**Rozmowa** o Iranie z Ilanem Bermanem, wiceszefem American Foreign Policy Council **str. 2**

FOT. PAP/EPA/ABEDIN

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne – str. 9

STRONA ZDROWIA


# GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 25.02.2026

Nr 46 (5804)
Nakład: 4.910 egz.

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


**Słupsk.** Jeden pijany pojechał po alkohol, drugi po pijanemu uderzył w znak i śmietnik **str. 4**

**Region.** Dzieci źle się poczuły. Troje trafiło do szpitala **str. 4**

**Region.** Nie będzie zlotu motocyklistów w Łebie **str. 5**


Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570


REGION

**Pomimo zimy** prace przy rozbiórce usteckich falochronów postępują **str. 4**

FOT. CZYTELNIK

# Najkorzystniejszy moment przejścia na emeryturę

Kolejne roczniki powojennego wyżu demograficznego wchodzą w emerytalny wiek. Kiedy najlepiej skończyć pracę zawodową, by nie stracić finansowo? **str. 13**

**Kraj**
Szłapka: Po rozłamie w Polsce 2050 nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej **str. 6**

**Świat.**
Zełenski: w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy **str. 7**

**SAMORZĄD** PREZYDENT SŁUPSKA ZADECYDOWAŁA

# Urzędnicze dodatki. Wersja 2.0

**Wojciech Lesner**
Region

**Nagrody i dodatkowe wynagrodzenia wypłacone w 2025 roku kadrze kierowniczej słupskiego ratusza wywołały oburzenie wśród części radnych i mieszkańców. Okazuje się, że dodatkowa gratyfikacja miejskim urzędnikom przyznana została i w tym roku. I tak jak poprzednio ratusz uzasadnia, że dodatki przyznane zostały z powodu zwiększenia zakresu obowiązków urzędników.**

Na początku lutego dowiedzieliśmy się o wysokości nagród i dodatków przyznanych przez prezydent Słupska Krystyne Danilecką-Wojewódzką podległym jej urzędnikom ratusza. Kontrowersje, a nawet wzburzenie wywołały głównie comiesięczne dodatki wypłacane obu wiceprezydenkom oraz skarbnikowi i sekretarzowi miasta. Krytykę wzbudziła nie tylko wysokość owych dodatków, ale także uzasadnienie ich przyznania, które w wielu punktach pokrywało się ze służbowymi obowiązkami tych urzędników. Ratusz tłumaczył, że wszystko jest zgodne z przepisami.

Listę dodatków poznaliśmy dzięki interpelacji radnego Kacpra Moroza, który zapytał o to prezydent miasta. Radny postanowił zapytać jeszcze raz, tym razem o to, czy w tym roku te dodatki będą utrzymane i w jakiej wysokości. Okazuje się, że kwoty przyznanego wynagrodzenia dla najważniejszych urzędników wzrosła względem 2025 roku.

Miesięczny dodatek specjalny wypłacany pierwszej zastępcy prezydenta, Marcie Makuch, wynosi od 1 stycznia do 31 grudnia 2026 r. 7610 zł brutto. Druga wiceprezydent, Beata Chrzanowska, otrzymała na okres od 1 stycznia do 31 grudnia dodatek specjalny w wysokości 6624 zł. Od 1 stycznia do 31 marca dodatek w wysokości 9700 zł prezydent przyznała skarbniczce miasta Annie Gajdzie. Z kolei sekretarz miasta, Tomasz Czuczak, pobiera dodatek w wysokości 1800 zł (od 1 stycznia do 31 grudnia).

Radna Renata Stec w rozmowie z „Głosem" stwierdziła, że podwyżka dodatków dla kierownictwa słupskiego magistratu jest nieuczciwa wobec mieszkańców.

– To jest nieetyczne, niemoralne, nie fair wobec mieszkańców, patrząc, jak każda inwestycja jest wykonywana, tak jak jest wykonywana. Dlatego coraz więcej w komentarzach mówi się o referendum – mówi radna Renata Stec.

– Jeżeli pani prezydent podniosłaby [wysokość dodatków – red.] o inflację, to pół biedy, ale podnosi w znaczący sposób za to, że ktoś źle wykonuje swoje obowiązki, dla mnie to jest skandal – komentuje dodatek pierwszej wiceprezydent radny Bogusław Dobkowski.


©℗



*Więcej na str. 3*

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Słupski ratusz zaznacza, że dodatki są przyznawane zgodnie z przepisami


eprasa.pl 45f8e7fb5e

Jutro w naszej gazecie
**Pod paragrafem**

U progu II RP Żydzi chcieli stworzyć własny okręg autonomiczny, wolny od Polaków. Stolicą tego podlaskiego mini-Izraela miał być Białystok

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

## KALENDARIUM

**25 LUTEGO**
**POLSKA**

**1793**
Rozpoczął się kryzys bankowy wywołany zrujnowaniem gospodarki w wyniku wojny polsko-rosyjskiej i wprowadzeniem rządów konfederacji targowickiej.

**1831**
Powstanie listopadowe: wojska powstańcze odniosły zwycięstwa w bitwach pod Białołęką i o Olszynkę Grochowską.

**1919**
Wielka Brytania uznała niepodległość Polski.

**1945**
Sformowano 36. Specjalny Pułk Lotnictwa Transportowego. Pułk był odpowiedzialny za loty krajowe i zagraniczne najważniejszych osób w państwie (Prezydent RP, Prezes Rady Ministrów, Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, Marszałek Senatu Rzeczypospolitej Polskiej, członków Rady Ministrów).

**1977**
Premiera filmu Człowiek z marmuru w reżyserii Andrzeja Wajdy.

**ŚWIAT**

**1336**
W otoczonym przez krzyżaków litewskim zamku Pileny ok. 4 tys. osób, nie chcąc trafić do niewoli, popełniło zbiorowe samobójstwo.

**1837**
- Amerykanin Thomas Davenport opatentował silnik prądu stałego.

**1902**
Brytyjczyk Hubert Cecil Booth założył w USA kompanię Vacuum Cleaner, która zajęła się produkcją odkurzaczy.

**1940**
Nowojorska eksperymentalna stacja telewizyjna W2XBS przeprowadziła pierwszą transmisję z meczu NHL (New York Rangers-Montreal Canadiens).

**1948**
Komuniści przejęli w wyniku puczu władzę w Czechosłowacji.

**1964**
Połączono Europejską Wspólnotę Węgla i Stali, Europejską Wspólnotę Gospodarczą i Euratom.

**1969**
18-letni czeski uczeń Jan Zajíc dokonał aktu samospalenia, protestując przeciw okupacji Czechosłowacji przez wojska Układu Warszawskiego.

# Ilan Berman: nie zanosi się na obalenie irańskiego reżimu

**Anna Gwozdowska**
Rozmowa

**z Ilanem Bermanem, wiceszefem American Foreign Policy Council**

FOT. PAP/EPA/ABEDIN POTWIERDZONE

Irańczycy przejeżdżają obok ogromnego billboardu z interpretacją wiersza w języku perskim „Człowiek zwycięży zło" na placu Valiasr w Teheranie

**Czy atak na Iran jest nieuchronny?**
Myślę, że nawet prezydent Donald Trump tego nie wie. Wojsko miało poinformować Biały Dom, że sprzęt potrzebny do zaatakowania Iranu będzie na miejscu do soboty. Sądzę więc, że zbliża się moment, kiedy Ameryka może uderzyć. Gwarancji jednak nie ma. Nie wiadomo, czy Irańczycy w ostatniej chwili nie zgodzą się na jakieś ustępstwa, żeby uniknąć ataku.

**Według Associated Press sekretarz stanu Marco Rubio spotka się w przyszłym tygodniu z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Czy to oznacza, że do tego czasu ataku nie będzie?**
Logicznie rzecz biorąc tak, ale proszę pamiętać, że kiedy Waszyngton zdecydował się zbombardować irańskie ośrodki nuklearne latem ub. roku, stało się to w momencie, kiedy Iran planował negocjacje. Wszystkie sygnały płynące z Teheranu wskazują obecnie, że Irańczycy uważają, że wciąż mają jakieś pole manewru w rozmowach z Waszyngtonem. Możliwe jednak, że Biały Dom znów spróbuje wszystkich wprowadzić w błąd. Ta administracja jest z tego znana.

**Na jakie ustępstwa musiałby pójść irański reżim?**
Utrzymywanie tak dużych sił jak amerykańskie w Zatoce Perskiej jest kosztowne. To „miliony dolarów" dziennie, co oznacza, że dla Irańczyków koszt jakiejkolwiek ugody do zaakceptowania przez Waszyngton z dnia na dzień rośnie. Myślę, że Irańczycy nie doceniają, jak wiele będą musieli poświęcić, aby zapobiec atakowi.

**Krytycy amerykańskiej polityki wobec Iranu twierdzą, że administracja nie ma żadnego planu, a atak wojskowy byłby błędem. Jakie cele chce osiągnąć Biały Dom?**
Na razie, reżim w Teheranie nie daje w toku negocjacji administracji USA tego, czego ta chce. Dlatego prezydent Trump coraz częściej mówi, że może to dobry pomysł, aby ten reżim odszedł i pojawił się nowy. W rzeczywistości Waszyngton nie zamierza jednak - moim zdaniem - obalać reżimu, w sposób kojarzony z Irakiem za rządów Saddama Husajna. Administracja nie ma ochoty na tego rodzaju przedłużające się zaangażowanie i budowanie narodu. Chodzi raczej o doprowadzenie do jakiejś taktycznej zmiany, żeby - tak jak w przypadku Wenezueli - jakoś się porozumieć.

**Mieszkańcy Iranu liczyli chyba na więcej. W krwawo stłumionych protestach przeciw rządom ajatollaha Alego Chameneiego zginęły tysiące osób, a dziesiątki tysięcy zostało prawdopodobnie aresztowanych.**
Rzeczywiście widać rozbieżność między tym, co prawdopodobnie się wydarzy, a retoryką płynącą z Białego Domu. Kilka tygodni temu prezydent Trump powiedział Irańczykom, że pomoc jest w drodze. Trudno jednak wyobrazić sobie sytuację, w której Stany Zjednoczone zaangażują się w irańską rewolucję, w prawdziwym sensie tego słowa. Być może Waszyngton ma nadzieję, że jeśli dojdzie do jakiejś akcji militarnej przeciw Iranowi, to wystarczy, by ponownie rozniecić protesty, które widzieliśmy pod koniec grudnia i w styczniu. Jednak realistycznie rzecz biorąc, nie sądzę, żebyśmy mieli do czynienia z prawdziwym amerykańskim zaangażowaniem oddolnym, którego oczekuje irańska opozycja.

**Jakie znaczenie geopolityczne miałyby zmiany w Iranie?**
Istnieją konkretne argumenty na wielu poziomach przemawiające za interwencją militarną USA przeciw Teheranowi. Gdyby doszło do obalenia irańskiego reżimu w jego obecnym kształcie, byłby to przełom dla amerykańskich interesów na Bliskim Wschodzie i dla bezpieczeństwa naszych sojuszników w tym regionie. Po pierwsze, ze względu na irański program nuklearny, na jego potencjał balistyczny. Po drugie, fundamentalna zmiana w Iranie oznaczałaby pozbycie się władzy wspierającej grupy terrorystyczne, które zdestabilizowały nie tylko Izrael, ale także zmieniły układ polityczny, na przykład w Iraku, czy były obecne w Jemenie.
Atak na Iran byłby także czymś w rodzaju testowania współpracy między Iranem, Chinami i Rosją. W Waszyngtonie od dawna mówi się o nowej osi Moskwa, Pekin i Teheran, źródła destabilizacji i wstrząsów. Ich współpraca wojskowa i gospodarcza jest poważnym problemem dla Stanów Zjednoczonych. Usunięcie irańskiego reżimu zaszkodziłoby więc zarówno Chinom, jak i Federacji Rosyjskiej.

**Jakie byłyby skutki gospodarcze obalenia reżimu?**
Około 90 proc. irańskiej ropy trafia do Chin, dlatego odcięcie od tego źródła byłoby dla Pekinu poważną stratą. Nie byłby to jednak cios śmiertelny, ponieważ Chińczycy dywersyfikują źródła energii. Z drugiej strony, każdy konflikt w tym rejonie, ze względu na zagrożenie dla żeglugi przez cieśninę Ormuz, będzie miał przynajmniej tymczasowy wpływ na globalne ceny energii. Te ceny oczywiście wzrosną, co dotknie konsumentów takich jak Chiny, zaopatrujących się w ropę na Bliskim Wschodzie.

**Jak może zachować się irański reżim? Zablokuje w desperacji cieśninę Ormuz, czy może liczy może na wsparcie Rosji i Chin?**
Reżim ajatollahów ma niewątpliwie wsparcie Rosji i Chin, dlatego negocjacje z USA idą jak po grudzie. Z perspektywy Moskwy i Pekinu obecny stan rzeczy ma strategiczne korzyści. Jest dla nich niepokojący, ale nie tragiczny. W tym sensie, że Ameryka zajęta Iranem nie zwraca takiej uwagi na Tajwan czy Ukrainę. Jeśli jednak dojdzie do czegoś więcej niż tylko kosmetycznej zmiany reżimu w Teheranie, a nowy rząd może już nie chcieć handlować z Rosją i Chinami, które wspierały stary reżim, sytuacja się dla Moskwy i Pekinu pogorszy. Stawka jest więc wysoka.
Optymalnym rozwiązaniem dla Chin i Rosji byłyby przeciągające się negocjacje, a na końcu jakieś taktyczne porozumienie, które utrzyma ten reżim w mniej więcej nienaruszonym stanie. I myślę, że właśnie dlatego naciskają na ajatollahów, aby negocjowali z Waszyngtonem.

**Jaki jest według pana scenariusz zdarzeń na najbliższą przyszłość?**
Nadal będziemy w zawieszeniu, ale ono lada moment musi się skończyć, bo Stany Zjednoczone nie mogą utrzymywać w nieskończoność takiej liczby sił w regionie. Nie jestem jednak pewien, czy stanie się to w ciągu najbliższych kilku dni.

**Co przesądzi o decyzji prezydenta?**
Prezydent Trump, którego wskaźniki popularności wynoszą obecnie maksymalnie 33 proc., musi brać pod uwagę rachunek polityczny. Porozumienie z Iranem, które mógłby sprzedać swoim wyborcom, musiałoby być lepsze niż umowa nuklearna z 2015 roku, z której wycofał Amerykę. Tłumaczył wtedy, że umowa ta była zbyt hojna dla Iranu. Uzyskał on bowiem zbyt daleko idące złagodzenie sankcji, a umowa nie obejmowała ani kwestii pocisków balistycznych, ani sponsoringu grup terrorystycznych przez Teheran.
Jest też rachunek ekonomiczny, który prezydent bierze zapewne pod uwagę. Aby mógł się wytłumaczyć wyborcom, inwestycja, czyli zaangażowanie tak ogromnych sił na Bliskim Wschodzie, powinna przynieść jakiś zwrot. Czy to będzie porozumienie z reżimem, ale lepsze niż to w 2015 roku, czy jednak jakieś działanie militarne? Przekonamy się.
PAP

eprasa.pl 45f8e7fb5e

*nasz*
REGION

**REGION**

Ponad pół kilograma MDMA, 3-CMC i marihuany kryminalni znaleźli w mieszkaniu 32-latka z Lęborka. Funkcjonariusze mieli informację, że mężczyzna może przechowywać u siebie znaczne ilości narkotyków. W szafce kuchennej policjanci znaleźli i zabezpieczyli zawinięte w foliową torbę tabletki, kryształki, susz roślinny i proszek. Za posiadanie narkotyków mężczyźnie grozi kara 10 lat więzienia. **ROG**

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

# Dodatki do pensji urzędników ratusza. Wersja na 2026 rok

**Wojciech Lesner**
Temat z pierwszej strony

**Nagrody i dodatkowe wynagrodzenia wypłacone w 2025 roku kadrze kierowniczej słupskiego ratusza wywołały oburzenie wśród części radnych i mieszkańców. Dodatkowa gratyfikacja miejskim urzędnikom przyznana została i w tym roku. Ratusz uzasadnia, że dodatki przyznane zostały z powodu zwiększenia zakresu obowiązków urzędników.**

FOT. 123RF

Każdy z przyznanych urzędnikom dodatków został przez ratusz uzasadniony. Oto pełna treść uzasadnień:

Pierwszy Zastępca Prezydenta. Z tytułu okresowego zwiększenia obowiązków służbowych, polegających na: - koordynacji i nadzorze nad przygotowaniem i realizacją strategicznych dla Miasta Słupska przedsięwzięć finansowanych ze środków budżetu państwa w ramach Programu na rzecz zwiększania szans rozwojowych Ziemi Słupskiej, Funduszu Rozwoju Dróg, Rządowego Programu Inwestycji Polski Ład oraz przedsięwzięć finansowanych z innych środków zewnętrznych; - koordynacji i nadzorze nad przygotowaniem i realizacją przedsięwzięć w ramach nowej perspektywy 2021-2027 w szczególności planowanych do realizacji w mechanizmie Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych; - prowadzeniu procesu dotyczącego koncepcji dokumentacji i źródeł finansowania dla hali widowisko-sportowej; nadzorze i koordynacji nad: wdrożeniem zaktualizowanego Gminnego Programu Rewitalizacji, masterplanu dla terenu Podgrodzia, realizacją zapisów Strategii Rozwoju Miasta do roku 2030, realizacją zadań związanych z pełnieniem funkcji Przewodniczącej zespołu zadaniowego ds. negocjacji w zakresie treści projektu umowy urbanistycznej oraz projektu Zintegrowanego Planu Inwestycyjnego; - współpracy z organami na szczeblu centralnym; - nadzorze nad przygotowaniem projektów z funduszy szwajcarskich; - współpracy ze służbami mundurowymi, w szczególności w zakresie bezpieczeństwa drogowego; - współpracy z organizacjami pozarządowymi w zakresie realizacji zadań publicznych, w szczególności w zakresie kultury i sportu. Uczestniczenie w wydarzeniach organizowanych przez te organizacje; - pełnieniu funkcji Przewodniczącej Komisji Praw Człowieka i Równego Traktowania Związku Miast Polskich; - pełnieniu funkcji Członka Rady Muzeum Pomorza Środkowego.

Drugi Zastępca Prezydenta. Z tytułu okresowego zwiększenia obowiązków służbowych, polegających na: - nadzorze nad remontami, modernizacją lub rozbudową zasobu mieszkaniowego Miasta, w tym również finansowanych ze środków zewnętrznych; - monitorowaniu działań dotyczących realizacji lokalnych programów polityki zdrowotnej, w tym profilaktyki boreliozy, krztuśca i zdrowia psychicznego; - nadzorze i koordynacji działań dotyczących edukacji oraz usług społecznych w związku z poszerzeniem granic Miasta Słupska; - nadzorze i koordynacji działań w zakresie pozyskiwania środków zewnętrznych oraz w zakresie realizacji projektów realizowanych przez miejskie jednostki oświatowe i zdrowia; - współpracy ze stowarzyszeniami/fundacjami w zakresie pomocy, aktywizacji seniorów i uczniów w ramach prac Młodzieżowej Rady Miasta Słupska i Słupskiej Rady Seniorów; - koordynacji działań w zakresie planowania i wydatkowania środków finansowych, w związku z realizacją Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej; - pełnieniu funkcji Przewodniczącej Komisji Edukacji Związku Miast Polskich.

Skarbnik. Z tytułu okresowego zwiększenia obowiązków służbowych, polegających na: - nadzorze nad zarządzaniem należnościami Miasta Słupska; - optymalizacji zadłużenia Miasta Słupska; - nadzorze finansowym nad realizacją projektów finansowanych ze środków budżetu Unii Europejskiej, budżetu Państwa oraz funduszy szwajcarskich; - koordynacji działań dotyczących weryfikacji podatników w zakresie prawidłowości zastosowania stawek podatku od nieruchomości zgodnie z przeznaczeniem budynków; - zarządzaniu płynnością finansową Miasta; - weryfikacji prawidłowości przekazanych środków po zmianie granic Miasta od 1 stycznia 2026 r., dotyczących dochodów w zakresie podatku dochodowego od osób fizycznych i prawnych; - koordynacji i nadzorze nad przygotowaniem dokumentacji finansowej dotyczącej roszczeń wobec Skarbu Państwa w zakresie korekty dotacji przekazanej na realizację zadań zleconych.

Sekretarz. Z tytułu okresowego zwiększenia obowiązków służbowych, polegających na: - nadzorze nad wprowadzonym elektronicznym zarządzaniem dokumentów (EZD) w jednostkach organizacyjnych; - koordynacji zadań związanych z przekazaniem mienia z Gminy Kobylnica do miasta Słupska, które z dniem 01.01.2026 r. stały się terenami Miasta Słupska; - pełnieniu funkcji koordynatora ds. Dostępności w Mieście Słupsku.

Wiceprezydent Marta Makuch na lutowej konferencji prasowej zapytana o przyznany jej dodatek specjalny podkreślała, że obowiązki związane z pełnieniem przez nią tej funkcji znacząco przekraczają 8-godzinny czas pracy.

- Toretycznie pracuję do 15.30. Nie wiem, czy zdarzyło mi się dziennie pracować 8 godzin - ja pracuję w weekendy, pracuję popołudniami, sprawuję nadzór całą dobę. Jestem całą dobę do dyspozycji wszelkiego rodzaju służb, reaguję na interwencje. Tu przykładem może być dyrektorstwo ZIM-u, z którym jesteśmy non-stop, jeśli jest sytuacja kryzysowa, w kontakcie. Reagujemy o każdej porze na zgłoszenia mieszkańców, służb, spółdzielni, instytucji. Nie mówię już o kosztach związanych z odpowiedzialnością osobistą za sprawy, czy kosztach dotyczących mojego życia prywatnego, bo jeżeli ktoś ma wątpliwości jak pracuje wiceprezydent, skarbnik, czy prezydent naprawdę zachęcam, szczególnie tych radnych, którzy mają wątpliwości, żeby przez miesiąc popracowali ze mną i wtedy ocenili, czy to jest zakres prac podstawowych, czy niepodstawowych. Państwo obserwujecie moje aktywności w weekend, czy kiedy idę pospacerować popołudniami po ringu i jest to również forma nadzoru, bo sprawdzam, Proszę odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to jest zakres prac podstawowych od godziny 7.30 do 15.30 - mówiła.

©℗

REKLAMA 0011483885

**WÓJT GMINY TRZEBIELINO**

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Trzebielinie, wywieszono na okres 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:

• Działki nr 11/5, 109/2 obr. Cetyń, gm. Trzebielino

Więcej szczegółów dostępne jest na stronie internetowej www.bip.trzebielino.pl w zakładce sprzedaż/dzierżawa nieruchomości.

REKLAMA 0011484260

Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**o I nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Łąkowej**

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość niezabudowana położona w obrębie nr 0003 miasta Słupska, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr 198/15 powierzchni 813 m², księga wieczysta nr SL1S/00042799/2.

**Cena wywoławcza 210 000 zł, wadium 20 000 zł,**
postąpienie **nie mniej niż 2 100 zł;**
Do wylicytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT w stawce 23%

Nieruchomość znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Olimpijska" na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Zasady, parametry i wskaźniki kształtowania zabudowy oraz informacje dotyczące zagospodarowania przedmiotowego terenu zostały zapisane w karcie terenu (05.11.MN) ww. planu zagospodarowania.

Przetarg odbędzie się **w dniu 26.03.2026 r. o godz. 11ºº**
w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 19.03.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/ (mapa i plan zagospodarowania).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

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

eprasa.pl 45f8e7fb5e

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.02.2026

# Pomimo zimy prace przy rozbiórce usteckich falochronów postępują

Mariusz Surowiec
Region

**W Ustce trwa jedna z największych inwestycji hydrotechnicznych ostatnich lat. Chodzi o przebudowę falochronów i części nabrzeży w porcie. Mimo zimowej aury prace przy rozbiórce i przebudowie ponad 120-letnich falochronów postępują. Historyczne konstrukcje znikają, by w ich miejscu powstała nowoczesna infrastruktura o strategicznym znaczeniu dla regionu.**

Koszt inwestycji przekracza 100 milionów złotych. To jednak nie tylko remont - to element większego planu. Przebudowa falochronów i towarzyszącej im infrastruktury umożliwi stworzenie w usteckim porcie morskiego terminalu serwisowego offshore. Będzie on obsługiwał flotę wykorzystywaną przy budowie i eksploatacji morskich elektrowni wiatrowych na Bałtyku.

### 15 miesięcy prac

Roboty mają potrwać 15 miesięcy. Choć falochrony przejdą gruntowną przebudowę, zachowają swój dotychczasowy kształt. Nowością będzie budowa dodatkowej ostrogi po stronie zachodniej oraz pogłębienie toru wodnego, co zwiększy bezpieczeństwo i możliwości manewrowe jednostek wpływających do portu.

### Falochron Wschodni zostanie wydłużony

Obecnie Falochron Wschodni ma 318 metrów długości. Po przebudowie osiągnie 336,5 metra. Zostanie wyposażony w nowe elementy hydrotechniczne: pachoły kamienne, linię odbojową, drabinki wyjściowe, znaki nawigacyjne, barierki ochronne oraz stojaki na sprzęt ratunkowy.

Inwestycja obejmuje również Nabrzeże Pilotowe o długości około 155,5 metra, które stanowi przedłużenie Falochronu Wschodniego w kierunku lądu. Pełni ono funkcję obudowy brzegu i bulwaru spacerowego. Na odcinku 120 metrów przewidziano jego kompleksowy remont, montaż wyposażenia hydrotechnicznego oraz odtworzenie narzutu kamiennego po zewnętrznej stronie konstrukcji.

FOT. CZYTELNIK

Przebudowa falochronów i towarzyszącej im infrastruktury umożliwi stworzenie w usteckim porcie morskiego terminalu serwisowego offshore

### Zachodni falochron także do modernizacji

Druga część robót obejmuje Falochron Zachodni i jego otoczenie. Tu również zaplanowano montaż nowego wyposażenia hydrotechnicznego oraz odtworzenie narzutu kamiennego - zarówno zewnętrznego, jak i wewnętrznego, w północnej części konstrukcji.

Przy zewnętrznej krawędzi głowicy powstanie dodatkowo kierownica ze stalowych pali rurowych. Jej zadaniem będzie zabezpieczenie narzutu kamiennego przed osuwaniem się i zanieczyszczaniem toru wodnego. Po zakończeniu prac Falochron Zachodni będzie miał 436,3 metra długości - obecnie mierzy 416 metrów.

Modernizacja usteckich falochronów to nie tylko odnowienie historycznej infrastruktury, ale przede wszystkim inwestycja w rozwój gospodarczy regionu. Port w Ustce ma stać się ważnym zapleczem dla sektora offshore na Bałtyku.

Choć widok rozbieranych konstrukcji może budzić nostalgię, władze miasta podkreślają, że to krok w stronę nowoczesności i nowych miejsc pracy.

©℗

# Jeden pijany pojechał po alkohol, drugi po pijanemu uderzył w znak i śmietnik

Mariusz Surowiec
Region

**W minionych dniach policjanci zatrzymali dwóch nietrzeźwych kierowców. Jeden przyjechał samochodem do sklepu, kupił alkohol, wypił go i usiłował odjechać. Drugi uderzył autem w znak drogowy i betonowy śmietnik, a potem usiłował się ukryć przed policjantami.**

W sobotę wieczorem do policjantów wpłynęło zgłoszenie od świadka, który pod jednym ze sklepów zauważył podejrzanie zachowującego się kierowcę. Mężczyzna zwrócił uwagę na BMW, którego kierujący sprawiał wrażenie osoby nietrzeźwej i wszedł do sklepu zrobić zakupy. Gdy mundurowi przyjechali na miejsce 46-letni obywatel Ukrainy siedział już w samochodzie i próbował odjechać. Funkcjonariusze nie dopuścili do tego, wykonali badanie alkomatem, który wskazał ponad 1,8 promila alkoholu w jego organizmie.

Po sprawdzeniu 46-latka w policyjnym systemie informatycznym mundurowi ustalili, że posiada on sądowy zakaz kierowania oraz, że jest poszukiwany do odbycia kary pozbawienia wolności w wymiarze 58 dni w związku z wcześniejszym kierowaniem w stanie nietrzeźwości.

FOT. KPP BYTÓW

Śmietnik i znak staranowane przez kierowcę w Bytowie

Obywatel Ukrainy został zatrzymany i przewieziony do komendy, gdzie funkcjonariusze wykonywali dalsze czynności procesowe. Kolejne badania trzeźwości potwierdziły wysoką zawartość alkoholu w jego organizmie. Mężczyzna został przekazany do zakładu karnego, gdzie będzie odbywał karę pozbawienia wolności w związku z wcześniejszym kierowaniem pojazdem w stanie nietrzeźwości. Za niestosowanie się do sądowego zakazu grozi do 5 lat, a za kierowanie pod wpływem alkoholu do 3 lat więzienia.

Natomiast w Bytowie przejeżdżający ulicą Dworcową policjanci patrolujący miasto zauważyli przewrócony znak, betonowy śmietnik i wiele porozrzucanych po drodze plastikowych i szklanych samochodowych elementów. Wszystko wskazywało na to, że kierowca chwilę wcześniej dokonując uszkodzeń, uciekł z miejsca.

Patrolując dalsze ulice funkcjonariusze dostrzegli uszkodzony samochód, a w nim mężczyznę, który na widok radiowozu szybko przesiadał się zza kierownicy na fotel pasażera. Nieudolnie próbował też ukrywać swoją obecność za fotelami samochodu. Gdy policjanci zainterweniowali, nie potrafił on racjonalnie wytłumaczyć co robi w danym miejscu. W kieszeni miał kluczyki od samochodu i był nietrzeźwy. Badanie wykazało ponad 2,5 promila alkoholu w jego organizmie.

Tuż obok stał jego pasażer, który potwierdził, że chwilę wcześniej to właśnie jego pijany znajomy kierując pojazdem uderzył w znak i śmietnik, po czym zjechał w boczną drogę i natychmiast się przesiadł. Przebieg zdarzenia potwierdzili też inni świadkowie.

30-letni obywatel Mołdawii został zatrzymany i osadzony w policyjnej celi. Wkrótce usłyszy zarzuty kierowania w stanie nietrzeźwości, spowodowanie zagrożenia w ruchu i jazdę bez uprawnień. Grozi mu nawet do 3 lat więzienia.©℗

# Dzieci źle się poczuły. Troje trafiło do szpitala

Robert Gębuś
Region

**Kilkanaścioro dzieci z Katolickiego Przedszkola w Lęborku skarżyło się na nudności i wymioty. Troje z nich trafiło do szpitala. Lęborski sanepid przeprowadził kontrolę placówki i prowadzi dochodzenie epidemiologiczne.**

W miniony weekend zachorowało około 15 dzieci wieku 4-5 lat, uczęszczających do Katolickiego Przedszkola im. Aniołów Stróżów w Lęborku. Przedszkolaki skarżyły się na nudności, bóle brzucha i głowy, wymiotowały. Sprawą zajął się lęborski sanepid, który skontrolował placówkę.

- Przeprowadziliśmy kontrolę w przedszkolu, teraz prowadzimy dochodzenie epidemiologiczne - mówi Magdalena Grajewska, dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lęborku. - Pobierane są próbki żywności w zakładzie cateringowym, który dostarczał żywność do przedszkola. Czekamy także na materiał biologiczny pobrany od chorych. Nie mamy jak na razie ani potwierdzenia, ani uzasadnionego podejrzenia, że objawy występujące u dzieci są powiązane z dostarczaną do przedszkola żywnością.

Do zachorowań doszło w piątek 20 lutego. Po południu źle się poczuło sześcioro dzieci. Przez weekend ta liczba się zwiększyła. Troje trafiło do szpitala.

- W sobotę rano zadzwoniłam na telefon alarmowy do sanepidu, który przeprowadził kontrolę - mówi Karolina Makurat, dyrektor Katolickiego Przedszkola im. Aniołów Stróżów w Lęborku. - Jesteśmy cały czas w kontakcie z sanepidem, który ustala przyczynę choroby. Wiemy też, że szaleje rotawirus.

Do przedszkola uczęszcza 51 dzieci. Dyrektor lęborskiego sanepidu informuje, że liczba chorych przedszkolaków się nie większa i nie doszło do sytuacji, w której konieczne było zamkniecie przedszkola.

Nie wiadomo jeszcze, co spowodowało chorobę.

- Prowadzimy postępowanie mające na celu ustalenie przyczyny zachorowań dzieci - mówi Magdalena Grajewska.

©℗

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Nie będzie zlotu motocyklistów w Łebie

Robert Gębuś
Region

**„Bike Week Łeba", największy zlot motocykli nad Bałtykiem, który od 15 lat odbywał się w Łebie, przenosi się do Mikoszewa (powiat nowodworski). Działka Intercampu, na której odbywały się doroczne zloty, nie należy do miasta. Inwestor rozpoczął prace, a organizator zlotu nie dogadał się z miastem w kwestii alternatywnego terenu.**

To strata zarówno dla turystów, którzy byli świadkami barwnych parad niezwykłych maszyn, jak też dla przedsiębiorców z Łeby, którzy w tym czasie notowali zwiększony ruch. Do miasta przyjeżdżała rzesza zlotowiczów. W ubiegłym roku podczas trzydniowej imprezy przyjechało ok. 10 tys. osób.

„Informujemy, że w tym roku Zlot Motocyklowy Bike Week nie odbędzie się w Łebie. Działka, na której przez lata odbywało się wydarzenie, nie jest już dostępna. Teren ten nie należy do Gminy Miejskiej Łeba. Nieruchomość została sprzedana w marcu 2022 roku i do 2025 roku była udostępniana na potrzeby organizacji tego wydarzenia. Na początku 2025 roku rozpoczął się proces inwestycyjny na tym terenie. W związku z tym nie było już możliwości udostępnienia całości obszaru, który dotychczas wykorzystywany był do organizacji zlotu." - powiadomił na swojej stronie magistrat.

Marcin Piotrowski, organizator zlotu, jeszcze w ubiegłym roku był dobrej myśli. Mimo, że działka na której organizowano zloty, miała już nowego właściciela, który nabył ja kilka lat temu i zaplanował budowę hotelu, to jeszcze w tym roku zlot miał się odbyć.

- W grudniu pojechałem poszukać alternatywnych miejsc na zlot - mówi Piotrowski.

Rozważano teren przy Lidlu w Łebie, jednak okazało się, że nie można go wykorzystać.

- Tam jest lądowisko i w tym miejscu nie można organizować zlotu. Z koli w innym proponowanym miejscu grunt był błotnisty - mówi Marcin Piotrowski. - W międzyczasie zgłosiło się Mikoszewo, które zaproponowało nam bardzo atrakcyjny teren. To dla naszego zlotu doskonała oferta i tam się przenosimy.

„Przez cały czas prowadzone były rozmowy z organizatorem, mające na celu znalezienie alternatywnego miejsca na terenie miasta i w jego bezpośrednim sąsiedztwie. Organizator uznał przedstawione propozycje za niewystarczające do organizacji tego typu imprezy, również w oparciu o tereny prywatne położone w granicach administracyjnych Łeby oraz poza nimi. Na tę chwilę nie udało się wypracować zastępczej lokalizacji umożliwiającej realizację wydarzenia. Bardzo dziękujemy organizatorom, uczestnikom i wszystkim partnerom za dotychczasową współpracę. Doceniamy, jak bardzo Bike Week przyczyniał się przez te lata do promocji miasta, rozwoju turystyki oraz lokalnej gospodarki." - czytamy w komunikacie Urzędu Miasta w Łebie.

REKLAMA 0011483174

Słupsk
Biznes

## WYCIĄG Z WYKAZU

Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku, działając w imieniu Prezydenta Miasta Słupska, informuje o **wywieszeniu wykazu wolnego pomieszczenia gospodarczego (komórki) znajdującego się na działce 387 obr. 6 przy ul. Bolesława Prusa 8 w Słupsku. Przeznaczonego do I przetargu ustnego ograniczonego na najem pomieszczenia gospodarczego na poprawę warunków zagospodarowania sąsiednich nieruchomości lokalowych położonych w budynkach przy ul. Bolesława Prusa 8 i 9, dla osób posiadających tytuł prawny do lokalu oraz nieposiadających zadłużenia wobec Miasta Słupska.**

Przetarg odbędzie się **w dniu 27.03.2026 r. w pokoju nr 6 (I piętro) budynku Zarządu PGM Sp. z o.o. przy ulicy Tuwima 4 w Słupsku o godzinie 11.00.**

**Lista zakwalifikowanych do uczestnictwa w przetargu zostanie wywieszona w dniu 24.03.2025 r. o godzinie 14:00, w siedzibie Administracji Zasobów Gminnych przy Placu Zwycięstwa 4 w Słupsku (tablica ogłoszeń przy pokoju nr 10).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:
- wpłacenie wadium **do dnia 23.03.2026 r.** (data wpływu na konto Wynajmującego) na konto mBank nr **81 1140 1153 0000 2180 2900 1001** z opisem w tytule wpłaty: WADIUM za pomieszczenie gospodarcze (adres pomieszczenia wraz z powierzchnią). Dowód wpłaty wadium każdy zainteresowany uczestnictwem w przetargu zobowiązany jest mieć w dniu przetargu do okazania komisji,
- brak zadłużenia wobec Miasta Słupska (np. z tytułu: opłat lokalnych, czynszu najmu oraz opłat niezależnych od Wynajmującego – opłaty za media).

**Pełną treść ogłoszenia umieszczono na tablicach ogłoszeń**:

1. Urzędu Miejskiego w Słupsku (przy pokoju nr 214 – II piętro),

2. Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku:
- siedziba Administracji Zasobów Gminnych przy Placu Zwycięstwa 4 w Słupsku (tablica ogłoszeń przy pokoju nr 10),
- siedziba Administracji Wspólnot Mieszkaniowych przy ul. Niemcewicza 15 w Słupsku (tablica ogłoszeń parter),
- siedziba Zarządu PGM Sp. z o. o. przy ul. Tuwima 4 w Słupsku (tablica na I piętrze),

**oraz na stronach internetowych**: www.slupsk.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl, www.pgm.slupsk.pl (w zakładce lokale użytkowe, garaże i reklamy).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można przy Placu Zwycięstwa 4 w Słupsku (pokój nr 10), tel. 59 84 87 684.

**Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn w trybie właściwym dla ogłoszenia.**

REKLAMA 0011482889

Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 14 o pow. użytkowej **30,16 m²**, składającego się z 2 pokoi, kuchni i łazienki z w.c. położonego na poddaszu w budynku przy ul. Nad Śluzami 32 w Słupsku wraz z udziałem **395/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 387/7** powierzchni **312 m²** w obrębie **nr 0013** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00031537/8.**

**Cena wywoławcza wynosi 120 000,00 zł**
**wadium 12 000,00 zł**

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775 ze zm.).
Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Sułkowskiego" na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej (powyżej 6 mieszkań) – 03.MW2. Budynek przy ul. Nad Śluzami 32 w Słupsku nie jest objęty ochroną konserwatorską. Wobec tego podlega zapisom obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Sułkowskiego".

**Przetarg odbędzie się w dniu 31.03.2026 r. o godz. 11.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 25.03.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.
**Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 12.03.2026 r. o godz. 14:15**
Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.
**Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 848 83 32.**
*Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.*

REKLAMA 0011482896

Słupsk

***WYBIERAM SŁUPSK!***

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 10 o pow. użytkowej **34,01 m²**, składającego się z 2 pokoi i kuchni (w.c. w częściach wspólnych nieruchomości do wyłącznego korzystania) wraz z pomieszczeniem przynależnym (piwnica) o powierzchni 6,91 m² położonego na I piętrze w budynku przy ul. Kołłątaja 40A w Słupsku wraz z udziałem **505/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 888** powierzchni **585 m²** w obrębie **nr 0006** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00098367/2.**

**Cena wywoławcza wynosi 130 000,00 zł**
**wadium 13 000,00 zł**

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025r. poz. 775 ze zm.).
Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Wileńska II" na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, tereny zabudowy usługowej – 01.19.MW,U. Budynek przy ul. Kołłątaja 40A w Słupsku nie jest indywidualnie wpisany do rejestru zabytków i nie figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wskazany do ochrony przez Prezydenta Miasta Słupska w porozumieniu z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Wobec tego podlega zapisom obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Wileńska II".

**Przetarg odbędzie się w dniu 31.03.2026 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 25.03.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.
**Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 11.03.2026 r. o godz. 14:30**
Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.
**Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 848 83 32.**
*Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.*

REKLAMA 0011482881

Słupsk

**WYBIERAM SŁUPSK!**

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż lokalu mieszkalnego stanowiącego własność Miasta Słupska**

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 5 o pow. użytkowej 123,93 m², składającego się z 5 pokoi, 2 kuchni, 2 wc, korytarza, przedpokoju i spiżarki (KW nr SL1S/00134115/6) położonego na poddaszu w budynku przy ul. S. Starzyńskiego 1 w Słupsku wraz z udziałem 996/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 492/1 o powierzchni 373 m² w obrębie nr 0006 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1S/00022407/2.

**Cena wywoławcza wynosi 460 000,00 zł**
**wadium 46 000,00 zł**

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

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Tuwima" na terenie o funkcji: tereny zabudowy usługowo – mieszkaniowej o wysokiej intensywności zabudowy (21.U/MW). Obiekt figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego wskazany przez Prezydenta Miasta w porozumieniu z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytów. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

**Przetarg odbędzie się w dniu 05.05.2026r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 28.04.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.**

**Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 15.04.2026r. o godz. 14:30**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.
**Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 8488332**

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

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# POLSKA *i* ŚWIAT

**SONDAŻ**

**„Tylko 12 proc. Polaków uważa, że Ukraina powinna zostać członkiem Unii Europejskiej jak najszybciej, nawet bez spełnienia wszystkich warunków tradycyjnie stawianych państwom kandydatom. Kolejne 57 proc. nie ma nic przeciwko akcesji, o ile te warunki zostaną w całości spełnione" – napisał „DGP". Kolejnych 21 proc. Polaków uważa, że Ukraina nie powinna być członkiem UE, a 10 proc. odmawia odpowiedzi lub nie ma w tej sprawie zdania.**

*Historia uczy nas, że ignorowanie imperialnych ambicji Rosji zawsze prowadziło do tragedii*

**Karol Nawrocki**, prezydent Polski

## KRÓTKO

**WARSZAWA**

### Komisja etyki oceni premiera

**Europoseł PiS Waldemar Buda zwrócił się do sejmowej komisji etyki o ocenę słów premiera Donalda Tuska o „zakutych łbach", które mają jego zdaniem obraźliwy charakter. Termin ten dotyczył tych, którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty – stwierdził szef rządu.**

**Chodzi o opublikowane w mediach społecznościowych nagranie, w którym premier nawiązuje do niedawnego spotkania polityków PiS w Stalowej Woli, zarzutów tej partii wobec unijnego programu dozbrajania SAFE i planowanej kwoty z tego programu dla Huty Stalowa Wola. Szef rządu kończy nagranie słowami: „Dotarło, zakute łby?".**

**We wtorek szef rządu wyjaśnił na X, że termin „zakute łby" dotyczył tych, „którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty". „Tych, którzy robią to w politycznym lub finansowym interesie obcych państw, nazwałbym zdecydowanie mocniej" – dodał.**

**POŻEGNANIE EDWARDA LINDE-LUBASZENKI**

### Pogrzeb znanego aktora

FOT. ALBERT ZAWADA/PAP

**Wczoraj w Warszawie odbył sie pogrzeb Edwarda Linde-Lubaszenki. Wydarzenie miało charakter państwowy i rozpoczęło się mszą żałobną w kościele św. Brata Alberta i św. Andrzeja Apostoła na placu Teatralnym. Potem uroczystości przeniosły się do Alei Zasłużonych na Powązki Wojskowe.**

**PRZEMYT**

### W ciężarówce było lll kg haszyszu

**Prokuratura Okręgowa w Suwałkach poinformowała we wtorek, że służby graniczne i celne w pobliżu polsko-litewskiej granicy w Budzisku zatrzymały do kontroli pojazd ciężarowy, który przewoził części do maszyn. Kierowcą był 32-letni obywatel Białorusi.**

**Pojazd został prześwietlony i przeszukany. W naczepie mundurowi znaleźli 275 pakunków, w których łącznie było ponad 111 kg haszyszu. Według prokuratury czarnorynkowa wartość narkotyków wyniosła prawie 5,7 mln zł. Mężczyzna usłyszał zarzut przewozu znacznej ilości narkotyków. Na wniosek prokuratora sąd aresztował go na trzy miesiące. Grozi mu kara grzywny lub pozbawienia wolności od 3 do 20 lat.**

# Marszałek Czarzasty podziękował Ukraińcom

**Adam Kielar**
Ukraina

**– Trwały i sprawiedliwy pokój nastąpi, gdy Rosja zostanie zmuszona przez ukraińskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w ukraińskim parlamencie.**

Podczas wystąpienia we wtorek w Radzie Najwyższej Ukrainy w 4. rocznicę rozpoczęcia pełnoskalowej inwazji Rosji Czarzasty mówił, że Polska łączy się z Ukrainą w nadziei na trwały i sprawiedliwy pokój.

**Polska i Ukraina razem o pokoju**

– Wiemy jednak, że nastąpi on dopiero wtedy, gdy Rosja zostanie zmuszona przez waszych bohaterskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji przeciwko Ukrainie. Chcemy wierzyć, że może to nastąpić w nieodległym czasie – powiedział marszałek Sejmu.

Podkreślił, że Polska nieraz doświadczyła w przeszłości nieliczącego się z interesami mniejszych państw „koncertu mocarstw".

– Domagamy się przywrócenia zasad, przywrócenia ładu międzynarodowego opartego na prawie i wartościach demokratycznych, szanującego interesy wszystkich krajów. Domagamy się sprawiedliwego pokoju – oświadczył.

FOT. PAP/EPA

**Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty wystąpił wczoraj w Radzie Najwyższej Ukrainy**

Marszałek Sejmu stwierdził, że jedną z najważniejszych gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy i jej rozwoju w będzie jej akcesja do Unii Europejskiej, do której dążenie – zaznaczył Czarzasty – Polska wspiera z całą mocą.

Powiedział również, że chyli w imieniu narodu polskiego czoło „przed wszystkimi, którzy polegli w obronie niepodległej Ukrainy, w obronie naszej wspólnej europejskiej cywilizacji przed groźnym dla nas wszystkich fanatyzmem kremlowskich przywódców gotowych popełnić każdą zbrodnię dla zaspokojenia swoich obłąkańczych rojeń o odbudowie rosyjskiego imperium".

– Potępiam prezydenta Putina jako zbrodniarza i ludzi, którzy z jego rozkazu dokonują mordów i gwałtów na narodzie ukraińskim – oświadczył Czarzasty.

**„Podzielamy te same wartości"**

Powiedział, że w lutym 2022 roku „nasz wspólny wróg, łamiąc wszelkie zasady prawa międzynarodowego, dokonał bezprzykładnego i haniebnego ataku". Czarzasty podziękował Ukraińcom za ich heroizm.

– Udowodniliście, że niepodległość waszej ojczyzny, wolność waszego narodu to dla was nie są puste słowa. My, Polacy – naród na 123 lata zmazany z map Europy, naród powstańców – podzielamy te same wartości – stwierdził.

Czarzasty podziękował przewodniczącemu ukraińskiego parlamentu Rusłanowi Stefanczukowi za jego słowa skierowane w maju 2023 r. w polskim Sejmie do „krewnych i bliskich polskich ofiar tragedii wołyńskiej". Podziękował też władzom Ukrainy za umożliwienie wznowienia ekshumacji na Wołyniu.

– To ważny krok, istotny nie tylko dla opinii publicznej, ale także dla budowania dojrzałej, odpowiedzialnej pamięci historycznej, która służy obu naszym narodom – powiedział marszałek Sejmu.

Stwierdził też, że w historii było mnóstwo opowieści o wzajemnych konfliktach, ale były również „niezliczone jasne karty" świadczące o bliskości obu narodów i kultur i o współpracy. Marszałek Sejmu wezwał, by o tym pamiętać.

**Premier Tusk zdalnie**

„4 lata od pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę. Koalicja Chętnych mówi jednym głosem: wsparcie dla Ukrainy będzie trwało tak długo, jak będzie trzeba. Zło nie może zwyciężyć" – napisał premier na platformie X, załączając zdjęcie, jak łączy się zdalnie z uczestnikami spotkania.

PAP

# Szłapka: Po rozłamie w Polsce nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie

**Oprac. Karolina Wrońska**
Warszawa

**Rzecznik rządu Adam Szłapka ocenił, że po rozłamie w Polsce 2050 i powstaniu stowarzyszenia Centrum nie będzie potrzeby żadnych zmian umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie.**

Do środy klub Centrum, który powstał po rozłamie w Polsce 2050, chce – według źródeł PAP – złożyć w sądzie dokumenty potrzebne do rejestracji stowarzyszenia. Za budowę struktur stowarzyszenia odpowiedzialny ma być wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Robert Gajda, który – według rozmówcy PAP – jest bliskim współpracownikiem minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski, uznawanej za liderkę Centrum.

Rzecznik rządu został zapytany we wtorek w Radiowej Trójce, czy „stowarzyszenie Centrum będzie podpisywało nową umowę koalicyjną z premierem Donaldem Tuskiem".

– Myślę, że nie będzie potrzeby żadnych zmian umów koalicyjnych ani żadnych roszad w rządzie. Zarówno Polska 2050, jak i Centrum deklarują wprost chęć współpracy w rządzie. Myślę, że nie ma żadnych zagrożeń, żeby ktoś miał się wyłamać z tego – odpowiedział Szłapka.

Dodał, że z perspektywy rządu najważniejsza jest stabilność większości sejmowej, która – jak dodał – „jest absolutnie niezagrożona".

Rzecznik rządu dopytywany, czy brak roszad w rządzie oznacza, że liderka Polski 2050 Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz nie otrzyma stanowiska wicepremiera, odparł, że decyzje podejmuje premier.

Klub Centrum powstał w ubiegłym tygodniu. Przystąpiło do niego 15 posłów i trzech senatorów wcześniej należących do klubu Polska 2050. PAP

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie

**Oprac. Karolina Wrońska**
Ukraina

**Do Ukrainy w czwartą rocznicę rosyjskiej inwazji przybyło sześcioro premierów, przewodniczący Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej, prezydent Finlandii oraz co najmniej sześć delegacji parlamentarnych i liczni ministrowie, w tym szef MSZ Polski Radosław Sikorski.**

– Unia Europejska stoi zdecydowanie po stronie Ukrainy i jej obywateli od pierwszego dnia rosyjskiej agresji – podkreślili szefowa KE Ursula von der Leyen oraz przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa we wspólnym oświadczeniu. Dodali, że żaden kraj nie może anektować swojego sąsiada, granice nie mogą być zmieniane siłą, a agresor nie może być nagradzany.

### Globalna solidarność

– W obecnej trudnej sytuacji międzynarodowej i geopolitycznej podkreślamy znaczenie utrzymania transatlantyckiej i globalnej solidarności z Ukrainą – zaznaczyli.

Przywódcy zadeklarowali, że UE będzie nadal zapewniać Ukrainie i jej mieszkańcom kompleksowe wsparcie polityczne, finansowe, gospodarcze, humanitarne, wojskowe i dyplomatyczne. Zapowiedzieli, że Unia będzie wciąż wywierać presję na Rosję, zwłaszcza na jej sektor energetyczny i finansowy, oraz przeciwko tzw. flocie cieni, której Rosja używa do transportowania ropy z ominięciem sankcji. Konkretne środki zmierzające w tym kierunku zostały zaproponowane przez KE w 20. pakiecie sankcyjnym, ale jego przyjęcie, planowane na czwartą rocznicę agresji, nadal blokują Węgry.

Uroczystości upamiętniające poległych żołnierzy na placu Majdan w Kijowie

**Kolejny, już 20. pakiet sankcyjny Unii Europejskiej wobec Rosji nie został przyjęty, ponieważ nadal blokują go Węgry**

Szefowie unijnych instytucji zapewnili, że przyszłość Ukrainy jest w Unii. – Ukraina poczyniła znaczne postępy w reformach akcesyjnych w bardzo trudnych okolicznościach. Ukraina może liczyć na nasze pełne wsparcie w procesie akcesji do UE i powojennej odbudowy – dodali.

### Pomoc także po wojnie

Podkreślili, że ich wysiłki dotyczą także czasu, kiedy walki się zakończą. – Unia Europejska i jej państwa członkowskie, zgodnie ze swoimi kompetencjami, są gotowe przyczynić się do stworzenia solidnych i wiarygodnych gwarancji bezpieczeństwa, aby Rosja nigdy więcej nie zaatakowała Ukrainy – zaznaczyli.

– Dopilnujemy, aby Rosja poniosła odpowiedzialność za popełnione zbrodnie i wyrządzone szkody. Jesteśmy zobowiązani do jak najszybszego uruchomienia Specjalnego Trybunału ds. Zbrodni Agresji przeciwko Ukrainie oraz Międzynarodowej Komisji ds. Roszczeń dla Ukrainy, obu w ramach Rady Europy – podkreślili von der Leyen, Costa oraz szefowa PE Roberta Metsola.

### Spotkanie dwóch ministrów

Wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski spotkał się we wtorek w Kijowie ze swoim ukraińskim odpowiednikiem Andrijem Sybihą.

Po zakończonym spotkaniu MSZ podało na X, że rozmowy dotyczyły: czwartej rocznicy rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz bieżącej sytuacji na froncie, postępów w procesie pokojowym i współpracy wojskowej, wsparcia energetycznego dla Ukrainy oraz sankcji UE wobec Rosji, a także negocjacji akcesyjnych Ukrainy do Unii Europejskiej.
PAP

# Kreml zapowiedział kontynuację wojny. Cele nie zostały osiągnięte

**Oprac. Karolina Wrońska**
Moskwa

**Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow zapowiedział we wtorek podczas spotkania z dziennikarzami, że Rosja będzie kontynuować działania wojenne przeciwko Ukrainie.**

– Interwencja Zachodu na rzecz wsparcia Ukrainy spowodowała, że konflikt stał się większą konfrontacją pomiędzy Rosją i krajami zachodnimi – powiedział Pieskow. Dodał, że Moskwa „pozostaje otwarta" na działania, które pozwoliłyby na osiągnięcie celów konfliktu środkami dyplomatycznymi, jednak, jak na razie, „specjalna operacja wojskowa" (w ten sposób rosyjskie władze określają wojnę z Ukrainą – PAP) będzie kontynuowana.

Rzecznik Kremla odmówił wskazania daty kolejnej rundy rozmów na temat zakończenia wojny z Ukrainą. Trzy spotkania w ramach negocjacji trójstronnych na ten temat, z udziałem delegacji z Rosji, Ukrainy i USA, odbyły się w styczniu i lutym w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i w Genewie w Szwajcarii. Zdaniem Pieskowa, w tej sprawie wszystko zależy od działań i decyzji Kijowa.

Strona rosyjska niezmiennie utrzymuje, że warunkami zakończenia działań wojennych są m.in. wycofanie sił ukraińskich z całego Donbasu, zgoda władz Ukrainy na neutralny status państwa oraz zniesienie zachodnich sankcji nałożonych na Moskwę.
PAP

FOT. PAP/EPA
Zniszczenia po rosyjskim ataku rakietowym na mieszkalną dzielnicę Kijowa w niedzielę, 22 bm.

# Zełenski: w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych

**Oprac. Karolina Wrońska**
Ukraina

**Nadal trzeba zdecydowanie stosować cały wachlarz środków wobec Rosji, w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych ani dla rosyjskiej ropy naftowej – oświadczył prezydent Zełenski.**

– Musimy w dalszym ciągu zdecydowanie stosować cały wachlarz środków zabezpieczających wobec Rosji. (...) Każdy z was rozumie, co pozbawia Putina pieniędzy, a co pozwala mu przedłużać tę wojnę – powiedział Zełenski w przemówieniu online w Parlamencie Europejskim.

– Dlatego w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskiej ropy, rosyjskich tankowców, rosyjskich banków, (...) planów inwazji ani żadnych rosyjskich zbrodniarzy wojennych – dodał prezydent. Podkreślił również, że nadszedł czas, aby całkowicie zakazać wszystkim uczestnikom rosyjskiej agresji wjazdu na terytorium całej Europy.

FOT. PAP/EPA
Prezydent Zełenski przemawiał online

Zełenski zauważył, że decyzja Unii Europejskiej o przyznaniu Ukrainie 90 mld euro w ciągu dwóch lat stanowi realną gwarancję finansową bezpieczeństwa i powinna zostać zrealizowana.

– Dla nas ważne jest uzyskanie konkretnej daty przystąpienia do UE. Jest to część trwającego obecnie procesu dyplomatycznego, w ramach wszystkich wysiłków dyplomatycznych zmierzających do zakończenia wojny, i nie jest to tylko życzenie. To jasne zrozumienie tego, jak będzie działał Putin. Jeśli nie będzie daty, jeśli nie będzie takiej gwarancji, znajdzie on sposób, aby zablokować Ukrainę na dziesięciolecia, dzieląc was, dzieląc Europę" – stwierdził.

Prezydent podziękował każdemu krajowi europejskiemu, który działa na rzecz wsparcia systemu energetycznego Ukrainy i obrony przeciwlotniczej.

„Koalicja chętnych zjednoczyła już kraje europejskie, Stany Zjednoczone, Kanadę, Japonię i inne. Proszę, pomóżcie nadać realny sens pracy koalicji chętnych i naprawdę zechciejcie położyć kres tej wojnie" – zwrócił się do europarlamentarzystów szef państwa ukraińskiego.

Zełenski zaznaczył również, że Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to nie tylko ziemia pod wille rosyjskich oligarchów.

„To nie jest (...) miejsce wypoczynku dla rosyjskich morderców. Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to sojusz niezależnych narodów, milionów ludzi, którzy nie tolerują poniżania i nie akceptują przemocy" – wyjaśnił.

Zełenski zaapelował o dalszą obronę europejskiego stylu życia i wspieranie dyplomacji na rzecz pokoju. PAP

# Ponad 70 tygrysów padło w tajskim parku

**Adam Kielar**
Tajlandia

**Władze jednego z miast w Tajlandii wszczęły śledztwo w sprawie masowej śmierci tygrysów. W ciągu około dwóch tygodni aż 72 te wielkie koty padły w parku „Tygrysie Królestwo".**

Jak podaje BBC, w Chiang Mai, mieście na północy Tajlandii, w ciągu mniej niż 14 dni nagle padły 72 tygrysy, które znajdowały się w dwóch częściach lokalnej atrakcji turystycznej, parku „Tygrysie Królestwo" Chiang Mai. Goście tej placówki mogą przebywać w bliskim kontakcie z tygrysami, a nawet je dotykać. Takie miejsca są popularne w Tajlandii, jednak wzbudzają duże kontrowersje, gdyż zdaniem wielu przebywające tam wielkie koty są faszerowane środkami uspokajającymi, które umożliwiają turystom bezpieczny kontakt z nimi. Aktywiści wskazują także na złe warunki, w jakich trzymane są zwierzęta.

Badania ciał tygrysów, które padły w Chiang Mai, wskazały na obecność wirusa nosówki psów, jednak lokalne władze na razie nie potwierdziły, jak mogło dojść do rozprzestrzenienia się choroby. Weterynarze znaleźli także ślady bakterii powodujących choroby dróg oddechowych.

Wstępne badania weterynaryjne wskazywały także na to, że tygrysy były zakażone panleukopenią kotów. Władze podejrzewały, że rozprzestrzenianie się tych chorób mogło być spowodowane skażonym drobiem, którym karmiono zwierzęta.

Tygrysy zostały skremowane i zakopane.

eprasa.pl 45f8e7fb5e

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

**W NUMERZE:**

**Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne**

**Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.**

**ZA TYDZIEŃ:**

- **Otyłość można leczyć na NFZ za darmo! Jak skorzystać z darmowego programu KOS-BAR?**
- **Wyłączasz się na kilka sekund i nic nie pamiętasz? To groźne!**

FOT. KURHAN/123RF.COM

# Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

**Justyna Śmigaruk**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Zanik mięśni jest chorobą genetyczną, dziedziczoną w sposób recesywny. Dotyka niewielu pacjentów, jednak wiąże się z cierpieniem, postępującą niepełnosprawnością i znaczną śmiertelnością.**

FOT. FREEPIK

**Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie**

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA - spinal muscular atrophy) jest chorobą wrodzoną, uwarunkowaną genetycznie. Polega ona na stopniowym niszczeniu neuronów odpowiedzialnych za poruszanie mięśniami szkieletowymi, w efekcie powodując zanik tych mięśni i postępującą niepełnosprawność. SMA powoduje także zaburzenia połykania oraz niedowład mięśni oddechowych, co prowadzi do przedwczesnego zgonu pacjenta. SMA nie zawsze przebiega identycznie. Czasem objawia się już u noworodka, innym razem dopiero u osoby dorosłej. Może prowadzić do osłabienia pojedynczych stawów lub do porażenia czterokończynowego, które uniemożliwia pacjentowi poruszanie się o własnych siłach.

Zanik mięśni nie jest chorobą jednorodną, która zawsze przebiega identycznie. Jej objawy są podobne, jednak mogą pojawiać się w różnym wieku i przyjmować rozmaite stopnie nasilenia. Klinicznie wyróżnia się pięć odrębnych typów SMA:

- **SMA 0 (postać prenatalna)**

To najcięższa postać zaniku mięśni, niekiedy nieuwzględniana w klinicznych klasyfikacjach. Objawy zaczynają się pojawiać jeszcze przed porodem, w życiu płodowym dziecka. Dzieci, które dotknął zanik mięśni typu I, umierają przed 2. rokiem życia lub w wieku kilku lub nawet kilkunastu lat.

- **SMA I (choroba Werdniga-Hoffmanna)**

Typ I występuje najczęściej (58 proc.), bywa określany jako ostra postać niemowlęca. Rdzeniowy zanik mięśni tego typu objawia się w pierwszych tygodniach lub miesiącach życia, głównie pod postacią braku postępów w rozwoju ruchowym.

- **SMA II (zespół Dubowitza)**

Rdzeniowy zanik mięśni u dzieci może przyjąć także postać pośrednią (29 proc. pacjentów z SMA). Ci pacjenci rozwijają się normalnie do pierwszego półrocza życia. Uczą się samodzielnie siadać, niestety nie nabywają zdolności chodzenia. Pomiędzy 7. a 18. miesiącem życia zaczyna się pojawiać symetryczne osłabienie mięśni, zaburzenia połykania, rozwija się nosowa mowa. Chorobie towarzyszą przykurcze stawowe, a także drżenie języka, deformacje klatki piersiowej, skolioza. Chore dzieci są narażone na nawracające infekcje układu oddechowego, ponieważ nie przejawiają efektywnego odruchu odkrztuszania. Większość (obecnie około 75 proc.) dożywa wczesnej dorosłości (25. rok życia). Niestety z czasem funkcje ruchowe stają się coraz słabsze, w drugiej dekadzie życia ograniczają się do palców, przedramion i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

- **SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)**

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione odruchy ścięgniste. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obręczy biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

**Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach**

- **SMA IV (postać dorosłych)**

Rdzeniowy zanik mięśni u dorosłych jest niemal tak samo rzadki, jak postać noworodkowa. Objawy pojawiają się dopiero w 3. dekadzie życia. Są to trudności w chodzeniu, wstawaniu z pozycji kucznej, chodzeniu po schodach, częste upadki. Chorzy z tej grupy cierpią z powodu znacząco obniżonej sprawności ruchowej, jednak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

Rdzeniowy zanik mięśni jest wynikiem nieprawidłowości w obu kopiach tej wersji genu - pochodzącej od matki i od ojca. SMA to choroba genetyczna. Nie jest sprzężona z płcią. Jeśli dziecko odziedziczy dwie kopie wadliwego genu, będzie chore, jeśli tylko jedną - będzie nosicielem, z potencjałem przekazania choroby lub nosicielstwa swoim dzieciom.

Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodzenie potomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

Zjawisko nosicielstwa wadliwego genu jest stosunkowo częste, jednak samą chorobę zalicza się do niezwykle rzadkich.

W Polsce rocznie rodzi się około 50 dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni - w tej liczbie znajdują się osoby chorujące na wszystkie typy atrofii.

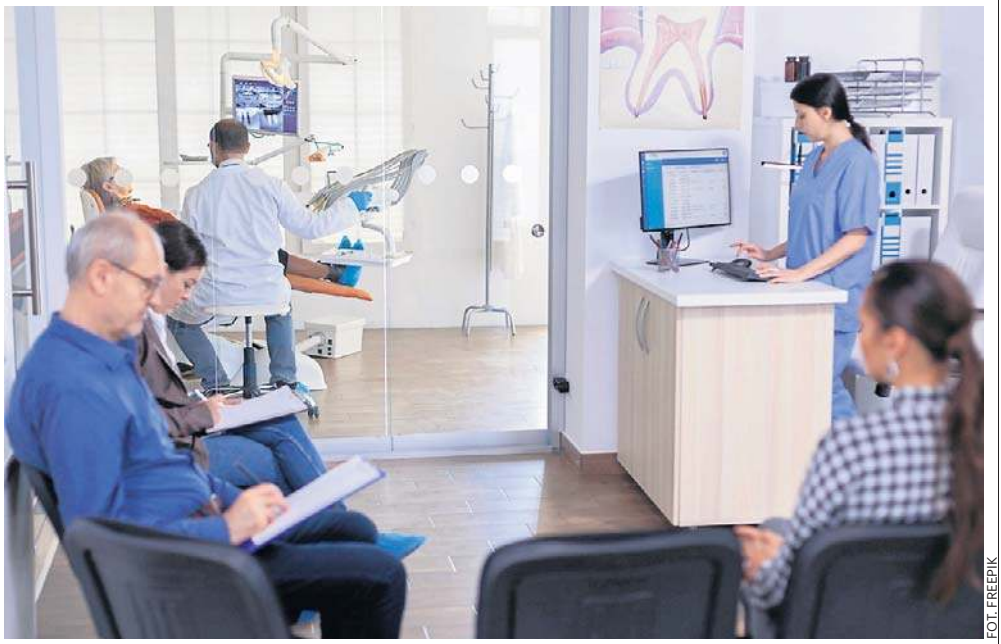
Według badań przeprowadzonych w Polsce, częstość nosicielstwa wynosi 1:54, natomiast częstotliwość zachorowań 1:8300. Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach. Jedynie połowa chorych może siedzieć bez pomocy, a zaledwie 20 proc. - stać. SMA, choć zdarza się rzadko, generuje bardzo wysokie koszty społeczne oraz ekonomiczne.

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

**Barbara Wesoła**
barbara.wesola@polskapress.pl

**Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą.**



FOT. FREEPIK

Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy.

### Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

U osób z chorobą Hashimoto objawy psychiczne i somatyczne bardzo często przypominają klasyczną depresję. Przewlekłe zmęczenie, apatia, obniżony nastrój, spowolnienie, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu występują u większości pacjentów i – jak pokazują badania – w 60-70 proc. przypadków nakładają się na obraz depresyjny.

Z punktu widzenia biologii to jednak dwa różne procesy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do niedoboru hormonów i spowolnienia metabolizmu całego organizmu. Depresja natomiast wiąże się głównie z zaburzeniami neuroprzekaźników w mózgu. Niedoczynność tarczycy może nasilać objawy depresyjne, ale nie zawsze jest ich jedyną przyczyną.

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Badania pokazują, że u osób z chorobą Hashimoto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

Jednocześnie leczenie hormonalne poprawia samopoczucie u około połowy do dwóch trzecich chorych, co dodatkowo zaciera granicę między zaburzeniem psychicznym a chorobą endokrynologiczną. Nic dziwnego, że wielu pacjentów słyszy przez lata, że „to stres" albo „taka uroda", zanim ktoś zleci podstawowe badania krwi.

W praktyce kluczowe są badania krwi. Podwyższone TSH, obniżone FT4 oraz obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG (dodatnich u 90-95 proc. chorych) pozwalają odróżnić Hashimoto od pierwotnej depresji. Wytyczne zalecają badanie tarczycy u pacjentów z depresją oporną na leczenie, bo jej pominięcie bywa jednym z najczęstszych błędów diagnostycznych.

### Celiakia i IBS. Te same dolegliwości brzucha, zupełnie inne przyczyny

Bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia oraz uczucie „ciężkości" po posiłkach sprawiają, że celiakia i zespół jelita drażliwego są jednymi z najczęściej mylonych chorób przewodu pokarmowego. Objawy te mogą się nakładać nawet u 30-50 proc. pacjentów.

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną – gluten prowadzi do uszkodzenia kosmków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych (przeciwciała anty-tTG i anty-EMA) oraz biopsji jelita cienkiego. IBS rozpoznaje się dopiero po wykluczeniu chorób organicznych. Jednym z najczęstszych błędów jest wprowadzenie diety bezglutenowej „na próbę" przed wykonaniem badań – co może na lata zamaskować celiakię i opóźnić właściwe leczenie. W praktyce wielu pacjentów latami funkcjonuje z rozpoznaniem IBS, zanim ktoś zapyta o badania serologiczne.

### RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

Zarówno reumatoidalne zapalenie stawów, jak i fibromialgia powodują przewlekły ból, sztywność poranną i głębokie zmęczenie. Dla pacjenta objawy bywają niemal nie do odróżnienia, co prowadzi do błędnych diagnoz u nawet 20-30 proc. chorych.

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym – prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz obrazowe (USG, rezonans) pozwalają odróżnić zapalenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS – z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych – co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

### Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

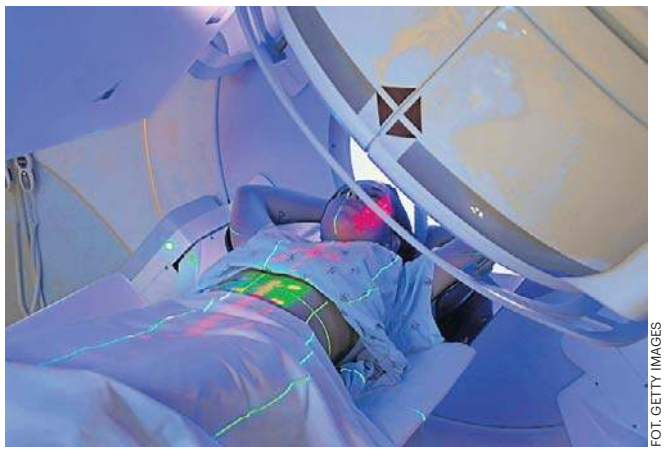
Czerwone, łuszczące się zmiany, świąd i przewlekły charakter choroby sprawiają, że łuszczyca i atopowe zapalenie skóry są często ze sobą mylone. Dla pacjentów oba schorzenia wyglądają podobnie i w podobnym stopniu wpływają na jakość życia.

Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną, w której dochodzi do przyspieszonego namnażania komórek naskórka i powstawania charakterystycznych, dobrze odgraniczonych blaszek. AZS wynika przede wszystkim z uszkodzenia bariery skórnej i reakcji alergicznych, a zmiany są bardziej rozlane, często sączące i silnie swędzące.

Liczne historie, m.in. w grupach na Facebooku poświęconych tym chorobom pokazują, że chorzy bywali przez lata leczeni na oko – tym samym kremem, tą samą maścią, bez jasnej odpowiedzi, z czym właściwie się mierzą. Dopiero precyzyjna diagnoza wyjaśnia, dlaczego jednemu pomagają emolienty i unikanie alergenów, a u innego choroba wymaga zupełnie innego, czasem ogólnoustrojowego leczenia.

**WARTO WIEDZIEĆ**

**Celiakia to choroba kobiet**
Celiakia uważana jest nadal za chorobę małych dzieci, z której można wyrosnąć, stosując dietę bezglutenową. Jednak coraz częściej wykrywana jest ona u osób pomiędzy 30. a 50. rokiem życia, a kobiety chorują na nią dwa razy częściej niż mężczyźni. U znacznie większej liczby chorych występują także objawy pozajelitowe. Ze względu na tak dużą różnorodność objawów ogólnoustrojowych chorzy często szukają pomocy u wielu lekarzy, nie łącząc ze sobą wszystkich symptomów.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku raka piersi i prostaty radioterapia jest skuteczniejsza w godzinach popołudniowych

# Efekty radioterapii zależą od pory dnia

**Redakcja Strony Zdrowia**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Najnowsze badania sugerują, że skuteczność radioterapii w leczeniu niektórych rodzajów nowotworów może być ściśle związana z porą dnia, w której terapia jest prowadzona.**

Stabilność genomu jest kluczowym aspektem zdrowia komórek, a precyzyjna naprawa DNA odgrywa tutaj priorytetową rolę. Niestety, nowotworowe komórki często mają uszkodzone mechanizmy naprawcze, co sprawia, że metody takie jak radioterapia, które powodują dodatkowe uszkodzenia DNA, są szczególnie skuteczne. Badacze z Hiszpanii, poprzez analizę mechanizmów molekularnych, odkryli, że cykl dobowy jest kluczowy w tym procesie.

Zespół naukowców z Andaluzyjskiego Centrum Biologii Molekularnej i Medycyny Regeneracyjnej (CABIMER) we współpracy z Uniwersytetem w Sewilli oraz Szpitalem Uniwersyteckim Virgen Macarena, wskazał na główną rolę białka CRY1 (kryptochromu 1). Białko to jest kluczowe dla funkcjonowania zegara biologicznego, a jego poziom zmienia się zależnie od cyklu dzień/noc.

Zaskakujący wynik tych badań ujawnił, że pora dnia, w której prowadzona jest radioterapia, może istotnie wpłynąć na jej efekty. Tradycyjnie, naświetlania odbywają się głównie rano, z uwagi na organizacyjne aspekty opieki zdrowotnej, lecz nowa wiedza może wymagać zmiany tego podejścia.

Naukowcy doszli do wniosków, że białko CRY1 może blokować procesy naprawcze komórek. Wczesny poranek to pora, kiedy poziom CRY1 jest najniższy, co dziwnie zwiększa efektywność napraw DNA. W miarę jak poziom tego białka wzrasta w ciągu dnia, naprawa ulega spowolnieniu, co zwiększa wrażliwość komórek nowotworowych na promieniowanie.

To wynika z naturalnych mechanizmów cyklu dobowego, które regulują naprawę DNA. Im wyższy poziom CRY1, tym komórki stają się bardziej podatne na uszkodzenia przez promieniowanie jonizujące. Ta zależność stwarza nowe możliwości dla terapii nowotworowej.

Zdaniem badaczy, momenty, kiedy naprawa DNA zostaje spowolniona przez wysokie stężenie CRY1, mogą być optymalnym czasem dla radioterapii. W ten sposób można zwiększyć skuteczność leczenia niektórych nowotworów, takich jak rak piersi czy prostaty.

W badaniach dotyczących pacjentek z rakiem piersi wykazano, że kobiety z guzami o wyższym poziomie białka CRY1 miały lepsze wyniki terapii przeprowadzanej później w ciągu dnia. Retrospektywne analizy pacjentek w Szpitalu Uniwersyteckim Virgen Macarena wspierają te odkrycia, pokazując wyraźne różnice w przeżywalności w zależności od pory radioterapii.

Leczenie prowadzone po południu lub wieczorem, kiedy poziom CRY1 osiąga szczyt, zwiększało wrażliwość guzów na radioterapię, co z kolei poprawiało rokowanie pacjentek. To zjawisko obserwowano także u panów z rakiem prostaty, co stwarza możliwości dla wdrożenia nowych strategii leczenia.

Jednakże te odkrycia nie mają zastosowania w przypadku raka płuc czy glejaków. Niemniej jednak otwierają one nowe, obiecujące kierunki badań chronoradioterapii, która mogłaby wykorzystać dobowe zmiany w biologii pacjenta do poprawy skuteczności leczenia nowotworów. Terapeutyczne zastosowanie czasu w leczeniu staje się więc kluczowym elementem, który może przynieść rewolucję w medycynie onkologicznej.

eprasa.pl 45f8e7fb5e

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.02.2026

# Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących?

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

**Telefon z Poltransplantu potrafi zadzwonić w najbardziej niespodziewanym momencie, często w środku nocy, rozpoczynając wyścig o życie. Jak przebiega dobór dawcy nerki?**

FOT. GETTY IMAGES

**Przeszczep nerki to efekt starannie zaplanowanej, zespołowej pracy: lekarzy, sprawnych procedur i przygotowanych pacjentów**

Nefrolodzy i urolodzy to specjaliści, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem naszych nerek. Nefrolog prowadzi leczenie zachowawcze, ustawia farmakoterapię, kontroluje powikłania nadciśnienia, cukrzycy i samej przewlekłej choroby nerek.

Urolog, jako specjalista zabiegowy, zajmuje się całym układem moczowym – usuwa kamienie, operuje guzy i rekonstruuje drogi moczowe.

Transplantolog wkracza do gry dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia przez nefrologów i urologów są już niewystarczające, czyli gdy nerki przestają funkcjonować i rozwija się schyłkowa niewydolność narządu.

Zazwyczaj jest to moment rozpoczęcia dializ, choć w niektórych ośrodkach pacjent może zostać zakwalifikowany do przeszczepu wcześniej, w tzw. przeszczepieniu wyprzedzającym, zanim zacznie dializy. Takie podejście rekomendują międzynarodowe wytyczne, ponieważ poprawia zarówno efekty leczenia, jak i komfort życia pacjenta.

– Przeszczepy dotyczą pacjentów z niewydolnymi nerkami własnymi. Jeśli wiemy, że choroba postępuje i prędzej czy później niezbędne będą dializy, lepiej uprzedzić los – mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog z Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, przez lata związany także z Zespołem Przeszczepiania Nerek Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Wbrew temu, co się czasem słyszy, nerki nie przeszczepia się z powodu guza. Nowotwory wymagają karencji: po skutecznym leczeniu trzeba odczekać, by upewnić się, że choroba nie nawraca.

Długość tego czasu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu, ale zasada jest jasna: aktywny nowotwór zawsze wyklucza transplantację. Zwykle zaleca się odczekać kilka lat.

– Najpierw bezpieczeństwo, potem operacja – podsumowuje dr Maciej Kowalewski.

Przeszczep nerki nie zaczyna się w sali operacyjnej, lecz dużo wcześniej. Pacjent przechodzi dokładną ocenę zdrowia, obejmującą konsultacje u nefrologa, kardiologa, chirurga i urologa, badania przesiewowe w kierunku najczęstszych nowotworów oraz testy immunologiczne.

Gdy lekarze uznają, że ryzyko jest akceptowalne, pacjent zostaje wpisany na Krajową Listę Osób Oczekujących – centralny rejestr prowadzony przez Poltransplant. Dopiero od tego momentu realnie istnieje szansa na przeszczep.

– Od tego momentu chory nie rozstaje się już z telefonem, który często dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie – podkreśla dr Maciej Kowalewski.

W transplantacji nerek ogromną rolę odgrywa zgodność immunologiczna. Oprócz grupy krwi sprawdza się antygeny zgodności tkankowej HLA. W praktyce oznacza to analizę DNA pacjenta oraz ocenę, czy nie posiada przeciwciał powstałych w wyniku transfuzji, ciąż czy wcześniejszych przeszczepów. Najważniejszym testem bezpieczeństwa jest próba krzyżowa: do surowicy biorcy dodaje się limfocyty dawcy i obserwuje, czy dochodzi do reakcji. Dodatni wynik zamyka drogę do przeszczepu tej konkretnej nerki.

– To jest ostatni próg. Jeśli pacjent go nie przekroczy, narząd musi zostać zaproponowany kolejnemu biorcy – wyjaśnia chirurg CM SafiMed.

Choć kwalifikacja do przeszczepu przebiega spokojnie, sama operacja to wyścig z czasem. Nerka najlepiej funkcjonuje, jeśli zostanie przeszczepiona w ciągu kilkunastu godzin od pobrania. Każda zwłoka zwiększa ryzyko powikłań i pogarsza wyniki – badania wskazują, że już po 12–14 godzinach ryzyko wzrasta, a po dobie obniża się przeżywalność przeszczepu.

To dlatego często zaczyna się od pobrania węzłów chłonnych, dzięki temu szybciej wykonuje się próby krzyżowe i zyskuje bezcenne godziny.

Nowoczesnym sposobem wydłużenia tzw. czasu zimnego niedokrwienia nerek są pompy perfuzyjne, które pozwalają utrzymać narząd w dobrej kondycji nawet powyżej 24 godzin.

Gdy laboratorium histokompatybilności sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji – ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu lekarze oceniają ich aktualny stan: zwykłe przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

Jeśli wszystko jest w porządku, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu.

– Byliśmy w stanie ściągać pacjentów z drugiego końca kraju, korzystając z transportów lotniczych. Logistyka bywa karkołomna, jednak w takich wypadkach nie ma innego wyjścia – wspomina specjalista.

W kwalifikacji do przeszczepu istotne jest indywidualne rokowanie pacjenta. Jednym z praktycznych rozwiązań jest zasada „old for old" – nerki od starszych dawców trafiają do starszych biorców. Dzięki temu lepiej wykorzystuje się dostępne narządy, a pacjenci, którzy nie mogą czekać latami, mają realną szansę na poprawę zdrowia.

– Dobiera się nerkę tak, żeby służyła jak najdłużej i żeby jej nie zmarnować – podkreśla dr Maciej Kowalewski.

Po wpisaniu na listę pacjent nie rozstaje się już z telefonem. Propozycja może pojawić się o każdej porze, jednak ostateczna decyzja zapada dopiero po przyjeździe do ośrodka i wykonaniu badań – zdarza się, że dodatnia próba krzyżowa albo infekcja w ostatniej chwili wykluczają operację. Gdy jednak stan pacjenta na to pozwala, zespół natychmiast kieruje chorego na blok.

# Takiego bólu nie wolno bagatelizować! Może być powiązany z rakiem wątroby

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

**Ból prawego barku zwykle tłumaczymy przemęczeniem albo urazem. Lekarze ostrzegają jednak, że czasem organizm wysyła w ten sposób sygnał ostrzegawczy z zupełnie innego miejsca – nawet z wątroby.**

Taki objaw może mieć związek z rozwijającym się nowotworem, dlatego nie warto go lekceważyć, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo lub pojawia się bez wyraźnej przyczyny.

### Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

Ból prawego barku najczęściej ma przyczyny ortopedyczne, takie jak przeciążenia, urazy czy choroby stawu barkowego.

Czasem jednak może być tzw. bólem rzutowanym – sygnałem pochodzącym z innej części ciała.

Mechanizm ten polega na tym, że nerwy w organizmie potrafią „przekierowywać" sygnały bólowe, przez co mózg interpretuje je w miejscu odległym od rzeczywistego źródła problemu.

Podobne zjawisko obserwuje się np. przy schorzeniach szyi wywołujących bóle głowy lub problemach z biodrem, które skutkują bólem kolana.

Specjaliści podkreślają, że w rzadkich przypadkach ból barku może mieć związek z chorobami wątroby, w tym rakiem, gdy powiększony narząd uciska nerwy połączone z unerwieniem barku.

Jak napisano na stronie Cancer Research UK: „Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach.

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.

Obrzęk brzucha może powodować dyskomfort lub ból, a także utratę apetytu lub uczucie szybkiej sytości. Może również powodować duszność lub obrzęk stóp.

### Jakie są objawy raka wątroby?

Rak wątroby często przez długi czas nie daje żadnych sygnałów lub pojawiają się one w bardzo subtelny sposób, co utrudnia wczesne rozpoznanie.

Niezależnie od tego, czy jest to nowotwór pierwotny, rozwijający się w samej wątrobie, czy wtórny, przeniesiony z innego narządu, symptomy zwykle są podobne.

Osoby z istniejącymi chorobami wątroby, takimi jak marskość, powinny niezwłocznie zgłaszać lekarzowi wszelkie nowe lub nasilające się dolegliwości.

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- zażółcenie skóry i białek oczu (żółtaczka), swędzenie skóry, ciemny mocz i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczka może być mniej widoczna;
- utrata apetytu lub niezamierzona utrata wagi;
- nudności i wymioty;
- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;
- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;
- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

Bólu w prawym barku nie wolno ignorować, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawiają się dodatkowe niepokojące objawy, jak wzdęcie brzucha, nudności czy ogólne osłabienie.

W takich sytuacjach konsultacja z lekarzem jest niezbędna, ponieważ wczesne wykrycie zmian w wątrobie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

FOT. GETTY IMAGES

**Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach. Dlatego takiego bólu nie wolno ignorować**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

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

POST OD CUKRU

## Dlaczego cukier jest niezdrowy?

**Jak podaje Główny Inspektorat Sanitarny, spożycie cukru w Polsce to 120-125 gramów dziennie, czyli ponad 20-25 łyżeczek cukru. Przeciętny Polak zjada rocznie 40-45 kilogramów cukru. To tak jakbyśmy co roku wciągali wielki worek słodkiego proszku, często nawet o tym nie wiedząc. GIS i eksperci od lat alarmują, że tak wysokie spożycie prowadzi do lawiny problemów zdrowotnych – i wcale nie chodzi tylko o dodatkowe kilogramy.**

- **Nadwaga i otyłość – ponad połowa Polaków zmaga się z nadmierną masą ciała, a cukier gra tu pierwsze skrzypce. To nie tylko kalorie. Nadmierne spożycie cukru rozregulowuje apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni, a organizm gromadzi tłuszcz jak na zimę stulecia.**
- **Cukrzyca typu 2 – regularne „dawkowanie" dużych ilości cukru powoduje skoki insuliny i stopniowo zmniejsza wrażliwość komórek na ten hormon. To prosta droga do insulinooporności, a później cukrzycy typu 2.**
- **Przewlekłe stany zapalne – cukier działa jak paliwo dla stanów zapalnych, a te przyczyniają się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych: od problemów z sercem po schorzenia autoimmunologiczne.**
- **Zmarszczki na zamówienie – to akurat efekt uboczny, o którym rzadko się mówi: cukier przyspiesza proces starzenia skóry. Dochodzi do tzw. glikacji: białka skóry twardnieją, a my wyglądamy po prostu szybciej staro.**
- **Spadki energii i wahania nastroju – cukier daje szybki zastrzyk energii, ale równie szybko ją odbiera. To dlatego po batoniku czujemy się gotowi do działania, a godzinę później marzymy o drzemce.**

## Dlaczego warto zrobić przerwę?

**Cukier – zwłaszcza w nadmiarze – nie służy zdrowiu. Czasowe odstawienie czekolady, ciast i słodkich napojów działa jak reset dla kubków smakowych. To, jak słodkie wydaje nam się jedzenie, w dużej mierze zależy od naszych codziennych przyzwyczajeń.**

**– Jeśli w mojej diecie ciągle pojawiają się słodycze i słodkie napoje, mój próg odczuwania słodkiego jest bardzo wysoki – mówi Daniela Krehl, ekspertka ds. żywienia z Bawarskiego Centrum Doradztwa Konsumenckiego w Niemczech. Po kilku tygodniach ograniczenia cukru wiele osób zauważa, że potrzebuje znacznie mniej słodkości, by poczuć satysfakcję. Dwie, trzy kostki czekolady mogą wystarczyć zamiast połowy tabliczki. Herbata czy kawa z cukrem zaczynają smakować zbyt intensywnie. Często zmniejsza się też podjadanie „w biegu", a jedzenie staje się bardziej świadome.**

## Jak zacząć „post od cukru", żeby wytrwać?

**Jeśli masz dużą słabość do słodkiego, radykalne odstawienie wszystkiego z dnia na dzień może być trudne. Lepiej obniżyć poprzeczkę. Możesz na przykład:**

- **zrezygnować tylko ze słodzonych napojów;**
- **odstawić codziennego batonika;**
- **stopniowo zmniejszać ilość cukru w kawie.**

**Zanim zaczniesz, przyjrzyj się swoim nawykom:**

- **Kiedy najczęściej mam ochotę na coś słodkiego?**
- **Co wtedy jem?**
- **Czy to głód, nuda, stres, zmęczenie?**

**Dopiero potem szukaj zamienników. Sprawdzą się:**

- **owoce lub suszone owoce;**
- **orzechy;**
- **naturalny jogurt z cynamonem i wanilią;**
- **owsianka z owocami przygotowana dzień wcześniej. Czasem wystarczy zmiana rutyny. Jeśli po obiedzie automatycznie sięgasz po coś słodkiego, spróbuj krótkiego spaceru albo rozmowy telefonicznej – odwrócenie uwagi naprawdę działa.**

## Co zrobić, gdy zdarzy nam się „wpadka"?

**Nowe nawyki nie budują się w jeden dzień. Po ciężkim dniu możesz zjeść batonik i to nie oznacza porażki. Zamiast się obwiniać, warto wrócić do planu następnego dnia. Wiele zachcianek wynika z nagłych spadków poziomu cukru we krwi. Organizm domaga się wtedy szybkiej energii, czyli słodyczy, dlatego nie pomijaj posiłków. Regularne śniadanie, obiad i kolacja – z odpowiednią ilością białka i błonnika – pomagają stabilizować poziom glukozy i zmniejszają napady ochoty na słodkie. Odstawienie cukru nie musi być walką z samym sobą – to raczej proces uczenia się nowych proporcji i uważności.**

# Post jakościowy a post ilościowy

**Monika Góralska**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Wielki Post to czas przygotowania się do Świąt Wielkanocnych przez modlitwę, post i jałmużnę. Jest formą umartwiania się, wyrzeczenia przyjemności poprzez odmawianie sobie wybranych potraw.**

Wierni w określone dni ograniczają spożywanie niektórych pokarmów i liczbę kalorii. Na czym polega post ścisły i co można jeść?
Wykluczone jest nie tylko mięso.

### Post jakościowy a post ilościowy – czym się różnią?

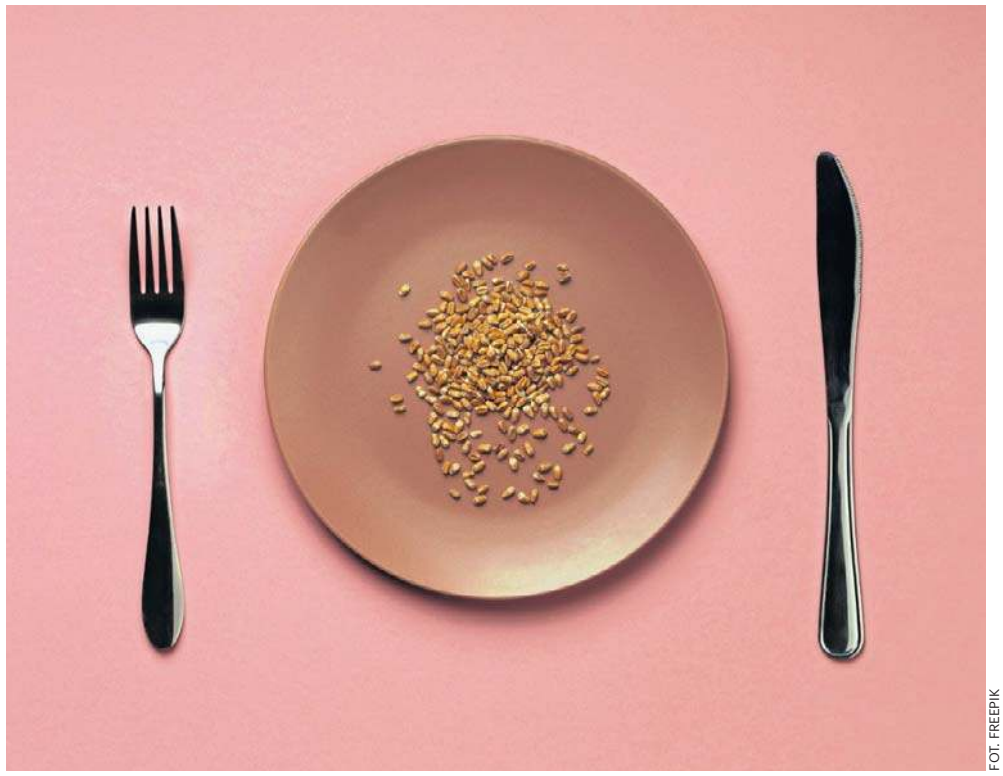
Post praktykowany jest w wielu religiach jako forma oczyszczenia ciała i duszy.

Dobrowolne wyrzeczenie się określonych pokarmów lub zmniejszenie ilości spożywanych posiłków służy też umartwianiu się i zadośćuczynieniu za grzechy.

W Kościele katolickim wyróżniamy trzy rodzaje postu: post jakościowy dotyczy tego, co jemy, post ilościowy tego, ile jemy i post ścisły, który jest połączeniem obu poprzednich.

Według Prawa Kanonicznego z 1917 roku wyróżnia się:

- post jakościowy – inaczej wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i wywarów z mięsa, czyli powstrzymanie się od jedzenia mięsa,
- post ilościowy – ograniczający liczbę posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych,
- post ścisły – łączący oba powyższe i obowiązujący tylko dwa dni w roku: w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.



FOT. FREEPIK

**Obecnie obowiązuje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączący dawne formy postu jakościowego i ilościowego). Post w wielu religiach uważany jest za formę oczyszczenia ciała i duszy**

### Post jakościowy – na czym polega i co można jeść?

Post jakościowy w Kościele katolickim obowiązuje we wszystkie piątki. Dzień ten upamiętnia śmierć Jezusa na krzyżu i na tę właśnie pamiątkę katolicy wyrzekają się spożywania określonych produktów. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych zakłada więc wyłączenie z diety mięsa i wywarów z niego, a także innych części pochodzenia zwierzęcego, takich jak nietopiona słonina, kości, krew, mózg, szpik.

W czasie postu jakościowego można jeść:

- ryby i owoce morza,
- jaja i nabiał,
- przyprawy,
- zboża, kasze, pieczywo,
- grzyby,
- warzywa i owoce,
- napoje takie jak kawa, herbata, woda, sok.

Do zachowania postu jakościowego w piątek zobowiązani są wierni od 14. roku życia. Post w piątek może być zniesiony, gdy w tym dniu wypada ważniejsza rangą uroczystość (np. w pierwszy piątek po Wielkanocy). Tradycyjnie post jakościowy katolicy zachowują także w Wigilię Bożego Narodzenia (24 grudnia), chociaż w tym dniu post nie jest obowiązkowy.

### Na czym polega post ilościowy?

Post ilościowy dotyczy tego, ile jemy. W tym czasie należy ograniczyć liczbę i kaloryczność dziennych posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych. Post ten według wcześniej obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1917 roku obowiązywał we wszystkie poniedziałki, wtorki, środy i czwartki Wielkiego Postu. Nie było też zabronione spożywanie mięsa, ale tylko w czasie jednego większego posiłku w ciągu dnia.

Obecnie jednak nie jest on wymagany, nie ma wyraźnego podziału na post jakościowy i post ilościowy.

Według obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1983 roku istnieje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączący dawne formy postu jakościowego i ilościowego).

### Kiedy obowiązuje post ścisły i co można jeść?

Post ścisły jest połączeniem postu jakościowego i ilościowego. Polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa i pokarmów mięsnych (oprócz ryb) oraz ograniczeniu liczby posiłków do jednego do syta i dwóch mniejszych.

Obowiązuje on tylko dwa razy w roku w okresie Wielkiego Postu: w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Do jego przestrzegania zobowiązani są wszyscy wierni między 18. a 60. rokiem życia.

Pokarmy, które można spożywać w czasie trwania postu ścisłego, to te same produkty, które obowiązują przy poście jakościowym.

Wiele osób w te dni ogranicza również spożywanie produktów odzwierzęcych, takich jak jajka, mleko, sery czy masło. Niektórzy poszczą również „o chlebie i wodzie", jednak taka forma nie jest konieczna.

**WAŻNE**

**Jak post wpływa na zdrowie?**
Post od czasu do czasu warto przeprowadzać, jednak nie można tego robić zbyt drastycznie, przestając jeść z dnia na dzień. Głodówka raz na jakiś czas może przynieść wiele korzyści. Odciąża ona bowiem cały organizm, a zwłaszcza układ pokarmowy. Pozwala na oczyszczenie się organizmu z toksyn i zbędnych substancji. Przynosi również korzyści, takie jak: wspomaganie trawienia, przyspieszenie metabolizmu, zapobieganie zaparciom i biegunkom, obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi, uczucie lekkości i lepsze samopoczucie, poprawa jakości snu.

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# *Aktorem jest znakomitym, potrafi się rozpłakać w sekundę*

**Agnieszka Włodarczyk o swym 4,5-letnim synu Milanie w programie „Magda gotuje internet”** Fot. Karolina Misztal

## Z ŻYCIA GWIAZD

**Elżbieta Zapendowska skrytykowała gwiazdę**
Słynna trenerka wokalna była ostatnio gościem podcastu RMF FM „Co u nich słychać?”. Zapytana o fenomen popularności Sanah, odpowiedziała zgryźliwie: – Myślałam, że ona jest z Białorusi. Wywiad pierwszy w Opolu miała, to Białorusią tak jechało. Zmiękczenia. Teraz mówi normalnie.

**Joanna Opozda zrobiła imprezę**
Syn aktorki skończył właśnie cztery lata. Opozda podzieliła się na Instagramie relacją z imprezy, którą wyprawiła chłopcu. „Czwarte urodziny Vincenta były dokładnie takie, jakie powinny być – pełne śmiechu, biegania, tortu na policzkach i tej dziecięcej ekscytacji, której nie da się podrobić” – napisała.

**Doda nie musiała płacić**

W dokumencie „Doda”, który miał premierę w piątek, Doda wspomina m.in. związek z biznesmenem Emilem Haidarem. – Wiem, że mało urodziwy, ale Aston Martin w garażu, gondola na Wiśle, robił w biopaliwach i robił wrażenie. Na pewno atrakcyjne były dla mnie jego pieniądze, bo pierwszy raz za nic nie musiałam płacić – mówi. Ale dodaje: – Niestety, imprezowicz. Na zewnątrz to wyglądało jak Hollywood, ale w środku był to raczej zwykły polski dramat.
**(GZL)** Fot. Adam Jankowski

## W TELEWIZJI

**Demony wojny wg Goi**
**Kino Polska, 20:00**
Obsypany nagrodami film Władysława Pasikowskiego. Major Keller dowodzi polskim oddziałem biorącym udział w misji NATO w byłej Jugosławii. Nie zważając na rozkazy przełożonych, rusza na pomoc pilotowi strąconego śmigłowca.

**Wilk z Wall Street**
**Stopklatka, 20:00**
W 1989 r. Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio) zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy. Tragia do więzienia za przekręt z 1990 roku. Proceder ten ujawnił powszechną korupcję panującą na Wall Street.

**Nieuchwytny**
**TVN, 22:40**
W Los Angeles dochodzi do serii rytualnych morderstw. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, staje przed kolejnym wyzwaniem. Kryjący się za zbrodniami spisek okazuje się groźniejszy, niż mógł przypuszczać.

**Chłopaki nie płaczą**
**Polsat, 23:55**
Kultowa komedia sensacyjna w gwiazdroskiej obsadzie. Skrzypek Kuba Brenner (Maciej Stuhr) wplątuje się w porachunki gangsterskie, bo zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi w sprawach damsko-męskich.

## KRZYŻÓWKA NR 30

**Poziomo:**
**1)** „Awantury i wybryki małej małpki …”,
**5)** biurko na wysokich nóżkach,
**9)** … Kościuszki w Australii,
**10)** nadaje kierunek łodzi,
**12)** wojskowy pakt północnoatlantycki,
**14)** wada układów optycznych,
**15)** głosi kazania w zborze,
**16)** przyjaciel Romka i A'Tomka,
**17)** grecki bożek z łukiem,
**18)** niewygodne łóżko,
**19)** Tadeusz, prezenter teleturnieju „Jeden z dziesięciu”,
**22)** mały chłopiec, brzdąc,
**23)** drzewcowa broń kawalerzysty,
**28)** złota …, czyli sentencja,
**29)** urok gorącej pory roku,
**30)** wędrowna ryba spokrewniona z łososiem,
**31)** twardy orzech do zgryzienia, zmartwienie,
**34)** patka z tyłu płaszcza,
**38)** roni łzy bez powodu, beksa,
**39)** żołnierz wzięty do niewoli,
**40)** imię autorki powieści „Meir Ezofowicz”,
**41)** ptak z rodziny siewek,
**42)** Dorota, polska piosenkarka.

**Pionowo:**
**1)** żartobliwie o Skarbie Państwa,
**2)** kolor jaskrawoczerwony,
**3)** kapitański na okręcie,
**4)** żartobliwa zabawa,
**5)** silny, długotrwały ogień artyleryjski,
**6)** kruszący materiał wybuchowy,
**7)** „… – Upadek Polski”, obraz Jana Matejki,
**8)** dotkliwa przegrana, porażka,
**11)** poemat opiewający czyny bohatera,
**13)** koń ze stadniny w Janowie Podlaskim,
**20)** szósty – to intuicja,
**21)** dziekański na uniwersytecie,
**24)** choroba układu oddechowego,
**25)** marszczone w gniewie,
**26)** spirytusowy lub winny,
**27)** niemiecki kraj związkowy,
**31)** w wannie lub basenie,
**32)** Marian, aktor z filmu „Piłkarski poker”,
**33)** rozległy teren, terytorium,
**35)** jedna ze sztuk plastycznych,
**36)** Marian, polski aktor i kulturysta,
**37)** wywierana presja na kogoś.

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

### ROZWIĄZANIE NR 29

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

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Energia sprzyja dzisiaj działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać przy tym sporów oraz impulsywnych decyzji.
**Ryby (19.02 - 20.03)**
Spokój przyniesie dobre efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na finansach i rozmowie, która wiele wyjaśni.
**Baran (21.03 - 19.04)**
Nowe wiadomości poprawią humor. Horoskop dzienny na środę radzi uważać jednak na chaos oraz niedokończone sprawy.
**Byk (20.04 - 20.05)**
Emocje będą silne. Horoskop dzienny mówi, że do Ciebie będzie należała troska o dom i bliskich oraz chwilę ciszy tylko dla siebie.
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Masz szansę zabłysnąć. Horoskop na dziś wyraźnie radzi pokazać inicjatywę, lecz nie ignorować również potrzeb innych osób.
**Rak (22.06 - 22.07)**
Porządek da spokój. Horoskop dzienny na środę wróży, że jeśli dokończysz zaległości, wieczór nagrodzi Cię miłą niespodzianką...
**Lew (23.07 - 22.08)**
Relacje na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa przywróci równowagę i dobre emocje nie tylko Tobie.
**Panna (23.08 - 22.09)**
Intuicja Cię prowadzi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać przeczuciom, ale trzymać emocje pod kontrolą.
**Waga (23.09 - 22.10)**
Potrzeba zmian rośnie. Horoskop dzienny na środę radzi zaplanować nowe przedsięwzięcie, lecz unikać przy tym niepotrzebnego ryzyka.
**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Praca przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że konsekwencja oraz cierpliwość otworzą przed Tobą ważne drzwi.
**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Twoja kreatywność wzrośnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by dzielić się pomysłami, bo ktoś doceni Twoją wizję i energię.
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na środę wróży, ze odpoczynek oraz kontakt z naturą pomogą odzyskać równowagę emocjonalną.

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 45f8e7fb5e

**ŚWIADCZENIE ZUS** DLACZEGO DZIENNA DATA ZŁOŻENIA WNIOSKU JEST WAŻNA

# Kiedy najkorzystniej przejść na emeryturę

**Jadwiga Jenczelewska**
Katowice

**Jesteśmy szybko starzejącym się społeczeństwem, a kolejne roczniki powojennego wyżu demograficznego wchodzą w emerytalny wiek. Kiedy najlepiej skończyć pracę zawodową, by nie stracić finansowo?**

To, kiedy zdecydujemy się na zakończenie pracy zawodowej, zależy wyłącznie od nas, choć trzeba pamiętać o osiągnięciu ustawowego wieku emerytalnego: dla kobiety to 60 lat, dla mężczyzn - 65. Warto jednak wiedzieć, co wpływa na wysokość emerytury i jak się ją oblicza, aby wybrać najkorzystniejszy dla siebie moment odejścia z pracy.

### Czemu dzień i miesiąc mogą mieć znaczenie

- Jeśli przyszły emeryt planuje przejść na świadczenie i skorzystać z przysługujących mu uprawnień, warto, by rozważył nie tylko miesiąc, kiedy złoży wniosek o emeryturę - radzi Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS-u w województwie śląskim. - Ważny może być nawet dzień złożenia wniosku, jak i to, kiedy rozwiąże umowę o pracę.

Prawo do emerytury w Polsce nie jest uzależnione od konkretnego stażu pracy, ale od ukończenia wspomnianego powszechnego wieku emerytalnego. Oznacza to, że ZUS wyliczy emeryturę nawet wtedy, gdy świadczeniobiorca opłacił składki na ubezpieczenie emerytalne choćby tylko za jeden miesiąc pracy. Ale najlepiej, by tych miesięcy było dużo.

Uwaga! Wniosek o emeryturę można złożyć najwcześniej na 30 dni przed osiągnięciem ustawowego wieku emerytalnego.

- Warto pamiętać, że moment przejścia na emeryturę wpływa na wysokość świadczenia, bo im dłuższa praca, tym wyższe świadczenie - mówi Beata Kopczyńska. - Ale nawet dzienna data złożenia wniosku o emeryturę może mieć znaczenie. Dlatego w przypadku pytań i wątpliwości można porozmawiać z doradcą emerytalnym ZUS-u, który nie tylko przeprowadzi symulację wysokości świadczenia w kalkulatorze emerytalnym, ale też podpowie, o ile będzie ona wyższa, jeśli zdecydujemy się pracować dłużej.

Jeśli pracownik osiągnął wiek emerytalny jakiś czas temu, czyli nie w tym miesiącu, w którym składa wniosek o świadczenie, a teraz planuje zakończyć aktywność zawodową, by przejść na emeryturę, to najlepiej rozwiązać umowę o pracę na jeden lub dwa dni przed końcem miesiąca.

FOT. 123RF

**Przez całe życie planujemy, że na emeryturze zajmiemy się wreszcie pasjami, na które zawsze brakowało nam czasu**

Wniosek o emeryturę można złożyć w dowolnym dniu danego miesiąca, np. 1, 10, 13 itd. Ważne, by najpóźniej wniosek o emeryturę złożyć w dniu złożenia świadectwa pracy (czyli na jeden lub dwa dni przed końcem miesiąca). Dzięki temu zyskamy za dany miesiąc i emeryturę, i wynagrodzenie za pracę.

### Kiedy wniosek do ZUS-u, a kiedy odejście z pracy

Jeśli natomiast umowa zostanie rozwiązana ostatniego dnia miesiąca i wtedy zostanie dostarczone świadectwo pracy do ZUS-u, to emerytura będzie przyznana dopiero od następnego dnia po rozwiązaniu umowy o pracę, czyli już od kolejnego miesiąca. Dlatego tak ważne jest pilnowanie terminów, dat, bo to pozwoli świadczeniobiorcom otrzymać za dany miesiąc owe dwie wypłaty: emeryturę z ZUS-u i wynagrodzenie z zakładu pracy.

Nie tylko miesiąc, ale i konkretna data złożenia wniosku mo-że mieć znaczenie. Osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny i składają wniosek o emeryturę kilka lub kilkanaście miesięcy po ukończeniu 60 lat przez kobietę czy 65 lat przez mężczyznę, powinny złożyć formularz wniosku o emeryturę po dziennej dacie urodzenia. Wtedy średnie dalsze trwanie życia będzie krótsze o ten jeden miesiąc, a to ma znaczenie przy obliczeniu wysokości emerytury. Jeśli urodziliśmy się np. 20 maja i chcemy przejść na emeryturę od lipca, to aby skorzystać z tej możliwości, trzeba złożyć wniosek po 20 lipca, czyli najwcześniej 21 lipca.

**Ważne jest pilnowanie terminów i dat, bo to pozwoli otrzymać za dany miesiąc dwie wypłaty: emeryturę z ZUS-u i wynagrodzenie z pracy**

Jak widać, warto wiedzieć, co wpływa na wysokość emerytury i jak się ją oblicza. Oto wzór na jej obliczenie: w liczniku wstawiamy sumę zwaloryzowanych emerytalnych składek zgromadzonych na koncie w ZUS-ie (od stycznia 1999 r.) i zwaloryzowanego kapitału początkowego (za okres do 31 grudnia 1998 r.), a w mianowniku - wynikające z danych GUS-u tzw. średnie dalsze trwania życia, czyli dalszą przeciętną długość życia na emeryturze. Im większy licznik i mniejszy mianownik, tym kwota emerytury będzie wyższa. Zatem im więcej zgromadzimy składek i później przejdziemy na emeryturę, tym świadczenie będzie wyższe.

©℗

## DROBNE

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

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

**RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:**

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

### Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

### Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE** dachów. 788-016-988.

### Zdrowie

NEUROLOGIA

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

### Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

**KURKI** odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne**
w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.
**Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Włóczykij to wydarzenie nie tylko dla obieżyświatów

Jerzy Wicher
Festiwal

**Od dziś do 1 marca 2026 r. w Gryfinie odbędzie się 20. jubileuszowa edycja Gryfińskiego Festiwalu Miejsc i Podróży WŁÓCZYKIJ - jednego z najważniejszych wydarzeń podróżniczo-kulturalnych w regionie i w kraju. Festiwal od lat przyciąga miłośników wędrówek, reportażu, etnografii, muzyki i sztuki, oferując inspirujące spotkania oraz bogaty program wydarzeń towarzyszących.**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

**Autorem tegorocznego plakatu festiwalowego jest Krzysztof Kajewski - od wielu edycji związany z Włóczykijem, a także jeden z festiwalowych prelegentów, znany z pasjonujących opowieści o rowerowych wyprawach i podróżowaniu w rytmie slow.**

Tradycyjnie sercem festiwalu będą spotkania z podróżnikami, reportażystami, etnografami i artystami. Wśród zaproszonych prelegentów znaleźli się m.in. Hanna Zasada i Jacek Prowadzisz, Olga Dębicka, Witold Stawski, Jurek Arsoba, Grzegorz Kapla, Piotr Kawiak i Jose Repetto oraz Jakub Bociąga.

Program Włóczykija to nie tylko prezentacje podróżnicze, ale także projekcje filmowe, spotkania autorskie, koncerty, warsztaty, degustacje potraw oraz wycieczki. W tym roku publiczność zobaczy filmy: „Dzikość", „Pieśń ziemi" oraz „Ciemna strona Mount Everest". Nie zabraknie również podróży muzycznych. Na festiwalowej scenie wystąpią: MIMIKYU - 26.02, RAT KRU oraz TABU - 27.02. W programie przewidziano także cykl warsztatów dla najmłodszych - Mały Włóczykij oraz tradycyjny, legendarny Bal Włóczykija.

W sprzedaży są już karnety festiwalowe w cenie 200 zł, dostępne w kasie Kina Gryf oraz online na stronie gdk.com.pl/biletyna. Karnet uprawnia do udziału we wszystkich wydarzeniach festiwalowych z wyjątkiem wybranych imprez, takich jak koncerty, Bal Włóczykija oraz wycieczki. Na te wydarzenia posiadacze karnetów otrzymają zniżkę oraz pierwszeństwo zakupu biletów. Organizatorzy informują, że karnet nie gwarantuje miejsca siedzącego. Wkrótce do sprzedaży trafią także bilety na koncerty, Bal Włóczykija, wycieczki oraz bilety jednodniowe.

Organizatorami 20. Gryfińskiego Festiwalu Miejsc i Podróży WŁÓCZYKIJ są Gryfiński Dom Kultury oraz Miasto i Gmina Gryfino. Wydarzenia w ramach festiwalu będą odbywać się w budynku Gryfińskiego Domu Kultury (ul. Szczecińska 17), Klubie Festiwalowym (dawny Pub Wrota do sławy, ul. Szczecińska) i hali Sportowej w Gryfinie.

**Program na dziś**
**środa**
**25 lutego 2026 r.**

17:30 - OTWARCIE FESTIWALU

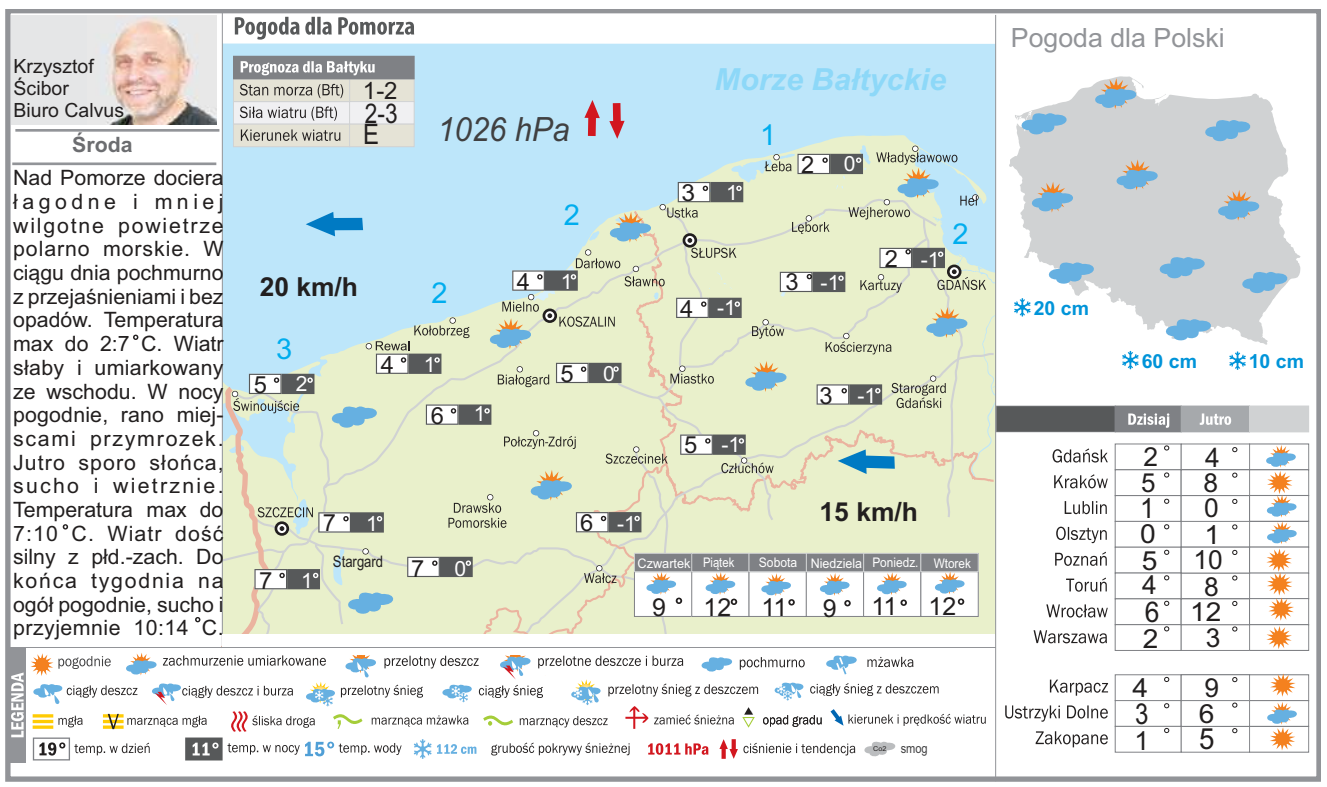
18:00 - Hanna Zasada & Jacek Prowadzisz - „Z Polski do Indonezji motocyklami. 954 dni w drodze" (Gryfiński Dom Kultury)

19:00 - Ewa Winnik i Krzysztof Kajewski - „O jak pięknie! Rowerowy trip po Bałkanach" (Gryfiński Dom Kultury)

20:00 - Degustacja Kuchni Świata (Gryfiński Dom Kultury)

20:45 - FILM „DZIKOŚĆ"

## POGODA




## KRÓTKO

SZCZECIN

### Kortez świętuje w filharmonii

FOT. ARCHIWUM GS24.PL

**Podczas jubileuszowej trasy zorganizowanej z okazji 10. rocznicy wydania Bumeranga towarzyszyć Kortezowi będą na scenie: Krzysiek Domański, Tomek Duda, Jarek Kozłowski i Tomek Ziętek. Na program złożą się wszystkie piosenki z debiutanckiej płyty Korteza oraz EPek. Filharmonia, godz. 20**

KOSZALIN

### Ostatnie takie oprowadzenie

**Muzeum w Koszalinie zaprasza na ostatnie oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Wielkie przesilenie. Dożynki Centralne w Koszalinie '75". To wystawa interdyscyplinarna, która powstała według koncepcji trzech działów: Etnografii, Historycznego i Sztuki Współczesnej. Głównym jej celem jest ukazanie dożynek jako zjawiska społeczno-kulturowego, umiejscowionego w szerszym kontekście historycznym Polski Ludowej. Po wystawie oprowadzą wszyscy kuratorzy wystawy: Krzysztof Jedynak, który przygotował segment historyczny, Ewa Pliszka - autorka części etnograficznej i Łukasz Rozmarynowski, koordynator projektu, odpowiedzialny za część artystyczną. Wśród prezentowanych obiektów znajdują się: artefakty związane z Dożynkami Centralnymi z 1975 roku, plany oraz kosztorysy. godz. 17 / Muzeum w Koszalinie.**

SŁUPSK

### Kabaret Paranienormalni

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

**Paranienormalni zapraszają na Ostre Cięcie - program, który odcina wszystko, co nudne, i zszywa Wasze serca radością! To ponad 2 godziny niezapomnianej zabawy, podczas której wyleczycie się z codziennej rutyny, a humor stanie się Waszym najlepszym lekarstwem. Wraca kultowy Doktor Proz k, a wraz z nim Chirurdzy z naszego mini serialu, którzy spróbują znaleźć receptę na każdy problem - choć ich metody bywają... niekonwencjonalne. Czwartek, Filharmonia, godz. 18**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Minister sportu: – Wszystkie medale smakują jak złote

**Zbigniew Czyż**
redakcja@polskapress.pl

SPORT. **Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki spotkał się z medalistami XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W siedzibie resortu wręczył im decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach.**

Występ 59-osobowej polskiej reprezentacji we Włoszech był jednym z najlepszych w historii startów Biało-Czerwonych w zimowych igrzyskach olimpijskich. Więcej medali niż w tym roku, nasi sportowcy wywalczyli tylko w Vancouver w 2010 roku i w Soczi w 2014 roku - po sześć. Łączny dorobek to 27 krążków.

W klasyfikacji medalowej XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzami było czternaście aren ulokowanych w pięciu strefach (Mediolan - Cortina d'Ampezzo - Valtellina czyli Livigno i Bormio, Val di Fiemme - Predazzo i Tesero oraz Werona), Polska zajęła ostatecznie 21. miejsce.

Wygrała Norwegia z rekordowym dorobkiem 41 medali, w tym 18 złotych.

### Wiara w sukces

- Chciałbym wam bardzo podziękować za to, co zrobiliście dla naszej kochanej ojczyzny - powiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki. - Cztery medale, wszystkie smakują jak złote. Jesteście wspaniałymi sportowcami, pokazaliście, co znaczy pasja, zaangażowanie i wiara w sukces. To jest rzecz absolutnie niesamowita.

Podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Biało-Czerwoni zdobyli cztery medale - trzy srebrne i brązowy. Trzy z nich wywalczył kapitalny 19-letni skoczek narciarski Kacper Tomasiak - indywidualnie srebrny na obiekcie normalnym i brązowy na dużym, a razem z Pawłem Wąskiem był drugi w konkursie duetów.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

**Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki oraz nasza największa gwiazda sportów zimowych Kacper Tomasiak**

Poza tym urodzony w Jekaterynburgu, ale reprezentujący od roku Polskę Władimir Semirunnij sięgnął po srebro w łyżwiarskim wyścigu na dystansie 10 000 metrów.

### Pod wrażeniem

Minister Jakub Rutnicki wręczył medalistom dyplomy i decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach. Tomasiak może z tego tytułu liczyć w sumie na ponad 530 000 złotych, a Wąsek i Semirunnij - na prawie 450 000 PLN.

Tomasiak, dziękując za docenienie, zwrócił uwagę, że dzięki temu będzie mógł bez większych problemów nadal trenować, kontynuować karierę i godnie reprezentować Polskę.

Najdłużej na medal w polskiej ekipie czekał Paweł Wąsek.

- Byliśmy pod wrażeniem, jak pan wytrzymał presję i pokazał, co znaczy drużyna - zaznaczył minister sportu i turystyki.

Z kolei Władimira Semirunnija przedstawił jako przykład niesamowitej historii życiowej. Wskazał, że należy docenić to, jak 23-letni panczenista wypowiada o swojej nowej ojczyźnie.

- Bardzo się cieszymy, że mamy takiego reprezentanta - przyznał Rutnicki, który piastuje swój urząd od 24 lipca 2025 roku.

- Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać - dodał 23-letni Władimir Siergiejewicz Siemirunnij. - W końcu mogłem się skupić tylko na codziennym treningu.

Jak podkreślił Rutnicki, sukces zawodników to też sukces trenerów.

- Bez waszego zaangażowania, bez waszego „serducha" nie byłoby później medali - zauważył.

Delegacja sportowców, która pojawiła się w Ministerstwie Sportu i Turystyki, zdecydowała się na zróżnicowanie odzieżowe... Otóż, przedstawiciele łyżwiarstwa szybkiego wybrali białe koszule, a skoczkowie narciarscy - sportową czerwoną kolekcję.

### Grosza nie żałowali

W latach 2023-2026 Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyło ponad 115 000 000 złotych na przygotowania polskich sportowców do zimowych igrzysk olimpijskich, a w samym tylko 2026 roku to 28 400 000 złotych.

- Trwają intensywne prace nad Strategią Rozwoju Sportu, naszym celem jest rozwój całego ekosystemu, m.in. sportów zimowych - stwierdził kilka dni temu minister. - Zakończyliśmy szerokie konsultacje społeczne. W najbliższych miesiącach przedstawimy kompletny dokument strategiczny.

- Dostrzegamy dalszą potrzebę rozwoju zimowej infrastruktury sportowej. Uruchomiliśmy program budowy lodowisk. W ciągu dwóch lat przyznaliśmy ok. 211 000 000 złotych na 94 inwestycje w całym kraju - dodał. ©℗

# Środa z Ligą Mistrzów. Mecz Realu z podtekstem. Juve musi odrabiać straty

**Bartosz Głąb**
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wieczór z Ligą Mistrzów zapowiada się ciekawie. Real Madryt po raz trzeci w odstępie miesiąca zagra z Benficą Lizbona. Juventus FC będzie musiał odrobić stratę z Galatasaray Stambuł.**

Przed tygodniem „Królewscy" wygrali na wyjeździe 1:0 z Benficą i są bliżej awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. W ostatnich dniach jednak zdecydowanie więcej niż o samym meczu mówiło się o incydencie z udziałem Viniciusa Juniora oraz Gianluki Prestianniego. Ten drugi w trakcie rywalizacji w Lizbonie kilkukrotnie wyzywał Brazylijczyka na tle homofobicznym, chociaż piłkarz Realu twierdzi, że rywal dopuścił się obrażania na tle rasistowskim. UEFA postanowiła zawiesić włoskiego zawodnika Benfiki na mecz rewanżowy.

Dużo czysto piłkarskich emocji może być natomiast w Turynie, gdzie Juventus FC będzie chciał odrobić wynik 2:5 z pierwszego meczu z Galatasaray Stambuł, co z pewnością łatwe nie będzie. Turcy pokazali, że potrafią grać ofensywnie i mocno zdominować zespół z europejskiej czołówki.

Ciekawie zapowiada się także pojedynek PSG - AS Monaco. Paryżanie tydzień temu wygrali 3:2 i co prawda są zdecydowanym faworytem rewanżu, warto jednak pamiętać, że we francuskiej Ligue 1 to ekipa znad Morza Śródziemnego triumfowała 1:0, a teraz taki wynik będzie dawał dogrywkę.

Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoli Zalewskiego, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund.

Środowe mecze Ligi Mistrzów:

- godz. 18.45: Atalanta Bergamo - Borussia Dortmund (pierwszy mecz 0:2);
- godz. 21.00: Real Madryt - Benfica Lizbona (1:0);
- godz. 21.00: PSG - AS Monaco (3:2);
- godz. 21.00: Juventus FC - Galatasaray Stambuł (2:5). ©℗

FOT. SYLWIA DĄBROWA

**Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoli Zalewskiego, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund**

# Kończymy zimowe okno transferowe w Polsce. Dzisiaj Deadline Day

**Bartosz Głąb**
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polska to jeden z europejskich krajów, gdzie zimowe okno transferowe kończy się najpóźniej. W ligach TOP 5 kluby mogły dokonywać wzmocnień do początku lutego, na dzień 25 lutego przypada natomiast koniec ruchów w Polsce.**

Łódzki klub na zimowe wzmocnienia wydał ponad 20 mln euro, co jest absolutnym rekordem w naszym kraju. Za największe pieniądze przyszedł Osman Bukari z amerykańskiego Austin FC, bo według medialnych doniesień za skrzydłowego zapłacono około 5,5 mln euro.

### Ciekawe ruchy

Rzecz jasna nie tylko Widzew Łódź przeprowadzał transfery - w innych klubach również było bardzo ciekawie. Swój rekord pobiła Jagiellonia Białystok, która sprowadziła Kajetana Szmyta z Zagłębia Lubin za 700 tys. euro. Natomiast do Pogoni Szczecin trafił amerykański pomocnik Kellyn Acosta, w którym pokładane są spore nadzieje.

Tej zimy kilku doświadczonych zawodników po latach wróciło do Polski. Szeregi Portowców wzmocnił napastnik Karol Angielski, do Korony Kielce dołączył Mariusz Stępiński, niespodziewanie z Rakowem Częstochowa związał się Paweł Dawidowicz, natomiast GKS Katowice wypożyczył Damiana Rasaka z węgierskiego Ujpest FC.

Bardzo mało aktywne były natomiast Motor Lublin, Lech Poznań oraz Legia Warszawa. Dwa pierwsze kluby sprowadziły tylko po jednym nowym zawodniku. Ekipę z Lublina wzmocnił duński obrońca z brazylijskimi korzeniami Thomas Santos, natomiast mistrz Polski wypożyczył bułgarskiego bramkarza Plamena Andreewa z holenderskiego Feyenoordu Rotterdam. Sporo szumu było wokół napastnika Legii Warszawa, która miała wielkie chęci, ale nie była w stanie przeznaczyć na transfer większej sumy pieniędzy. Ostatecznie do stołecznego zespołu dołączy 24-letni Rafał Adamski z pierwszoligowej Pogoni Grodzisk Mazowiecki za około 40 tysięcy euro.

### Postawili na Bośniaka

W ostatnich dniach sporo mówiło się także o dużym transferze wewnątrz PKO BP Ekstraklasy. Karol Czubak miał zamienić Motor Lublin na Pogoni Szczecin. Jednak okazało się, że bramkostrzelny napastnik jest nie do wyjęcia z obecnego klubu i Portowcy postawili na opcję zagraniczną. Przyszedł 23-letni Bośniak Filip Čuić.

### Najciekawsze transfery tej zimy

Osman Bukari (Austin FC - Widzew Łódź) - 5,5 mln euro;

Mariusz Stępiński (Omonia Nikozja - Korona Kielce) - bez odstępnego;

Paweł Dawidowicz (wolny zawodnik - Raków Częstochowa);

Damian Rasak (Ujpest FC - GKS Katowice) - wypożyczenie

Kajetan Szmyt (Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok) - 700 tys. euro.

©℗

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Cracovia ma być globalną marką. Chce też odzyskać „srebra rodowe”

**Artur Bogacki**
artur.bogacki@polskapress.pl

**Prawie dwa miesiące kibice Cracovii musieli czekać na to, aby nowe władze klubu przedstawiły swoje plany. Na jaw wyszły też szokujące informacje o kontrowersyjnej transakcji.**

W poniedziałek na konferencji prasowej o przyszłości Cracovii opowiadali wiceprezesi David Amdurer i Murat Colak. Spotkanie zbiegło się to też niedawną decyzją Elżbiety Filipiak o rezygnacji z funkcji prezesa.

Na tym nie koniec. Klub poinformował, że chce odzyskać historyczną działkę w Cichym Kąciku, która została w ubiegłym roku sprzedana spółce Sienna Investment PSA, należącej do Filipiak. Ta transakcja wzbudziła sporo kontrowersji. Wtedy nie podano kwoty. Teraz nowi wiceprezesi ją ujawnili, a rozbieżności w wycenie terenów i cenie zakupu są wręcz szokujące.

Przypomnijmy, chodzi o tereny w Cichym Kąciku, na którym są obiekty sportowe. Historycznie należały do Cracovii. W 2000 r. piłkarska spółka otrzymała je w użytkowanie wieczyste, zagospodarowanie ich było jednym z warunków przejęcia większościowego pakietu Cracovii przez Comarch.

Co ważne - te tereny, oprócz wartości historycznej klubu, miały być też pewnym zabezpieczeniem na trudne czasy. Już nie są. W sierpniu sprzedano je powstałej w kwietniu spółce Sienna Investment PSA, której jedynym udziałowcem jest Elżbieta Filipiak. Pieniądze miały być przeznaczone na rozwój ośrodka treningowego Cracovii w Rącznej.

Jak przekazał wiceprezes Colak, do dokumentów obecne władze dotarły dopiero po rozpoczęciu pracy, a okoliczności transakcji budzą wątpliwości etyczne. Jeszcze przed przejęciem klubu przez obecnego większościowego udziałowca Roberta Platka, Rada Nadzorcza Cracovii, której przewodziła Filipiak, zgodziła się na sprzedaż terenów za - według wiceprezesa - 10,5 mln zł. A wartość 4 hektarów, po korekcie wyceny, to, wg Colaka, ponad 33 mln zł. Wobec takiej rozbieżności nie można przejść obojętnie, klub będzie domagał się oddania działki, w zamyśle - za taką samą kwotę.

Zwłaszcza, że, jak określił Colak, to „srebra rodowe” Cracovii. - To święte miejsce, żadna prywatna firma nie może być właścicielem tej ziemi, należy do naszej społeczności. To historia, dziedzictwo Cracovii - mówił. - Mam nadzieję, że znajdziemy rozwiązanie, bez angażowania prawników.

Wiceprezes Amdurer podkreślił, że klub nie odpuści tematu: - Rodzina pana Platka chce odkupić od Sienna Investment tę działkę, bo ta ziemia powinna należeć do klubu.

Co ciekawe, jeszcze w ubiegłym tygodniu Filipiak była prezesem klubu (od 7 stycznia). Zrezygnowała 18 lutego, tłumacząc to m.in. inną wizją rozwoju Cracovii, ale okoliczności zwiastowały konflikt. O decyzji poinformował nie klub, tylko sama pani prezes, w mailu wysłanym do dziennikarzy w trakcie... konferencji Cracovii przed meczem.

Teraz uprzejmości najwyraźniej się skończyły. I to mimo tego, że to dzięki Filipiak Colak zaangażował się w Cracovię. W dodatku była prezes nadal ma 20 procent udziałów w sportowej spółce.

Wiceprezesi odnieśli się też do samej rezygnacji Filipiak z funkcji prezesa. Colak zaznaczył, że taka sytuacja w trakcie transformacji nie jest dobra dla klubu. - Decyzja była zaskakująca, ale spodziewaliśmy się jej. Mamy duży szacunek dla pani Filipiak. Jeśli chodzi jednak o markę, postrzeganie klubu, z punktu widzenia komunikacji - forma była nieakceptowalna. Domena, z której wysłano dokument do dziennikarzy, została zakupiona trzy dni wcześniej. My dowiedzieliśmy się od pana Platka - przyznał.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

David Amdurer i Murat Colak kierują Cracovią, w porozumieniu z Robertem Platkiem

Na informacje wiceprezesów we wtorek zareagowała Filipak.

- „Informacje przedstawione podczas dzisiejszej konferencji prasowej KS Cracovia SA przez wiceprezesów Murata Colaka i Davida Amdurera są nieprawdziwe i wprowadzają opinię publiczną w błąd. Wbrew wypowiedziom, które padły przedmiotem transakcji nie była nieruchomość należąca do Klubu, lecz prawo użytkowania do roku 2050 gruntu stanowiącego własność Gminy Kraków wraz z budynkami. Gmina pozostaje właścicielem gruntu, a nieruchomość została sprzedana po wartości rynkowej. Kwota transakcji była kilkukrotnie wyższa od wskazywanej na konferencji i obejmowała prawo użytkowania gruntu wraz z budynkami oraz poniesionymi nakładami. Jeżeli zarząd Cracovii jest rzeczywiście zainteresowany wykorzystaniem tej nieruchomości na cele Klubu, zamiast publikowania oszczerczych komunikatów, oczekuję formalnej oferty, która pokryje koszty przez mnie poniesione i zagwarantuje jej wykorzystywanie na cele sportowe i rekreacyjne do roku 2050.

Publiczne formułowanie niepełnych i wybiórczych informacji nie służy dobru Cracovii ani budowaniu jej prestiżu. Wypowiedzi naruszające moje dobre imię stanowią podstawę do wniesienia pozwu o zniesławienie” - głosi oświadczenie.

Co dalej z Cracovią? Trwają rozmowy z chętnymi do objęcia posady prezesa. Wybór nie nastąpi szybko. Są i bardziej „pozytywne” informacje o klubie. Jak zapowiadają wiceprezesi, droga „Pasów” po zmianach właścicielskich w zamyśle wiedzie na światowe salony.

- Dla mnie wielkim zaszczytem jest bycie częścią takiego klubu, najstarszego w Polsce, ze świetną społecznością - mówił Colak, który pochodzi z Turcji, a ma żonę Polkę i od 5 lat mieszka w naszym kraju. - Chcemy wprowadzić Cracovię na poziom globalny, wykorzystując swoją sieć powiązań.

Pochwalił pracowników Cracovii za ostatnie zaangażowanie we współpracę z kibicami i rozwój. - W krótkim czasie zrobili dobrą robotę. Mamy plan na szerszą strategię marketingową. Już mamy lokalizację na nowy sklep Cracovii, będzie 25 metrów od Kościoła Mariackiego - dodał Colak.

Promocja ma być na wielu polach. W planach jest stworzenie serialu dokumentalnego o Cracovii. Są toczone rozmowy z Warner Bros Discovery, mają się w to zaangażować ludzie z Eurosportu.

Jak wygląda bieżąca działalność klubu? W zarządzie, oczywiście w porozumieniu z głównym inwestorem Robertem Platkiem, jest zgodność, co do potencjału klubu. Cracovia nawiązuje współpracę z światowym gigantem w branży rozrywkowej - Roc Nation Sports International. To agencja, która organizowała widowisko w przerwie meczu futbolu amerykańskiego Super Bowl (halftime show). Dwa tygodnie temu jej szef Michael Yormark był w Krakowie.

- Mogą pomóc, nie tylko jeśli chodzi o strategię sportową, ale też o organizację widowisk rozrywkowych na stadionie - powiedział Amdrurer.

Dodał, że to szersza współpraca, na różnych polach. Przedstawiciele Cracovii mają być na organizowanym w Ghanie turnieju Roc Cup, z udziałem 40 klubów, 300 zawodników.

- Nasi skauci będą mogli pracować u boku skautów Manchesteru United, Manchesteru City, Chelsea. Chcemy zbudować globalną sieć skautingu, nie tylko w Afryce, ale też w TOP 5 lig w Europie - mówił Amdurer.

Kibiców martwi „zdalne” zarządzanie klubem przez głównego inwestora Platka, jak i brak regularnej komunikacji o wydarzeniach w klubie.

- Pan Platek chce zaangażować się długofalowo w Cracovię. Ostatnio ma problemy zdrowotne w rodzinie. Mam nadzieję, że będzie w piątek ma meczu - mówił Amdurer. - Chcę podkreślić, że na ma wątpliwości, jeśli chodzi o jego zaangażowanie w klub sportowo i finansowo.

Dodał, że Amerykanin bierze udział w procesie decyzyjnym, jeśli chodzi o bieżące funkcjonowanie klubu. A plotki o problemach z płynnością finansową Cracovii, czy ewentualnej rezygnacji Platka, są przesadzone. - Nie może być wątpliwości o zaangażowanie w rozwój klubu, jeśli spojrzeć na doświadczenie zawodowe pana Platka, jego możliwości finansowe - uciął.

Wiceprezesi dodali, że prowadzone są rozmowy z obecnymi i potencjalnymi partnerami klubu. W tym w kwestii przedłużenia współpracy z Comarchem, jeśli chodzi o reklamę na koszulkach. Jest też kwestia sponsora tytularnego dla stadionu, ponoć chętna jest duża międzynarodowa marka.

Podkreślono też, że jeżeli chodzi o kwestie piłkarskie, to rewolucji na razie nie ma się co spodziewać. - Chcę zapewnić kibiców, że nie będziemy zmieniać tego, co dobrze działa. Trener Luka Elsner wykonuje świetną robotę. On jest szefem, jeśli chodzi o sprawy sportowe - zaznaczył Colak.

©℗

# Lechia Gdańsk przedłużyła kontrakt ze swoją największą gwiazdą

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

PIŁKA NOŻNA. **Tomas Bobcek z Lechii Gdańsk to najlepszy napastnik, a zdaniem wielu fachowców, także najlepszy piłkarz w PKO Ekstraklasie. Wczoraj przedłużył umowę z klubem.**

Wczoraj przed meczem z Zagłębiem Lubin, który zakończył się po zamknięciu tego wydania, kibice Lechii Gdańsk otrzymali świetną wiadomość. Tomas Bobcek, najlepszy strzelec ligi, podpisał nowy kontrakt z Lechią, który będzie obowiązywać do końca czerwca 2030 roku.

- Podpisanie nowego kontraktu wiele dla mnie znaczy. Od pierwszego dnia czuję się tutaj jak w domu. Jestem wdzięczny za zaufanie okazane mi przez prezesa oraz cały sztab Lechii, a także za niesamowite wsparcie, które nieustannie otrzymuję od kibiców. Cieszę się, że przez kolejne sezony mogę dumnie reprezentować biało-zielone barwy - powiedział Bobcek.

Słowak w poprzednim sezonie grał głównie wiosną, ale

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Tomas Bobcek zapewne latem zmieni klub i wyjedzie z Polski, ale Lechia zarobi na nim duże pieniądze

strzelił siedem goli w 16 występach i mocno przyczynił się do pozostania Lechii w krajowej elicie. W bieżących rozgrywkach zdobył już 14 goli i jest liderem klasyfikacji strzelców w PKO Ekstraklasie. Bobcek to bez dwóch zdań kluczowa postać w zespole prowadzonym przez trenera Johna Carvera. Dodajmy, że napastnik Lechii został doceniony też przez plebiscytową kapitułę „Dziennika Bałtyckiego” i zdobył tytuł - Sportowiec 2025 Roku mężczyzna.

To wcale nie oznacza, że Słowak będzie grać w barwach gdańskiego zespołu do 2030 roku. Wręcz przeciwnie. Wszystko wskazuje na to, że gwiazda PKO Ekstraklasy latem opuści Polskę. Podpisanie nowego kontraktu ma jednak duże znaczenie. Tomas Bobcek zadebiutował w reprezentacji swojego kraju strzelając gola, a w marcu Słowacja - podobnie jak Polska - grać będzie w barażach o awans na mistrzostwa świata. Bobcek zatem jako piłkarz Lechii latem może pojechać na mundial. To wszystko sprawia, że wartość napastnika Lechii rośnie, a długość nowego kontraktu tylko cenę podbija.

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# CZAS ZAWODOWCA

GŁOS POMORZA
GP24.pl

LUTY–MARZEC 2026

ZSI
SMS

## SZKOŁY, KTÓRE INSPIRUJĄ

PARTNEREM WYDANIA JEST
ZESPÓŁ SZKÓŁ INFORMATYCZNYCH
W SŁUPSKU

eprasa.pl 45f8e7fb5e

## SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO:

- niskie czesne,
- kadra – trenerzy z wieloletnim doświadczeniem i certyfikatami UEFA,
- treningi na profesjonalnym stadionie,
- jedyna szkoła mistrzostwa sportowego w regionie,
- uczniowie i absolwenci mają szansę gry w ligach zawodowych,
- zajęcia z dietetyki,
- autorskie programy szkolenia sportowego.

## LICEUM PSYCHOLOGICZNE:

- zajęcia prowadzone przez psychologów i pedagogów praktyków,
- duża liczba zajęć praktycznych,
- współpraca z wydziałami psychologicznymi pomorskich uczelni,
- udział w projektach edukacyjnych, konferencjach i akcjach społecznych,
- zajęcia zaczynają się od godz. 8:50,
- dla najlepszych – zwolnienie z czesnego.

## LICEUM SZTUK PLASTYCZNYCH im. S. I. Witkiewicza:

SZKOŁA BEZPŁATNA

- pierwsze i najlepsze liceum plastyczne w Słupsku (powstało w 2003 r.),
- organem dotującym jest Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego,
- tytuł zawodowy – PLASTYK,
- darmowe podręczniki oraz stypendia dla wyróżniających się uczniów,
- nowoczesne pracownie w nowoczesnych przestrzeniach,
- autorskie i nowatorskie programy nauczania,
- warsztaty, plenery, wyjazdy studyjne,
- wykładowcy – aktywni twórcy,
- zajęcia z wybitnymi artystami z całej Polski,
- wysoki poziom przyjęć absolwentów szkoły na studia wyższe.

SPECJALIZACJE:

- NOWOŚĆ: projektowanie graficzne,
- ceramika,
- wzornictwo,
- fotografia,
- projektowanie przestrzeni,
- tkanina artystyczna,
- projektowanie ubioru.

## TECHNIKUM WETERYNARYJNE:

- jedyne w regionie,
- jedna z najlepszych szkół średnich w województwie i kraju,
- zajęcia w pracowniach: zootechnicznej, laboratoryjnej, zabiegowej i diagnostycznej,
- przedmioty prowadzone m.in. przez lekarzy weterynarii,
- praktyki zawodowe w lecznicach, stadninach koni, gospodarstwach i hodowlach zwierząt,
- dla najlepszych – zwolnienie z czesnego.

## ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO:

- przygotowanie do służby w wojsku,
- nauka wg programu MON,
- współpraca z 7. BOW – patronacką jednostką wojskową,
- w programie zajęć: edukacja wojskowa, szkolenie bojowe i logistyczne, sporty walki, strzelectwo, obsługa dronów, cyberbezpieczeństwo,
- zajęcia w terenie i jednostkach wojskowych,
- obozy szkoleniowe,
- profesjonalny sprzęt taktyczny,
- kadra złożona z byłych żołnierzy,
- dla najlepszych – zwolnienie z czesnego.

## ODDZIAŁY O PROFILU MUNDUROWYM:

- przygotowanie do służby w Policji i Straży Granicznej, w tym zwolnienie z części egzaminów,
- nauka wg programów opracowanych przez MSWiA,
- wysoki poziom szkolenia potwierdzony sukcesami uczniów w konkursach i olimpiadach,
- zajęcia w terenie, Szkole Policji w Słupsku oraz w komendach policji,
- nowoczesny sprzęt taktyczny,
- kadra złożona z pracowników Policji i Straży Granicznej,
- dla najlepszych – zwolnienie z czesnego.

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# ZSI I SMS

## SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

## LICEUM SZTUK PLASTYCZNYCH im. S. I. Witkiewicza

## TECHNIKUM WETERYNARYJNE

## ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

## ODDZIAŁY O PROFILU MUNDUROWYM

## LICEUM PSYCHOLOGICZNE

535 413 383
zsi_szkolaslupsk
ZSI Słupsk
www.zsi.slupsk.pl
www.sms.slupsk.pl
Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Słupsku
Słupsk, ul. Koszalińska 9

LSP_SLU
www.plastyk.slupsk.pl
Liceum Sztuk Plastycznych im. Stanisława Ignacego Witkiewicza w Słupsku
Słupsk, ul. Przemysłowa 25

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Korepetycje, czyli drugi system edukacji. Ile kosztują w Słupsku?

**Korepetycje stały się de facto drugim systemem edukacji, bez którego - jak sądzą rodzice - trudno o sukces na egzaminie.**

Wielu słupskich uczniów, od podstawówki po maturę, spędza popołudnia nie tylko na odrabianiu lekcji, ale i na dodatkowych płatnych zajęciach. Analizujemy, ile realnie kosztuje to słupskie rodziny i dlaczego ten trend wciąż rośnie. Wśród korepetycji największym wzięciem cieszą się matematyka i języki obce (przede wszystkim angielski), ale popularność zyskują także zajęcia z języka polskiego oraz przedmiotów przyrodniczych, jak chemia i biologia. Korepetycje przestały być domeną uczniów mających problemy - dziś to inwestycja w konkurencyjność.

FOT. ARCHIWUM

**Z korepetycji dziś często korzystają bardzo dobrzy uczniowie, którym zależy na świetnych wynikach egzaminów**

### Ile kosztują korepetycje - statystyki ze Słupska

Koszty dodatkowej nauki w Słupsku stanowią znaczący wydatek w budżecie domowym. Ceny za 60 minut zajęć są zróżnicowane i zależą od doświadczenia korepetytora oraz przedmiotu. Za godzinę popularnych korepetycji (np. z angielskiego czy matematyki) w Słupsku płaci się średnio 70 zł. Doświadczeni egzaminatorzy mogą żądać nawet 100 zł za godzinę. Jeśli uczeń bierze dwie godziny zajęć tygodniowo z jednego przedmiotu (co jest typowe), miesięczny koszt to minimum 560 zł. Jeśli dwoje dzieci korzysta z pomocy z dwóch przedmiotów, kwota szybko przekracza 1120 zł.

Różnica cenowa między korepetycjami wynika z kilku kluczowych czynników, które świadczą o wartości rynkowej usługi. Najważniejszym jest doświadczenie i kwalifikacje korepetytora. Stawki z dolnego pułapu często oferowane są przez studentów, którzy są bardzo dobrzy w danym przedmiocie, ale mają mniejsze doświadczenie dydaktyczne. W wyższej cenie najczęściej znajdziemy natomiast czynnych nauczycieli szkolnych, egzaminatorów maturalnych lub osoby z bogatym portfolio sukcesów uczniów. Wysoka cena może też odzwierciedlać poziom nauczania - droższe będą zajęcia przygotowujące do matury rozszerzonej czy pomagające studentom, niż te dla uczniów podstawówki. Wreszcie, lokalizacja (korepetycje stacjonarne z dojazdem są droższe) oraz forma zajęć (indywidualne są droższe niż grupy) również mają bezpośredni wpływ na ostateczną kwotę, jaką płacą rodzice.

### Dlaczego system szkolny nie wystarcza?

Powszechność korepetycji to sygnał alarmowy dla całego systemu edukacji. Eksperci i rodzice wskazują na kilka kluczowych przyczyn. Jedną z nich są przeładowane klasy i braki kadrowe: Zbyt liczne grupy utrudniają nauczycielom indywidualne podejście do każdego ucznia. Jak informuje Urząd Miasta w Słupsku, średnia liczba uczniów w klasie w szkołach podstawowych to 24 osoby, natomiast w ponadpodstawowych to prawie 28 osób.

Presja egzaminacyjna to kolejna - szkoła często skupia się na „przerabianiu materiału", a nie na upewnianiu się, że jest on przyswojony. Matura i egzamin ósmoklasisty są bezwzględnym sitem.

Na liście jest tez brak personalizacji: Korepetytor może dostosować metody, tempo i materiały do konkretnych luk w wiedzy ucznia - czego nie da się zrobić w szkolnej ławce.

Jak zauważają specjaliści, uczniowie często nie boją się zapytać korepetytora, ale boją się skompromitować w dużej grupie rówieśników w szkole.

- W klasie mojego syna jest dużo dzieci, to jest główny problem. Nauczyciel nie ma szans skupić się na jednym uczniu. A korepetycje? Tam cała uwaga jest na nim i nagle te zadania z matematyki przestają być czarną magią. Płacimy za to blisko 500 złotych miesięcznie, ale to jest po prostu inwestycja w jego edukację - wypowiada się mieszkaniec Słupska

### Głos nauczyciela i korepetytora

- Niektórzy korzystają z korepetycji dlaczego, że chcą - w ich opinii - nadrobić braki. Są też uczniowie bardzo dobrzy, którzy biorą korepetycje po to, aby lepiej się przygotować na przyszłe studia - mówi Barbara Grędecka dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku - Moim zdaniem główny powód jest jeden - tempo i przepełnione klasy. W szkole nauczyciel musi gonić z materiałem, żeby zrealizować program przed egzaminem. Nie ma czasu na to, by cofnąć się i wytłumaczyć jedno zadanie na dziesięć różnych sposobów. W efekcie uczniowie nie nadążają - mówi korepetytorka ze Słupska

### Słupsk na tle kraju

Wbrew pozorom ceny korepetycji w Słupsku nie odbiegają od stawek w dużych miastach. Chociaż Słupsk jest mniejszy, koszty dodatkowej nauki są zaskakująco podobne. Na przykład analiza ogólnopolska pokazuje, że za godzinę matematyki w Szczecinie płaci się średnio blisko 70 zł, a za angielski 76,5 zł. Stawki w Słupsku, choć często startują od niższego pułapu, szybko się do tego zbliżają, gdy szukamy doświadczonego korepetytora czy egzaminatora. To świadczy o tym, że rynek edukacyjny w naszym regionie jest bardzo nasycony, a wiedza jest wyceniana podobnie, niezależnie od wielkości miasta. Rodzice w Słupsku ponoszą więc to samo, wysokie obciążenie finansowe, co ich sąsiedzi z większych aglomeracji mimo różnych stref płacowych.

### Czy korepetycje zostaną z nami na zawsze?

Urząd Miasta w Słupsku zapytany o programy wsparcia dydaktycznego i zajęcia wyrównawcze odpowiada: - W szkołach realizowane są zajęcia wspierające uczniów. W ramach organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej zajęcia rozwijające uzdolnienia, zajęcia rozwijające umiejętność uczenia się, zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze, zajęcia wyrównawcze z matematyki. Łączna liczba godzin wsparcia wynosi 552,50 godzin tygodniowo. A w ramach projektu „Kwalifikacje kluczowe i społeczne paszportem w dorosłość uczniów Miasta Słupsk", są to zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze oraz zajęcia rozwijające. Łączna liczba godzin wsparcia wynosi około 113,50 godzin tygodniowo.

**PACZ**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# ...szkoła pozytywnego wyboru

# ZESPÓŁ SZKÓŁ AGROTECHNICZNYCH

Sławno ul.Sempołowskiej 2 Tel. 59 810 7010 e-mail: zsa@zsaslawno.pl

## Technikum

- Technik Ekonomista
- Technik Rachunkowości
- Technik Informatyk
- Technik Programista
- Technik Architektury Krajobrazu
- Technik Żywienia i Usług Gastronomicznych

## Branżowa Szkoła I stopnia

**Wybrane zawody:**
monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych,
elektromechanik pojazdów samochodowych,
mechanik pojazdów samochodowych,
przetwórca mięsa, kucharz, cukiernik,
murarz-tynkarz, elektryk, stolarz,
piekarz, fryzjer, sprzedawca.

uczymy praktycznie

Zapraszamy na naszą stronę na facebook'u i stronę internetową :
**Zespół Szkół Agrotechnicznych w Sławnie www.zsaslawno.pl**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# ZESPÓŁ SZKÓŁ MUNDUROWYCH W SŁUPSKU

## WOJSKOWE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

### ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO (OPW)

wspierany przez Ministerstwo Obrony Narodowej (MON)

**CO U NAS ZYSKASZ?**

- Zajęcia w jednostkach wojskowych
- Obozy i szkolenia terenowe
- Zajęcia z survivalu, strzelectwa i samoobrony
- Naukę musztry i dyscypliny
- Dostęp do szkolnej strzelnicy wirtualnej
- Mundur i niezbędny sprzęt

**TWOJE PRZYWILEJE PO SKOŃCZENIU OPW:**

- Skrócone szkolenie wojskowe – tylko 12 dni
- Dodatkowe punkty na uczelnie wojskowe
- Łatwiejszy start do WOT i wojska zawodowego
- Lepsze przygotowanie fizyczne i mentalne do służby
- Certyfikat ukończenia klasy wojskowej

## POLICYJNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR 1 LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE STRAŻY GRANICZNEJ I STRAŻY POŻARNEJ

### ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA MUNDUROWEGO – OPM

(profil policyjny i straży granicznej) wpierany przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji (MSWiA)

**CO U NAS ZYSKASZ?**

- Wsparcie MSWiA
- Zajęcia w jednostkach mundurowych
- Obozy i szkolenia
- Trening fizyczny i terenowy: strzelectwo, samoobrona i musztra
- Zajęcia na strzelnicy wirtualnej
- Mundur i wyposażenie

**TWOJE PRZYWILEJE PO SKOŃCZENIU OPM:**

- Brak testu wiedzy do Policji/SG (do 3 lat po szkole)
- Możesz być zwolniony z testu sprawności
- Szybsza rekrutacja do służby
- Znajomość zasad funkcjonowania policji
- Certyfikat klasy mundurowej

## LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE STRAŻY GRANICZNEJ I STRAŻY POŻARNEJ

### PROFIL STRAŻACKI

**CO U NAS ZYSKASZ?**

- Zajęcia z ratownictwa i pierwszej pomocy
- Treningi sprawnościowe
- Zajęcia w jednostkach straży pożarnej
- Obozy szkoleniowe
- Zajęcia terenowe i survivalowe
- Mundur i sprzęt

**TWOJE PRZYWILEJE PO SKOŃCZENIU SZKOŁY:**

- Lepszy start do PSP i OSP
- Przewaga w naborze do służb
- Znajomość sprzętu i procedur
- Certyfikat ukończenia profilu strażackiego
- Przygotowanie do szkół pożarniczych

**CZEKAMY WŁAŚNIE NA CIEBIE!**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

**76-200 Słupsk**
**ul. Wojska Polskiego 46-47**

# AKADEMICKIE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR 1

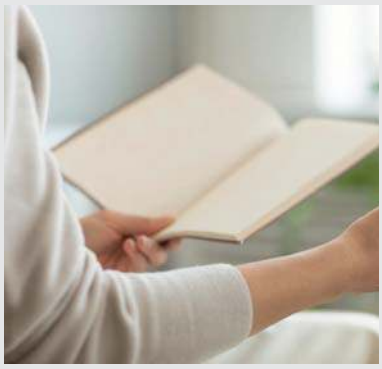
## PROFIL PSYCHOLOGICZNY

**OFERUJEMY:**

- Zajęcia z psychologii i relacji międzyludzkich
- Naukę komunikacji i empatii
- Rozwój osobisty
- Debaty i projekty społeczne
- Wstępne przygotowanie do studiów na kierunkach: psychologia, pedagogika, socjologia
- Przygotowanie do matury

**Z NAMI NAUCZYSZ SIĘ:**

- Podstaw psychologii i wiedzy o człowieku
- Lepiej radzić sobie w kontaktach z innymi
- Komunikować się i pracować w zespole
- Być pewnym siebie
- Jak radzić sobie ze stresem i emocjami



## PROFIL INFLUENCERSKI

**OFERUJEMY:**

- Naukę nagrywania i tworzenia filmów
- Praktyczne lekcje z kamerą i mikrofonem
- Zajęcia z budowania marki osobistej
- Udział w projektach medialnych
- Zajęcia z prowadzenia social mediów i marketingu
- Szkolenia o bezpieczeństwie w sieci

**Z NAMI NAUCZYSZ SIĘ:**

- Tworzyć profesjonalne filmy i posty
- Zasad działania social mediów
- Budować swoją markę osobistą
- Podstaw marketingu internetowego
- Montować wideo i obrabiać zdjęcia

## PROFIL OGÓLNY

**OFERUJEMY:**

- Przygotowanie do matury
- Pomoc w wyborze studiów i kariery
- Wsparcie pedagogów i doradców zawodowych
- Udział w projektach edukacyjnych
- Wyjścia edukacyjne i warsztaty
- Nowoczesne metody nauczania

**Z NAMI NAUCZYSZ SIĘ:**

- Do matury ze wszystkich przedmiotów
- Rozwijać swoje talenty i zainteresowania
- Logicznego myślenia i analizowania informacji
- Podstaw ekonomii, prawa i życia społecznego
- Pracować w grupie i prezentować swoje pomysły
- Budować pewność siebie i odpowiedzialność

**ZESPÓŁ SZKÓŁ MUNDUROWYCH, UL. WOJSKA POLSKIEGO 46-47**
e-mail: **sekretariat@zsa.edu.pl** • tel. **536219045, (59) 8330403, 792470915**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Zmienia się lista „zawodów przyszłości" według MEN

## MEN opublikowało listę najbardziej pożądanych zawodów. Jej analiza przynosi kilka niespodzianek i jest cenną wskazówką dla szukających pomysłu na życie

Resort Edukacji ogłosił prognozę zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego. Jej celem jest wskazanie, w jakim kierunku powinna rozwijać się oferta szkolnictwa branżowego. Lista to też scenna wskazówka dla osób planujących zmianę ścieżki kariery lub wybór kierunku kształcenia.

Od 2019 roku ministerstwo publikuje, w formie obwieszczenia, prognozę zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego na krajowym i wojewódzkim rynku pracy.

Prognoza uwzględnia dane Instytutu Badań Edukacyjnych opracowane, w szczególności na podstawie statystyki publicznej (Główny Urząd Statystyczny), danych z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Systemu Informacji Oświatowej. Ważną rolę odgrywają również opinie rad sektorowych do spraw kompetencji i Rady Programowej do spraw kompetencji, a także ministrów właściwych dla zawodów szkolnictwa branżowego.

**Kryteria oceny**

Tegoroczne zestawienie obejmuje 34 zawody, na które - według resortu - zapotrzebowanie będzie szczególnie wysokie w 2026 roku. Znalazły się w nim m.in. istniejące od wielu lat stanowiska takie jak cieśla, dekarz.

Zawody o szczególnym znaczeniu dla rozwoju państwa to według najnowszego raportu: automatyk, betoniarz-zbrojarz, cieśla, dekarz, elektromechanik, elektryk, kierowca mechanik, mechanik-monter maszyn i urządzeń, mechatronik, monter izolacji przemysłowych, monter konstrukcji budowlanych, monter nawierzchni kolejowej, monter stolarki budowlanej, operator maszyn i urządzeń do robót ziemnych i drogowych, operator maszyn i urządzeń w gospodarce odpadami, opiekun w domu pomocy społecznej, operator obrabiarek skrawających, technik automatyk, technik automatyk sterowania ruchem kolejowym, technik budowy dróg, technik dekarstwa, technik elektroenergetyk transportu szynowego, technik elektromobilności, technik elektryk, technik energetyk, technik gospodarki nieruchomościami, technik gospodarki odpadami, technik izolacji przemysłowych, technik mechanik, technik mechatronik, technik montażu i automatyki stolarki budowlanej, technik robotyk, technik spawalnictwa, technik transportu kolejowego.

W 2026 roku na liście krajowej pojawił się po raz pierwszy nowy zawód technik gospodarki nieruchomościami.

REKLAMA

www.ckziu.slupsk.pl

Zespół Szkół Budowlanych
i Kształcenia Ustawicznego
im. Kazimierza Wielkiego w Słupsku
76-200 Słupsk, ul. Królowej Jadwigi 3
tel. 59 841 78 42
sekretariat@ckziu.slupsk.pl

Zespół Szkół Budowlanych
i Kształcenia Ustawicznego
im. Kazimierza Wielkiego
w Słupsku

Technikum nr 2 w Słupsku

NOWOŚĆ Oddział o profilu mundurowym ( policja, straż graniczna)
Technik aranżacji wnętrz
Technik budownictwa
Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
Technik renowacji elementów architektury
Technik geodeta

Branżowa Szkoła I Stopnia nr 2 w Słupsku

Monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie
Fryzjer
Monter sieci i instalacji sanitarnych

POMOŻEMY ZNALEŹĆ CI PRACĘ

Jak podaje Główny Urząd Statystyczny w Polsce obserwuje się stały wzrost liczby mieszkań i nowych nieruchomości. Oznacza to, że w ciągu najbliższych lat znacząco wzrośnie zapotrzebowanie na specjalistów do efektywnego zarządzania nieruchomościami, od strony technicznej i ekonomicznej.

Technik gospodarki nieruchomościami wypełnia lukę w zarządzaniu nieruchomościami na różnych poziomach - od obsługi administracyjnej i finansowej nieruchomości (wspólnoty mieszkaniowe, spółdzielnie) przez doradztwo, sprzedaż i najem, po wsparcie jednostek samorządowych, stanowiąc kluczową niższą kadrę zarządzającą w sektorze deweloperskim, komercyjnym i publicznym, zapewniając profesjonalną obsługę rynku nieruchomości.

W porównaniu do ubiegłorocznej edycji, z listy krajowej zniknęły dwa zawody: operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych oraz opiekun osoby starszej.

Tegoroczna prognoza zawiera także wykazy wojewódzkie, w których wyróżniono zawody o szczególnie istotnym, istotnym lub umiarkowanym zapotrzebowaniu w poszczególnych regionach kraju.

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

**Zawody związane z budownictwem kolejny rok z rzędu sa na liście zawodów pożądanych**

Dokument „Prognoza zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego na krajowym i wojewódzkim rynku pracy" wraz z wszystkimi wykazami opublikowany jest w Monitorze Polskim. Warto go przestudiować. **AB**

REKLAMA

# LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

*im. Wacława Sierpińskiego*

**rok założenia 1992**

Zostań naszym uczniem

**NIE MARNUJEMY ŻADNYCH TALENTÓW**

Zapraszamy do klas o profilu:

- ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
- KOSMETYCZNY
- OGÓLNY

**Dla chętnych kursy:**

- nurkowania, paralotniarski, ratownika wodnego, spadochronowy, prawa jazdy, strzelecki, narciarski

We wszystkich klasach oferujemy miłą i rodzinną atmosferę, małe zespoły klasowe, specjalistyczną opiekę pedagogiczno-psychologiczną, fachową pomoc na każdym etapie nauki w naszej szkole. U nas nigdy z problemami nie zostaniesz sam!

**Dodatkowym atutem są częste wyjazdy na wycieczki i obozy. Dołącz do nas!!!**

Słupsk, ul. Grottgera 10
**tel. 608 291 066, 59 841 45 75**
e-mail: dyrekcja@liceum.slupsk.pl
**www.liceum.slupsk.pl**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Cech Rzemiosł Różnych
## im. płk Jana Kilińskiego w Słupsku

## ZRZESZAMY

Rzemieślników WSZYSTKICH BRANŻ
z powiatu słupskiego i sławieńskiego

## ORGANIZUJEMY

Spotkania informacyjne oraz integracyjne,
SZKOLENIA BHP

## OFERUJEMY

Wynajem pomieszczeń biurowych,
użytkowych oraz sali konferencyjnej

## PROWADZIMY

Branżową Szkołę I stopnia „Rzemiosło”
w Słupsku, ul. Szczecińska 57
www.rzemioslo-edu.pl

Apartamenty „Cechowianka” w Ustce
ul. Marynarki Polskiej 81c
www.cechowianka-ustka.pl

Ośrodek Wypoczynkowy „Rzemieślnik”
Świeszyno 35, 77-200 Miastko


**Cech Rzemiosł Różnych**

ul. Kowalska 1
76-200 Słupsk

tel. 59 842 43 60
kom. +48 730 890 570

www.cech.slupsk.pl
/cechslupsk


eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Kształcenie w naszej Szkole

łączy praktyczną naukę zawodu w firmach rzemieślniczych z kształceniem teoretycznym i ogólnym.

CECH RZEMIOSŁ RÓŻNYCH W SŁUPSKU

Atrakcyjny zawód i zdobyte kwalifikacje pozwolą szybko usamodzielnić się, dając przy tym możliwość dalszej edukacji. Po ukończeniu trzyletniej nauki absolwent szkoły otrzymuje dyplom czeladniczy z suplementem Europass.

- **wynagrodzenie za 2 dni praktyki – 650 zł w pierwszej klasie**
- **staż pracy liczący się do emerytury**

## PODRĘCZNIKI DLA UCZNIÓW ZAPEWNIA SZKOŁA

- wysokie stypendia dyrektora szkoły dla najlepszych
- 100% gwarancja na przyjęcie do szkoły
- organizujemy praktyki dla uczniów
- bezpłatne podręczniki dla uczniów
- nowoczesne pracownie komputerowe
- tablety dla uczniów na zajęciach
- nauka w szkole jest bezpłatna

RZEMIOSŁO

## KSZTAŁCIMY W ZAWODACH!

- mechanik pojazdów samochodowych
- fryzjer
- kucharz
- cukiernik
- piekarz
- elektryk
- murarz-tynkarz
- blacharz samochodowy
- stolarz
- lakiernik samochodowy
- dekarz
- monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych
- monter zabudowy i robót wykończeniowych

**Branżowa Szkoła I stopnia „Rzemiosło” w Słupsku**

Adres: Szczecińska 57, 76-200 Słupsk

tel. 512 252 093
szkola@rzemioslo.edu.pl

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Bezpieczna praca w Europie - przygotuj się zanim wyjedziesz

**Praca z granicą, szczególnie ta sezonowa, to dobry pomysł. Ale decyzji nie należy podejmować w pośpiechu, odpowiednie przygotowanie to podstawa!**

Praca sezonowa za granicą to dla wielu osób szansa na dodatkowy zarobek i zdobycie cennego doświadczenia zawodowego. Europejski rynek pracy jest otwarty, ale zanim spakujesz walizki i kupisz bilet na samolot zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Planując wyjazd do pracy za granice zbierz informacje o kraju do którego zamierzasz wyjechać. Sprawdź warunki zatrudnienia i zamieszkania, dowiedz się jak najwięcej o przyszłym pracodawcy. Zapoznaj się z kosztami codziennego życia, zakresem opieki zdrowotnej i socjalnej. Dobre przygotowanie zapewni bezpieczeństwo Tobie i spokój Twoim bliskim. Dowiedz się jak przygotować się do wyjazdu, jak zachować w sytuacji zagrożenia i do jakiej instytucji udać po wsparcie. Planując wyjazd możesz też skorzystać z bezpłatnej pomocy doradców EURES, którzy nie tylko dysponują ofertami pracy u sprawdzonych pracodawców, ale również wiedzą o warunkach zatrudnienia w danym kraju czy formalnościach koniecznych do załatwienia przed wyjazdem.

Praca sezonowa może być dobrym rozwiązaniem dla osób, które szukają np. dodatkowego źródła dochodu, też dla młodzieży (pracodawca nie może zatrudniać młodzieży poniżej 15. roku życia - z pewnymi wyjątkami).

Rolnictwo, sadownictwo, hotelarstwo, gastronomia - to sektory które co roku potrzebują pracowników sezonowych. Pierwsze oferty pracy pojawiają się już wczesną wiosną, najczęściej dotyczą pracy przy uprawie i zbiorze warzyw, owoców, kwiatów, a także w hotelarstwie i gastronomii. Głównie są to takie stanowiska pracy, jak kelner, kucharz, personel sprzątający, recepcjonista, animatorzy czasu wolnego oraz osoby do organizacji stacjonarnych lub objazdowych imprez rozrywkowych np. w cyrkach, wesołych miasteczkach, parkach rozrywki.

Okres zatrudnienia jest zależny od charakteru wykonywanego zajęcia i zawieranych umów, najczęściej jest to czas od 2 do 4 miesięcy. Zdarza się, że pracodawca po tym okresie proponuje przedłużenie pracy o kilka miesięcy czy nawet pracę na stałe. Pamiętajmy zawsze o wymogach językowych - pracodawcy często wymagają komunikatywnej znajomości języka obcego np. angielskiego nawet przy najprostszych pracach.

Poszukując pracy sezonowej korzystaj z usług urzędów pracy, Ochotniczych Hufców Pracy lub certyfikowanych agencji zatrudnienia. Jeśli zdecydujesz się na skorzystanie z usług agencji za-

REKLAMA

MLO

MŁODZIEŻOWE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W SŁUPSKU

Słupsk, ul. Wojska Polskiego 46A
(wejście i wjazd na parking szkolny -brama przy Pizzerii Baru Poranek- wysoki szklany budynek)
Tel. 786-933-376, 505-525-119 e-mail: liceum.nauka@wp.pl

Szkoła istnieje na rynku edukacyjnym w Słupsku od 1997 r.

NABÓR NA ROK SZKOLNY 2026/2027

Profile klas:
- ogólny
- humanistyczny
- filmowo-aktorski
- psychologiczny
- policyjny
- wojskowy

Rekrutacja elektroniczna: Asseco data System S.A Omikron rekrutacje-slupsk.pzo.edu.pl
Dołącz do nas! Zobaczysz, ze warto!
Szkoła przystosowana jest dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (orzeczenie).

www.pmlo.pl

eprasa.pl 45f8e7fb5e

trudnienia/pośrednika, to sprawdź, czy działa legalnie.Upewnij się, czy dana agencja posiada umowę zawartą z pracodawcą zagranicznym i czy ma doświadczenie w kierowaniu do pracy za granicą, Pamiętaj o spisaniu z agencją zatrudnienia umowy, może to być umowa o pośrednictwo pracy lub umowa o pracę na czas określony/umowy zlecenia, o dzieło. Zwróć uwagę czy umowa zawiera: nazwę pracodawcy zagranicznego, okres zatrudnienia, rodzaj oraz warunki pracy i wynagradzania, a także przysługujące świadczenia socjalne, warunki ubezpieczenia społecznego oraz od następstw nieszczęśliwych wypadków, obowiązki i uprawnienia Twoje oraz agencji zatrudnienia, zakres odpowiedzialności cywilnej stron w przypadku niewykonania lub nienależytego wykonania umowy, w tym stronę pokrywającą koszty dojazdu i powrotu pracownika w przypadku niewywiązania się pracodawcy zagranicznego z warunków umowy oraz tryb dochodzenia związanych z tym roszczeń, kwoty należne agencji zatrudnienia z tytułu faktycznie poniesionych kosztów związanych ze skierowaniem do pracy za granicą informację o trybie i warunkach dopuszczania cudzoziemców do rynku pracy w państwie wykonywania pracy,

agencja zatrudnienia nie może pobierać żadnych opłat od poszukujących pracy za granicą, za wyjątkiem kwot z tytułu faktycznie poniesionych kosztów takich jak: tłumaczenie dokumentów, koszty podróży, badania lekarskie oraz wydanie wizy. Pamiętaj, że informacja o opłatach musi znaleźć się w zawartej z agencją umowie.

Gdy szukasz pracy samodzielnie, nie korzystaj z ofert pracy zwierających mało danych np.: jedynie nr telefonu lub podejrzanie atrakcyjnych np.: wysokie wynagrodzenie bez wymogu posiadanych kwalifikacji, doświadczenia czy znajomości języka. Jeśli znalazłeś ciekawą ofertę pracy to pamiętaj, każda decyzja o podjęciu pracy za granicą powinna być poprzedzona przeprowadzeniem rozmów kwalifikacyjnych z pracodawcą lub jego przedstawicielem. Może się odbyć osobiście, telefonicznie lub on line. Jest to czas dla Ciebie, gdzie możesz dopytać o wszystkie szczegóły pracy i rozwiać wszelkie wątpliwości. Dobrze, żeby pracodawca na tym etapie przesłał do wglądu projekt umowy, aby zapoznać się z jej zapisami i wyjaśnić ewentualne wątpliwości. Nie korzystaj z propozycji spotkań z pośrednikiem poza biurem (np.: na ulicy, dworcu, w kawiarni). Nie płać za „załatwienie" pracy z góry, usługa pośrednictwa pracy jest usługą bezpłatną. Jeśli zapłacisz, to nawet dowód wpłaty na konto nieuczciwego pośrednika nie daje dużych szans na odzyskanie wpłaconej kwoty.

Nie przepłacaj za przejazd lub tłumaczenie dokumentów - zanim zapłacisz pośrednikowi porównaj cenę w innych firmach, nie musisz korzystać z cen oferowanych przez pośrednika. Nie płać przed wyjazdem za mieszkanie za granicą oferowane przez pośrednika - zwykle kontakt kończy się na pobraniu opłat za lokal. Pamiętaj, że pośrednik pracy powinien kierować Cię do pracodawcy, a nie do innego zagranicznego pośrednika. Pracodawcą może być także zagraniczna agencja pracy tymczasowej.

Nie zgadzaj się na pracę bez umowy. **AB**

FOT. ARCHIWUM

**Rolnictwo, sadownictwo, gastronomia i hotelarstwo - w tych branżach najłatwiej znaleźć pracę sezonową**

REKLAMA

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH W SŁUPSKU

REKRUTACJA 2026/2027

Zespół Szkół Ponadpodstawowych w Słupsku

ul. Przemysłowa 101

Zapisz się!

TECHNIKUM ZAWODOWE nr 1 (pięcioletnie)

- Technik fotografii i multimediów
- Technik hotelarstwa
- Technik żywienia i usług gastronomicznych

BRANŻOWA SZKOŁA I-go stopnia (trzyletnia) w zawodzie: kucharz

BRANŻOWA SZKOŁA II-go stopnia (dwuletnia) dla absolwentów BS I-go stopnia w zawodzie: kucharz

www.szkoly-slupsk.pl
kontakt@szkoly-slupsk.pl
609 396 666, 59 8400666
ul. Przemysłowa 101, 76-200, Słupsk

eprasa.pl 45f8e7fb5e

**AKADEMIA**
MEDYCZNA W SŁUPSKU

100% zdawalności egazminów

# NAUKA BEZPŁATNA

**Matura nie jest wymagana**, wystarczy ukończona szkoła średnia

## NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANE KURSY

### Japoński Lifting Twarzy KOBIDO - podstawowy

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania kompletnej procedury liftingu manualnego twarzy.

### Japoński Lifting Twarzy KOBIDO - zaawansowany

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania kompletnej procedury liftingu manualnego twarzy.

### Praca z blizną

Szkolenie skierowane jest do fizjoterapeutów, studentów fizjoterapii, masażystów, terapeutów manualnych pracujących z ciałem oraz kosmetyczek.

### Kurs doskonalący dla terapeutów zajęciowych

Jesteś terapeutą zajęciowym? Nie zapomnij o obowiązkowych szkoleniach doskonalących dla wybranych zawodów medycznych.

### Język migowy - poziom podstawowy

Celem ogólnym szkolenia na poziomie podstawowym jest poznanie podstaw teoretycznych i praktycznych języka migowego.

### Integracja przepon funkcjonalnych w pracy terapeutycznej

Uczestnicy poznają praktyczne techniki wspierające poprawę funkcji oddechowych, posturalnych i neuromięśniowych.

***„Kształcimy z myślą o Twojej przyszłości!"***

## Akademia Medyczna

**Nauka bezpłatna!**

W Akademii Medycznej nauka jest całkowicie bezpłatna, a do podjęcia nauki jest wymagane wykształcenie średnie, **bez matury**.

- Asystentka stomatologiczna NOWOŚĆ!
- Higienistka stomatologiczna NOWOŚĆ!
- Opiekun medyczny
- Technik dentystyczny NOWOŚĆ!
- Technik elektroradiolog NOWOŚĆ!
- Technik masażysta
- Terapeuta zajęciowy

## KONTAKT

ul. Juliana Tuwima 30, 76-200 Słupsk
ul. Przemysłowa 9a, 76-200 Słupsk

608-079-532

694-400-676
biuro@kotarbinski.org
www.kotarbinski.org

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# I PRYWATNE LICEUM

## OGÓLNOKSZTAŁCĄCE im. Zjednoczonej Europy w Słupsku

## NASZE KIERUNKI

### Profil psychologiczny

**Przedmioty rozszerzone:**

- język polski
- język angielski

### Profil medyczny

**Przedmioty rozszerzone:**

- biologia
- język angielski

### Profil kynologiczny

**Przedmioty rozszerzone:**

- biologia
- język polski

### Profil Global Leaders

**Przedmioty rozszerzone:**

- język polski lub filozofia
- język angielski

### Profil Masterclass (pre-dyplomowy)

**Przedmioty rozszerzone:**

- historia
- język angielski

### Profil ART Creator

**Przedmioty rozszerzone:**

- historia sztuki
- język angielski

## Program SMART – więcej możliwości rozszerzeń

**Program SMART umożliwia:**

- indywidualne dopasowanie ścieżki edukacyjnej do planów studiów,
- wybór dodatkowych rozszerzeń.
- elastyczne łączenie zainteresowań z różnych obszarów,
- lepsze przygotowanie do rekrutacji na wymagające kierunki studiów.

## Tutoriaty – rozwój pod okiem mistrza

Tutoriaty to dobrowolne zajęcia rozwojowe prowadzone w formie indywidualnych lub kameralnych spotkań ucznia z nauczycielem–tutorem, oparte na mentoringu i pracy „uczeń pod okiem mistrza".

Służą pogłębianiu zainteresowań, rozwijaniu talentów oraz kompetencji przyszłości poprzez realizację autorskich projektów, naukę planowania pracy i samodzielnego myślenia.

**Wybór profilu kształcenia nie determinuje udziału w tutoriatach** – aby w nich uczestniczyć, **należy zapisać się na nie niezależnie od wybranego profilu.**

## KONTAKT

ul. Juliana Tuwima 30, 76-200 Słupsk

534 223 129

sekretariat@1plo.slupsk.p

www.1plo.slupsk.pl

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Nowy trend w rekrutacji do szkół ponadpodstawowych

## W ubiegłym roku coraz więcej uczniów decydowało się na szkoły techniczne i branżowe. Co skłania młodych do wyboru praktycznego wykształcenia?

Zdaniem ekspertów wyniki poprzedniej rekrutacji mogą wskazywać na to, że młodzi Polacy - przy wsparciu rodziców - coraz częściej szukają praktycznego przygotowania do zawodu już na etapie szkoły średniej.

Według Barometru zawodów 2025, wśród sześciu profesji trwale deficytowych od 2016 r. znajdują się m.in. spawacze, dekarze i blacharze budowlani oraz samodzielni księgowi, nie odnotowano natomiast ani jednego zawodu trwale nadwyżkowego. Liczba profesji deficytowych wyniosła 23, z czego tylko w przypadku 9 z nich niezbędne jest ukończenie studiów wyższych - w pozostałych kluczowe znaczenie mają kwalifikacje techniczne i praktyczne umiejętności. Jak się okazuje, tym tropem podąża coraz więcej młodych Polaków, wybierając swoją ścieżkę edukacyjną. Pokazują to dane z systemów elektronicznej rekrutacji dostarczanych przez VULCAN.

FOT. SŁAWOMIR SEIDLER

Coraz więcej młodych osób wybiera konkretne zawody

### Zwrot w stronę kształcenia technicznego

Według analiz z systemu, dwa lata temu szkoły techniczne wybrało 37 proc. kandydatów do szkół ponadpodstawowych, a w ubiegłym było to już 41 proc. Z kolei licea ogólnokształcące, dotąd pewny lider, straciły część swojej przewagi - ich udział spadł z 50 proc. do 47 proc. Szkoły branżowe cieszą się podobną popularnością - w ubiegłym roku zdecydowało się na nie blisko 13 proc. uczniów. Zdaniem ekspertów, wybory ósmoklasistów pokazują, że młodzi coraz lepiej rozumieją realia rynku pracy. Dostrzegają, że droga do stabilnego i dobrze płatnego zatrudnienia nie musi prowadzić przez mury uczelni wyższej, ponieważ często wyższy popyt jest dziś na specjalistów z wykształceniem technicznym i zawodowym.

- Patrząc na wybory uczniów w ubiegłym roku, widzimy z jednej strony utrzymujące się zainteresowanie liceami, co pokazuje, że wielu młodych myśli o studiach, a z drugiej - rosnącą popularność techników i szkół branżowych. To wyraźny sygnał, że nauka zawodu i szybkie wejście na rynek pracy zyskują w Polsce na znaczeniu. Niestety, szkoły nie zawsze nadążają za tym trendem, dlatego tak ważne jest dostosowanie oferty edukacyjnej i inwestowanie w dobre podręczniki oraz materiały szkoleniowe, które pomogą kształcić praktyczne umiejętności potrzebne w zawodzie - mówiła na temat ubiegłorocznej rekrutacji Dorota Kędzierska, ekspertka ds. rekrutacji, VULCAN.

Szkoły kształcące zawodowo są szczególnie popularne na Śląsku, co może być związane z regionalnym zapotrzebowaniem na wykwalifikowanych pracowników. Tutaj technika i szkoły branżowe wybrało aż blisko 60 proc. uczniów. Z kolei licea cieszyły się największym zainteresowaniem w województwie mazowieckim - ponad 50 proc. wyborów kandydatów oraz w największych miastach wojewódzkich, więc także na Pomorzu - średnio 60 proc. wyborów. Popularność liceów ogólnokształcących może świadczyć o wciąż silnym zainteresowaniu dalszą edukacją akademicką wśród młodych Polaków.

### Rekordziści złożyli podania do ponad 100 szkół

Wyniki analizy firmy VULCAN pokazują, że w ubiegłym roku - 17 proc. kandydatów do szkół ponadpodstawowych wybrało tylko jedną szkołę, a 19 proc. uczniów dwie szkoły w procesie rekrutacji. Na złożenie podania do trzech placówek zdecydowało się jednak aż 42 proc. ósmoklasistów, co oznacza wzrost o 4 p.p. r/r. Pozostali wybierali więcej niż trzy szkoły w samorządach, gdzie jest większy limit lub go nie ma go wcale. W pojedynczych przypadkach kandydaci wskazywali dziesiątki, a nawet ponad setkę szkół.

- To złożony, kilkuetapowy proces, dotyczący setek tysięcy młodych ludzi. Najwięcej placówek wskazywano w dużych aglomeracjach, gdzie konkurencja jest największa, a uczniowie chcą zwiększyć swoje szanse dostania się do wybranej szkoły - zaznacza Dorota Kędzierska.

### Rekrutacja 2026/2027

Warto pamiętać, że harmonogram rekrutacji do szkół średnich nie jest jednakowy w całej Polsce. W większości regionów nabór rozpoczyna się pod koniec kwietnia lub na początku maja, a kończy na przełomie lipca i sierpnia.

**Magdalena Ignaciuk**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# SZUKASZ PIERWSZEJ PRACY?
# DAJ SIĘ ZŁOWIĆ DO MOWI

**MY:**

- Największy producent łososia na świecie
- Umowa od pierwszego dnia
- Grafik dopasowany do Ciebie (Studia? Ogarniemy)
- Darmowy dojazd do pracy
- Prywatna opieka medyczna
- Finansujemy studia i naukę języków
- Zapewniamy smaczne posiłki regeneracyjne
- Grupy sportowe (tenis, basen, joga)

**TY:**

- Uśmiech i chęć do pracy

NAUCZYMY CIĘ WSZYSTKIEGO

Nie wymagamy doświadczenia

**TUTAJ ZNAJDZIESZ PRACĘ**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Złote Tarcze dla słupskich szkół w rankingu portalu Perspektywy

## Dwie szkoły ze Słupska - II Liceum Ogólnokształcące i Technikum Weterynaryjne znalazły się w ogólnopolskim rankingu portalu edukacyjnego Perspektywy

Ranking Liceów i Techników Perspektyw (to już 28. edycja) jest najważniejszym rocznym podsumowaniem wyników pracy szkół ponadpodstawowych i uczelni wyższych w kraju. Organizatorzy rankingu biorą pod uwagę przede wszystkim wyniki egzaminów zewnętrznych, czyli egzaminów maturalnych i zawodowych. Wyniki są zbierane z Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, z Systemu Informacji Oświatowej oraz komitetów głównych olimpiad przedmiotowych.

Jak informują Perspektywy, przeanalizowano wyniki 1411 liceów ogólnokształcących (spośród 2249) i 1160 techników (spośród 1755), które spełniły kryterium wejścia do rankingu (szkoły, w których maturę w maju 2025 r. zdawało minimum 12 maturzystów oraz w których wyniki średnie z egzaminów obowiązkowych z języka polskiego i matematyki były nie niższe niż 0,75 średniej krajowej).

W pełnej wersji publikacji sporządzono listę 1000 najlepszych liceów i 500 najlepszych techników w Polsce. Głównymi adresatami rankingu są ósmoklasiści i rodzice uczniów, którzy muszą podjąć decyzję dotyczącą wyboru dalszej ścieżki kształcenia. Ranking portalu Perspektyw stanowi pomoc dla młodych ludzi w wyborze liceum lub technikum, które doprowadzi ich do studiów i ułatwi zdobycie wymarzonego zawodu.

### Kryteria oceny

Kryteria Rankingu Liceów Ogólnokształcących 2026 są te same, co w ubiegłych latach, Czyli są to: wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych (30 procent, wyniki matury z przedmiotów dodatkowych (45 proc.) oraz sukcesy w olimpiadach (25 proc.). Po raz kolejny w tej kategorii zostały uwzględnione osiągnięcia w olimpiadach międzynarodowych.

W stosunku do lat poprzednich zmieniły się natomiast kryteria Rankingu Techników 2026 - zwiększono o 5 procent wagę kryterium „egzaminy zawodowe" kosztem wagi „wyniki matury z przedmiotów dodatkowych". Zatem kryteria w tym zestawieniu to: sukcesy szkoły w olimpiadach (20 proc.), wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych (20 proc.), wyniki matury z przedmiotów dodatkowych (25 proc.) oraz wyniki egzaminu zawodowego (35 proc,).

W Rankingu Liceów miejsca od 1 do 200 są premiowane Złotymi Tarczami, miejsca od 201 do 500 Srebrnymi Tarczami, a miejsca od 501 Brązowymi Tarczami. W przypadku techników lista zawiera 500 najlepszych szkół. Miejsca od 1 do 90 otrzymują Złote Tarcze, od 91 do 313 zdobywa Srebrne Tarcze, pozostałe otrzymują Brązowe Tarcze.

### Sukces słupskich szkół

W kategorii liceów Złotą Tarczę zdobyło II Liceum Ogólnokształcące w Słupsku. - Od pięciu lat jesteśmy stale jesteśmy obecnie w rankingu Perspektyw, a ten sukces - czyli Złotą Tarczę - udało nam się powtórzyć pod trzech latach. Ranking jest tworzony niemal całkowicie poza udziałem szkół. Jedyne co przesyłamy do wiadomości Perspektyw to ankiety dotyczące aktywności naszych olimpijczyków. Jednym z najistotniejszych elementów kryterium oceny są wyniku matur. W ubiegłym roku wszyscy nasi maturzyści zaliczyli ten egzamin - mówi Mariusz Domański, dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku.Dyrektor podkreśla zaangażowanie uczniów II LO. - Przychodzą do nas uczniowie zmotywowaniu, którzy wiedzą, że nauka jest kluczem do startu w dorosłe życie i do kariery zawodowej - stwierdza i dodaje, że sukces szkoły to zasługa triady - uczniów, rodziców i nauczycieli.

FOT. ARCHIWUM

**Wobec współczesnych wyzwań rośnie rola i wartość dobrej szkoły - podkreśla prof. Ryszard Koziołek, przewodniczący Kapituły Rankingu**

- Jeśli to funkcjonuje w odpowiednim rytmie to jest świetnie - cieszy się dyrektor Domański.

W Rankingu Techników Złotą Tarczę zdobyło Techniku Weterynaryjne w Zespole Szkół Informatycznych w Słupsku. Placówka zajęła 51. miejsce w skali kraju.

- Nasze Technikum Weterynaryjne cieszy się dużym zainteresowaniem młodzieży, a dodam, że nie jest to łatwy kierunek. W programie nauczania jest dużo przedmiotów przyrodniczych i zawodowych, zaś nauczyciele stawiają poprzeczkę wiedzy stawiają wysoko. Ale to później procentuje, bo umiejętności uczniów są rozwijane, a oni sami są dobrze przygotowani do kontynuowania nauki na studniach lub wejścia na rynek pracy. Nasza pozycja w rankingu Perspektyw - poza pracą nauczycieli - to także jest również sukces uczniów. Niebagatelny jest również wkład rodziców - uważa Monika Stępnik, dyrektor Zespołu Szkół Informatycznych w Słupsku.

Spośród innych słupskich liceów w Rankingu Perspektyw 2026 znalazły się jeszcze: I Liceum Ogólnokształcące (322 miejsce, Srebrna Tarcza) i V Liceum Ogólnokształcące (494 miejsce, Srebrna Tarcza), zaś z regionu Społeczne Liceum Ogólnokształcące w Lęborku (781 miejsce, Brązowa Tarcza).

Jeśli chodzi o Ranking Techników, to na 121 miejscu (Srebrna Tarcza) uplasowało się Technikum nr 5 w Zespole Szkół Ekonomicznych w Słupsku, na 182 miejscu (Srebrna Tarcza) Technikum nr 1 w Zespole Szkół Ponadpodstawow ych w Słupsku, na 313 miejscu (Brązowa Tarcza) Technikum nr 4 w Zespole Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku oraz Technikum w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Miastku (Brązowa Tarcza), a na 336 miejscu (Brązowa Tarcza) Technikum nr 3 w Zespole Szkół Gospodarki Żywnościowej i Agrobiznesu w Lęborku.

**WF**

**ADRES REDAKCJI**
76-200 Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19
www.gp24.pl, redakcja.gp24@polskapress.pl

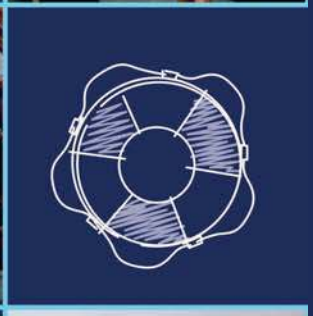
**REDAKTOR NACZELNY Głosu Dziennik Pomorza**
Jarosław Jaz
jaroslaw.jaz@polskapress.pl

**REDAKTOR WYDANIA**
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

**REKLAMA**
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl

**REKLAMA NA STRONACH:**
2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23 (autoreklama), 24

eprasa.pl 45f8e7fb5e



mari temptanda est via ...

ZESPÓŁ SZKÓŁ MORSKICH
W DARŁOWIE

# WYBIERZ KURS NA PRZYSZŁOŚĆ

## OFERTA EDUKACYJNA:

f | zsm.darlowo

**TECHNIKUM MORSKIE**
**TECHNIK NAWIGATOR MORSKI** | SPECJALNOŚĆ KLASA STRAŻY GRANICZNEJ
**TECHNIK MECHANIK OKRĘTOWY** | SPECJALNOŚĆ ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
**TECHNIK LOGISTYK** | SPECJALNOŚĆ KLASA JĘZYKOWA
**TECHNIK HOTELARSTWA** | SPECJALNOŚĆ PRACA NA PROMACH PASAŻERSKICH

**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE**
KLASA PSYCHOLOGICZNA | KLASA ADMINISTRACYJNO - PRAWNA
| KLASA JĘZYKOWA | KLASA MEDYCZNO - RATOWNICZA
| ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO - SPECJALNOŚĆ PIŁKA SIATKOWA

**BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA** | KLASA WIELOZAWODOWA
**GWARANTUJEMY**
| WYSOKI POZIOM NAUCZANIA TARCZA MIESIĘCZNIKA „PERSPEKTYWY"
| SZEROKI WACHLARZ KURSÓW I ZAJĘĆ DODATKOWYCH
| UDZIAŁ W PROJEKTACH KRAJOWYCH I WYJAZDACH ZAGRANICZNYCH
| BEZPŁATNE MUNDURY

SZCZEGÓŁY NA: **www.zsm.darlowo.pl**

**Zespół Szkół Morskich w Darłowie** | 76-150 Darłowo | ul. Szpitalna 1
tel. 94 314 24 26 | e-mail: sekretariat@zsm.darlowo.pl

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Kiedy będzie egzamin ósmoklasisty w 2026?

## Centralna Komisja Egzaminacyjna ogłosiła harmonogram egzaminu ósmoklasisty na rok 2026. Uczniowie podejdą do testów w maju.

Centralna Komisja Egzaminacyjna opublikowała dokładny harmonogram egzaminu ósmoklasisty w 2026 roku. Terminy różnią się w zależności od typu szkoły i zakończenia semestru. Uczniowie klas ósmych w szkołach podstawowych przystąpią do egzaminów w maju.

**Termin główny:**

11 maja 2026 r. (poniedziałek), godz. 9:00 - język polski

12 maja 2026 r. (wtorek), godz. 9:00 - matematyka

13 maja 2026 r. (środa), godz. 9:00 - język obcy nowożytny.

CKE zaplanowała także dodatkowy termin egzaminu ósmoklasisty - dla uczniów, którzy nie mogli przystąpić do egzaminu w maju z przyczyn losowych lub zdrowotnych.
W czerwcu 2026 r. odbędą się trzy egzaminy: z języka polskiego (8 czerwca), matematyki (9 czerwca) i języka obcego (10 czerwca). Wszystkie rozpoczną się o godz. 9:00.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

**W tym roku egzamin ósmoklasisty odbędzie się 11 maja (język polski), 12 maja (matematyka), 13 maja (język obcy). Na zdjęciu: egzamin ósmoklasisty w 2025 r. w Szkole Podstawowej nr 8 w Słupsku**

**Kiedy wyniki?**

Uczniowie, którzy przystąpią do egzaminu ósmoklasisty w maju lub czerwcu, poznają swoje wyniki 3 lipca 2026 r. Tego samego dnia zostaną one przekazane szkołom, a uczniowie otrzymają zaświadczenia i informacje niezbędne w procesie rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

**Czas trwa egzaminu**

Centralna Komisja Egzaminacyjna podała również, ile czasu uczniowie będą mieli na rozwiązanie arkuszy egzaminacyjnych. W przypadku standardowego trybu egzaminu, czas trwania różni się w zależności od przedmiotu:

Egzamin z języka polskiego potrwa 150 minut;

Egzamin z matematyki potrwa 125 minut;

Egzamin z języka obcego nowożytnego potrwa 110 minut;

Dłuższy czas przewidziano dla uczniów z różnymi potrzebami edukacyjnymi - szczegółowe zasady przedłużania czasu egzaminu określa osobny komunikat dyrektora CKE.

**Egzamin ósmoklasisty**

Zgodnie z informacjami podawanym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, egzamin ósmoklasisty jest obowiązkowy, przystąpienie do niego jest jednym z warunków ukończenia szkoły podstawowej.

Egzamin ten jest przeprowadzany w dwóch terminach: głównym (maj) i dodatkowym (czerwiec).

Co ważne, egzaminu ósmoklasisty uczeń nie można nie zdać, ponieważ w egzaminie nie określa się progu jego zdawalności.

Podstawą przeprowadzania egzaminu ósmoklasisty są wymagania edukacyjne określone w podstawie programowej dla ośmioletniej szkoły podstawowej.

Egzamin obejmuje następujące przedmioty obowiązkowe - język polski, język obcy nowożytny, matematyka.

Uczeń przystępuje do egzaminu z jednego z następujących języków obcy nowożytnych: angielskiego, francuskiego, hiszpańskiego, niemieckiego, rosyjskiego lub włoskiego, którego uczy się w szkole w ramach obowiązkowych zajęć edukacyjnych.

Egzamin ósmoklasisty z języka obcego nowożytnego jest przeprowadzany na podstawie wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla języka obcego nowożytnego nauczanego od klasy IV szkoły podstawowej, stanowiącego kontynuację nauczania tego języka w klasach I-III.

Uczeń otrzymuje zaświadczenie o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty. Wyniki są przedstawiane w procentach i na skali centylowej.

Wyniki egzaminu ósmoklasisty są jednym z kryteriów rekrutacji do szkoły ponadpodstawowej (liceum ogólnokształcącego, technikum, szkoły branżowej).

Egzamin przeprowadzany jest w warunkach i formie dostosowanej do potrzeb edukacyjnych i możliwości psychofizycznych ucznia.

Uczeń lub jego rodzice mają prawo wglądu do sprawdzonej i ocenionej pracy egzaminacyjnej, weryfikacji uzyskanego wyniku oraz wydania nowego zaświadczenia i anulowania dotychczasowego.

Laureat i finalista olimpiady albo laureat konkursu wojewódzkiego lub ponadwojewódzkiego jest zwolniony z egzaminu ósmoklasisty z danego przedmiotu

**Magdalena Ignaciuk**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# TEB Liceum i Technikum w Słupsku
## – morze edukacyjnych możliwości w zasięgu ręki!

**W wyborze szkoły i zawodu warto postawić na doświadczenie liderów branży edukacyjnej. TEB Edukacja od ponad 30 lat, z sukcesami, szkoli i wypuszcza na rynek specjalistów różnorodnych dziedzin. W Słupsku, TEB Liceum i Technikum oferują nowoczesne programy nauczania, dostosowane do obecnych trendów. Wiemy, że praktyczne umiejętności, z którymi nasz absolwent wchodzi na rynek pracy, są jego bezcenną przewagą nad konkurencją z innych szkół.**

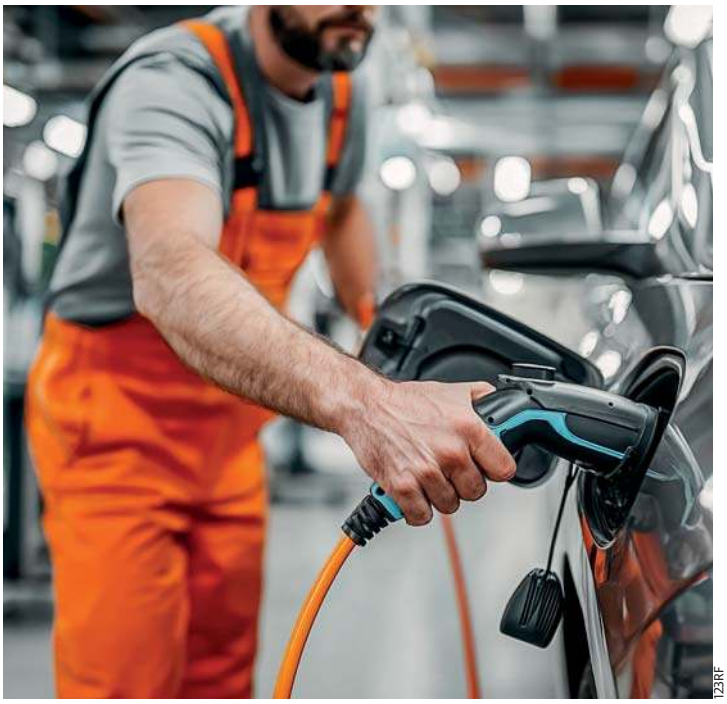
W słupskim Technikum TEB młodzi ludzie mogą się kształcić na sześciu przyszłościowych kierunkach. W świecie digitalizacji wybór ścieżki zawodowej związanej z informatyką i komputerami jest gwarantem dobrze płatnego zawodu. W odpowiedzi na duże zapotrzebowanie rynku, TEB w Słupsku oferuje uczniom klasę o profilu Technik informatyk ze specjalizacją cyberbezpieczeństwo oraz Technik informatyk i E-SPORT w klasie patronackiej MSI.
Dwie kolejne klasy z patronatami, których sylwetek nikomu nie trzeba przedstawiać, to Technik fotografii i multimediów pod patronatem firmy Canon oraz Technik usług fryzjerskich Schwarzkopf Professional. Warto zwrócić też uwagę na klasy, przygotowujące do zawodów, bez których nie sposób wyobrazić sobie funkcjonowania świata - Technik elektryk oraz Technik logistyk.
Uwagę przykuwa także oferta Liceum TEB w Słupsku. Nasze Liceum to nie tylko gwarant solidnego przygotowania do matury. To także masa praktycznych umiejętności, z którymi uczeń opuszcza mury naszej szkoły. Na młodzież czeka tu aż siedem profili: klasa kosmetologiczna (z przedmiotem podstawy kosmetologii i wizażu), klasa kryminalistyczna (z przedmiotem wprowadzenie do kryminalistyki), klasa psychologiczna (z przedmiotem psychologia człowieka), klasa medyczno-ratownicza (z przedmiotem podstawy ratownictwa medycznego), klasa językowa (z rozszerzoną ofertą lingwistyczną), klasa prawnicza oraz klasa politologiczna (z przedmiotami z zakresu prawoznawstwa).
Unikalne profile klas to niejedyne atuty TEB Liceum i Technikum w Słupsku. Szkoła ma swoją siedzibę w zabytkowej, pięknej kamienicy przy ul. Garncarskiej 21. Jej wnętrza skrywają m.in. świetnie wyposażoną pracownię kosmetyczną, pracownię wizażu i stylizacji oraz pracownię informatyczną z nowoczesnym sprzętem.
Szkoła oferuje także szeroki wachlarz zajęć pozalekcyjnych, które pozwalają uczniom rozwijać swoje pasje i umiejętności. Do najciekawszych należą: zajęcia z języka japońskiego i hiszpańskiego, koło e-sportowe, koło teatralne oraz halowa piłka nożna.
Warto również wspomnieć o dedykowanych wydarzeniach organizowanych przez wcześniej wspomnianych partnerów szkoły - Canon, MSI czy Schwarzkopf. Bycie częścią tych prestiżowych wydarzeń to unikalna okazja dla uczniów, by zdobywać wiedzę i umiejętności bezpośrednio od profesjonalistów z branży.
Dodatkową atrakcją jest strefa ucznia, która obejmuje m.in. strefę wyciszenia i relaksu. Jest to miejsce stworzone z myślą o komforcie uczniów, gdzie mogą odprężyć się po intensywnych zajęciach. Słupskie TEB Liceum i Technikum jest jednym z 46 oddziałów TEB Edukacja w Polsce. Decydując się na edukację w naszych placówkach, uczeń dostaje pakiet możliwości niedostępny uczniom innych szkół. Między innymi udział w wyjątkowych wydarzeniach, takich jak Forum Młodzieży TEB. Jest to kilkudniowe forum dla uczniów TEB Edukacja, wypełnione dyskusjami i warsztatami na tematy bliskie młodym ludziom. Forum Młodzieży to też szansa na lepsze poznanie siebie w trakcie debaty oksfordzkiej. Ubiegłoroczne hasło Forum Młodzieży to „Stawiamy na relacje". Gościem specjalnym była psycholożka i dziennikarka Małgorzata Ohme. Warsztaty, kierunkowe webinary, konkursy, zielone i białe szkoły to kolejne benefity znane jedynie uczniom TEB Technikum i TEB Liceum. Dołącz do naszych uczniów, doświadcz tych benefitów!

Więcej informacji o szkole można znaleźć na stronach internetowych:
**https://szkolasrednia.teb.pl/szkoly/d/liceum/slupsk/** oraz **https://szkolasrednia.teb.pl/szkoly/d/technikum/slupsk/**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

Na liście zawodów o szczególnym znaczeniu dla kraju pojawił się debiutant - technik gospodarki nieruchomościami. MEN ogłosiło listę 34 profesji, na które będzie szczególne zapotrzebowanie w najbliższych latach.

# Zawody na liście najbardziej poszukiwanych



123RF

Technik elektromobilności zajmie się obsługą, diagnostyką i naprawą pojazdów z napędem elektrycznym i hybrydowym

123RF

Technik gospodarki nieruchomościami - zawód jet odpowiedzią na dynamiczny rozwój rynku domów, mieszkań, lokali i działek

Resort edukacji opublikował najnowszą „Prognozę zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego na krajowym i wojewódzkim rynku pracy". Dokument zawiera 34 zawody, dla których prognozuje się szczególne zapotrzebowanie.

Pełna lista zawodów o wyjątkowym znaczeniu dla rozwoju państwa:

- automatyk
- betoniarz-zbrojarz
- cieśla
- dekarz
- elektromechanik
- elektryk
- kierowca mechanik
- mechanik-monter maszyn i urządzeń
- mechatronik
- monter izolacji przemysłowych
- monter konstrukcji budowlanych
- monter nawierzchni kolejowej
- monter stolarki budowlanej
- operator maszyn i urządzeń do robót ziemnych i drogowych
- operator maszyn i urządzeń w gospodarce odpadami
- opiekun w domu pomocy społecznej
- operator obrabiarek skrawających
- technik automatyk
- technik automatyk sterowania ruchem kolejowym
- technik budowy dróg
- technik dekarstwa
- technik elektroenergetyk transportu szynowego
- technik elektromobilności
- technik elektryk
- technik energetyk
- **technik gospodarki nieruchomościami(nowość)**
- technik gospodarki odpadami
- technik izolacji przemysłowych
- technik mechanik
- technik mechatronik
- technik montażu i automatyki stolarki budowlanej
- technik robotyk
- technik spawalnictwa
- technik transportu kolejowego

W porównaniu do ubiegłego roku z wykazu krajowego zniknęły dwa zawody: operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych oraz opiekun osoby starszej. Zastąpił je m.in. technik gospodarki nieruchomościami, który pojawił się na liście po raz pierwszy.

Eksperci zwracają uwagę na jeszcze jeden zawód o bardzo krótkiej historii, ale z ogromnym potencjałem.

- Technik elektromobilności to zrównoważony rozwój, to dobre działanie dla środowiska, a z perspektywy młodego człowieka to wielka szansa na rynku pracy powiedziała Barbara Nowacka, ministra edukacji narodowej.

W zawodzie tym jeszcze dwa lata temu kształciło się kilkadziesiąt osób. W poprzednim już ponad 400 uczniów.

**Priorytety w regionach**

Prognoza zawiera również wykazy wojewódzkie - zawody o szczególnie istotnym lub umiarkowanym zapotrzebowaniu w regionach. Wśród nich wyróżniono profesje priorytetowe:

**Pomorskie:** technik teleinformatyk, technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.

**Zachodniopomorskie:** technik elektroautomatyk okrętowy, technik technologii chemicznej.

Co oznacza lista dla szkół i samorządów? Lista zawodów wpływa na finanse i decyzje dotyczące kształcenia zawodowego. Jak zaznaczono w obwieszczeniu:

„Zawody, dla których - ze względu na znaczenie dla rozwoju państwa - prognozowane jest w 2026 r. szczególne zapotrzebowanie na pracowników na krajowym lub wojewódzkim rynku pracy, uzasadniają zwiększenie kwot podziału potrzeb oświatowych między poszczególne jednostki samorządu terytorialnego na 2027 rok oraz zwiększenie wysokości kwoty dofinansowania kosztów kształcenia jednego młodocianego pracownika."

**Magdalena Konczal**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# drzewko za surowce wtórne

**28**
**MARCA** | SOBOTA
**Centrum Handlowe JANTAR Słupsk**

ODDAJ
**MAKULATURĘ i ELEKTROŚMIECI**
– ODBIERZ
**SADZONKĘ!**

ORGANIZATOR

GP 24.pl

PARTNER LOKALIZACYJNY

JANTAR Centrum Handlowe

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# ZESPÓŁ SZKÓŁ SPOŁECZNYCH w SŁUPSKU

## Atrakcyjne kierunki - miła atmosfera

Słupsk, ul. Szczecińska 94, tel. 59 801 00 31
www.facebook.com/zsspip | dyrekcjazss@wp.pl

**SZKOŁY BEZPŁATNE**

## NABÓR NA ROK SZKOLNY 2026/2027

### SPOŁECZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

- **profil medialno-aktorski**
- **profil językowy**
- **profil mundurowy**
- **profil psychologiczno-pedagogiczny**
- **profil menedżerski**
- **profil farmaceutyczny**
- **profil politechniczny**
- **profil ogólnokształcący**

### SPOŁECZNE TECHNIKUM w SŁUPSKU

- **Technik technologii żywności**
  z rozszerzeniem dietetyk
- **Technik mechanik**
  z elementami rzeczoznawstwa
- **Technik informatyk**
  z elementami programowania

**NOWE TRENDY W EDUKACJI:**
wykorzystujemy AI, druk 3D, zajęcia VR

## Zapraszamy do nas
## Join in the fun

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

eprasa.pl 45f8e7fb5e

naszemiasto.

DODATEK BEZPŁATNY LUTY 2026

# EDU DAY

## CZAS ZAWODOWCÓW

oprasa.pl 45f8e7fb5e

# Ranking Szkół Wyższych Perspektywy

**Fundacja „Perspektywy" przygotowała ranking uczelni. Sprawdziliśmy jak w zestawieniu wypadły szczecińskie uczelnie.**

Ranking Szkół Wyższych Perspektywy jest przede wszystkim adresowany do kandydatów na studia, którym chcą pomóc w wyborze kierunku studiów. Czołówka rankingu jest identyczna jak w zeszłorocznym zestawieniu: 1. Uniwersytet Warszawski, 2. Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, 3. Politechnika Warszawska.

Najwyższą lokatę wśród naszych uczelni zajął Pomorski Uniwersytet Medyczny - 23. miejsce. Jednak w poprzednim rankingu zajmował wyższą 19. lokatę, a w 2022 roku był 12. Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny został sklasyfikowany na 35. miejscu (w ubiegłym roku 39. miejsce). Jeszcze niżej jest Uniwersytet Szczeciński (55-60). Ostatnie miejsce wśród szczecińskich szkół wyższych zajęła Politechnika Morska (73-82). W Rankingu Uczelni Zawodowych najwyższą lokatę zanotowała Zachodniopomorska Szkoła Biznesu (51-63). **(MS)**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

**Jak wypadły uczelnie ze Szczecina?**

**Adres redakcji:** 70-412 Szczecin, ul. Niepodległości 26/U1, tel. 500 324 451, redakcja.szczecin@naszemiasto.pl
**Biuro reklamy: Monika Burchardt - Kierownik Wsparcia Sprzedaży,** monika.burchardt@polskapress.pl, tel. 500 324 451
**Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 4100
**Reklama na stronach:** 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20

eprasa.pl 45f8e7fb5e

ZCKZiU

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 LUB BEZ MATURY

## KSZTAŁCIMY W ZAWODACH

- Technik usług kosmetycznych – 2 lata
- Opiekunka dziecięca – 2 lata
- Opiekun medyczny – 1 rok
- Technik masażysta – 2 lata
- Terapeuta zajęciowy – 2 lata
- Technik farmaceutyczny – 2,5 roku
- Opiekun w domu pomocy społecznej – 2 lata
- Opiekunka środowiskowa – 1 rok
- Technik sterylizacji medycznej – 1 rok
- Technik elektroradiolog – 2,5 roku
- Technik dentystyczny – 2,5 roku
- Opiekun osoby starszej – 2 lata
- Asystent osoby niepełnosprawnej – 1 rok

JEDNOSTKA OŚWIATOWA
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO

**Kształcenie:**
**dzienne, wieczorowe lub zaoczne**
**Edukacja z Maturą lub bez Matury**

eprasa.pl 45be1b5e

# Zarobki absolwentów różnią się w zależności od miast

**Dyplom wciąż pozostaje jednym z najważniejszych dokumentów w życiu zawodowym młodych ludzi, ale jego wartość na rynku pracy nie jest jednakowa w całym kraju.**

Dane przedstawili eksperci Programu Kariera Polskiej Rady Biznesu. Najwyższe wynagrodzenia odnotowano w Warszawie - 6750,95 zł, w aglomeracji górnośląsko-zagłębiowskiej - 6343,84 zł oraz w Białymstoku - 6016,27 zł. Najniższe w Rzeszowie, gdzie średnia miesięczna pensja absolwentów wynosi 4958,44 zł. Z danych ELA wynika, że absolwenci z licencjatem nauk humanistycznych zarabiali średnio 3990 zł brutto miesięcznie. Dla porównania osoby po kierunkach inżynieryjno-technicznych otrzymywały 6038 zł.

- Różnice wynikają z wielu czynników. Najważniejsze to ukończony kierunek, moment rozwoju zawodowego, w którym ktoś decyduje się na studia, które działają w danym ośrodku akademickim - mówi Marian Owerko, twórca i szef Programu Kariera, wiceprezes Polskiej Rady Biznesu.

FOT. FREEPIK

**Różnice w zarobkach sięgają blisko dwóch tysięcy złotych**

Różnice widoczne są także między poziomami ukończonych studiów. Absolwenci studiów licencjackich zarabiali średnio 5427,03 zł brutto. Osoby, które po licencjacie ukończyły studia drugiego stopnia - 6774,33 zł brutto. Natomiast absolwenci jednolitych studiów magisterskich mogli liczyć na 5478,88 zł brutto. **(KM)**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

Akademia
Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

**AI napisało ten tekst w 2 sekundy... ale nigdy nie zastąpi Twojej empatii, intuicji i odpowiedzialności.**

W ANS TWP w Szczecinie od trzydziestu lat kształcimy w zawodach, których nie zastąpi żaden algorytm.

## ZYSKAJ KOMPETENCJE, KTÓRYCH NIE DA SIĘ ZASTĄPIĆ. STUDIUJ W ANS TWP W SZCZECINIE:

- **Psychologia** (jednolite studia magisterskie)
- **Kryminologia** (studia I stopnia)
- **Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna** (jednolite studia magisterskie)
- **BHP** (studia inżynierskie)

## DLACZEGO WŁAŚNIE MY?

- **Ekspercka praktyka**
  Uczysz się zawodu w nowoczesnych pracowniach.
- **Pewna przyszłość**
  Ponad 22 000 naszych absolwentów na rynku pracy.
- **Jesteś dla nas ważny**
  Zapewniamy pełne wsparcie i kameralną atmosferę

*Twoja przyszłość jest w Twoich rękach. Nie w chmurze!*

**www.akademiatwp.pl**

# Wyjątkowo tłoczno na tych kierunkach studiów

**W roku akademickim 2025/2026 na pierwszy rok studiów przyjęto łącznie 450 tys. osób. Jak wynika z najnowszego zestawienia Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, to o ok. 12 tys. mniej niż w ubiegłym roku.**

Według opublikowanych danych: „450 tys. osób przyjęto na I rok studiów w roku akademickim 2025/2026, z czego prawie 310 tys. do uczelni publicznych".

To mniej niż w poprzednim roku, kiedy to „na I rok studiów przyjęto ponad 462 tys. osób".

Na uczelniach publicznych naukę rozpoczęło niemal 310 tys. osób, z czego „na studia stacjonarne ponad 245 tys.". Z kolei do uczelni niepublicznych, wliczając m.in. Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, „przyjęto w sumie prawie 141 tys. osób, w tym na studia stacjonarne - prawie 40 tys.".

Wśród najczęściej wybieranych kierunków ponownie znalazła się psychologia. Kolejne miejsca zajęły: kierunek lekarski, zarządzanie, prawo, informatyka, pielęgniarstwo, fizjoterapia, ekonomia, finanse i rachunkowość, budownictwo, logistyka oraz filologia angielska. Największa konkurencja panowała na kierunkach takich jak: orientalistyka - japonistyka (średnio 22,2 osoby na 1 miejsce), kierunek lekarski (18), Business and Management (17,7), Data Science w biznesie (16,3), reżyseria (16,1).

**(MK)**

FOT. FREEPIK

**Jaki kierunek studiów jest najpopularniejszy?**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W WAŁCZU

**Studia I stopnia licencjackie:**
- Administracja Finanse i Rachunkowość
- Bezpieczeństwo Pedagogika
- Wychowanie Fizyczne

**Studia I stopnia inżynierskie:**
- Informatyka
- Zarządzanie i Inżynieria Produkcji

**Studia II stopnia magisterskie:**
- Zarządzanie Pedagogika
- Wychowanie Fizyczne

**Studia jednolite magisterskie:**
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna

**Kształcimy PRAKTYKÓW!**

**Możliwość połączenia nauki z pracą zawodową**
(zajęcia odbywają się w godzinach popołudniowych)

**Nowoczesny akademik**
(miesięczny koszt od 500 zł)

**Stypendia socjalne od 1 roku studiów**
(w poprzednim roku akademickim wynosiły średnio 1700 zł)

**Wsparcie osób z niepełnosprawnościami**
(w poprzednim roku akademickim wynosiło 1800 zł)

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej

**Akademia Nauk Stosowanych w Wałczu**
ul. Wojska Polskiego 99
78-600 Wałcz

tel. +48 67 259 09 77
dziekanat@answalcz.pl
**www.answalcz.pl**

# APTEKA DYŻURNA

**ul. 11 Listopada 21A** (obok Placu Słonecznego) **tel. 91 391 03 04**

czynna: pon.-pt. 8-21 sobota 8-16

Wykonujemy leki recepturowe

# APTEKA LUKRECJA

**ul. Rumuńska 9A-G/2** ( os. Chopina) **tel. 91 577 25 00**

czynna: pon.-pt. 8-20 sobota 8-16

# APTEKA MIĘTOWA

**al. Żołnierza 8, 10 tel. 570 211 005**

czynna: pon.-pt. 7.30-20 | sobota 7.30-15.30 | niedziela 9-14*

*dotyczy tylko niedzieli handlowych

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Nowy zawód na liście poszukiwanych profesji

**Na liście zawodów o szczególnym znaczeniu dla kraju pojawił się debiutant – technik gospodarki nieruchomościami.**

Resort edukacji opublikował najnowszą „Prognozę zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego na krajowym i wojewódzkim rynku pracy". Dokument zawiera 34 zawody, dla których prognozuje się szczególne zapotrzebowanie.

Lista zawodów o szczególnym znaczeniu dla rozwoju państwa to m.in.: automatyk, betoniarz, cieśla, dekarz, monter izolacji przemysłowych oraz operator obrabiarek skrawających.

W porównaniu do ubiegłego roku z wykazu krajowego zniknęły dwa zawody: operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych oraz opiekun osoby starszej. Zastąpił je m.in. technik gospodarki nieruchomościami, który pojawił się na liście po raz pierwszy. Zawody, dla których – ze względu na znaczenie dla rozwoju państwa – prognozowane jest w 2026 r. szczególne zapotrzebowanie na pracowników na krajowym lub wojewódzkim rynku pracy, uzasadniają zwiększenie kwot podziału potrzeb oświatowych między poszczególne jednostki samorządu terytorialnego na 2027 rok oraz zwiększenie wysokości kwoty dofinansowania kosztów kształcenia jednego młodocianego pracownika.

**(MK)**

FOT. ADAM JANKOWSKI

**Kogo będzie potrzebować rynek?**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

ZACHODNIOPOMORSKA
SZKOŁA BIZNESU
AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH

# Studia
## z perspektywą
## na więcej

### Studia I stopnia

**Ekonomia** (licencjackie)

- Biznes i zrównoważony rozwój
- Logistyka-Spedycja-Transport
- Rachunkowość i administracja kadrowo-płacowa

**Informatyka** (inżynierskie) — Szczecin

- Programowanie gier i aplikacji mobilnych
- Cyberbezpieczeństwo
- Aplikacje i systemy chmurowe

**Pedagogika** (licencjackie) — Gryfice

- Pedagogika opiekuńczo-wychowawcza i praca z rodziną
- Pedagogika zdrowia i opieka senioralna
- Resocjalizacja i socjoterapia

**Inżynieria e-commerce** (inżynierskie) — Szczecin

- Inżynieria procesów

**Zarządzanie** (licencjackie) — Szczecin

- Zarządzanie biznesem
- Zarządzanie projektami
- Marketing i nowe media

**Zapisz się już dziś!**

www.zpsb.pl • rekrutacja@zpsb.pl • 91 81 49 412

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Studenci żądają konkretów, nie obietnic

**Dla młodych dorosłych studia stają się przestrzenią zdobywania praktycznych umiejętności, sieci kontaktów i doświadczeń, które wykraczają poza sam dyplom.**

Według danych GUS 87% młodych Polaków deklaruje, że warto studiować, choć coraz częściej dodają, że studiowanie ma sens „jeśli nauka da mi coś więcej niż dyplom". Oczekiwania wobec uczelni obejmują elastyczne formy pracy, projekty praktyczne, wsparcie mentorskie oraz możliwości zdobywania pierwszych doświadczeń zawodowych.

- Dziś studenci chcą uczyć się w sposób aktywny, łącząc teorię z praktyką, projekty z mentoringiem i praktyki zawodowe z nauką - mówi dr Beata Gałek z Uniwersytetu w Siedlcach.

Współczesny student funkcjonuje jednocześnie w kilku światach: studiując, pracując, działając projektowo i uczestnicząc w wymianach. Badania UWS wskazują, że około 55% podejmuje dodatkowe zajęcia zawodowe, a 38% korzysta z programów międzynarodowych, np. Erasmus+. Coraz więcej studentów rozwija kompetencje również poza uczelnią: 68% uczy się równolegle na kursach online, a 74% uważa, że umiejętności miękkie - komunikacja, współpraca, organizacja pracy - są równie ważne jak wiedza teoretyczna. W wielu przypadkach to zadania praktyczne stają się najbardziej wartościową częścią studiów. **(KM)**

FOT. FREEPIK

**Stare uczelnie, nowe potrzeby. Młodzi chcą więcej**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# PRACA W PORCIE - PRZEŁADUNKI

**Szukamy osób do pracy fizycznej w porcie.**

**Oferujemy:**

- Pełne wdrożenie
- Umowę-zlecenie, a po nabyciu uprawnień możliwość zawarcia umowy o pracę
- Nie wymagamy doświadczenia
- W ramach rozwoju dajemy możliwość udziału w szkoleniach na sprzęt portowy (wózki, dźwigi, suwnice)

**Zakres obowiązków:**

- Wykonywanie prostych prac przy przeładunku na placach, w magazynach i inne
- Współpraca z zespołem oraz operatorami sprzętu portowego
- Prace porządkowe oraz inne prace niewymagające kwalifikacji i doświadczenia
- Przestrzeganie zasad BHP

**Nasze wymagania:**

- Gotowość do pracy w systemie zmianowym
- Dyspozycyjność i dobra kondycja fizyczna
- Zaangażowanie i chęć do pracy
- Sumienność i dokładność
- Brak przeciwwskazań do pracy fizycznej (na zewnątrz/zmianowej)

Zainteresowane osoby prosimy o przesyłanie CV
na adres: rekrutacja@dbport.pl

TFG TRANSFRACHT  DB DB Port Szczecin

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Dwa kierunki studiów, po których najlepiej zarabiają

**Studia menedżerskie i informatyczne dają szansę na najwyższe zarobki już w pierwszym roku po dyplomie – wynika z ogólnopolskiego badania losów absolwentów.**

Dane z systemu monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów (ELA) potwierdzają, że studia wciąż mogą się opłacać. Najnowsza, dziesiąta edycja badania objęła osoby kończące uczelnie w 2023 roku. Studia menedżerskie, techniczne i medyczne II stopnia zapewniają najwyższe średnie wynagrodzenie w pierwszym roku po dyplomie, zwłaszcza w trybie niestacjonarnym. Przykładem są studia na Uniwersytecie Wrocławskim, których absolwenci mogli pochwalić się medianą miesięcznych zarobków na poziomie 22 tys. zł brutto. Warto jednak dodać, że są to studia skierowane do doświadczonych menedżerów, a w 2023 roku ukończyły je łącznie 36 osoby.

Na wysokie zarobki mogli liczyć również absolwenci informatyki, która mimo spowolnienia w branży IT i zagrożeń związanych z rozwojem sztucznej inteligencji, od lat znajduje się w czołówce najbardziej opłacalnych kierunków.

FOT. FREEPIK

**Szczególnie opłacalne okazują się kierunki niestacjonarne II stopnia**

Studia informatyczne II stopnia znalazły się wśród najlepiej wynagradzanych. Były to głównie kierunki niestacjonarne, podobnie jak górnictwo, geologia czy pielęgniarstwo, które również dawały szansę na zarobki przekraczające 14 tys. zł brutto miesięcznie. **(MK)**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

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 45f8e7fb5e

# Ranking najbardziej popularnych kierunków

**Patrząc na dane z pierwszej tury ubiegłorocznej rekrutacji można zauważyć, jakie kierunki cieszyły się największą popularnością na szczecińskiej uczelni.**

Po pierwszej turze, trwającej do lipca, łącznie zarejestrowano 7 110 nowych studentów.

Liczba miejsc wynosiła 10 000. To Składało się to na 92 kierunki, na 7 rożnych wydziałach. Poniżej ranking najbardziej popularnych kierunków: Psychologia - 911 zgłoszeń, Prawo - 745 zgłoszeń, Filologia angielska - 382 zgłoszenia, Finanse i rachunkowość - 230 zgłoszeń, Dziennikarstwo i komunikacja społeczna - 176 zgłoszeń, Bezpieczeństwo wewnętrzne - 172 zgłoszenia, Zarządzanie - 162 zgłoszenia, Komunikacja i psychologia w biznesie - 145 zgłoszeń, Gospodarka nieruchomościami - 142 zgłoszenia, Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna - 136 zgłoszeń.

Ranking według liczby osób na 1 miejsce: Psychologia - 7 osób na jedno miejsce (911 zgłoszeń / 130 miejsc), Filologia angielska - 3,18 (382 zgłoszenia / 120 miejsc), Prawo - 2,98 (745 zgłoszeń / 250 miejsc), Filologia polska - 2,37 (71 zgłoszeń / 30 miejsc), Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna - 2,27 (136 zgłoszeń / 60 miejsc), Dziennikarstwo i komunikacja społeczna - 2,2 (176 zgłoszeń / 80 miejsc), Media i cywilizacja - 2,13 zgłoszeń (64 zgłoszenia / 30 miejsc).

**(NS)**

FOT. UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI

**Najpopularniejsze kierunki na Uniwersytecie Szczecińskim**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Medica
Collegium Medyczne

BEZPŁATNA INFOLINIA
**800 800 188**

**ODDZIAŁ SZCZECIN | ODDZIAŁ STARGARD**
ZAPISY ONLINE | www.medica.edu.pl/rekrutacja
MedicaCollegiumMedyczneSzczecin
medica_szczecin

**CZESNE**
już od
**0 zł!**

## SZKOŁY MEDYCZNE | SZKOŁY POLICEALNE

**Wybierz kierunek dla Siebie:**

- Asystentka stomatologiczna
- Higienistka stomatologiczna
- Technik dentystyczny
- Technik farmaceutyczny
- Technik masażysta
- Technik elektroradiolog
- Technik sterylizacji medycznej
- Technik usług kosmetycznych
- Technik weterynarii
- Terapeuta zajęciowy
- Opiekun medyczny
- Opiekunka dziecięca
- Podolog
- Ortoptysta

# MEDICA

## Najlepszy kierunek **dla Ciebie!**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Studia zaoczne na PUM

**Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie otworzył pod koniec ubiegłero roku, rekrutację na dwa kierunki - Pielęgniarstwo I stopnia oraz Ratownictwo medyczne II stopnia w trybie niestacjonarnym.**

Pielęgniarstwo I stopnia to kierunek, który przygotowuje do pracy w systemie ochrony zdrowia - zarówno w Polsce, jak i na świecie. Z kolei Ratownictwo medyczne II stopnia, to 2-letnie studia magisterskie, stworzone z myślą o osobach, które chcą rozwijać swoją ścieżkę zawodową i poszerzać kompetencje. Oferta kierowana jest do absolwentów kierunku ratownictwo medyczne i absolwentów studiów pierwszego stopnia w zakresie ratownictwa medycznego,w tym również kierunkuratownictwo medyczne z bezpieczeństwem morskim i sektora offshore. **(LW)**

REKLAMA

STOMATOLOGIA
CHROBREGO

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

W naszym gabinecie oferujemy

- pełen zakres usług z dziedziny stomatologii zachowawczej z endodoncją
- pakietu zabiegów profilaktycznych
- zabiegów estetycznych m.in. licówki, wybielanie zębów
- chirurgię stomatologiczną
- implantologię
- protetykę
- periodontologię
- ortodoncję
- stomatologia dziecięca

Posiadamy aparaty RTG.
Wykonujemy także wybrane zabiegi medycyny estetycznej.
Posiadamy sedacje wziewną (gaz rozweselający).

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# EDU DAY

Hala Sportowa TME
ZSEE ul. Racibora 60

tme

## EDU DAY TARGI EDUKACYJNE DLA MATURZYSTÓW

10 lat 2015-25

Organizator 123concept

**SZCZECIN**
**26.02.2026**
**GODZ. 9.30-13.30**

### Wystawcami będą:

- Uczelnie wyższe z całej Polski
- Szkoły policealne
- Służby mundurowe
- Instytucje rynku pracy
- Pracodawcy

**Wyjścia grupowe: zapytaj dyrektora szkoły lub wychowawcę.**

targi.eduday@gmail.com

502 464 461

**eduday.pl**

Patroni honorowi

Patroni specjalni

Minister Edukacji

Medica

AWL

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# Jakie są formy wsparcia? Wszystko o stypendiach

**Świadczenia mogą otrzymywać studenci studiów stacjonarnych i niestacjonarnych, niezależnie od wieku, kształcący się na studiach pierwszego i drugiego stopnia oraz jednolitych.**

Stypendia są przyznawane na wniosek studenta na semestr lub rok akademicki i wypłacane co miesiąc przez okres do 10 miesięcy, a gdy kształcenie trwa jeden semestr - przez okres do 5 miesięcy. Wśród form pomocy są: stypendium socjalne, stypendium dla osób niepełnosprawnych, stypendium rektora, stypendium ministra. A także zapomogi.

Stypendium socjalne może otrzymać student znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej. W szczególnie uzasadnionych przypadkach student może otrzymać stypendium socjalne w zwiększonej wysokości.

Stypendium dla osób niepełnosprawnych przysługuje studentowi z tytułu niepełnosprawności potwierdzonej orzeczeniem właściwego organu. Jest ono przyznawane niezależnie od dochodu studenta.

FOT. GETTYIMAGES

**akie formy wsparcia przysługują studentom?**

Stypendium rektora przeznaczone jest dla tych, którzy uzyskali wyróżniające wyniki w nauce, osiągnięcia naukowe lub artystyczne, lub osiągnięcia sportowe we współzawodnictwie co najmniej na poziomie krajowym. Przyznaje się je nie więcej niż 10 proc. studentów na określonym kierunku studiów.

**(MI)**

eprasa.pl 45f8e7fb5e

# 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® Szczecin**

**ul. Południowa 21**
zadzwoń: **694 495 994**

**ul. Floriana Krygiera 5**
zadzwoń: **532 478 366**

**ul. Policka 11F**
zadzwoń: **535 313 086**

lub napisz: **praca@sdh-mcd.pl**

*Szczegóły u kierownika zmiany.
© 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.

# Collegium Balticum
Akademia Nauk Stosowanych

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

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

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

eprasa.pl 45f8e7fb5e