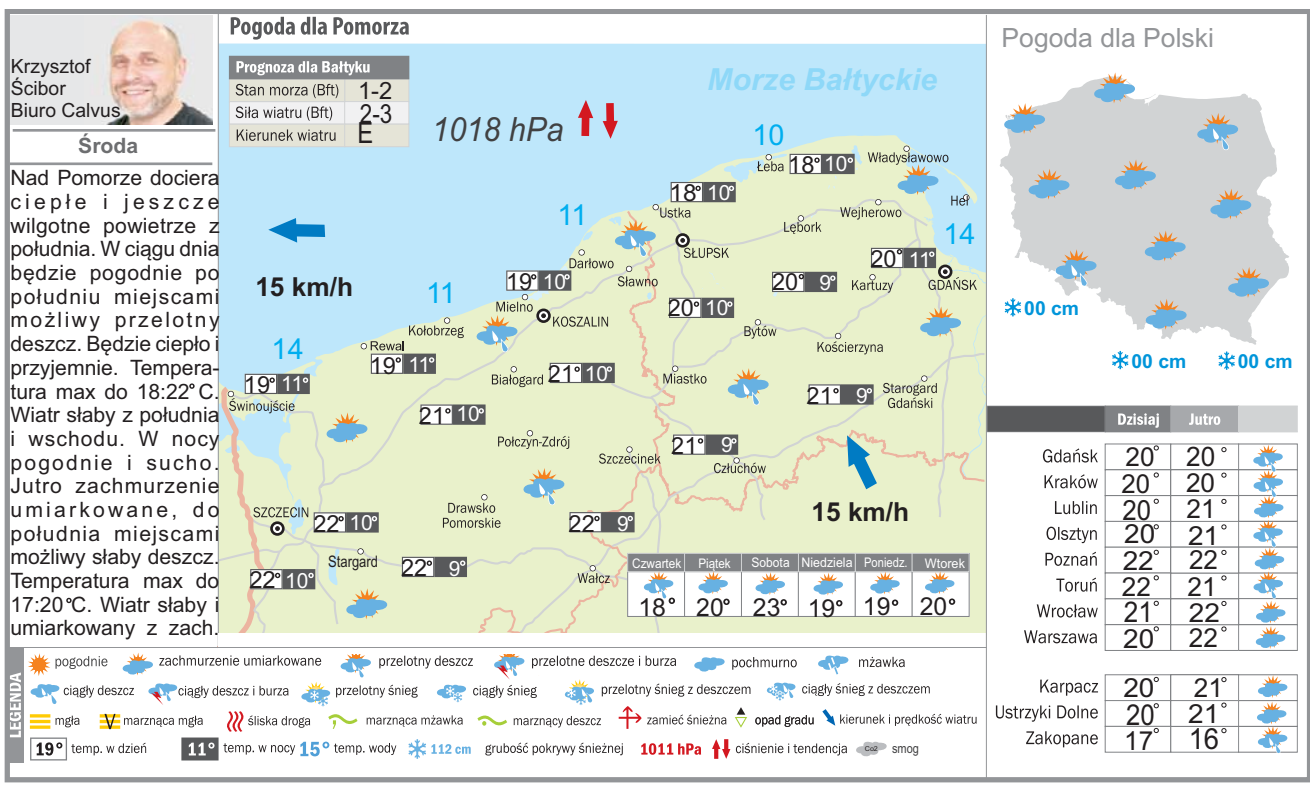
Muzyczną oprawę wydarzenia zapewni Amber Lady. Wokalistka, jak zapowiadają organizatorzy, zadba o klimat inspirowany jazzem, swingiem i stylistyką dawnych klubów muzycznych. Jej występy mają stanowić ważne dopełnienie całego widowiska i budować atmosferę eleganckiego, nocnego kabaretu.

Szczególnym gościem wydarzenia będzie La Rubinia, performerka przyjeżdżająca do Szczecina prosto z Berlina. Artystka występująca pod pseudonimem „The Glamourous Showgirl" znana jest z widowiskowych kostiumów, bogatych choreografii i pokazów inspirowanych Złotą Erą Hollywood. Jej sceniczne kreacje pełne są piór, błyszczących elementów i klasycznej estetyki glamour, która od lat przyciąga publiczność europejskich scen burleskowych.

Całość poprowadzi Tomek Kleyff, który zadba o konferansjerkę, kontakt z publicznością i odpowiednią dynamikę wieczoru. Organizatorzy zapowiadają błyskotliwe komentarze, lekką formę prowadzenia i atmosferę, która pozwoli widzom poczuć się jak w dawnych rewiach i kabaretach.

„Rewia Burleski by Pin Up Candy" kierowana jest do widzów ceniących estetykę retro, teatr, muzykę i widowiska oparte na scenicznej ekspresji. Organizatorzy podkreślają, że wydarzenie ma być celebracją kobiecości, stylu i artystycznej odwagi.

## POGODA




## KRÓTKO

SZCZECIN

### Drążek - Kazana - Kaczmarczyk

FOT. ARCHIWUM

**Przemysław Krzysztof Drążek – pochodzący ze Szczecina muzyk (trąbka, gitara, mandolina), który od 25 lat mieszka i tworzy w Chicago. Marek Kazana – tej postaci w Szczecinie przedstawiać nie trzeba. Jest obecny na scenie od ponad 50 lat! Daniel Kaczmarczyk – mistrz instrumentów perkusyjnych. Jego macierzysta grupa to Dikanda z którą związany jest od początku jej działalności. Winyle.fm, ul. Jagiellońska, godz. 20**

KOSZALIN

### Wspomnienie o Szpilmanie

**Ekranizacja wspomnień Władysława Szpilmana. W roli głównej Adrien Brody („Cienka czerwona linia", „Mordercze lato"). Władysław Szpilman, wybitny polski pianista żydowskiego pochodzenia żyje w warszawskim getcie. Dzieli tam okrutny los i upokorzenie swojego narodu. Przed ostateczną „wywózką" mieszkańców getta do obozów zagłady udaje mu się stamtąd uciec. Ukrywa się samotnie w ruinach Warszawy. Niespodziewanie to przyjaźń z niemieckim oficerem pozwoli mu przetrwać najcięższy okres...**
**Reż.: Roman Polański; Obsada: Adrien Brody, Thomas Kretschmann, Emilia Fox; gat.: Biograficzny, Wojenny, Dramat; Francja, Niemcy, Polska, Wielka Brytania 2002; 150 min. Środa, Kryterium, godz. 14**

SŁUPSK

### Mały książe rozbił się w Słupsku

FOT. ARCHIWUM

**Twórcy spektaklu „Mały Książę" w reżyserii Zdenki Pszczołowskiej rekonstruują nie tylko literacką opowieść, ale i prawdziwą historię – zapomnianą katastrofę lotniczą, która sprowadziła Małego Księcia na Ziemię. Pilot, alter ego autora, rozbił się bowiem nie w Afryce, lecz w Słupsku – w pierwszej połowie XX wieku. To tu Mały Książę odtwarza swoją podróż po asteroidach – podróż pełną zadziwienia, tęsknoty i pytań, na które wciąż nie padły wyczerpujące odpowiedzi. Środa, Nowy Teatr, godz. 13.**

eprasa.pl 37368e48fc

# Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

**Jacek Czaplewski**
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dziś o godzinie 21 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.**

O trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas" w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpoolem. To zasługa trenera Unaia Emery'ego zmierzającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie - najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

FOT. EPA/PAP

**Matty Cash (z lewej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum**

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej dostanie powołanie od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimej Bundeslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bowiem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swoistego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggestein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©℗

# Przedbiegi przed Roland Garros: Świątek trenuje, Chwalińska awansuje

**Jacek Kmiecik**
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek już trenuje w Paryżu, przygotowując się do Rolanda Garrosa. Maja Chwalińska awansowała do pierwszy rundy kwalifikacji French Open, a Linda Klimovicova już odpadła.**

Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema, Iga Świątek, zameldowała się w niedzielę w Paryżu, a w poniedziałek odbyła już pierwszy trening na kortach ziemnych Rolanda Garrosa, a konkretnie Court Simonne-Mathieu - trzecim co do wielkości obiekcie w kompleksie, mieszczącym 5290 miejsc. Raszynianka, przygotowująca się do swojego ósmego startu w Paryżu w karierze seniorskiej, odbyła zamkniętą sesję treningową, chcąc wyeliminować wszelkie niedociągnięcia przed turniejem, zanim rozpocznie walkę o odzyskanie korony. Tuż przed Polką trening na tym korcie miała Białorusinka Aryna Sabalenka.

W pierwszej rundzie kwalifikacji do French Open Maja Chwalińska pokonała Francuzkę Alice Rame 6:0, 6:3. Aby znaleźć się w zasadniczej części zmagań, musi wygrać jeszcze dwa spotkania. W światowym rankingu 24-letnia Chwalińska zajmuje 116. miejsce, a starsza o cztery lata rywalka jest 197. na liście WTA. W drugiej rundzie Polka zmierzy się z Rosjanką Poliną Jacenko lub Francuzką Carole Monnet.

Reprezentująca Polskę Czeszka zajmująca 157. miejsce w światowym rankingu, Linda Klimovicova, przegrała z plasującą się 10 pozycji wyżej Serbką Lolą Radivojević 3:6, 4:6 w pierwszej rundzie kwalifikacji Rolanda Garrosa i pożegnała się z Paryżem.

Pewne występu w zasadniczej części paryskich zmagań są: triumfatorka czterech edycji (2020, 2022, 2023 i 2024) Świątek, Magdalena Fręch i Magda Linette. Wśród mężczyzn zagrają Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak. ©℗

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

**Maja Chwalińska, aby dostać się do turnieju głównego French Open, musi wygrać jeszcze dwa mecze**

# Ukraińcy powołali kadrę na mecz towarzyski z Polską we Wrocławiu

**Jacek Kmiecik**
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polska zagra towarzysko z Ukrainą w niedzielę, 31 maja, o godzinie 17.30 na Tarczyński Arena we Wrocławiu. Niebiesko-Żółci powołali już kadrę na to spotkanie.**

Reprezentacje Polski i Ukrainy nie wezmą udziału w mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku, które odbędą się 11 czerwca - 19 lipca. Obie drużyny odpadły w barażach o mundial, przegrywając ze Szwedami - najpierw w półfinale w Walencji Ukraina 1:3, a następnie w Sztokholmie Polska 2:3. Zamiast przygotowań do turnieju w Ameryce Północnej i ostatnich sparingów, Polacy i Ukraińcy zagrają w tak zwanym okienku FIFA na reprezentacje towarzysko między sobą, a kilka dni później Biało-Czerwoni zmierzą się z Nigerią w środę, 3 czerwca, na PGE Narodowym w Warszawie, a Niebiesko-Żółci w niedzielę, 7 czerwca, z Danią w Odense.

Selekcjoner Jan Urban poprowadzi reprezentację pierwszy raz od nagłej śmierci swojego asystenta Jacka Magiery. A Ukraińcy po dymisji Sierhija Rebrowa rozegrają pierwszy mecz pod wodzą nowego selekcjonera Włocha Andrey Maldery, byłego asystenta trenera kadry Andrija Szewczenki obecnego prezesa Ukraińskiego Związku Piłkarskiego.

Dotychczas Polacy rozegrali z Ukrainą dziesięć meczów, z których pięć wygrali, 3 przegrali i 2 zremisowali, bilans bramkowy to 14-10. Pierwsze ze spotkań miało miejsce 15 lipca 1998 roku w Kijowie, a Biało-Czerwoni wygrali wówczas 2:1. Po raz ostatni Polacy rywalizowali ze wschodnimi sąsiadami 7 czerwca 2024 roku w Warszawie, zwyciężając 3:1.

Sprzedaż biletów na mecz we Wrocławiu ruszyła w poprzednią środę 13 czerwca. Bilety I kategorii kosztują 190 złotych, te II kategorii - 120 zł, a bilety III kategorii można nabyć już za 80 zł. W cenie 80 zł dostępne są też bilety dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Bilety ulgowe dla dzieci do 12 lat można nabyć za 50 zł.

Selekcjoner Maldera powołał już kadrę na spotkania z Polską i Ukrainą. Na liście rezerwowej znalazł się jeden zawodnik z polskiej Ekstraklasy - skrzydłowy Górnika Zabrze 23-letni Maksym Chłań. ©℗

**KADRA UKRAINY NA POLSKĘ**

**Bramkarze:** Anatolij Trubin (Benfica Lizbona), Andrij Lunin (Real Madryt), Dmytro Riznyk (Szachter Donieck), Ruslan Neszczeret (Dynamo Kijów).

**Obrońcy:** Ilja Zabarny (Paris Saint-Germain), Mykoła Matwienko (Szachtar Donieck), Wałerij Bondar (Szachtar Donieck), Taras Mychawko (Dynamo Kijów), Eduard Sarapij (Polissia Żytomierz), Witalij Mykolenko (Everton), Ołeksandr Romanczuk (Universitatea Craiova).

**Pomocnicy:** Ołeh Oczeret´ko (Szachtar Donieck), Artem Bondarenko (Szachtar Donieck), Jehor Nazaryna (Szachtar Donieck), Ołeksandr Nazarenko (Polissia Żytomierz), Ołeksij Hucułak (Polissia Żytomierz), Mykoła Szaparenko (Dynamo KJijów), Andrij Jarmołenko (Dynamo Kijów), Jehor Jarmoluk (Brentford), Heorhij Sudakow (Benfica Lizbona), Wiktor Cyhankow (Girona), Hennadij Sinczuk (CF Montreal), Ruslan Malinowski (Genoa).

**Napastnicy:** Roman Jaremczuk (Olympique Lyon), Matwij Ponomarenko (Dynamo Kijów), Artem Dowbyk (AS Roma).

eprasa.pl 37368e48fc

# SPORT

www.sportowy24.pl

**PIŁKA NOŻNA**

**Lechia Gdańsk ma wszystko w swoich nogach.** Niespodziewana przegrana Arki Gdynia z Bruk-Betem sprawiła, że już tylko jedna drużyna spadnie z PKO Ekstraklasy. Biało-zieloni w sobotę o godz. 17.30 muszą wygrać w... Niecieczy, aby zachować status sportowy. To jedyny sposób, aby dopiąć swego. W przypadku straty punktów w Małopolsce Lechii nic nie uratuje przed degradacją. **(raf)**

FOT. P. ŚWIDERSKI

**LEKKOATLETYKA**
**27 medali zdobyli sportowcy AML Słupsk podczas** Mistrzostw Pomorza LZS. Złożyło się na to 11 złotych, 10 srebrnych i 6 brązowych. Najlepszy wynik - Piotr Potyński. W rzucie oszczepem był blisko minimum na ME U18.

# Gdyni pożegnanie z Ekstraklasą

**Paweł Stankiewicz**
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Żółto-niebiescy rozdawali prezenty rywalom. Chociaż prowadzili na początku drugiej połowy 2:1, to ostatecznie przegrali z ostatnim w tabeli Bruk-Betem Termaliką Nieciecza 2:3.**

| | |
|---|---|
| **Arka Gdynia** | 2 (1) |
| **Bruk-Bet Nieciecza** | 3 (1) |

**Bramki**
**0:1** Damian Hilbrycht 12,
**1:1** Edu Espiau 45+3,
**2:1** Vladislavs Gutkovskis 52,
**2:2** Arkadiusz Kasperkiewicz 74,
**2:3** Ivan Durdov 90+3.

**Arka:** Grobelny - Kocyła (68 Navarro), Hermoso ■, Marcjanik, Abramowicz, Kubiak (79 Gojny) - Jakubczyk, Rzuchowski (79 Nguiamba), Szysz (68 Kerk) - Gutkovskis, Espiau
**Bruk-Bet:** Chovan - M. Wolski ■, Masoero, Kasperkiewicz ■, Putiwcew ■, Hilbrycht ■ - Ambrosiewicz (66 Jakubik), Guerrero (90 Matysik), Strzałek (46 Trubeha; 89 Durdov) - Zapolnik, Jiménez

**Sędziował:** Łukasz Kuźma (Białystok)
**Widzów:** 8833

Arka Gdynia nie miała już żadnego wyboru i musiała zagrać z Bruk-Betem Termaliką o zwycięstwo. Trener Dariusz Banasik zdecydował się zatem na wariant bardzo ofensywny, a do składu wstawił dwóch napastników, czyli Vladislavsa Gutkovskisa oraz Edu Espiau. Zaskoczeniem za to był brak Sebastiana Kerka w podstawowym składzie oraz Nazarija Rusyna w ogóle w kadrze meczowej.

- Rusyn jest kontuzjowany. Z kolei Kerk miał lekki uraz i nie był gotowy do gry w podstawowym składzie – powiedział nam Tomasz Wichniarek, nowy dyrektor sportowy Arki.

### Pierwsze zaskoczenie

Arka ruszyła do zdecydowanych ataków, ale wcale nie miała aż tak dużo okazji bramkowych. Choć szybko mogła objąć prowadzenie, ale na przeszkodzie stanął Lucas Masoero, który uratował zespół gości po strzałach Kamila Jakubczyka i Patryka Szysza. To szybko się zemściło, bo po błędzie Dawida Kocyły z piłką w polu karnym znalazł się Damian Hilbrycht, który posłał futbolówkę do siatki po rękach Jędrzeja Grobelnego. Wydaje się, że bramkarz żółto-niebieskich mógł zrobić więcej w tej sytuacji.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

**Załamani piłkarze gdyńskiej Arki po przegranym meczu wysłuchują głosu trybun**

Arka ruszyła do ataku, bo przegrana z Termaliką oznaczała dla Arki degradację do pierwszej ligi. Dopiero w końcówce pierwszej połowy zrobiło się gorąco w polu karnym gości. Najpierw Kamil Zapolnik tak wybijał piłkę, że trafił w poprzeczkę i omal nie zdobył gola samobójczego. Za chwilę kapitalną okazję miał Patryk Szysz, ale piłka musnęła słupek i opuściła boisko. Wreszcie w ostatniej minucie doliczonego czasu gry w pierwszej połowie po zagraniu Kamila Jakubczyka piłkę do siatki skierował Edu Espiau. Sędzia początkowo odgwizdał spalonego, ale po analizie VAR uznał gola wyrównującego dla Arki.

W drugiej połowie podopieczni trenera Dariusza Banasika szybko zrobili to, na co czekali kibice na stadionie w Gdyni. Vladislavs Gutkovskis wykorzystał bierność defensywy Termaliki i strzałem z dystansu dał Arce prowadzenie. To oznaczało, że żółto-niebiescy mieli wszystko w swoich rękach, a wygrana w Częstochowie z Rakowem gwarantowała im utrzymanie w PKO Ekstraklasie.

Ten stan rzeczy nie trwał jednak długo. W 75 minucie po dośrodkowaniu z rogu Hilbrychta piłkę do siatki skierował Arkadiusz Kasperkiewicz. Szok w Gdyni nastąpił w doliczonym czasie gry. Najpierw Arka zepsuła świetną akcję i Kike Hermoso nie doszedł do piłki po podaniu Gutkovskisa, a to skończyło się kontrą Termaliki, po której Ivan Durdov strzelił zwycięskiego gola dla gości. To oznacza koniec szans dla Arki, która po roku żegna się z Ekstraklasą i w przyszłym sezonie ponownie będzie rywalizować w pierwszej lidze.

### Czego zabrakło?

- Nie chcę się usprawiedliwiać, ale Arka spadła, gdy w każdym innym sezonie 36 punktów dawało utrzymanie. To nie tak, że aż tak bardzo odstawaliśmy. Brakowało trochę szczęścia, trochę umiejętności, nawet takie rzeczy jak brak rzutu karnego w jakimś meczu. Ten sezon pokazał, że aby rywalizować w Ekstraklasie, trzeba mieć jakość i rozbudowaną kadrę. Dużo mocniejszą i dużo większą - powiedział później trener Dariusz Banasik, przed którym jeszcze sobotni mecz z Rakowem.

# Arka sprawiła, że zawodnicy Śląska musieli wybrać się nad morze

**Rafał Rusiecki**
rafal.rusiecki@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Dzisiaj o godz. 18 w hali Polsat Plus Arena Gdynia zawodnicy AMW Arki spróbują jeszcze raz zaskoczyć ekipę wrocławskiego Śląska w ćwierćfinałach play-offów.**

Będzie jeszcze ciekawie i będą rumieńce w rywalizacji Arki ze Śląskiem w ćwierćfinałach play-offów 2026. Po dwóch domowych zwycięstwach Wrocławian przyszła pora na występy przed gdyńską publicznością. A tutaj koszykarze Mantasa Cesnauskisa czują się zawsze dużo pewniej. Pokazali to w meczu numer trzy.

W poniedziałek świetny był Luke Barrett, który trafiał rzut za rzutem. Amerykanin zakończył spotkanie z dorobkiem 25 punktów. Pod koszami zbierał piłki Einaras Tubutis, a później w ataku świetnie dzielił się nimi Milan Barbitch. Litwin zaliczył double-double (13 punktów, 12 zbiórek), a Francuz miał 10 kluczowych podań.

- Przede wszystkim jestem dumny z tego, jak zespół odpowiedział. Po tych dwóch pierwszych meczach we Wrocławiu można było się poddać i zakończyć wszystko szybko. Już w drugim spotkaniu pokazaliśmy twardszą, mądrzejszą grę, a to nadal było za mało na zespół Śląska. Zadbaliśmy o wiele więcej rzeczy w domowym meczu. Lepiej operowaliśmy piłką, nauczyliśmy się, jak lepiej bronić jako cała drużyna. W sezonie zasadniczym pokazaliśmy, że możemy wygrać z każdym w tej lidze. Teraz musimy brać mecz po meczu, aby się wykazać - przyznał Luke Barrett, niski skrzydłowy gdyńskiej ekipy, który rozgrywa pierwsze play-offy w swojej profesjonalnej karierze.

Po stronie Śląska wyróżniali się w to popołudnie Polacy. Jakub Nizioł zdobył 19 punktów, dodając do tego 7 zbiórek i 5 asyst. Natomiast Jakub Urbaniak zdobył 15 punktów i dopisał do tego 7 zbiórek.

- Chciałbym pogratulować mojej drużynie, bo podnieśliśmy się po dwóch przegranych. Pokazaliśmy, że możemy walczyć ze Śląskiem, jak równy z równym. To bardzo ważne zwycięstwo dla nas, dla klubu i całego miasta. Oczywiście, chcemy więcej i po dwóch dniach musimy być gotowi, bo na pewno Śląsk tak łatwo się nie podda. Walka będzie do samego końca. Ograniczyliśmy ich grę, trochę wplątaliśmy ich w swoją grę i to skutkowało, że kontrowaliśmy cały mecz. Mieliśmy 14 strat, a to dużo i niedużo, bo wyraźnie mniej, niż w poprzednich spotkaniach. Seria nie jest skończona, więc się cieszymy - mówił po wygranej trener Mantas Cesnauskis.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

**Milan Barbitch zaliczył w poniedziałek 10 asyst, czym zaskoczył ekipę Śląska**

Gdynianie muszą kontynuować swój rytm, ale Śląsk na pewno nie będzie bierny.

- Gratulacje dla drużyny z Gdyni. Doprowadzili do stanu 1:2. Nie ma co się dużo rozwodzić. Trzeba się przejść nad morze, „wyczyścić głowy" i widzimy się w środę - mówi Jakub Nizioł, kapitan Śląska.

- Arka wygrała dzisiaj zasłużenie. Nie mieliśmy takiego momentu, żeby chociaż w jakimś momencie złamać ich na kilka minut. W pierwszej połowie nie mogliśmy złapać rytmu. Nasza obrona nie była taka, jaką byśmy sobie wymarzyli. Teraz nasza rola trenerów jest taka, żeby to wszystko przeanalizować i z zawodnikami znaleźć receptę na środę. Musimy się przystosować do sytuacji z powrotem Milana Barbitcha, który punktowo może nie dał wiele, ale rozdał 10 asyst - ocenił w poniedziałek Jacek Winnicki, trener Śląska Wrocław.

eprasa.pl 37368e48fc

naszemiasto.pl

# JUWENALIA

wydanie bezpłatne | maj 2026

JUWENALIA
JUWENALIA
JUWENALIA
JUWENALIA

PARTNERZY WYDANIA

Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie

MAK KWAK

SZCZECIN KEBAB

HUSSAR LOFT APARTMENTS

eprasa.pl 37368e48fc

# Juwenalia Szczecin 2026. Będzie się działo!

**Juwenalia w Szczecinie to wielkie wydarzenie dla studentów Pomorza Zachodniego. W dniach 21–23 maja Łasztownia stanie się centrum imprezy, która przyciągnie miłośników muzyki i dobrej zabawy.**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

**Studencka impreza z rozmachem! Zobacz program**

Szczecińskie Juwenalia, będące największym studenckim festiwalem w regionie, zaprezentują bogaty program pełen koncertów i innych atrakcji. Wydarzenie, które tradycyjnie przejmuje miasto, zapowiada się niezwykle emocjonująco.

Dla studentów Juwenalia w Szczecinie są wydarzeniem, na które czekają cały rok. Jest to nie tylko czas rozrywki, ale także okazja, by zintegrować się z innymi studentami. Festiwal zyskał renomę jako jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń w regionie. Głównym miejscem Juwenaliów będzie Łasztownia, gdzie odbędzie się większość koncertów i eventów.

Sprawdźcie, co będzie się działo. Znajdziecie tu harmonogram koncertów, eventów i dodatkowych atrakcji w Szczecinie. Nie zapomnijcie kupić biletów! **(NS)**

naszemiasto.

**Redakcja:** 70-412 Szczecin, ul. Niepodległości 26/U1, tel. 500 324 451, redakcja.szczecin@naszemiasto.pl
**Redaktor naczelny:** Jarosław Jaz
**Redaktor prowadzący:** Natalia Sobierajska natalia.sobierajska@polskapress.pl
**Biuro reklamy:** Monika Burchardt - Kierownik Wsparcia Sprzedaży, monika.burchardt@polskapress.pl, tel. 500 324 451
**Prezes Makroregionu Pomorze:** Piotr Grabowski
**Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 4100. **Prezes:** Zenon Nowak
**Reklama na stronach:** 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 36

eprasa.pl 37368e48fc

# McDonald's.

**Łączy nas coś więcej niż praca.**

**Poszukujemy również osób do pracy tylko w weekendy lub w godzinach popołudniowych.**

Dowiedz się więcej i aplikuj!

**Restauracje McDonald's®**

**ul. Floriana Krygiera 5**

Zadzwoń: **+48 532 478 366**

**ul. Policka 11F**

Zadzwoń: **+48 535 313 086**

lub napisz: **praca@sdh-mcd.pl**
(z dopiskiem której restauracji dotyczy)

© 2026 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone. Dane osobowe będą przetwarzane w celach rekrutacyjnych przez firmę SDH Sylwia Diaków-Hrycyk z siedzibą przy ul. Południowej 21, 71-001 Szczecin. Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne do realizacji ww. celów. Kandydatowi do pracy przysługuje prawo dostępu do treści danych i prawo poprawiania danych.


eprasa.pl 37368e48

# Bieg Nocy, czyli oficjalny start Juwenaliów Szczecin

**Juwenalia Szczecin zaczynają się tak, jak studenci lubią najbardziej, czyli tradycyjnym Biegiem Nocnym.**

To nie jest zwykły bieg. To oficjalny start Juwenaliów i moment, w którym Szczecin przejmują studenci.

Studenci zbiorą się 20 maja o 23:45 pod Urzędem Miasta (Plac Armii Krajowej 1) i równo o północy wyruszą razem pod Rektorat ZUT. Ta noc będzie należała do studentów!

Na chwilę przed północą przejmą klucze do miasta, a następnie staną na starcie Biegu Nocnego. W wydarzeniu zawsze biorą udział setki osób, które tradycyjnie oprócz dobrego humoru zabiorą ze sobą oryginalne przebrania.

Na mecie czekają konkursy i nagrody za najciekawsze stroje. Rok temy były to Smurfy, banany, Minionki, owce, puszki piwa, tygrysy, pantery, paczki tic-taców, koty czy postaci z bajek Disneya.

Zanim jednak wystartuje kultowy Bieg Nocny organizatorzy zapraszamy na epicką rozgrzewkę, czyli BEFORE JUWE 2026!

FOT. AKADEMICKI SZCZECIN

**Tłumy studentów na Biegu Nocnym 2025**

To jednak dopiero początek juwenaliowych atrakcji. Choć wiele atrakcji kierowanych jest do studentów, sporo z nich ma charakter otwarty. Do takich należą m.in. koncerty (za okazaniem biletu), biegi, gry miejskie czy popularne wydarzenie „Płyniemy na plażę". Cały harmonogram wydarzeń znajdziecie na kolejnych stornach!

**(NS)**

eprasa.pl 37368e48fc

MAK KWAK

SZCZECIN KEBAB

www.makkwak.pl

# Jedz ULGOWO!
## na legitymację

| | |
|---|---|
| Kebab w bułce 100g mięsa | 20,50 |
| Frytburger | 13,50 |
| Bułka z frytkami | 12,50 |
| Kebab Box mały 100g mięsa | 20,50 |
| Hamburger Fit w bułce | 13,50 |

**LOKALE CZYNNE 24 H**

SZCZECIN • al. Papieża Jana Pawła II 3-4 • ul. Krzywoustego 19

eprasa.pl 37368e48fc

# Juwenalia Szczecin. Co będzie się działo w czwartek?

**Łasztownia, koncerty, znajomi i trzy dni studenckiej energii w samym sercu miasta. Szczecin będzie pełen uśmiechu i dobrej zabawy. Co przygotowano na czwartek? Nie może Was zabrakąć!**

Pierwszy dzień to dopiero początek. Oto co będzie się działo:

- Dzień Studenta US - Kampus Piastów 10:00-15:00. Na miejscu nie zabraknie nutki rywalizacji oraz przestrzeni, gdzie będzie można odpocząć z kiełbaską z grilla,
- Dzień Studenta ZUTxPUM - Grzędy 10:00 - 15:00. To tam będzie można na spokojnie usiąść razem i po prostu nacieszyć się chwilą. Bez zbędnego planu, ale z dobrą atmosferą,
- Marinalia - SDM Korab 10:00 - 16:00.

Juwenalia to oczywiście również spora dawka muzyki, czyli koncerty. W czwartek 21 maja na Łasztowni zagrają:

- Dawid Kwiatkowski, który ma zagrać pełnowymiarowy koncert,

FOT. JUWENALIA SZCZECIN

**Pamiętajcie o kupnie i zabraniu biletów na koncerty**

- Golec uOrkiestra, uwielbiani bracia bliźniacy zagrają swoje hitowe kawałki. Każdy zna słowa piosenek „Ściernisko", „Górą Ty" czy „Słodycze",
- Zespół Video, jeden z najpopularniejszych polskich zespołów pop-rockowych, działający nieprzerwanie od 2007 roku. Zespół ma na koncie trzy albumy studyjne, które wykreowały liczne hity radiowe: „Idę na plażę", „Środa czwartek" czy „Papieros". **(NS)**

eprasa.pl 37368e48fc

# SZASZŁYKARNIA
Rok założenia 1990
# MERKURY

## Szaszłyk

## Udko kurczaka

**SZCZECIN**

ul. Kordeckiego 1
**CZYNNA 24 H**

ul. Jana z Kolna 7
ND-CZW 10:00 - 21:00
PT-SB 11:00 - 22:00

ul. Wiosenna 32
PN-SB 9:00 - 21:00
ND 9:00 - 20:00

**www.szaszlykarniamerkury.pl**

eprasa.pl 37368e48fc

# Nie zwalniamy tempa! Co zaplanowano na piątek?

**Drugi dzień szczecińskich Juwenaliów zapowiada się równie ciekawie. Nie zabraknie dobrej zabawy i najlepszej muzyki.**

Po czwartkowych koncertowych emocjach czas na małe wyzwanie. Gotowi na JUWE QUIZ? Przed Wami 5 emocjonujących etapów inspirowanych najpopularniejszymi teleturniejami. To doskonała okazja, żeby sprawdzić swoją wiedzę i refleks. Wszystko po to, by wyłonić mistrzów teleturniejowej rywalizacji.

Quiz odbędzie się w Klubie Pinokio od godziny 12:00 do 15:00. Pamietajcie, że drużyny muszą być czteroosobowe.

Po zaciętej rywalizacji czas na zabawę. W piątek 22 maja na scenie wystąpią:

- Kizo, to jeden z najpopularniejszych polskich raperów, znany z tworzenia hitów łączących rap z muzyką rozrywkową,
- Żabson, to obok Kizo jedna z najważniejszych postaci polskiego rapu,

FOT. JUWENALIA SZCZECIN

**Prośby studentów wysłuchane. Wystąpią największe gwiazdy!**

- Hubert, to raper i producent, który jest jednym z najciekawszych przedstawicieli „alternatywnego rapu”,
- Kaz Bałagane, twórca nurtu określanego jako Narkopop
- MIÜ, dzięki fenomenalnemu „Ü up? mixtape” szybko wszedł do grona najchętniej słuchanych artystów w Polsce
- Białas, czyli filar polskiej sceny rapowej.

**(NS)**

eprasa.pl 37368e48fc

MAK KWAK

SZCZECIN KEBAB

www.makkwak.pl

# Jedz ULGOWO!
## na legitymację

| | |
|---|---|
| Kebab w bułce 100g mięsa | 20,50 |
| Frytburger | 13,50 |
| Bułka z frytkami | 12,50 |
| Kebab Box mały 100g mięsa | 20,50 |
| Hamburger Fit w bułce | 13,50 |

**LOKALE CZYNNE 24 H**

SZCZECIN • al. Papieża Jana Pawła II 3-4 • ul. Krzywoustego 19

eprasa.pl 37368e48fc

# Sobota pełna emocji! Oto co przygotowano

**W trzeci dzień szczecińskich Juwenaliów będzie się działo. Po piątkowych koncertach na studentów czekają kolejne atrakcje.**

Gotowi na miejską przygodę? Dołączcie do Gry Miejskiej w ramach Juwenaliów Szczecin 2026. Czeka na Was dzień pełen zagadek, wyzwań i dobrej zabawy w samym centrum miasta. Zbierzcie ekipę i ruszcie w trasę. Na czym to polega? Waszym zadaniem będzie przemieszczanie się pomiędzy punktami zaznaczonymi na mapie. Aby dotrzeć do kolejnych lokalizacji, będziecie musieli rozwiązywać wskazówki oraz wykonywać różnorodne zadania. Start o godzinie 10:00 z Biura Samorządu Studenckiego US (aleja Bohaterów Warszawy 74).

Sobota to kolejny dzień koncertów. Na scenie wystąpią:

- Myslovitz, to już legenda polskiej muzyk

- PRO8L3M, czyli warszawski duet tworzony przez rapera Oskara i producenta Steeza. Zespół niedawno otworzył nowy rozdział w swojej karierze,

- Wiktor Dyduła, wokalista, kompozytor i autor tekstów pochodzący z Kaszub, który zyskał ogólnopolską popularność jako finalista 12. edycji The Voice of Poland,

- Kacperczyk, czyli fantastyczni bracia, to najpopularniejszy alternatywno-popowy duet w Polsce. Są pierwszymi artystami spoza świata hip-hopu, którzy odnieśli sukces w barwach SBM Label. **(NS)**

FOT. JUWENALIA SZCZECIN

**Na scenie pojawi się silna reprezentacja topowych artystów**

eprasa.pl 37368e48fc

asprod PIEKARNIA CUKIERNIA

asprod PIEKARNIA CUKIERNIA

# Dowolna kanapka 20% TANIEJ

Sprawdź listę sklepów

Rabat na dowolną kanapkę dostępną w ladzie.
Obowiązuje we wszystkich punktach Asprod w Szczecinie (z wyjątkim punktu na Dworcu PKP).
Rabat nie łączy się z innymi promocjami. Termin ważności: 30.06.2026 r.

eprasa.pl 37368e48fc

# PIERWSZY PRYWATNY

## AKADEMIK W SZCZECINIE?

## No w końcu!

- **Rok akademicki 2026/27 zacznie się inaczej.**
- **Bez walki o miejsce.**
- **Bez przypadkowych współlokatorów.**
- **Bez gotowania makaronu obok łóżka.**

## HUSSAR LOFT przy ul. Husarów

to nowoczesny akademik stworzony dla studentów,
którzy chcą po prostu dobrze mieszkać.

Masz własną przestrzeń. Prywatną łazienkę. Aneks kuchenny.
Spokój do nauki i miejsce do życia.
Do tego siłownia, fitness i pralnia w budynku.
Hussar Loft to 75 w pełni wyposażonych apartamentów.
Nowoczesnych. Funkcjonalnych. Gotowych od pierwszego dnia.

**Zeskanuj kod QR** i dowiedz się więcej o tym miejscu,
jeśli zależy Ci na wygodzie, dobrej lokalizacji
i codziennym komforcie.

**Bo studia są wystarczająco stresujące.**
**Mieszkanie nie musi takie być.**

eprasa.pl 37368e48fc

**PIERWSZY PRYWATNY AKADEMIK W SZCZECINIE!**

ul. Husarów, Gumieńce – Szczecin www.hussarloft.pl/akademik/

eprasa.pl 37368e48fc

# Płyniemy na plażę! Finał Juwenaliów Szczecin

**Chcecie złapać chwilę oddechu po trzech intensywnych juwenaliowych dniach? Organizatorzy przygotowali coś specjalnego.**

W niedzielę, 24 maja o godzinie 10:00, wszyscy studenci spotkają się na Wyspie Grodzkiej podczas wydarzenia pod nazwą Płyniemy na Plażę.

Bierzcie znajomych i wpadajcie na Wyspę Grodzką, odpocząć po największym festiwalu na Pomorze Zachodnie.

Czekać tam będzie plaża, dobra muzyka, grill, atrakcje, a przede wszystkim, niesamowity klimat do spędzenia czasu ze znajomymi.

Na wyspie czekać będzie strefa gier, w której królują planszówki, a każdy ruch może zmienić bieg gry. Nie ważne, czy grasz pierwszy raz czy masz już swoje ulubione tytuły, w tej strefie każdy znajdzie coś dla siebie.

Ci co jeszcze będą mieli siłę potańczyć, będą mieli do tego okazję. Jednak jest to bardziej czas na relaks i miłe rozmowy. Spędzanie czasu na Wyspie Grodzkiej jest zaplanowane do godziny 18.

FOT. JUWENALIA SZCZECIN

**Płyniemy na plażę i łapiemy chill, muzykę oraz zachód słońca**

Sezon na kultowej wyspie rozpoczął się 1 maja. Mieszkańcy Szczecina chętnie spędzają tam czas, przy dobrej muzyce.W tym sezonie Wyspa Grodzka będzie centrum Szczecina! Liczne atrakcje, wydarzenia oraz spotkania mieszkańców, to wszystko czeka w absolutnie wyjątkowych okolicznościach i przy pięknych widokach.

**(NS)**

eprasa.pl 37368e48fc

CENTRUM KSZTAŁCENIA Plejada

# PLEJADA
## szkoły policealne

**SZKOŁA Z PRZYSZŁOŚCIĄ!**

*Twój zawód. Twoja przyszłość.*

**OFERUJEMY KIERUNKI:**

- OPIEKUN MEDYCZNY
- TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ
- ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA
- TECHNIK MASAŻYSTA
- PROTETYK SŁUCHU
- TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
- ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

**KURSY ZAWODOWE:**

- Kadry i płace
- Masaż I stopnia
- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Zarządzanie zasobami ludzkimi

- ✓ Nauka praktycznych umiejętności
- ✓ Doświadczeni wykładowcy
- ✓ Przyjazna atmosfera
- ✓ Przygotowanie do pracy w zawodzie

ul. Leszczynowa 11a
70-766 Szczecin

+48 91 46 14 092

szczecin@eck.com.pl

szczecin.plejada.edu.pl

*Dołącz do nas już dziś!*

eprasa.pl 37368e48fc

# Zniżki studenckie: gdzie obowiązują i jak działają?

**Studenci w Szczecinie mogą liczyć na liczne zniżki, w tym 50% ulgi na komunikację miejską ZDiTM oraz 51% na pociągi (do 26 lat). Tańsze bilety oferują teatry, a w mieście dostępne są zniżki do lokali gastronomicznych.**

Studenci studiów stacjonarnych i niestacjonarnych mają prawo do 50% ulgi na bilety komunikacji miejskiej. Przykładowo, bilet semestralny (5-miesięczny) na wszystkie linie to koszt ok. 210 zł.

W PKP i PKS obowiązuje zniżka 51% na bilety jednorazowe i miesięczne dla studentów do 26 roku życia. Za to Szczeciński Rower Miejski oferuje pierwsze 20 minut gratis, kolejne minuty w promocyjnych cenach.

Jeśli lubisz kulturę, koniecznie zaglądaj do Teatru Współczesnego, gdzie tuż przed spektaklem możesz upolować bilet za jedyne 20 zł, a większość kin i muzeów ma stałe cenniki ulgowe.

Wieczorne wyjścia też nie muszą być drogie, bo lokale takie jak

FOT. 123RF

**Studenci mogą skorzystać z wielu ulg. Sprawdź!**

Cyber Machina oferują specjalne pakiety studenckie (5 shotów za 17 zł), a dzięki aplikacjom typu Uniperks zjesz pizzę nawet o 30% taniej. Aplikacja oferuje ponad 190 zniżek, koniecznie sprawdź ich ofertę! Możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy. Dodatkowo, przy zakupach elektroniki w miejscach takich jak Samsung czy Media Expert, możesz liczyć na 10% rabatu, co przy większych wydatkach robi sporą różnicę. **(NS)**

eprasa.pl 37368e48fc

Zachodniopomorskie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie

ul. Broniewskiego 9 | 91 454 17 61 | www.zckziu.pl

# POLICEALNA SZKOŁA MEDYCZNO-SPOŁECZNA

EDUKACJA Z MATURĄ I BEZ MATURY

**BEZPŁATNA**

## Technik usług kosmetycznych – 2 lata

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca, wizaż

## Opiekunka dziecięca – 2 lata

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- działania wychowawcze i edukacyjne
- z małym dzieckiem w żłobku, klubie małego dziecka lub placówce opiekuńczej

## Opiekun medyczny – 1,5 roku

- kształcenie wieczorowe zaoczne - weekendowe
- pomoc osobie chorej, starszej i niesamodzielnej

## Technik masażysta – 2 lata

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- w medycynie, w sporcie, w kosmetyce

## Terapeuta zajęciowy – 2 lata

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- prowadzenie terapii zajęciowej w środowisku podopiecznego, placówkach ochrony zdrowia, pomocy społecznej

## Technik farmaceutyczny – 2,5 roku

- kształcenie dzienne - weekendowe
- praca w aptece, hurtowni, punkcie zielarskim
- sporządzanie leków i wyrobów medycznych

## Opiekunka środowiskowa – 1 rok

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- działania wspierające podopiecznego w jego środowisku zamieszkania

## Opiekun w domu pomocy społecznej – 2 lata

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- sprawowanie opieki nad osobą podopieczną w placówkach opiekuńczych

## Technik sterylizacji medycznej – 1 rok

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- dezynfekcja i sterylizacja narzędzi medycznych

## Technik elektroradiolog – 2,5 roku

- kształcenie dzienne - weekendowe
- wykonywanie zdjęć RTG, tomografia komputerowa, radioterapia

## Technik dentystyczny – 2,5 roku

- kształcenie dzienne - weekendowe
- protetyka stomatologiczna, ortodoncja

## Opiekun osoby starszej – 2 lata

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- działania opiekuńczo-wspierające stosowne do potrzeb podopiecznego w podeszłym wieku

## Asystent osoby niepełnosprawnej – 1 rok

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- udzielanie pomocy w realizacji potrzeb życiowych osoby niepełnosprawnej

## Podolog – 2 lata

- kształcenie wieczorowe - weekendowe

JEDNOSTKA OŚWIATOWA SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO

**KSZTAŁCENIE DZIENNE, WIECZOROWE LUB ZAOCZNE**

eprasa.pl 37368e48fc

Zachodniopomorski
Uniwersytet Technologiczny
w Szczecinie

www.zut.edu.pl

sumsa.pl 37368e48fc

# REKRUTACJA 2026 / 2027

SKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIECEJ!

eprasa.pl 37368e48f0

# Jak znaleźć mieszkanie na studiach i nie zwariować?

**Znalezienie idealnego pokoju czy mieszkania potrafi być równie stresujące jak pierwsza sesja. Rosnące ceny, ograniczona liczba ofert i presja czasu sprawiają, że łatwo się pogubić.**

Studenci US, PUM czy ZUT-u mogą starać się o miejsce w akademikach. To najtańsza opcja, ponieważ ceny zaczynają się od około 400 zł miesięcznie za miejsce w pokoju, a w nowocześniejszych domach studenckich sięgają nawet 900 zł. Dla wielu jednak akademik oznacza mniejszą prywatność, dlatego spora grupa studentów wybiera mieszkanie. Kawalerka kosztuje obecnie od około 1800 do nawet 2500 zł, a pokój w mieszkaniu współdzielonym od 700 do 1200 zł. Najwięcej ogłoszeń znajdziesz na popularnych portalach, takich jak OLX czy Otodom, ale dla poszukiwaczy prawdziwych okazji mamy jeszcze inne propozycje. Na Facebooku prężnie działają grupy: „Szczecin wynajem" czy „Pokój/mieszkanie Szczecin". To właśnie tam studenci najczęściej polują na okazje. Trzeba jednak zachować czujność, ponieważ pojawiają się też fałszywe oferty i próby wyłudzeń. Zanim wpłacisz zaliczkę, zobacz mieszkanie na żywo i sprawdź właściciela. Śródmieście, Pogodno, Pomorzany i Niebuszewo to dzielnice najczęściej wybierane przez studentów. Bliskość uczelni i dobra komunikacja to ogromny plus, ale ceny mieszkań są tam wyższe. **(JI)**

FOT. ARCHIWUM GS24

**Akademik czy mieszkanie? Gdzie szukać ofert w Szczecinie?**

eprasa.pl 37368e48fc

PIEKARNIA • KAWIARNIA • LUNCHBAR

# DOSTANIESZ WYPIEKÓW

*Łap kupon na*

PIEKARNIA • KAWIARNIA • LUNCHBAR
DOSTANIESZ WYPIEKÓW

dowolną kanapkę lub wytrawną przekąskę

# 20% TANIEJ

Znajdziesz nas w Szczecinie
przy al. Piastów 40c/LU3

(przy Piastów Chill Garden)

Rabat na dowolną kanapkę lub wytrawną przekąskę dostępną w ladzie.
Rabat nie łączy się z innymi promocjami. Termin ważności: 30.06.2026 r.

eprasa.pl 37368e48fc

# Ruszamy w miasto! Zjedz pasztecika i odwiedź Kino

**Wielu studentów, którzy zamieszkają w Szczecinie, zadaje sobie pytanie: co mogę robić w tym mieście? Czy jest w nim coś godnego uwagi?**

W ciągu dnia warto skorzystać z uroków przyrody i wybrać się na spacer. Na miłośników zieleni czeka Park Kasprowicza, pełen malowniczych ścieżek. Dla osób szukających większej przestrzeni do rekreacji idealny będzie Las Arkoński, doskonały zarówno na rodzinne spacery, jak i aktywny wypoczynek. Niezapomniane wrażenia zapewnia także Jezioro Szmaragdowe, które zachwyci niezwykłymi widokami. Wyjątkowym miejscem z pewnością jest Kino Pionier 1907 – jedno z najstarszych, nieprzerwanie działających kin na świecie, które wciąż przyciąga miłośników dobrego filmu. Warto odwiedzić także Muzeum Narodowe, mające kilka siedzib w mieście. Dla pasjonatów motoryzacji niezwykle interesującym punktem będzie Muzeum Techniki i Komunikacji. Można w nim zobaczyć zarówno klasyczne samochody, jak i inne eksponaty. Z kolei miłośników sztuki współczesnej zachwyci Trafostacja Sztuki, w której regularnie organizowane są inspirujące wystawy. Odwiedzając Szczecin nie można nie spróbować pasztecika. Najbardziej kultowy jest Bar Pasztecik przy al. Wojska Polskiego, który dzięki swojemu klimatycznemu wystrojowi przeniesie Was prosto do czasów PRL-u. **(AK)**

FOT. ARCHIWUM GS24

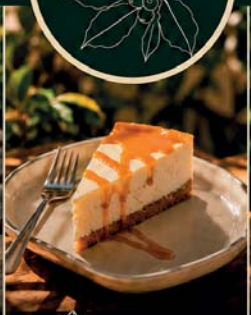
**Szczecin ma dużo do zaoferowania? Oczywiście, że tak!**

eprasa.pl 37368e48fc

SPECIALITY COFFEE & COCKTAILS

# MIEJSCE

SPECIALITY COFFE



CIASTA

MATCHA

## PRZERWA MIĘDZY KONCERTAMI?

# WPADNIJ DO MIEJSCA

speciality coffe • ciasta • matcha

**-20%** **DLA STUDENTÓW**
**na kawę ciasta i napoje**
**z ważną legitymacją**

**MANU / MAPA**

al. Wojska Polskiego 61, Szczecin

@miejsce.szczecin

# KFC

## Ей!
## Szukasz pracy?
**Шукаєш роботу?**

# Dołącz do naszej Ekipy
**Приєднуйся до нашої Команди**

**KFC SZCZECIN/STARGARD**

**– sprawdź nasze oferty i aplikuj tutaj**

**– переглянь наші пропозиції і подавай заявку тут**

**praca.kfc.pl**

eprasa.pl 37368e48fc

## Na czym polega praca w KFC?

W miłej i przyjaznej atmosferze dbamy o to, żeby było pysznie i zgodnie ze standardami, abyśmy mogli zdobyć serca naszych Gości.

W zależności od stanowiska, na którym będziesz pracował/a,

## Twoje zadania:

- Przygotowywanie pysznych produktów KFC
- Kompletowanie i wydawanie zamówień Gościom
- Dbanie o sprzęt i porządek na stanowisku pracy

## Szukamy u Ciebie:

- Chęci do pracy i nauki
- Pozytywnego podejścia, otwartości i uśmiechu
- Współpracy z koleżankami i kolegami

## W KFC znajdziesz:

- Grafik dostosowany do Twoich potrzeb - pracujesz ile chcesz
- Możliwość skorzystania z posiłku pracowniczego
- Wynagrodzenie, premie za osiągane wyniki zawsze na czas
- 20% stawki więcej za pracę w godzinach nocnych 22:30-6:30
- Premie za polecenie znajomych do pracy
- Pakiet szkoleń, w których wszystkiego Cię nauczymy!
- Z nami rozwiniesz swoje kompetencje, które wykorzystasz w rozwoju zawodowym
- Atrakcyjny pakiet benefitów (m.in. Karta Medicover Sport)
- Zniżkę na produkty firmy Amrest: KFC, Pizza Hut, Burger King, Starbucks
- Umowę-zlecenie, jeśli się uczysz i masz mniej niż 26 lat albo umowę o pracę*
- Dostęp do platformy językowej (możliwość nauki aż 12 języków)

# To już dzisiaj dołącz do EKIPY KFC!

Oferta skierowana również do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

praca.kfc.pl

*pracownik otrzymuje umowę o pracę po 3-miesięcznym okresie próbnym

eprasa.pl 37368e48fc

# Top 5 miejsc, gdzie można tanio zjeść w Szczecinie

**W czasach, gdy ceny ciągle rosną, znalezienie miejsca, gdzie można zjeść tani i dobry posiłek staje się wyzwaniem dla studentów.**

Bar Mleczny Turysta (ul. Edmunda Bałucki 6A) - „Turysta" to miejsce, które działa już ponad 60 lat. Przy stolikach spotkamy tu zarówno seniorów, rodzinny z dziećmi, jak i studentów. Wizyta w tym lokalu jest jak podróż w czasie - prosty wystrój i klimat sprzed lat.

Bistro na Pomorzanach (al. Powstańców Wielkopolskich 41) - to miejsce powinien znać każdy mieszkaniec Pomorzan. W menu znajdują się typowe polskie dania, a smakują „jak u babci". Co ciekawe, potrawy można tu kupić również na wagę.

Bar Kopytko (ul. Zygmunta Krasińskiego 1) - w tym barze zjesz domowy posiłek w przystępnej cenie. W menu znajdziemy zarówno śniadania, jak i dania obiadowe.

Bistro Stolnica i Wałek (ul. Zygmunta Felczaka 8b) - bistro tuż przy Urzędzie Miasta. Wyróżnia się nowoczesnym, choć prostym wystrojem. Przez co atmosfera w środku jest bardzo przyjemna - dbają o to również pracownicy.

FOT. ARCHIWUM GS24

**W Szczecinie nadal można znaleźć coś w przystępnej cenie**

Bar Rab (ul. Bolesława Krzywoustego 11/13) - kultowe miejsce na mapie Szczecina, w szczególności cenione przez studentów. Bar Rab słynie z „fryt buły", którą zjesz już od 10,50 zł. Lokal czynny jest całą dobę - to miejsce zdecydowanie warte odwiedzenia. **(JG)**

eprasa.pl 37368e48fc

# Collegium Balticum
Akademia Nauk Stosowanych

## MATURZYSTO!

# Zacznij studia

**10% zniżki**
dla maturzystów
na całe studia

- Kosmetologia
- Dietetyka
- Psychologia w biznesie
- Bezpieczeństwo wewnętrzne
- Pedagogika
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna

**Chcesz wiedzieć więcej?**
Odwiedź naszą stronę internetową:
**www.cb.szczecin.pl**

eprasa.pl 37368e48fc

# Zarobki absolwentów szkół wyższych w Polsce

**Eksperci Programu Kariera Polskiej Rady Biznesu przedstawili swoje obliczenia, pokazujące, jak wyglądają średnie zarobki absolwentów uczelni wyższych tuż po ukończeniu studiów.**

Program Kariera Polskiej Rady Biznesu to największy w Polsce ogólnopolski program płatnych staży dla studentów i absolwentów uczelni wyższych. Jego celem jest wsparcie młodych osób w zdobywaniu praktycznego doświadczenia zawodowego w renomowanych firmach, co zwiększa ich szanse na atrakcyjne zatrudnienie po ukończeniu studiów. Eksperci Programu Kariera przygotowali analizę na podstawie danych dla uczelni w Szczecinie zebranych w ogólnopolskim systemie monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów w której porównali wynagrodzenia osób kończących studia w stolicy Pomorza Zachodniego z danymi ogólnokrajowymi.

Z danych wynika, że Szczecin zajmuje 5. miejsce wśród polskich miast pod względem średnich zarobków absolwentów uczelni wyższych, z wynagrodzeniem wynoszącym średnio 5 844,87 zł brutto miesięcznie. Przed Szczecinem znalazły się:

- Warszawa - 6 750,95 zł
- Metropolia GZM - 6 343,84 zł
- Białystok - 6 016,27 zł
- Bydgoszcz i Toruń - 5 880,24 zł.

Po Szczecinie w rankingu jest Poznań - 5 760,77 zł, a na końcu znajduje się Rzeszów - 4 958,44 zł. **(JG)**

FOT. PIXABAY.COM

**Szczecin wysoko w rankingu. Ile można zarabiać po studiach?**

eprasa.pl 37368e48fc

MARCIN BOGUCKI NAUKA JAZDY

# NAJLEPSZE WYNIKI ZDAWALNOŚCI

**W OSTATNIM 10-LECIU W SZCZECINIE!**

## SPRAWDŹ NAS NA TLE KONKURENCJI!

**Dane z WORD Szczecin!**

**CHCESZ BYĆ NAJLEPSZY, WIĘC UCZ SIĘ OD NAJLEPSZYCH!**

- Profesjonalne szkolenia na prawo jazdy kategorii B
- U nas szkolą Egzaminatorzy oraz Instruktorzy Techniki Jazdy!
- Możliwość zdawania Egzaminu Państwowego naszym autem!
- Nasza zdawalność to 91.67% z teorii vs 95.24% z praktyki!*

*na prawo jazdy kategorii B w całym 2024 r., wg danych WORD Szczecin opublikowanych na stronie Urzędu Miasta Szczecin

**ul. Żubrów 6/9, Szczecin**

**880 09 09 90** **www.bogucki.szczecin.pl**

eprasa.pl 37368e48fc

# Jak aktywnie spędzać wolny czas w Szczecinie?

**Studia to nie tylko nauka i wykłady. Wolny czas warto poświęcić nie tylko na odpoczynek, ale też na aktywność fizyczną.**

Regularny ruch to sposób na odreagowanie stresu i poprawę samopoczucia. Szczecin oferuje studentom naprawdę sporo możliwości, od parków po jazdę konną.

Jasne Błonia - zielone płuca miasta. To jedno z najpopularniejszych miejsc rekreacyjnych w Szczecinie. Jasne Błonia przyciągają rowerzystów, biegaczy i osoby, które lubią spacerować.

Jeśli bieganie i spacerowanie to za mało, warto spróbować czegoś nowego. Park trampolin w Szczecinie to idealne miejsce na rozładowanie energii po pierwszej sesji. Na mapie Szczecina znajdziemy kilka takich ciekawych propozycji.

Czy mamy tu fanów jazdy konnej? W okolicach Szczecina działa kilka stadnin i klubów jeździeckich, gdzie można spróbować jazdy konnej. Zarówno rekreacyjnie, jak i w formie regularnych treningów.

FOT. ARCHIWUM GS24

**Mniej stresu, więcej ruchu. Zobaczcie, co można robić!**

To propozycja dla osób, które szukają nie tylko ruchu, ale też kontaktu ze zwierzętami i naturą.

W Szczecinie nie brakuje miejsc, gdzie można zadbać o swoją kondycję. Od dużych sieciowych klubów po mniejsze, kameralne siłownie. Dla studentów dużym plusem są zniżki na karnety, a w sezonie letnim świetną alternatywą są darmowe siłownie plenerowe, dostępne niemal w każdej dzielnicy.

**(JI)**

eprasa.pl 37368e48fc

SZKOŁA ŻEGLARSTWA Kliper

# ZDOBĄDŹ UPRAWNIENIA WODNE W 2026 ROKU!

**Szkoła Żeglarstwa KLIPER**
Sławomir Kulczak
48 793 016 012
kontakt@kliper.net.pl
http://kliper.net.pl
/klipernetpl

**Jesteśmy dynamicznie rozwijającą się szkołą żeglarstwa z wieloletnim doświadczeniem o zasięgu ogólnopolskim.**

**Szkolimy od amatora do instruktora!**

# BRYS STUDIO

salon kosmetyczny

**-30 zł za pierwszą wizytę**

**ZAPRASZAMY NA ZABIEGI:**

- TATUAŻ
- Manicure
- Pedicure
- Masaż
- Laminacja brwi

@BRYS_STUDIO

ul. Witkiewicza 68/U-3, Szczecin
Tel. 796 299 650

eprasa.pl

# Dlaczego warto śpiewać w chórze akademickim?

**Chóry akademickie od lat są ważną częścią życia studenckiego. To właśnie tam rodzą się przyjaźnie, wspólne pasje i wspomnienia, które zostają na całe życie. Dla wielu studentów śpiew w chórze staje się czymś znacznie więcej niż dodatkowym zajęciem – daje możliwość rozwoju artystycznego, poznawania nowych ludzi, podróżowania i reprezentowania swojej uczelni podczas wyjątkowych wydarzeń w kraju i za granicą.**

FOT. CHÓR POLITECHNIKI MORSKIEJ

**To coś więcej niż sama muzyka! To prawdziwa perła Szczecina**

Jednym z najlepszych przykładów tego, jak ogromny potencjał kryje się w studenckiej pasji, jest chór Politechnika Morska w Szczecinie – zespół, który od lat należy do najbardziej rozpoznawalnych i utytułowanych chórów akademickich w Polsce. Chór Politechniki Morskiej w Szczecinie to dziś prawdziwa wizytówka uczelni oraz ambasador miasta na międzynarodowej scenie muzycznej. Pod dyrekcją Sylwia Fabiańczyk-Makuch zespół zdobył ponad 90 nagród na prestiżowych konkursach chóralnych, w tym aż 14 Grand Prix oraz dziesiątki złotych medali. Chór koncertował i zwyciężał podczas festiwali m.in. we Włoszech, Japonii, Kanadzie, Czechach czy na Tajwanie, zdobywając uznanie jurorów i publiczności na całym świecie. Dzięki swojej jakości artystycznej oraz nowoczesnemu podejściu do muzyki chór stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych zespołów akademickich w kraju.

Dokończenie na stronie 34

eprasa.pl 37368e48fc

cyber machina

BAR DLA GRACZY W SZCZECINIE

U nas czekają na Ciebie konsole, gry wideo, planszówki, streamy, turnieje i magiczne eliksiry!

Śląska 12 797 369 947 cybermachinaszczecin

Zniżki studenckie!

bald port

- Ponad 100 dróg boulderowych
- Różne stopnie trudności
- Kilter Board
- Strefa treningowa
- Strefa fitness
- Strefa chillu z pyszną kawą

600 m² wspinaczkowej frajdy

**Milczańska 31F** (Hit2Fit), Szczecin

tel. **516 196 506** | **www.baldport.pl** | /BaldPort/ | /baldportszczecin

eprasa.pl 37368e48fc

Dokończenie ze strony 32

Na swoim koncie ma również współpracę z wieloma wybitnymi artystami polskiej i światowej sceny muzycznej, takimi jak Andrea Bocelli, Dawid Podsiadło, Kayah czy Justyna Steczkowska.

Zespół brał udział w prestiżowych koncertach, nagraniach płytowych oraz projektach muzycznych łączących klasykę z nowoczesnym brzmieniem.

Jednak największą siłą chóru nadal pozostają ludzie - studenci pełni energii, pasji i zaangażowania.

To miejsce, gdzie można rozwijać talent, zdobywać wyjątkowe doświadczenia sceniczne, podróżować i tworzyć niezwykłą atmosferę wspólnoty.

Co ważne, nie trzeba być profesjonalnym muzykiem, aby dołączyć do zespołu. Liczą się przede wszystkim chęci, otwartość i gotowość do wspólnego tworzenia muzyki.

**Chór Politechniki Morskiej triumfuje w Weronie. Szczecinianie z główną nagrodą prestiżowego konkursu**

Chór Politechniki Morskiej w Szczecinie sięgnął po główną nagrodę podczas XXXIV Międzynarodowego Konkursu Chóralnego w Weronie, odnosząc jeden z największych sukcesów w swojej historii.

Siedmioosobowe, międzynarodowe jury - złożone z dyrygentów, chórmistrzów i kompozytorów - przyznało zespołowi jednogłośnie ponad 98 punktów na 100 możliwych.

Tak wysoka ocena zapewniła nie tylko zwycięstwo, ale również prestiżową Główną Nagrodę Specjalną im. Oswalda Stockera dla najlepszego chóru festiwalu. W 34-letniej historii konkursu tak wysoki wynik osiągnęły wcześniej jedynie trzy chóry na świecie.

56-osobowy zespół ze Szczecina był jedynym reprezentantem Polski.

- Jestem wzruszona i bardzo dumna. To był czas ogromnej pracy, skupienia i pięknych dźwięków. Każdy z nas dał z siebie wszystko, a wspólna energia i zaangażowanie przełożyły się na ten wyjątkowy rezultat - podkreśla dyrygentka chóru, Sylwia Fabiańczyk-Makuch.

- Po 23 latach od założenia zespołu widzę ogromny rozwój i dojrzałość chórzystów. Ten sukces zostanie z nami na zawsze i jest dla nas ogromną motywacją do dalszej pracy.

eprasa.pl 37368e48fc

Sukces chóru doceniła również publiczność - podczas koncertów w Weronie artyści ze Szczecina byli nagradzani owacjami na stojąco oraz otrzymali zaproszenie do występu podczas gali otwarcia jubileuszowej, 35. edycji festiwalu. To kolejny ważny sukces zespołu ze Szczecina, który od lat z powodzeniem reprezentuje miasto i region na międzynarodowej scenie muzycznej.

**Jak dołączyć do chóru?**

Aby dołączyć do Chóru Politechniki Morskiej w Szczecinie, najlepiej wejść na stronę dajsienabrac.pl, wypełnić formularz lub skontaktować się mailowo pod adresem chor@pm.szczecin.pl w celu umówienia przesłuchania.

Nabory często odbywają się w październiku, a chór poszukuje osób ze słuchem muzycznym i doświadczeniem scenicznym.

Poszukiwane są głosy takie jak soprany, barytony i basy.

Chór jest otwarty na nowe głosy i tradycyjnie rozpoczyna rekrutację jesienią.

**(PŚ,NS)**

REKLAMA

eprasa.pl 37368e48ic

Zachodniopomorski
Uniwersytet
Technologiczny
w Szczecinie

SKANUJ KOD
I DOWIEDZ SIĘ
WIECEJ!

www.zut.edu.pl

# STUDIUJ NA ZUT!

## REKRUTACJA 2026 / 2027

eprasa.pl 37368e48fc