Rozmowa z Pawłem Rabiejem, koordynatorem „Diagnozy Młodzieży 2026” **str. 2**

FOT. UCZELNIA KORCZAKA

Dlaczego kuracjusze rezygnują z leczenia w sanatoriach? Przyczyny mogą zaskakiwać – str. 9

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 25.03.2026

Nr 70 (5828)
Nakład: 4.380 egz.

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

Słupsk. W odkrytej piwnicy archeolodzy znaleźli maszynę do palenia kawy **str. 4**

Pieniądze. Emerytura może być wyższa za dodatkowe lata pracy **str. 13**

Zdrowie. Gruźlica to nadal realne zagrożenie **str. 8**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

REGION

Gmina Kobylnica twierdzi, że jej budżet został rozjechany **str. 3**

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Naukowcy mówią, że w Bałtyku ubyło wody

Ubyło wody w Morzu Bałtyckim – tak wskazują badania naukowców. Sytuacja może mieć wpływ na rybołówstwo w regionie, ale także na najbliższy sezon letni **str. 5**

Kraj Premier krytycznie o spotkaniu prezydenta z Orbanem **str. 6**

Świat. Umowa UE - Mercosur od 1 maja 2026 roku. Tymczasowo **str. 7**

SŁUPSK NAJEMCY LOKALI KOMUNALNYCH ZADŁUŻENI NA MILIONY

Nie płacą czynszu, a zaległości rosną

Wojciech Lesner
Słupsk

Dla jednych to szansa na dach nad głową, dla innych narastający problem. W Słupsku setki rodzin oczekują na mieszkanie komunalne, podczas gdy część obecnych najemców pogrąża się w długach. Łączna kwota zaległości przekracza już 30 milionów złotych.

Zasób Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej w Słupsku to blisko pięć tysięcy lokali rozsianych po terenie całego miasta. Kolejka do wynajmu mieszkania komunalnego bywa długa i kręta - na koniec 2025 roku na listach oczekujących na lokal komunalny w Słupsku znajdowało się 569 gospodarstw domowych.

Jak się okazuje, wielu mieszkańców lokali komunalnych czynszu nie płaci - głównie z powodu trudnej sytuacji finansowej, ale także przez problemy społeczne, takie jak choroby czy brak umiejętności zarządzania budżetem.

- Należy jednoznacznie wskazać, że odpowiedzialność za powstałe zaległości spoczywa na osobach zobowiązanych do wnoszenia opłat, to jest użytkownikach lokali. Obowiązek terminowego regulowania czynszu oraz pozostałych należności wynika bezpośrednio z zawartych umów najmu. Brak płatności stanowi naruszenie tych zobowiązań i jest wyłączną przyczyną powstawania zadłużenia. Ponadto brak spłaty zadłużenia nie wynika wyłącznie z obiektywnych trudności finansowych dłużników, lecz w istotnej mierze stanowi konsekwencję niskiej samodyscypliny płatniczej oraz braku należytej woli do dobrowolnego regulowania zobowiązań związanych z korzystaniem z lokali - mówi Waldemar Gierczak, dyrektor Administracji Zasobów Gminy w Przedsiębiorstwie Gospodarki Mieszkaniowej Słupsk.

Zaległości czynszowe lokatorów mieszkań komunalnych w Słupsku wynoszą 14,5 mln złotych (stan na koniec 2025 roku). Jeszcze więcej najemcy są winni z tytułu mediów - aż 17,2 mln złotych. Zaległości posiada w sumie 1542 aktualnych i byłych najemców lokali komunalnych w Słupsku.

Wśród części dłużników panuje także przekonanie, że konsekwencje niepłacenia czynszu będą niewielkie. Proces eksmisji jest długi, co zmniejsza motywację do regularnych płatności. Nim jednak do niej dojdzie, PGM na wiele sposobów próbuje przekonać zadłużonych lokatorów do spłaty zobowiązań - zaczyna się od pisemnych i telefonicznych wezwań. Jeśli to nie poskutkuje, można wylądować w rejestrze dłużników.

©℗

Więcej na str. 4

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Zaległości czynszowe lokatorów mieszkań komunalnych w Słupsku wynoszą 14,5 mln zł

eprasa.pl c5e86b19c5

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Wprowadzenie w Polsce po 1944 r. tzw. władzy ludowej nie byłoby możliwe bez zaprzęgnięcia w służbę nowego reżimu sądownictwa oraz prokuratury

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

KALENDARIUM

25 MARCA
POLSKA
1888
Chemik Zygmunt Wróblewski został ciężko poparzony w pożarze swego laboratorium w Krakowie. Zmarł w szpitalu 16 kwietnia. Wróblewski był pionierem kriogeniki, wraz z Karolem Olszewskim współautorem skroplenia powietrza, tlenu, azotu i tlenku węgla, a także wyznaczenia wartości krytycznych tych gazów oraz wielu innych.
1933
Sejm RP przyjął ustawę o Orderze Virtuti Militari. Jest to najwyższe polskie odznaczenie wojenne, nadawane za wybitne zasługi bojowe.
1968
Za obronę studentów biorących udział w wydarzeniach marcowych zwolniono z uczelni: Bronisława Baczkę, Zygmunta Baumana, Włodzimierza Brusa, Marię Hirszowicz, Leszka Kołakowskiego i Stefana Morawskiego.
1977
Założono Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela (ROPCiO).

ŚWIAT
421
Według legendy w południe została założona Wenecja.
1807
Wielka Brytania zniosła niewolnictwo.
1857
Francuz Édouard-Léon Scott de Martinville opatentował fonautograf, pierwsze urządzenie służące do zapisu dźwięku.
1939
Rząd włoski przekazał Albanii ultimatum, żądając jej zgody aneksję. Po jego odrzuceniu wojska włoskie 7 kwietnia rozpoczęły inwazję.
1949
Rozpoczęła się druga fala deportacji dziesiątek tysięcy obywateli Estonii, Łotwy i Litwy do syberyjskich łagrów.
1957
Przedstawiciele rządów Francji, Włoch, Niemiec, Belgii, Holandii i Luksemburga podpisali Traktaty rzymskie, tworzące Europejską Wspólnotę Gospodarczą (EWG) i Europejską Wspólnotę Energii Atomowej (EURATOM).
2021
Został aresztowany dziennikarz i działacz mniejszości polskiej na Białorusi Andrzej Poczobut.

Młodzi są przeciążeni, samotni, ale też bardzo świadomi swoich emocji

Mira Suchodolska
Rozmowa

z Pawłem Rabiejem, koordynatorem „Diagnozy Młodzieży 2026", badaczem, wykładowcą Uczelni Korczaka

MEN pracuje nad Krajową Strategią Młodzieżową, w której mają zostać wykorzystane wnioski i rekomendacje z „Diagnozy Młodzieży 2026". Przygotowanie strategii ma się odbyć we współpracy z młodzieżą.

Rozpoczęły się konsultacje z młodzieżą poprzedzające stworzenie strategii młodzieżowej. Co wydarzyło się w minioną w środę w Olsztynku?
To był pierwszy krok w bardzo szerokim procesie dialogu z młodzieżą. Po etapie diagnozy - mam tu na myśli badanie „Diagnoza Młodzieży 2026" - rekomendowaliśmy MEN, by przed opracowaniem strategii po prostu młodych ludzi wysłuchać. Spotkanie w Olsztynku było pierwszą debatą - młodzież pracowała w grupach, a następnie przedstawiała swoje wnioski. To początek procesu, który potrwa kilka miesięcy.

Na czym dokładnie ma polegać ten proces?
Można go opisać jako trzy etapy: diagnoza, dialog i działanie. Diagnoza już powstała. Teraz trwa dialog - bardzo szeroki, otwarty, prowadzony m.in. przez Fundację Civis Polonus i Fundację PZU. W całej Polsce odbędzie się wiele spotkań, każda grupa młodych ludzi może zorganizować własne spotkanie i zgłosić wnioski. To coś nowego w Polsce - tak szerokie oddanie głosu młodym.

Jakie problemy wybrzmiały już na pierwszym spotkaniu?
Bardzo wyraźnie pojawiły się kwestie stresu szkolnego i wykluczenia komunikacyjnego. Dla młodych z mniejszych miejscowości dojazd do większych ośrodków czy dostęp do kultury to realna bariera. To wpływa na ich relacje społeczne i rozwój. Silne jest też poczucie lęku i braku bezpieczeństwa.

FOT. UCZELNIA KORCZAKA
Paweł Rabiej: To nie jest pokolenie buntu. Oni nie chcą walczyć ze światem – chcą żyć na własnych zasadach

Wcześniej prowadzili państwo badania fokusowe. Co było najbardziej uderzające w wypowiedziach młodych?
Skala lęku i samotności. Zaczynaliśmy od przekonania, że młodzież - szczególnie w dużych miastach - żyje raczej spokojnie. Tymczasem usłyszeliśmy o ogromnym przeciążeniu, obawach o przyszłość, o pracę, o relacje. Nawet 15-latkowie zastanawiają się, czy znajdą partnera i stabilność w życiu.

Skąd bierze się ten lęk?
Częściowo to efekt świata - wojny, niepewności. Ale też, co bardzo ważne, jest to międzypokoleniowy transfer lęku. Rodzice, którzy sami doświadczyli niestabilności, przekazują swoje obawy dzieciom. Jednocześnie często nie mają dla nich czasu - są zapracowani, skupieni na obowiązkach. To powoduje, że młodzi zostają sami ze swoimi emocjami.

Młodzi mówią też o braku czasu.
Tak, i to bardzo mocno. Ich życie jest zaplanowane od rana do wieczora - szkoła, zajęcia dodatkowe, rozwijanie kompetencji. Paradoks polega na tym, że przy tym wszystkim brakuje czasu na zwykłą rozmowę i bycie razem.

Czyli dzieciństwo bez spontaniczności?
W dużej mierze tak. I oni to widzą. Mówią wprost: nie chcemy żyć tak jak nasi rodzice - w ciągłym biegu, przemęczeniu i braku czasu dla bliskich. To pokolenie nie chce „wyścigu szczurów". Chce spokoju, relacji i dobrostanu psychicznego.

Dużo mówi się o ich samotności.
To jeden z najbardziej przejmujących wątków. Relacji jest mniej. Młodzi mówią wprost: rodzice nie są pierwszym wyborem, kiedy chcą się czymś podzielić. Jednocześnie doświadczają przemocy rówieśniczej, także w internecie, co potęguje poczucie izolacji. Coraz wyraźniej widać też inny, bardzo niepokojący trend - trudności w budowaniu bliskich relacji. Ponad połowa młodych dorosłych nie jest w żadnym związku, a znaczna część nie miała w ostatnim roku żadnych relacji intymnych. To pokazuje skalę wycofania i lęku przed bliskością, ale też bariery - ekonomiczne, mieszkaniowe i emocjonalne - które utrudniają wejście w dorosłe życie.

Nie chcemy żyć tak jak nasi rodzice – w ciągłym biegu, przemęczeniu i braku czasu dla bliskich. To pokolenie nie chce „wyścigu szczurów"

Nawet w sztucznej inteligencji szukają wsparcia?
Tak. Mieliśmy przykład dziewczynki, która nazwała czat GPT imieniem zmarłej babci, Henryki, i traktowała go jak powiernika. To pokazuje, jak silna jest potrzeba bliskości i jak często nie znajduje ona zaspokojenia w relacjach rodzinnych.

Jak młodzi postrzegają samych siebie?
Bardzo ciekawie. Nie zgadzają się z etykietą „płatków śniegu". Uważają, że są odporni, ale jednocześnie bardzo świadomi swoich emocji.
I rzeczywiście - to może być jedno z najbardziej emocjonalnie dojrzałych pokoleń. Podkreślają też bardzo wyraźnie, że ich wrażliwość nie jest słabością, tylko ich największą siłą. Mówią wprost: świat, który stworzyły starsze pokolenia, był zbyt twardy, oparty na presji i rywalizacji. Oni nie chcą tego powielać. Traktują wrażliwość jako swoją supermoc - coś, co pozwala im budować lepsze relacje i żyć bardziej świadomie.
To jest też wyraźny kontrast wobec doświadczenia ich rodziców - pokolenia, które często było przepracowane i zapłaciło za to cenę w relacjach. Młodzi widzą to i mówią jasno: chcemy żyć inaczej - spokojniej, bardziej autentycznie i z większą uważnością.

A ich podejście do pracy?
Szukają sensu i dobrego wynagrodzenia. Chcą być traktowani poważnie i mieć wpływ. Jeśli tego nie znajdują - odchodzą. To nie tyle roszczeniowość, ile próba stawiania granic i szukania jakości życia.

Czy poradzą sobie w dorosłości?
Myślę, że tak. 70 proc. z nich wierzy, że sobie poradzi. To nie jest pokolenie buntu, tylko pokolenie dystansu. Oni nie chcą walczyć ze światem - chcą żyć na własnych zasadach.

Co ta diagnoza zmienia i jakie działania są dziś najpilniejsze?
To bardzo ważny punkt wyjścia, bo wcześniej młodzież była pomijana w politykach publicznych. Dziś widzimy jasno skalę problemów: przeciążenie, samotność, przemoc, negatywny wpływ środowiska cyfrowego, trudności w usamodzielnieniu się. Najpilniejsze jest wsparcie zdrowia psychicznego, zmniejszenie przemocy rówieśniczej, pomoc w wejściu w dorosłość - szczególnie mieszkaniowo i zawodowo - oraz odbudowa relacji, także w rodzinach. Bez większej obecności i uważności rodziców trudno będzie poprawić dobrostan młodych.

Co dalej, po zakończeniu konsultacji?
Po etapie diagnozy i dialogu przychodzi najważniejszy moment, czyli działanie. Zebrane wnioski zostaną wykorzystane do przygotowania strategii młodzieżowej państwa - dokumentu, który ma realnie przełożyć się na polityki publiczne dotyczące młodych ludzi.
Za ten proces odpowiada Ministerstwo Edukacji Narodowej, które koordynuje prace nad strategią we współpracy z ekspertami, organizacjami społecznymi i przedstawicielami młodzieży. Musimy wszyscy dopilnować, by ta strategia odpowiadała na najważniejsze potrzeby młodzieży.
Bo jeśli po diagnozie i dialogu nie przyjdzie realne działanie, młodzi bardzo szybko uznają, że znów nikt ich nie wysłuchał. A to moment, w którym państwo musi pokazać, że traktuje to pokolenie poważnie - nie deklaracjami, tylko zmianą.

eprasa.pl c5e86b19c5

Gmina Kobylnica twierdzi, że jej budżet został rozjechany

Patryk Czerwiński
Region

Ministerstwo Finansów poinformowało Gminę Kobylnica o zmniejszeniu kwoty subwencji ogólnej oraz dochodów z PIT i CIT o ponad 8 mln zł. To efekt zmiany granic administracyjnych, w wyniku której część Bolesławic została 1 stycznia włączona do Słupska. Burmistrz Kobylnicy Anna Gliniecka-Woś nazwała decyzję szokującą i podkreśliła, że gmina otrzymała ją w momencie, gdy większość zobowiązań na ten rok została już zaciągnięta.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Stabilność finansową naszej gminy jest zagrożona - mówi Anna Gliniecka-Woś

- Ta decyzja i te kwoty zostały potwierdzone również w styczniu 2026 roku. Dopiero 19 marca poinformowano gminę o zmianie tych limitów i zmniejszeniu kwoty o ponad 8 117 000 zł. To nie jest kilka tysięcy złotych czy kilkanaście tysięcy złotych, tylko jest to kwota, która zaburza stabilność finansową naszej gminy - mówiła podczas konferencji prasowej Anna Gliniecka-Woś, burmistrz Kobylnicy.

Tłumaczy, że budżet na 2026 rok został uchwalony w oparciu o dokumenty otrzymane z ministerstwa w październiku 2025 r. W styczniu wartości te zostały potwierdzone. Gmina planowała wydatki i inwestycje, mając świadomość, że w kolejnych latach może stracić część dochodów, ale nie spodziewała się, że stanie się to już w tym roku i w takiej skali.

Utrata 8 milionów w budżecie liczącym 141 mln złotych to duży uszczerbek. Jak przyznała Iwona Drapalska-Krawczyk, przewodnicząca Komisji Budżetu Rady Miasta w Kobylnicy, wstrząs jest tym większy, że decyzja zapadła w trakcie roku.

- Jako przewodnicząca budżetu już dzisiaj drżę, co będziemy odpowiadać naszym mieszkańcom. Wszystkie inwestycje są dzisiaj w zasadzie zagrożone. Szkolnictwo, służba zdrowia, centrum kultury, wszystkie imprezy, które działy się do tej pory w gminie, stoją pod znakiem zapytania - mówi Drapalska-Krawczyk.

Gmina nie ma jednej inwestycji o wartości 8 mln zł, którą mogłaby po prostu wykreślić. Trwają już budowy żłobka oraz dróg, podpisano umowy, zaciągnięto zobowiązania. Aby zbilansować budżet, samorząd będzie musiał zrezygnować z drobnych inwestycji, ograniczyć wydatki bieżące, na utrzymanie dróg, remonty, oświetlenie, a także z inwestycji zaplanowanej na ten rok, która nie otrzymała dotacji, remontu drogi Wrząca-Ścięgnica.

Jednym z największych problemów jest zadłużenie gminy. Kobylnica przejęła w 2024 roku dług w wysokości ponad 104 mln zł. Udało się go spłacić do 97 milionów. W tym roku planowano dalsze zmniejszenie.

- W tym momencie to zadłużenie nie wzrośnie, ale też nie spadnie. W styczniu było 97 milionów i taka zostanie też na koniec roku - informuje burmistrz.

Janusz Kaszowski, przewodniczący Rady Miejskiej w Kobylnicy wspomina o kredytach.

- Nam zostały teraz kredyty do spłacenia za Bolesławice, które nie są nasze. Teraz nasze pieniądze zostały zainwestowane w inny samorząd (Słupsk - dop. red). Będziemy wnioskować do ministerstwa o rekompensatę za nakłady poniesione na infrastrukturę w Bolesławicach - przekonywał przewodniczący.

Gmina Kobylnica liczyła na rekompensatę od Słupska za utracone tereny. Miasto zaproponowało zwrot 3,5 mln złw ciągu 5 lat, 700 tysięcy rocznie za nakłady inwestycyjne poniesione na Bolesławice.

- To jest kwota nakładów inwestycyjnych, jakie gmina poniosła w ostatnich latach, pomniejszonych o amortyzację. Miasto nie chce rozmawiać o szerszych rekompensatach - mówi Gliniecka-Woś - Ustawa nie nakłada na miasto obowiązku wypłaty rekompensat, więc porozumienie opiera się wyłącznie na dobrej woli. Tej woli, jak dotąd, nie ma.

AUTOREKLAMA 0011497314

Drzewko za surowce wtórne w Jezierzycach! Wymień graty na piękne zielone kwiaty!

Monika Latkowska
Nasza akcja

W sobotę 11 kwietnia, od godz. 11, PSZOK w Jezierzycach zamieni się w zielony punkt wymiany: za makulaturę i małe elektrośmieci mieszkańcy otrzymają sadzonki.

Pamiętacie grudniową akcję, kiedy to świąteczne drzewka wypełniły Wasze domy w zamian za surowce wtórne? Sukces tamtego wydarzenia pokazał, że mieszkańcy Jezierzyc i okolic doskonale wiedzą, jak łączyć dbanie o porządek z korzyściami dla planety. Już w sobotę, 11 kwietnia Zakład Gospodarki Komunalnej ponownie otwiera swoje bramy dla eko-entuzjastów – tym razem pod hasłem „Drzewko za surowce wtórne"!Podczas grudniowej akcji „Choinka za surowce wtórne" mieszkańcy udowodnili, że ich świadomość ekologiczna jest na bardzo wysokim poziomie. Jak podkreślała wtedy Anna Drożdż, kierownik działu gospodarki odpadami w ZGK, takie inicjatywy mają na celu przypomnienie, że PSZOK to miejsce, gdzie przez cały rok można bezpiecznie i bezpłatnie oddać odpady, które nie powinny trafiać do zwykłych pojemników.

Skoro pozbyliśmy się już „starych rupieci" przed zimą, czas na wiosenne wietrzenie garaży i szuflad! W sobotę, 11 kwietnia, w godzinach 10:00 – 13:00, przy ul. Kolejowej 5 w Jezierzycach, znów wymienimy odpady na życie – tym razem w postaci pięknych kwiatów i krzewów owocowych. Zasada jest prosta: Ty oddajesz surowce, otrzymujesz kupon i wymieniasz go na wybraną roślinę.

Co przygotować na 11 kwietnia?

Tym razem skupiamy się na surowcach, które najczęściej zalegają w naszych domach po wiosennych porządkach: Makulatura: Przynieś stare gazety, kartony i dokumenty (minimum 2 kg, by odebrać roślinę).

Elektrośmieci, wszystko, co zmieści się w rękach i było zasilane prądem lub baterią (zepsute suszarki, telefony, piloty, zabawki). Przy okazji wizyty w PSZOK możesz bezpiecznie opróżnić swoje domowe pudełko na zużyte baterie.

Dla tych, którzy odwiedzą nas w Jezierzycach, przygotowaliśmy bogaty asortyment sadzonek. Do wyboru będą: bratki, róże, laurowiśnie, truskawki, borówki, porzeczki oraz agrest.

Akcja w Jezierzycach to coś więcej niż tylko zbiórka. To okazja, by odwiedzić lokalny PSZOK i przekonać się, jak działa system gospodarki odpadami w naszej gminie. Aby umilić Wam sobotnie przedpołudnie, dla wszystkich uczestników przygotowaliśmy smaczny poczęstunek.

ORGANIZATOR
GŁOS DZIENNIK POMORZA
GP 24.pl

PARTNER GŁÓWNY
GMINA REDZIKOWO ZGK JEZIERZYCE

PARTNERZY
EMKA
FIMAL
BRUSKOVIA
OGRODY Bierkowo 155 504 074 091
Gmina Redzikowo

eprasa.pl c5e86b19c5

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.03.2026

Najemcy lokali komunalnych w Słupsku zadłużeni na miliony

Wojciech Lesner
Temat z pierwszej strony

Dla jednych to szansa na dach nad głową, dla innych - narastający problem. W Słupsku setki rodzin oczekuje na mieszkanie komunalne, podczas gdy część obecnych najemców pogrąża się w długach. Łączna kwota zaległości przekracza już 30 milionów złotych.

- Podejmowane działania windykacyjne i monitoring należności ma charakter systemowy, ciągły i systematyczny. W przypadku powstania zaległości obejmującej okres 1,5 miesiąca niezwłocznie wszczynana jest windykacja przedsądowa, polegająca na kierowaniu do dłużników pisemnych upomnień. W sytuacji dalszego braku zapłaty do dłużników kierowane są wezwania do zapłaty oraz dokonywany jest wpis do rejestru BIG. Następnie podejmowane są czynności zmierzające do wypowiedzenia umowy najmu oraz doręczenia wezwania do opuszczenia i opróżnienia lokalu. W przypadku braku reakcji ze strony dłużników sprawy kierowane są na drogę postępowania sądowego o zapłatę należności i/lub eksmisję, a po uzyskaniu tytułu wykonawczego - do postępowania egzekucyjnego prowadzonego przez komornika sądowego - objaśnia Waldemar Gierczak, dyrektor Administracji Zasobów Gminy w PGM Słupsk. - W ramach działań windykacyjnych pracownicy prowadzą bezpośrednie rozmowy z dłużnikami oraz wysyłają wiadomości SMS przypominające o konieczności terminowego uiszczania opłat za użytkowanie lokalu. Spółka realizuje również spotkania z dłużnikami w obecności Prezesa Zarządu PGM mające na celu uzgodnienie form spłaty zadłużenia - dodaje.

Dla tych, którzy chcieliby spłacić dług, ale nie mogą poradzić sobie z uregulowaniem rosnących zobowiązań, miejska spółka przygotowała kilka możliwości. Najemcy mogą złożyć wniosek do Komisji ds. Ulg i Umorzeń o możliwość rozłożenia zadłużenia na 48 rat, odroczenia terminu płatności, a nawet częściowego umorzenia zadłużenia. Istnieje też opcja zamiany mieszkania na tańsze w utrzymaniu i o niższym standardzie, z najemcą innego lokalu komunalnego, który będzie zainteresowany przejęciem długu.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Zasób Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej w Słupsku to blisko pięć tysięcy lokali rozsianych po terenie całego miasta

Realizowany jest także program „Ulga od długu", który daje możliwość odpracowania zadłużenia.

- W 2025 r. rozłożono na raty należności z tytułu opłat za lokale mieszkalne w łącznej kwocie 1,6 mln zł. Wsparciem w zakresie rozłożenia zadłużenia na raty objętych zostało 95 osób - wymienia Waldemar Gierczak.

W roku 2025 zrealizowano 114 wyroków o eksmisję w miejskim zasobie mieszkaniowym, w tym 69 wyroków z prawem do najmu socjalnego lokalu oraz 45 wyroków bez prawa do najmu socjalnego lokalu (tymczasowe pomieszczenie).

- Liczba 114 zawiera również wyroki nie podlegające realizacji w związku z: przejęciem lokalu z którego orzeczono eksmisję przez wierzyciela lub jego dobrowolnym przekazaniem wierzycielowi; zgonem dłużnika; przywróceniem tytułu prawnego do lokalu z którego orzeczono eksmisję po spłacie zadłużenia; oraz wyroki zrealizowane poprzez zawarcie umowy najmu socjalnego zajmowanego lokalu - „eksmisja w miejscu" w przypadku gdy lokal posiada niższy standard - wymienia Waldemar Gierczak.

426 gospodarstw domowych (stan na koniec 2025 r.) wciąż oczekuje na realizację wyroków o eksmisję. ©℗

W odkrytej piwnicy po przedwojennej kamienicy archeolodzy znaleźli maszynę do palenia kawy

oprac. Krzysztof Głowinkowski
Słupsk

W piwnicy zniszczonej w 1945 roku kamienicy w Słupsku archeolodzy znaleźli przedwojenną maszynę do palenia kawy. - W budynku był sklep kolonialny Augusta Ruffmanna, który handlował także kawą i zajmował się jej paleniem - powiedział Maciej Marczewski z firmy archeologicznej Glesum.

W rozmowie z PAP, kierownik badań powiedział, że rozpoczynając wykopaliska w kwartale za byłym kinem Milenium przy ul. Grodzkiej przy Starym Rynku w Słupsku, wiedział o sklepie kolonialnym w zniszczonej pod koniec II wojny światowej narożnej kamienicy z 1930 r. Zaznaczył jednak, że nie spodziewał się, iż w jej piwnicy jego ekipa natknie się na dobrze zachowaną maszynę do palenia kawy.

- Urządzenie miało wbudowany piec. Wielkość wskazuje na to, że kawa była w nim wypalana na taką bardziej hurtową skalę. Maszyna została wyprodukowana w pierwszej połowie XX w. Producentem jest niemiecka firma powstała w 1868 r., która w latach 50. XX w. zmieniła nazwę i nadal wytwarza piece do palenia kawy - powiedział archeolog.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Odkryta przez archeologów maszyna do palenia kawy

Zaznaczył, że to nowe znalezisko, dopiero będzie dokumentowane i oceniane. Wiadomo, że ze względu na to, że w miejscu prowadzenia prac archeologicznych inwestor planuje budowę parkingu podziemnego i kompleksu z usługami, zabytek trzeba będzie stąd zabrać.

- To, gdzie trafi, jeszcze będzie ustalane na pewno w porozumieniu z konserwatorem zabytków i właścicielem terenu. Nie wykluczam, że poinformowujemy o nim także niemieckiego producenta - przekazał Marczewski.

Archeolog wskazał, że prace wykopaliskowe na Starym Rynku trwały etapami przez kilka lat. Te za byłym kinem Milenium prowadzone są od połowy 2025 r. i powinny się zakończyć w ciągu dwóch miesięcy.

- Większość piwnic budynków powstałych między XVIII w. a początkiem XX w. została już przebadana. Częściowo zostały rozebrane, by sprawdzić, co kryje się pod nimi. Znaleźliśmy sporo zabudowy drewnianej, średniowiecznej, w tym latryny, studnie, zabudowy piwniczek. Pozyskaliśmy niemało materiału ceramicznego, zabytków metalowych, skórzanych, w tym fragmenty obuwia średniowiecznego. Te znaleziska są w trakcie konserwacji, opisu.

Maciej Marczewski zaznaczył, że na teren planowanej inwestycji przy Starym Rynku w Słupsku, archeolodzy jeszcze wrócą, gdy kolejne powierzchnie zostaną im udostępnione do badań.

Badania archeologiczne w sąsiedztwie byłego kina Milenium rozpoczęto w lipcu 2025 roku. Są one związane z planowaną inwestycją, która ma powstać w miejscu byłego kina Milenium i terenu przyległego. Ma tam powstać centrum biurowo - usługowe, które przygotowuje prywatny inwestor. Badania archeologiczne miały się zakończyć w lutym br., jednak z powodu ciężkiej zimy prace przerwano na kilka miesięcy.
PAP

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.slupsk@polskapress.pl

0011499820

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Kazimierza
Bobowskiego

Męża naszej koleżanki
Teresy Bobowskiej

Rodzinie oraz Najbliższym
składamy
najszczersze wyrazy współczucia,
łącząc się w żalu, bólu i żałobie.

Koledzy i koleżanki z „Głosu Pomorza"

eprasa.pl c5e86b19c5

Według naukowców ubyło wody w Morzu Bałtyckim

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Ubyło wody w Morzu Bałtyckim - tak wskazują badania naukowców. Sytuacja może mieć wpływ na rybołówstwo w regionie, w tym działalność polskich rybaków, ale także na najbliższy sezon letni.

O niezwykle ciekawym zjawisku mówią pomiary niemieckiego Instytutu Leibniza. ds. Badań nad Morzem Bałtyckim.

Wiejący długotrwale z kierunku wschodniego wiatr wypycha wodę z Bałtyku w kierunku Cieśnin Duńskich, a następnie Morza Północnego, powodując obniżenie poziomu wód w całym basenie. Pomiary wykazały, że w porównaniu do uśrednionych danych z ostatnich lat w Bałtyku brakuje ok. 275 km sześc. wody.

Badacze opisują, że obecny poziom wody w Bałtyku jest niższy od średniego aż o 67 cm. To najniższy poziom od początku pomiarów, który miał miejsce w roku 1886.

Zaznaczmy, od blisko dekady, w okresie zimowym, kierunek wiatru w regionie Morza Bałtyckiego (podobnie jak w całej tej części Europy) był odwrotny. Wiało głównie od zachodu, co m.in. przynosiło cieplejszą aurę w okresie jesienno-zimowym. Tym samym rosła także temperatura wody w Bałtyku.

Co ciekawe, większość ekspertów wskazuje, że obniżony poziom wód w Bałtyku będzie miał w najbliższych tygodniach/miesiącach jeszcze inny skutek. Może doprowadzić do tzw. wlewów wody z Morza Północnego - chłodnych i bardziej zasolonych. Co istotne, to mogłaby być dobra wiadomość dla bałtyckiego rybołówstwa, w tym oczywiście polskiego.

Dodajmy bowiem, że takie wlewy jeszcze dwie dekady temu były dość regularne. M.in. za wielki wzrost populacji dorsza w Bałtyku w latach 80. i 90 XX w. odpowiadał częsty transfer wód. Dziś wlewy takie występują o wiele rzadziej, na co mają wpływać zmiany klimatu.

FOT. JAKUB STEINBORN

Pomiary wykazały, że w porównaniu do ostatnich lat w Bałtyku brakuje ok. 275 km sześc. wody.

Tymczasem wody z Morza Bałtyckiego mają „odświeżać" głębiny Bałtyku, w których żerowały i rozmnażały się dorsze.

Jak tłumaczył w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim" dr Krzysztof Radtke, ichtiolog Morskiego Instytutu Rybackiego w Gdyni spadający poziom natlenienia Bałtyku ogranicza liczbę organizmów bezkręgowych stanowiących główne źródło pokarmu dorszy. Zimnolubnym rybom nie pomaga także wzrost temperatury wód bałtyckich.

- Nastąpił zwiększony poziom śmiertelności naturalnej dorsza. Warunki środowiska w Bałtyku stały się dla dorsza niekorzystne - mówił dr Radtke.

Warto spojrzeć na dane: w 1983 roku tylko polscy rybacy wyłowiliz Bałtyku 120 tys. ton dorsza, 35 lat później zaledwie 6,5 tony. Od 2020 roku UE wprowadziła czteroletni okres zakazu połowu dorsza, by dać szansę na odbudowanie stad ryb tego gatunku. Od początku roku 2024 połowy dorszy były ściśle limitowane. Niewykluczone, że obecna sytuacja wpłynie pozytywnie na środowisko Bałtyku, w tym na populację dorsza w tym morzu.

Z drugiej strony, mroźna i śnieżna zima może wpłynąć na temperaturę wody latem. Łagodne miesiące zimowe w latach ubiegłych i wysokie temperatury w czerwcu, lipcu i sierpniu sprawiły, że temperatura wody w Bałtyku osiągała latem rekordowe wartości - np. 24 st. C w niektórych miejscach, w roku 2021. Zachęcało to do kąpieli morskich i przyczyniało się do sukcesu lokalnej turystyki, choć wywoływało np. częstsze wykwity toksycznych sinic.

W tym roku może być inaczej.

- Cieplejsze morze zimą szybciej ogrzewa się latem. I na odwrót - chłodniejsze wody zimą, latem ogrzewają się dłużej - mówił „Dziennikowi Bałtyckiemu" prof. Jacek Piskozub, oceanograf z Instytutu Oceanologii Polskiej Akademii Nauk.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011498253

Dzieci dorastają w świecie ekranów – jak je wesprzeć?

Współczesne dzieciństwo znacznie różni się od tego, które pamiętają dorośli. Dzieci wkraczają w świat Internetu coraz szybciej, zdarza się, że zanim jeszcze nauczą się pisać, czytać, czy wiązać sznurowadła. Jednak samo klikanie to tylko techniczna obsługa narzędzia. Jak zatem sprawić, by najmłodsi potrafili bezpiecznie i świadomie korzystać z technologii i dlaczego ważne jest, by umieli współpracować i ćwiczyli krytyczne myślenie? Z pomocą przychodzi MegaMisja - bezpłatny program Fundacji Orange, który od 11 lat uczy najmłodszych, jak radzić sobie w świecie pełnym ekranów.

Program skierowany jest do przedszkoli i szkół podstawowych (klasy 1-3) i opiera się na gotowych scenariuszach zajęć, które nauczyciele realizują przez cały rok szkolny. Osią programu jest ciekawa historia bliźniaków i stworka – Psotnika, angażująca dzieci i pomagająca im lepiej zrozumieć cyfrową rzeczywistość. Szkoły i przedszkola biorące udział w MegaMisji otrzymują kompleksowe wsparcie: materiały dydaktyczne, pomoce edukacyjne oraz dostęp do szkoleń i webinarów dla nauczycieli.

– MegaMisja to bardzo przydatny program. Wśród wielu innych projektów, w których brałam udział, to właśnie MegaMisja przynosi dzieciom najwięcej korzyści. To znakomicie skonstruowane zajęcia, zawsze wyczekiwane przez maluchy i świetnie przykuwające ich uwagę. Co ciekawe, w to przedsięwzięcie udaje się zaangażować też rodziców, co wpływa na jeszcze lepsze efekty programu. Dzieci zaczynają odkrywać, co znaczy współpraca z rówieśnikami, zauważają, że można świetnie bawić się, nie spoglądając w ekran telefonu – mówi pani Magdalena Zając, nauczycielka przedszkolna realizująca program MegaMisja.

MegaMisja w przedszkolach

Głównym celem jest rozwijanie u dzieci kompetencji społecznych, takich jak współpraca, empatia, krytyczne myślenie – tych, które są fundamentem zdrowego i bezpiecznego funkcjonowania w świecie pełnym ekranów.

W zalewie informacji dziecko musi nauczyć się odróżniać prawdę od fakenewsów, a tu właśnie zdolność do krytycznego myślenia jest

doskonałym narzędziem, które MegaMisja daje dzieciom. Poza tym, dzieci biorąc udział w MegaMisji, mają wiele okazji do działania razem.

– Zajęcia w ramach tego programu pokazują dzieciom, jak wartościowa jest współpraca w grupie, jak się integrować z innymi uczestnikami zabawy. Dzieci dostrzegają, jak wiele można osiągnąć, działając zespołowo i jaką wartość ma dialog w grupie – dodaje pani Magdalena.

MegaMisja w szkołach

W klasach 1-3 wyzwania stają się bardziej złożone. MegaMisja uczy dzieci zasad bezpiecznego korzystania z Internetu, tłumaczy im, co to jest ochrona prywatności i jak wprowadzać ją w życie.

Program wprowadza także pojęcie higieny cyfrowej, pokazując, jak ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy czasem spędzanym przed ekranem smartfonu czy komputera a aktywnością offline. Uczniowie pracują zespołowo, uczą się komunikacji i rozwijają umiejętność krytycznego myślenia, co pomaga im lepiej odnajdywać się w świecie natłoku informacji.

– To bardzo pożyteczny program. Dzieci podczas zajęć poznają takie zagadnienia jak prawo autorskie czy prywatność. Uczą się oceny publikowanych tam informacji i rozpoznawania fakenewsów. MegaMisja daje możliwość rozwoju kompetencji cyfrowych w przydatny i praktyczny sposób. Dzieci realizują ciekawe projekty, co jest typową nauką przez zabawę. Zadania rozwijają w nich twórcze i krytyczne myślenie, a to umiejętności, które powinny być kształtowane u dzieci właśnie na etapie edukacji wczesnoszkolnej. Wszystkie aktywności zaplanowane w scenariuszach, które dostajemy, są ukierunkowane na pracę w grupie, na prowadzenie dyskusji i wspólne rozwiązywanie problemów. To daje dzieciom wiele satysfakcji, radości, ale przede wszystkim buduje w nich zaufanie do siebie, które jest bardzo potrzebne w świecie naszpikowanym technologiami i ekranami – mówi Karolina Borkiewicz, specjalista edukacji wczesnoszkolnej, nauczycielka realizująca program w 3 klasie szkoły podstawowej.

MegaMisja wspiera także nauczycieli, dostarczając im gotowych narzędzi i inspiracji do realizowania nowoczesnych, angażujących zajęć. Wszystko to sprawia, że zajęcia są bardzo ciekawe i wciągające dla uczniów.

- Moja klasa jest zachwycona programem MegaMIsja. Dzieci wyczekują kolejnych zajęć i codziennie potrafią rano zadawać pytanie: „Czy dziś będziemy mieć kolejne zajęcia z MegaMisją?". Realizacja zadań w ramach tego programu jest dla nich prawdziwą przygodą. Rozwój kompetencji miękkich u dzieci jest naprawdę zauważalny, ale to nie wszystko. Nauczyciele mają także możliwość rozwoju poprzez udział w szkoleniach i webinarach przygotowanych specjalnie dla nich – nadmienia pani Karolina.

Dołącz do programu

Aby zgłosić szkołę lub przedszkole, należy **wypełnić formularz dostępny na stronie programu do 28 kwietnia 2026 r. do godziny 15.00.** Trzeba odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących motywacji do wzięcia udziału w MegaMisji. Można to zrobić pisemnie lub w formie krótkiego nagrania wideo.

Spośród wszystkich zgłoszeń specjalna komisja wybierze 300 placówek (po 150 szkół i przedszkoli), które rozpoczną realizację programu we wrześniu 2026 roku. W tegorocznej edycji mogą wziąć udział również te placówki, które już uczestniczyły w MegaMisji w ubiegłych latach.

eprasa.pl c5e86b19c5

POLSKA *i* ŚWIAT

URZĄD CELNY UE

Unijne instytucje dzisiaj zdecydują, w którym z dziewięciu zgłoszonych do konkursu europejskich miast zostanie zlokalizowana siedziba Urzędu Celnego UE (EUCA). Polska zgłosiła kandydaturę Warszawy. Konkurentami Warszawy są: Liege w Belgii, Malaga w Hiszpanii, Lille we Francji, Zagrzeb w Chorwacji, Rzym we Włoszech, Haga w Holandii, Porto w Portugalii oraz Bukareszt w Rumunii.

W zeszłym roku Polska doświadczyła prawie 270 tysięcy cyberataków, o 150 procent więcej niż w 2024 roku

Paweł Olszewski, wiceminister cyfryzacji

KRÓTKO

TSUE

Decyzja ws. niezawisłości sędziów

Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł w sprawie niezawisłości polskich sędziów. Jak stwierdził, nieprawidłowość przy powołaniu sędziego nie oznacza jeszcze, że nie jest to niezawisły sędzia. TSUE orzekł, że udział Krajowej Rady Sądownictwa, ukształtowanej w następstwie reformy polskiego systemu sądownictwa, w procedurze powołania sędziego oraz brak skutecznego środka prawnego przed sądem dla nierekomendowanych kandydatów, nie wystarczają same w sobie do wyłączenia tego sędziego. Orzeczenie dotyczy tzw. pytań prejudycjalnych, które do TSUE skierował Sąd Rejonowy Poznań-Stare Miasto. Sprawa, którą się zajmował, dotyczyła zapłaty należności z tytułu umowy. Jedna ze stron zawnioskowała o wyłączenie sędziego z powodu wątpliwości co do jego bezstronności i niezawisłości.

Sędzia, która rozpatrywała sprawę, oświadczyła, że w jej ocenie nie ma podstaw do wyłączenia, jednak odsyłający sąd nabrał wątpliwości i skierował pytania prejudycjalne do TSUE.

WARSZAWA

Projekt PSL ws. SAFE 0 procent

FOT. TOMASZ GZELL/PAP

Wicepremier, szef MON i prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz przekazał wczoraj, że klub PSL złożył w Sejmie projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych. – Projekt ten naprawia błędy prezydenckiego projektu w sprawie polskiego SAFE 0 procent – podkreślił Kosiniak-Kamysz.

PARLAMENT EUROPEJSKI

Uchylili immunitet Braunowi

Komisja prawna (JURI) Parlamentu Europejskiego zagłosowała wczoraj za uchyleniem immunitetu europoselskiego Grzegorzowi Braunowi. Chodzi o dwie sprawy: zniszczenie flagi ukraińskiej i unijnej oraz zaprzeczanie zbrodniom ludobójstwa popełnionym przez Trzecią Rzeszę Niemiecką.

Decyzja w sprawie Brauna podjęta została jednogłośnie: za odebraniem immunitetu polskiemu politykowi we wtorek zagłosowali wszyscy obecni na sali członkowie JURI.

Zgodnie z regulaminem europarlamentu ostateczną decyzję w tej sprawie podejmie cała Izba w głosowaniu na posiedzeniu plenarnym. Do tego dojdzie prawdopodobnie już w środę podczas minisesji plenarnej PE w Brukseli.

Premier krytycznie o spotkaniu prezydenta z Orbanem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

– Wizyta prezydenta Karola Nawrockiego na Węgrzech odbyła się wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu – poinformował Donald Tusk. Ocenił, że spotkanie polskiego prezydenta z premierem Węgier przed wyborami parlamentarnymi w tym kraju jest działaniem wbrew polskim interesom.

W poniedziałek prezydent Nawrocki wraz z prezydentem Węgier Tamasem Sulyokiem wziął udział w obchodach Dnia Przyjaźni Polsko-Węgierskiej w Przemyślu (woj. podkarpackie). W drugiej części dnia rozmowy przeniosły się do Budapesztu, gdzie Nawrocki spotkał się także z premierem Viktorem Orbanem.

Przed wtorkowym posiedzeniem Rady Ministrów premier skomentował wizytę Nawrockiego, która – jego zdaniem – skupia uwagę opinii publicznej nie tylko w Polsce, ale i całej Europie. Tusk podkreślił, że wizyta ta odbyła się „wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu". Stwierdził też, że wspieranie premiera Orbana tuż przed wyborami parlamentarnymi na Węgrzech jest działaniem wbrew polskim interesom.

– Cały czas czekamy na 2 mld zł, które powinny wpłynąć z europejskiej kasy za sprzęt, jaki wysłaliśmy jako Polska Ukrainie w pierwszych miesiącach wojny.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Przed wczorajszym posiedzeniem Rady Ministrów premier Donald Tusk wypowiedział się na temat spotkania prezydenta Nawrockiego z Viktorem Orbanem

(...) Ta błyskawiczna akcja bez zbędnej zwłoki umożliwiła przetrwanie najcięższych tygodni inwazji rosyjskiej na Ukrainę, być może była kluczowa także dla polskiej niepodległości – ocenił szef polskiego rządu. – Nam przysługuje z mechanizmu European Peace Facility 2 mld zł, które od dawna powinny być w polskim budżecie. To premier Orban osobiście blokuje wypłatę tych pieniędzy dla Polski – powiedział Tusk.

Przypomniał też, że węgierski premier zablokował unijną pożyczkę dla Ukrainy. Dodał, że od dłuższego czasu docierają do niego informacje, że węgierscy dyplomaci – najbliżsi współpracownicy Orbana – ściśle współpracują z władzami rosyjskimi, przekazując im dyskretne informacje z posiedzeń instytucji europejskich.

Tusk przypomniał też, że obecnie na Węgrzech przebywa były minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro oraz b. wiceszef jego resortu Marcin Romanowski. Obaj są podejrzani w śledztwie prokuratury dot. Funduszu Sprawiedliwości i uzyskali azyl polityczny na Węgrzech. Według polskiego premiera Orban „zdecydował o ukryciu ściganych przez polski wymiar sprawiedliwości obywateli, co jest krokiem wymierzonym jednoznacznie przeciwko polskim interesom i także krokiem tak zasadniczo nieprzyjaznym wobec państwa polskiego, bezprecedensowym w Unii Europejskiej".

Ponadto polski premier ocenił, że Orban „zbudował model, który teoretycznie przynajmniej powinien budzić oburzenie prezydenta Nawrockiego i jego zaplecza politycznego, model państwa skorumpowanego". Dodał, że węgierski premier „bardzo unika jakichkolwiek możliwości kontroli ze strony niezależnych mediów, niezależnego sądownictwa, a w konsekwencji także niezależnych instytucji europejskich, jeśli chodzi o kwestie korupcji w Budapeszcie".

– Wymieniam tylko kilka powodów, dla których tak stanowczo domagamy się od wszystkich polskich polityków, aby nie uczestniczyli w promocji tego typu działań. W interesie polski nie jest wspieranie premiera Orbana w jego prorosyjskich i antyeuropejskich działaniach – powiedział szef rządu.

Zwrócił się także do prezydenta Nawrockiego: „Jest pan prezydentem Polski i ma pan obowiązki polskie, a nie rosyjskie, i dlatego oczekiwalibyśmy, aby w kwestii polityki międzynarodowej, a szczególnie w tak drażliwych sytuacjach, jak kwestie rosyjskie, ukraińskie, europejskie, prezydent wspierał politykę międzynarodową kreowaną przez rząd, a nie działał przeciwko polskim interesom". – To są mocne słowa, ale wiem, o czym mówię. Działania ostatnich dni i tygodni to są działania wymierzone wprost w fundamentalne interesy Polski i jej bezpieczeństwo – dodał Tusk. PAP

Rząd przyspieszy inwestycje jądrowe? Jakie są proponowane nowe przepisy dla budowy elektrowni

Maciej Badowski
Warszawa

Rząd zajmował sie wczoraj projektem zmian w przepisach dotyczących budowy elektrowni jądrowych.

Rząd rozpatrywał projekt nowelizacji ustawy o przygotowaniu i realizacji inwestycji w zakresie obiektów energetyki jądrowej oraz inwestycji towarzyszących.

Celem zmian jest poprawa efektywności procesu inwestycyjno-budowlanego, który, jak wskazano, cechuje się bardzo wysoką złożonością. Projekt zakłada zwiększenie możliwości etapowania inwestycji oraz prowadzenia części prac jeszcze przed uzyskaniem pełnej dokumentacji dla całego obiektu. „Wprowadzenie rozwiązań prawnych w tym zakresie przyniesie korzyść dla sprawności procesu powstawania obiektów energetyki jądrowej, w tym elektrowni jądrowych, w Rzeczypospolitej Polskiej, który, jak wynika z doświadczeń międzynarodowych, obarczony jest dużym ryzykiem opóźnień" – podkreślono w uzasadnieniu.

Projekt przewiduje wprowadzenie pozwolenia na budowę w zakresie wstępnych robót budowlanych. Obejmą one m.in. prace geodezyjne, niwelację terenu, przygotowanie zaplecza budowy oraz tymczasowe ogrodzenia. Nowe przepisy wprowadzają podział robót na podstawowe i kwalifikowane. W przypadku tych pierwszych decyzję o pozwoleniu miałby wydawał wojewoda. Dla prac kwalifikowanych konieczne będzie wcześniejsze uzyskanie zgody prezesa Państwowej Agencji Atomistyki w zakresie bezpieczeństwa jądrowego i ochrony radiologicznej.

Pierwsza polska elektrownia atomowa ma powstać w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino (gmina Choczewo) na Pomorzu i ma mieć trzy bloki wybudowane w amerykańskiej technologii AP1000 Westinghouse. PAP

eprasa.pl c5e86b19c5

Katastrofa samolotu wojskowego w Kolumbii. Zginęło 66 osób

Oprac. Alina Mazurska
Kolumbia

Co najmniej 66 osób zginęło w katastrofie wojskowego samolotu transportowego Hercules-125 w południowo-wschodniej części Kolumbii, w mieście Puerto Leguizamo. Na pokładzie było 125 osób.

Według agencji AFP w katastrofie zginęło 58 żołnierzy, sześciu członków personelu samolotu i dwóch policjantów. Przyczyny wypadku nadal nie są znane.

Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo, około 3 km od centrum miasta, blisko granicy z Peru. Według ustaleń mediów samolotem podróżowały dwa plutony Armii Narodowej Kolumbii.

Prezydent Kolumbii Gustavo Petro na platformie X obwinił za katastrofę biurokratyczne przeszkody opóźniające modernizację armii. Pierwsze amerykańskie samoloty Hercules C-130 zostały wyprodukowane w latach 50. XX wieku, a Kolumbia nabyła te maszyny pod koniec lat 60. Niedawno zmodernizowano niektóre starsze C-130, zastępując je nowszymi modelami, sprowadzonymi ze Stanów Zjednoczonych na mocy ustawy zezwalającej na transfer używanego lub nadwyżkowego sprzętu wojskowego.
PAP

FOT. DANIEL ORTIZ/AFP/EAST NEWS

Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo

Umowa UE – Mercosur od 1 maja 2026 r. Tymczasowo

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Jak podała Komisja Europejska, umowa handlowa między Unią Europejską i krajami południowoamerykańskiego bloku Mercosur będzie tymczasowo stosowana od 1 maja tego roku.

FOT. MATEUSZ BAGIEŃSKI

Do zatwierdzenia umowy doszło mimo protestów rolników w całej Europie, w tym w Polsce

Oznacza to, że od 1 maja br. możliwe będzie sprowadzanie do UE produktów takich jak wołowina, drób, nabiał, cukier i etanol po bardziej korzystnych dla południowoamerykańskich producentów stawkach celnych; taka obniżka będzie jednak dotyczyć tylko określonych w umowie ilości danego produktu. W zamian kraje Mercosuru obniżą uznawane w wielu przypadkach za zaporowe cła na europejskie towary przemysłowe, w tym samochody.

Tymczasowe stosowanie umowy oznacza, że od maja będą obowiązywały zapisy porozumienia w części dotyczącej tylko handlu, bo jest to kompetencja Komisji Europejskiej. W praktyce oznacza to natychmiastowe zniesienie ceł i barier handlowych. Do czasu pełnej ratyfikacji czekać będą inne, pozahandlowe kwestie, np. ochrona inwestycji i kwestia zamówień publicznych.

W tym przypadku potrzebna będzie ratyfikacja Parlamentu Europejskiego i państw członkowskich. Parlament Europejski z powodu stwierdzonych wątpliwości do umowy 21 stycznia poparł wniosek o skierowanie sprawy do Trybunału Sprawiedliwości UE, co opóźnia całą procedurę.

Porozumienie handlowe będzie stosowane tymczasowo od 1 maja między UE a wszystkimi krajami południowoamerykańskiego bloku, które zakończą procedury ratyfikacji i powiadomią UE przed końcem marca. Argentyna, Brazylia i Urugwaj już to zrobiły, a Paragwaj niedawno ratyfikował umowę i oczekuje się, że wkrótce wyśle notyfikację w tej kwestii.

Od 1 maja br. będzie też obowiązywała tzw. klauzula ochronna do umowy, co ma stanowić odpowiedź na obawy rolników, którzy przewidują nadmierny napływ produktów z Mercosuru do UE. Będzie uruchamiana, jeśli ceny danego produktu w UE wskutek importu z Mercosuru spadną o 5 procent. Wówczas możliwe będzie podniesienie ceł na dany produkt lub nawet zakaz jego wwozu do Unii Europejskiej.

Kraje UE w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji. 17 stycznia porozumienie zostało podpisane w stolicy Paragwaju, Asuncion.

Kraje Unii Europejskiej w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji

Cytowany w poniedziałkowym komunikacie KE unijny komisarz ds. handlu Marosz Szefczovicz podkreślił, że teraz priorytetem jest „przełożenie umowy UE – Mercosur na konkretne rezultaty, zapewnienie unijnym eksporterom platformy, której potrzebują, aby wykorzystać nowe możliwości w zakresie handlu, wzrostu gospodarczego i zatrudnienia".

„Tymczasowe stosowanie umowy pozwoli nam zacząć realizować tę obietnicę. Z niecierpliwością czekam, aż ta umowa wykorzysta swój potencjał, wzmacniając naszą gospodarkę i umacniając naszą pozycję w handlu światowym" – poinformował Szefczovicz. PAP

Są przecieki, że Trump dąży do porozumienia

Alina Mazurska
USA

Prezydent USA Donald Trump wydaje się być zdeterminowany, by zawrzeć porozumienie z Iranem mające na celu zakończenie działań wojennych na Bliskim Wschodzie – podał wczoraj Reuters.

Wypowiadający się pod warunkiem zachowania anonimowości urzędnicy ocenili, że ich zdaniem jest mało prawdopodobne, by Iran zgodził się na żądania USA w ramach jakiejkolwiek nowej rundy negocjacji, które załamały się 28 lutego wraz z rozpoczęciem amerykańsko-izraelskiej wojny z Iranem.

Jak pisze Reuters, żądania USA prawdopodobnie obejmowałyby ograniczenia irańskiego programu jądrowego i programu rakiet balistycznych.

W poniedziałek Trump napisał na platformie Truth Social, że Stany Zjednoczone i Iran przeprowadziły „bardzo dobre i produktywne" rozmowy na temat „całkowitego i ostatecznego zakończenia działań wojennych na Bliskim Wschodzie". Po opublikowaniu tego wpisu władze Iranu oświadczyły, że żadne negocjacje nie miały miejsca.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że Trump wierzy w możliwość „wykorzystania potężnych osiągnięć IDF (izraelskich sił zbrojnych) i amerykańskiego wojska w celu realizacji celów wojny w ramach porozumienia – porozumienia, które zabezpieczy nasze żywotne interesy".
PAP

Ostatniej nocy w zmasowanych rosyjskich atakach powietrznych zginęło pięć osób

Alina Mazurska
Ukraina

Wojska rosyjskie zaatakowały w nocy z poniedziałku na wtorek Ukrainę w obwodach charkowskim, połtawskim, chersońskim i zaporoskim. Zginęło łącznie co najmniej pięć osób, a ponad 20 zostało rannych.

FOT. PAP/EPA

W nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w atakach 34 rakiet i 392 dronów

Biuro prasowe charkowskiej prokuratury obwodowej powiadomiło, że odnotowano bezpośrednie trafienie w pociąg elektryczny relacji Słatyne – Charków. „Na miejscu zginął 61-letni pasażer. Maszynista pociągu oraz jego pomocnik doznali silnej reakcji na stres. Obecnie na miejscu zdarzenia pracują wszystkie służby" – napisano w komunikacie.

Według wstępnych informacji armia rosyjska wykorzystała do ataku dron typu FPV, który uderzył w wagon pociągu znajdujący się w tym momencie na stacji Słatyne.

Rosyjska armia zaatakowała obwód połtawski, gdzie dwie osoby zginęły, a 11 zostało rannych – poinformowały lokalne władze. Media donosiły o licznych eksplozjach w Połtawie.

„Około wpół do trzeciej nad ranem wróg rozpoczął zmasowany atak na Zaporoże, najpierw sześć dronów uderzeniowych, następnie pięć rakiet balistycznych. Jedna osoba zginęła, dziewięć osób zostało rannych" – napisał szef obwodowej administracji wojskowej Iwan Fedorow.

Zaznaczył, że celem ataku były dzielnice mieszkalne oraz obiekty infrastruktury. Uszkodzonych zostało 20 bloków wielopiętrowych, sześć domów prywatnych, sklep, budynki niemieszkalne oraz przedsiębiorstwa.

We wtorek rano Rosjanie ostrzelali z wieloprowadnicowych wyrzutni rakietowych centralną dzielnicę Chersonia; jedna osoba zginęła, dwie osoby zostały ranne – poinformował szef obwodowej administracji wojskowej Ołeksandr Prokudin.

Siły Powietrzne Ukrainy podały, że w nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w swych atakach 34 rakiet i 392 dronów różnych typów. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 25 rakiet i 365 dronów. Zarejestrowano sześć trafień rakietami i 27 uderzeń bezzałogowych statków powietrznych w 22 lokalizacjach.
PAP

eprasa.pl c5e86b19c5

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sposoby na artrozę

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a następnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji.

ZA TYDZIEŃ:

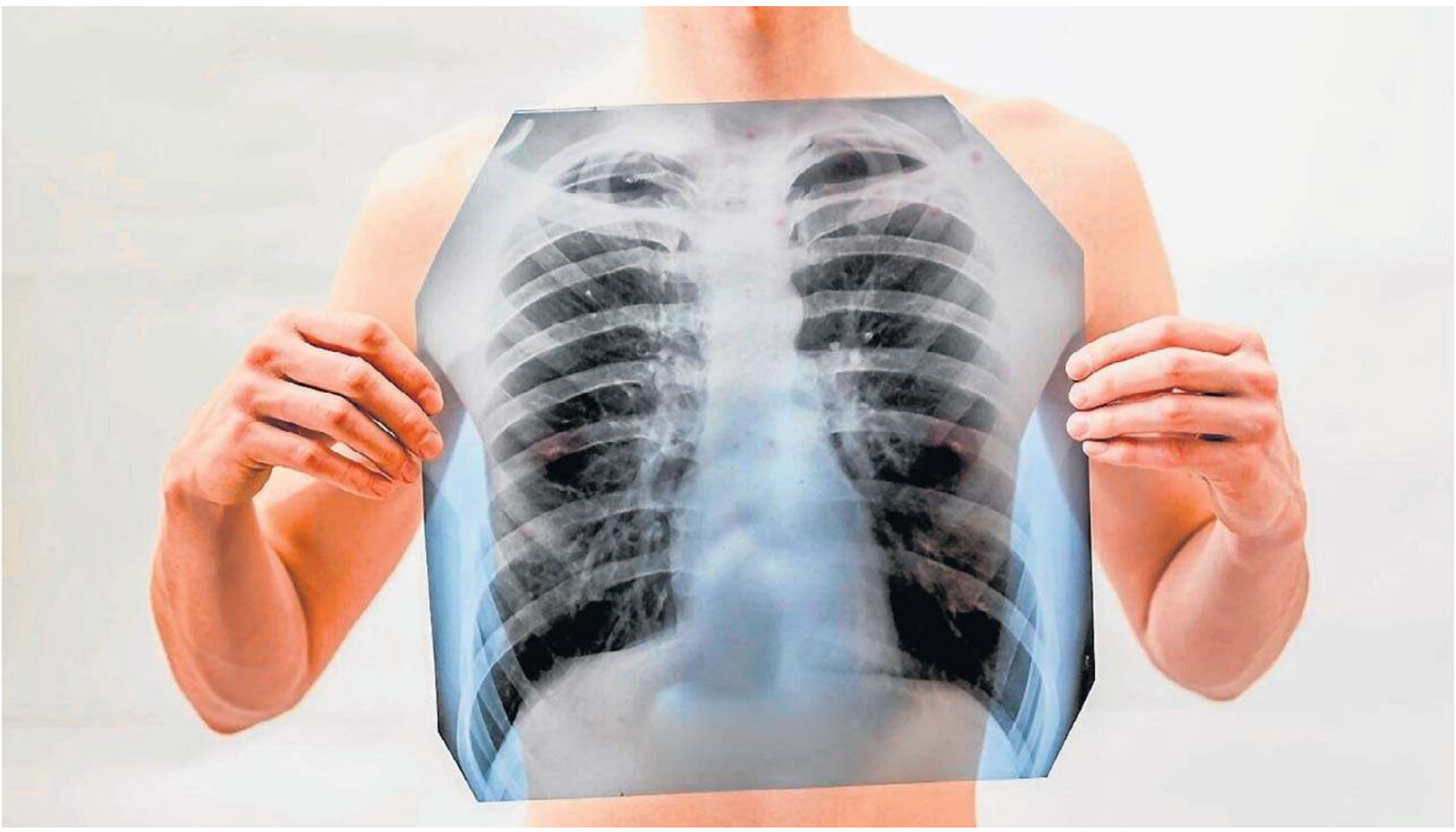
- Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum
- Ten zabieg kosztuje 600 zł, na NFZ możesz go zrobić za darmo

FOT. 123RF

Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Jak ją rozpoznać i leczyć?

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaobserwowała pierwszy od dekady wzrost liczby zgonów spowodowanych gruźlicą.



FOT. 123RF

W 2024 roku w Polsce zgłoszono blisko 4 tysiące przypadków gruźlicy. Chorobą można się zarazić od zainfekowanej nią osoby

Wydawać by się mogło, że gruźlica istnieje już tylko w historycznych zapiskach, bo dzięki obowiązkowym szczepieniom choroba ta została wyeliminowana. Jednak statystycznie co sekundę na świecie 1 osoba zaraża się Mycobacterium tuberculosis complex, czyli prątkami gruźlicy, a co 3 minuty na gruźlicę umiera dziecko. Nosicielami tych kilku gatunków bakterii jest około 2-3 miliardy ludzi na całym globie. Niestety, walka z tymi uporczywymi zarazkami nie należy do najłatwiejszych, mimo że ryzyko infekcji dotyczy tylko około 10 proc. zakażonych.

Zachorowania na gruźlicę zostały skutecznie zahamowane przez szczepienia, jednak w czasie pandemii i migracji spowodowanych wojną choroba ta powróciła, a WHO odnotowuje wzrost liczby zachorowań. W 2021 roku WHO zaobserwowało także po raz pierwszy od 10 lat wzrost liczby zgonów na gruźlicę. W 2023 roku odnotowano najwyższą od 1995 roku liczbę przypadków gruźlicy (ponad 8,2 mln nowych diagnoz) i 1,25 mln zgonów.

Gruźlica w Polsce i na świecie

W Polsce od połowy lat 50. ubiegłego stulecia wprowadzono obowiązkowe szczepienia przeciwko gruźlicy, dzięki którym udało się znacznie ograniczyć rozwój choroby. Obecnie jednak obserwuje się stały wzrost zagrożenia gruźlicą, głównie ze względu na przybywających do naszego kraju uchodźców z Ukrainy, wśród których wiele osób nie jest zaszczepionych przeciwko gruźlicy.

W ostatnich latach w naszym kraju statystyki dotyczące zachorowań na gruźlicę są dwukrotnie wyższe niż w Czechach i na Słowacji oraz aż siedmiokrotnie większe niż np. w Norwegii.

W skali całego globu Polska oceniana jest jednak jako kraj o średniej zapadalności na gruźlicę, a liczba przypadków zachorowań na gruźlicę w Polsce co roku spada. Ze wstępnych danych Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc wynika, iż w 2024 roku zgłoszono w Polsce 3946 przypadków gruźlicy, a w 2023 roku było ich 4436.

Najwyższy odsetek chorych na gruźlicę na świecie występuje w krajach Trzeciego Świata w Afryce (gdzie ponad połowa zakażonych jest również nosicielami wirusa HIV) oraz z Azji (głównie Indii, Indonezji i Chin). Jak podaje Zakład Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej Wojskowego Instytutu Medycznego – gruźlica obok AIDS jest obecnie główną przyczyną zgonów z powodu chorób zakaźnych na świecie.

Przyczyną gruźlicy są bakterie

Przebywanie w dużych skupiskach ludzkich od zawsze sprzyjało szybkiemu rozprzestrzenianiu się mikroskopijnych, przenoszonych drogą kropelkową, pokarmową lub przez dotyk prątków gruźlicy.

W 1882 roku odkrył je niemiecki lekarz i bakteriolog Robert Koch. Choć był to niewątpliwy przełom w medycynie, który dał szansę na ograniczenie skali zachorowań na gruźlicę, to jednak aż do dziś nie udało się w pełni okiełznać prątków wywołujących tę chorobę. Dlaczego?

Statystycznie co sekundę na świecie jedna osoba zaraża się prątkami gruźlicy, a co trzy minuty na gruźlicę umiera dziecko.

Mimo że bakterie te giną podczas gotowania i pasteryzacji, to jednak wcale nie jest łatwo się ich pozbyć. Przez długie lata potrafią bowiem przetrwać np. w roztoczach kurzu domowego lub w glebie – jeśli tylko nie mają dostępu do słońca.

Są wyjątkowo wrażliwe na światło i promienie UV, za to wykazują dużą odporność na gnicie i wysychanie.

Na dodatek współcześnie dostępne leki są wobec nich coraz mniej skuteczne, co w ostatnich latach przyczyniło się do zwiększonej liczby zachorowań na gruźlicę – nie tylko na terenach, gdzie szczepienia przeciwko gruźlicy nie są obowiązkowe.

Gruźlicą można się zarazić, przebywając w otoczeniu zainfekowanej osoby. Wystarczy, że kichnie, zakaszle lub tylko coś powie czy się zaśmieje, a umożliwi to prątkom gruźlicy przedostanie się do kolejnego organizmu drogą kropelkową. Zwykłe podanie ręki gruźlikowi nie jest jednak ryzykowne – zwłaszcza jeśli zwracamy uwagę na przestrzeganie higieny osobistej.

Do zarażenia może zaś dojść drogą pokarmową poprzez spożycie nieprzegotowanej wody lub mleka, w których obecne są prątki gruźlicy. Choroba może także pojawić się na skutek zjedzenia mięsa zwierzęcia zarażonego gruźlicą. Rzadziej dochodzi do infekcji w wyniku kontaktu zarazków ze skórą, np. z powodu skaleczeń.

W postaci pierwotnej gruźlica może wywoływać symptomy przypominające początkową fazę grypy, a także prowadzić do powiększenia węzłów chłonnych. Może też przebiegać zupełnie bezobjawowo i samoistnie ustąpić.

W tzw. popierwotnej formie ma związek z prątkami, którym udało się przetrwać w ludzkim organizmie w stanie uśpienia. Może obejmować różne narządy.

Choć gruźlica najczęściej atakuje płuca, to jednak może szkodzić także innym organom. Najsilniejszymi lekami polecanymi do walki z gruźlicą są antybiotyki (izoniazyd i ryfampicyna a także streptomycyna, pyrazynamid i etambutol).

Dokładne dawki powinny być dopasowane do stanu chorego, jego wieku i stopnia zaawansowania choroby. Niestety, bez specjalistycznej pomocy nawet co drugi gruźlik może umrzeć.

eprasa.pl c5e86b19c5

Dlaczego kuracjusze rezygnują z leczenia w sanatoriach? Przyczyny mogą zaskakiwać

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

NFZ alarmuje: coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty w sanatoriach, mimo długiego oczekiwania i grożących kar. Czemu tak się dzieje?

FOT. EWELINA FUMINKOWSKA

Kuracjusze często rezygnują z wymarzonego pobytu w sanatorium

Trzytygodniowy, darmowy turnus na NFZ w jednym z profesjonalnych sanatoriów w pięknej miejscowości uzdrowiskowej - to marzenie wielu pacjentów. Dostać się na taki turnus nie jest łatwo: należy uzyskać skierowanie od lekarza, potwierdzenie od specjalisty, który wyznacza miejsce i termin, i odczekać swoje w kolejce, nieraz nawet i 10 miesięcy.

Okazuje się jednak, że coraz więcej Polek i Polaków rezygnuje z wyznaczonych turnusów w sanatoriach.

NFZ podzielił się najnowszymi statystykami rezygnacji z pobytów w sanatoriach za rok 2025. W poście na platformie X Fundusz wskazał, że w 2025 r. było łącznie aż ponad 134 tys. takich rezygnacji, o ok. 6 tys. więcej niż w 2024 r. (127 tys.).

Dlaczego rezygnujemy z pobytu w sanatoriach?

Ciekawa wydaje się kwestia: dlaczego właściwie coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty?

Różnorodne odpowiedzi przynoszą komentarze internautów pod postem NFZ i na grupach na Facebooku.

Ważną przyczyną bywa zła pogoda jesienią i zimą.

WARTO WIEDZIEĆ

W przypadku rezygnacji ze skierowania na leczenie uzdrowiskowe należy w trybie natychmiastowym pisemnie powiadomić o tym fakcie NFZ oraz odesłać oryginał skierowania. Ocena zasadności rezygnacji dokonana zostanie na podstawie pisemnego i udokumentowanego uzasadnienia pacjenta oraz przedstawionej dokumentacji medycznej. Nieuzasadniony bądź nieudokumentowany zwrot skierowania na leczenie uzdrowiskowe będzie traktowany jako rezygnacja z leczenia.

- Jest wiele przyczyn takiego stanu rzeczy - pisze pani Beata. - Raz byłam w Lądku w styczniu. W moim domu nie było żadnych zabiegów, wszystkie w innych budynkach. Mąż po mnie przyjechał, tak się rozchorowałam. Nigdy więcej.

- Niedogrzanie w okresach zimnych powoduje, że pół turnusu wyjeżdża chorych. Na drugi raz zrezygnuję z pobytu w listopadzie - zapewnia pani Alicja.

Często wskazywane są też problemy komunikacyjne.

- Ludzie rezygnują, bo Fundusz wysyła ich 600 km od domu, i to jeszcze nie do Kołobrzegu lub Świnoujścia - domyśla się Witamina.

- Bo wysyłają z jednego końca Polski na drugi, a przecież to są seniorzy i nie zawsze mają możliwość dojazdu, i to jeszcze z ciężką walizką - potwierdza pani Halina.

- Nie dość, że w drugi koniec Polski, to jeszcze kurort w takim miejscu, że nie ma czym dojechać (5 przesiadek), a torba na 3 tyg. trochę waży - dodaje pani Danuta.

Komentarze dają do myślenia

Bardzo ciekawy komentarz nt. statystyk rezygnacji z turnusów można przeczytać na facebookowym profilu Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym i Ich Rodzinom „Razem".

Autor podkreśla, że czasem najpoważniejszą przeszkodę stanowią finanse, bo darmowe turnusy też w istocie wiążą się z kosztami, które dla gorzej sytuowanych pacjentów mogą okazać się zbyt wysokie.

- Dane NFZ są bezlitosne: rezygnacje z wyjazdów do sanatoriów idą w tysiące, a statystyki rosną z każdym miesiącem.

Scenariusz zazwyczaj wygląda tak samo. Składasz wniosek, stoisz w kolejce kilkanaście lub kilkadziesiąt miesięcy.

Kiedy w końcu przychodzi twoja kolej, dostajesz wyliczenie kosztów i orientujesz się, że „darmowe" leczenie to luksus, na który cię nie stać - czytamy w poście.

Dodatkowo płatne jest np. zakwaterowanie, wyżywienie, dojazd w obie strony, dochodzą też opłaty klimatyczne.

Dla osoby z niepełnosprawnością albo seniora z niską emeryturą to bariera nie do przejścia. Wybór jest prosty: albo leki i czynsz, albo dwa tygodnie rehabilitacji.

Pewną rolę odgrywa też długi czas oczekiwania w kolejce na turnus.

Po dwóch latach czekania stan zdrowia często pogarsza się na tyle, że człowiek nie ma już siły na podróż, która miała go postawić na nogi.

Autor podsumowuje smutno:

- System oferuje ci pomoc tylko na papierze. W praktyce zostajesz sam z bezużytecznym skierowaniem w ręku, bo inflacja zjadła twoje szanse na powrót do sprawności.

Jak uniknąć kary po rezygnacji?

Każda decyzja o rezygnacji z wyjazdu do sanatorium, to także szansa dla kogoś innego, pod warunkiem że NFZ dowie się o tym z odpowiednim wyprzedzeniem. Zwrot w ostatniej chwili często oznacza, że miejsce po prostu przepada, bo nikt nie zdąży się już spakować i dojechać. Wówczas takie miejsce po prostu przepadnie.

Za odwołanie turnusu w sanatorium bez odpowiedniego uzasadnienia grozi kara: utrata miejsca w kolejce i konieczność ponownego wnioskowania o leczenie sanatoryjne. Za przedwczesne przerwanie turnusu też grozi kara pieniężna: opłata według cennika za każdą pozostałą dobę pobytu.

Kary mają służyć zdyscyplinowaniu pacjentów i zminimalizowaniu kosztów rezygnacji pobytów na ostatnią chwilę. Jak ich uniknąć?

Należy pisemnie (listownie lub przez e-mail) powiadomić oddział wojewódzki NFZ o rezygnacji z pobytu w sanatorium. Trzeba też podać uzasadnienie. NFZ jako dobre uzasadnienie uznaje:

- chorobę i pobyt w szpitalu,
- nagłe wypadki losowe, nieprzewidziane w chwili składania wniosku o leczenie sanatoryjne (ślub, pogrzeb).

FOT. 123RF

Niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie to zmora wielu placówek medycznych

Co szósta wizyta u lekarza nie dochodzi do skutku

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Nawet 15 proc. umówionych wizyt lekarskich w Polsce nie dochodzi do skutku, ponieważ pacjenci nie pojawiają się w wyznaczonym terminie.

Według analiz Narodowego Funduszu Zdrowia oznacza to kilkanaście milionów niewykorzystanych wizyt rocznie. Problem ten generuje straty finansowe dla placówek medycznych i wydłuża kolejki do specjalistów. Eksperci wskazują, że w ograniczeniu zjawiska mogą pomóc systemy automatycznego kontaktu z pacjentem, tzw. voiceboty.

Zjawisko określane jako no-show, czyli niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie, pozostaje jednym z największych wyzwań organizacyjnych w ochronie zdrowia. Średnio dotyczy ono około 10-15 proc. wszystkich terminów konsultacji.

W praktyce oznacza to znaczną liczbę niewykorzystanych wizyt. W placówce realizującej około 10 tys. konsultacji miesięcznie nawet 1000 terminów może pozostać niewykorzystanych. Przy średnim koszcie wizyty wynoszącym 400 zł oznacza to potencjalnie nawet 400 tys. zł miesięcznie utraconych przychodów.

- W wielu placówkach problem nie polega na braku pacjentów, lecz na niewykorzystanych terminach.

Automatyzacja pierwszej linii kontaktu pozwala znacząco ograniczyć to zjawisko, ponieważ system proaktywnie kontaktuje się z pacjentem i umożliwia szybkie potwierdzenie lub odwołanie wizyty - mówi Leszek Moszczyński, dyrektor operacyjny w EasyCall.

Jednym z rozwiązań ograniczających problem nieodbytych wizyt są voiceboty, czyli systemy automatycznej komunikacji głosowej oparte na sztucznej inteligencji. Mogą one przypominać pacjentom o terminach konsultacji, umożliwiać potwierdzanie wizyt oraz informować o zmianach w harmonogramie lekarzy.

W przeciwieństwie do tradycyjnych infolinii takie systemy mogą prowadzić jednocześnie wiele rozmów i automatycznie kontaktować się z pacjentami.

- Voicebot ma skuteczność kontaktu z pacjentem dochodzącą nawet do 95 proc. W większości wdrożeń pozwala to obniżyć wskaźnik no-show o ponad 50 proc. już w pierwszym miesiącu działania, a w dobrze zoptymalizowanych placówkach medycznych zejść ze wskaźnikiem no-show nawet do około 1 proc. - podkreśla Leszek Moszczyński.

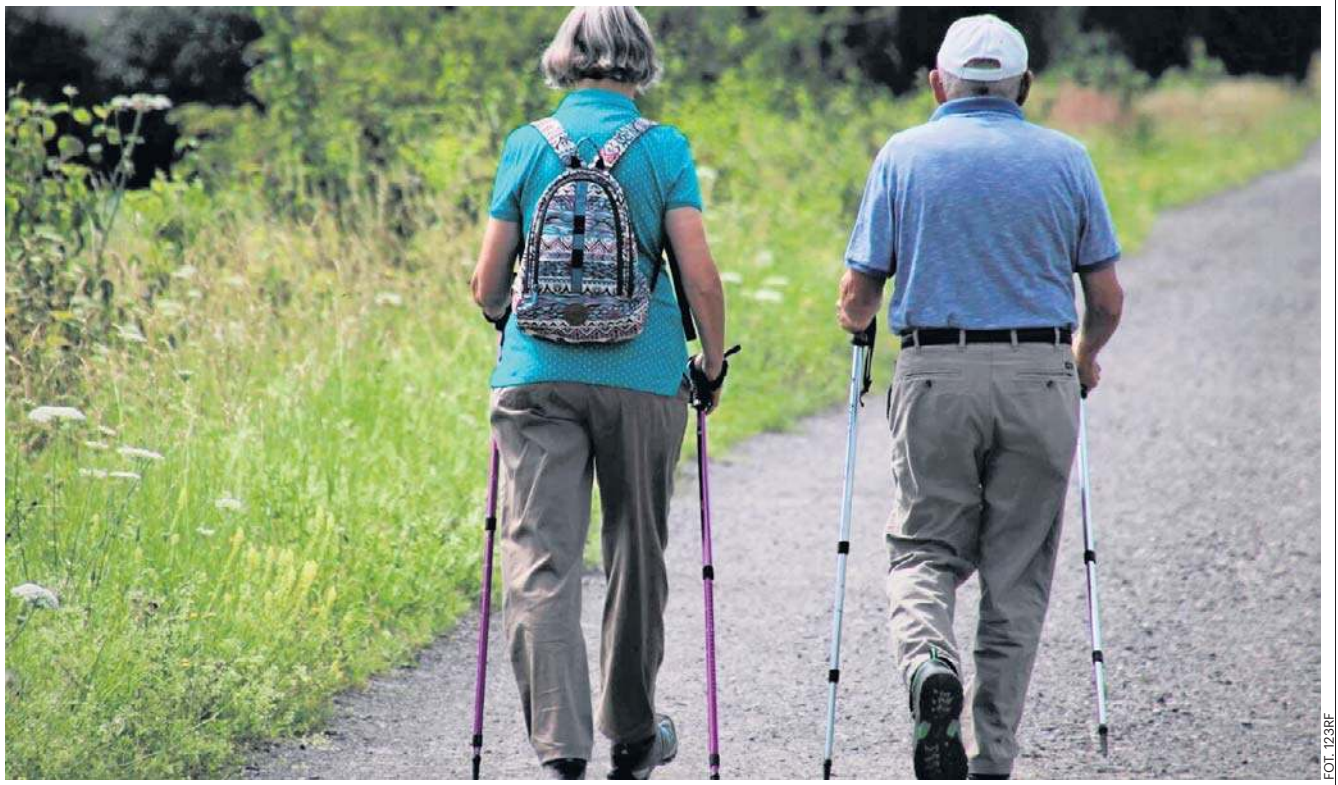
Takie technologie są wdrażane również w Polsce. Jednym z dostawców rozwiązań w tym obszarze jest EasyCall, należący do spółki technologicznej SoftBlue, który rozwija systemy conversational AI dla sektora medycznego. Narzędzia tego typu integrują się z systemami informatycznymi placówek i wspierają procesy rejestracji oraz zarządzania harmonogramami pacjentów.

Według ekspertów automatyzacja komunikacji z pacjentami może w najbliższych latach odgrywać coraz większą rolę w organizacji pracy placówek medycznych, zwłaszcza w warunkach rosnących kosztów i niedoboru personelu administracyjnego.

eprasa.pl c5e86b19c5

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.03.2026

Jak zatrzymać postęp artrozy? Najlepszy jest umiarkowany, ale systematyczny ruch



FOT. 123RF

„Na własną rękę" można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała. W zapobieganiu ograniczenia ruchomości stawów pomoże też aktywność fizyczna. Spacery, jazda na rowerze, pływanie

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Jest przyczyną dolegliwości bólowych około dwóch milionów Polaków. Borykające się z nią osoby skarżą się na bóle, dyskomfort i ograniczenie swobody ruchów.

Do często występujących przypadków artrozy należą zwyrodnienia stawów biodrowych, kolanowych oraz kręgosłupa.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a następnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Mają na to wpływ zdarzenia zarówno biologiczne, jak i mechaniczne (np. urazy), które doprowadzają do degradacji tkanek.

Do charakterystycznych cech schorzenia należy:

- stwardnienie części podchrzęstnej kości,
- powstawanie torbieli, stanów zapalnych,
- zmiany w budowie kości (tworzenie się wyrośli kostnych brzeżnych).

Ryzyko wystąpienia zwyrodnienia wzrasta, gdy struktura tkanki łącznej w danym stawie jest nadmiernie przeciążana (przez dłuższy czas) lub gdy sama tkanka charakteryzuje się nieprawidłową budową. Do najczęstszych przyczyn występowania zmian należą urazy, zabiegi chirurgiczne, choroby metaboliczne, choroby zapalne stawów lub wiek. zDo najwcześniejszych objawów, które dają o sobie znać na początku choroby, należą dolegliwości bólowe. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji. Charakterystyczna jest także sztywność stawów oraz odczuwane „trzeszczenie", czyli tarcie w stawie podczas ruchu. Do zdiagnozowania choroby wystarczy zazwyczaj badanie wykonane przez lekarza oraz zdjęcie radiologiczne, które uwidoczni nierówne i zdeformowane powierzchnie stawowe wraz ze zwężeniem szpary stawowej pomiędzy nimi.

Co możesz zrobić dla swoich stawów?

W celu skutecznego leczenia lub przynajmniej zatrzymania postępowania choroby, ważna jest odpowiednia i prawidłowa edukacja potencjalnych pacjentów. „Na własną rękę" można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała – nadwaga sprzyja powstawaniu zwyrodnień, ponieważ może wpływać na nadmierne przeciążanie stawów. Aby zapobiegać ograniczeniu ruchomości stawów, istotne jest wykonywanie odpowiednich ćwiczeń (np. opartych na wzmacnianiu mięśni posturalnych). Najlepszy będzie umiarkowany, ale systematyczny ruch (pływanie, spacery, jazda na rowerze). Zdecydowanie nie jest wskazane wykonywanie intensywnych treningów (np. na siłowni), ponieważ może to wręcz zaszkodzić choremu, obciążając niepotrzebnie stawy i narażając na wystąpienie dodatkowej kontuzji.

Jakie są metody leczenia?

Istnieje wiele dostępnych metod leczenia, które pomagają pacjentom w uśmierzeniu bólu i zwalczeniu dolegliwości. Zalicza się do nich wsparcie farmakologiczne (leki przeciwbólowe i przeciwzapalne), a także fizykoterapię, zastrzyki czy nawet zabiegi polegające na wymianie stawu i wszczepieniu sztucznego elementu – protezy.

– Kiedy dojdzie już do stanu wymagającego leczenia, pomyślmy przede wszystkim o prawidłowej diecie, suplementacji preparatami wzmacniającymi kości i chrząstki stawowe, witaminami (głównie D3 i K2) oraz o rehabilitacji z nauką ćwiczeń, które będziemy mogli wykonywać w domu. Pomocne też będą zabiegi fizykalne przeciwbólowe, ograniczające stany zapalne i wspomagające regenerację – mówi Jan Kośmider, ortopeda i specjalista rehabilitacji medycznej.

Rodzaj terapii należy skonsultować z lekarzem, który pomoże ocenić, co w danym przypadku będzie najbardziej korzystne.

WARTO WIEDZIEĆ

Skuteczny może być rezonans magnetyczny
Terapia rezonansem magnetycznym to duża szansa dla pacjentów, którzy od lat zmagają się ze schorzeniami stawów czy mięśni. Podczas zabiegów doprowadzona do otaczającej tkanki energia wyzwala w organizmie procesy metaboliczne i biofizyczne. W efekcie prowadzi to do aktywnej stymulacji komórek, dzięki której tkanka chrzęstna może ulec znacznej regeneracji i doprowadzić do szybkiej redukcji bólu. Jest to zatem bezinwazyjna metoda, niewymagająca interwencji chirurgicznej, która daje długofalowy, trwały efekt leczenia, wynoszący co najmniej 4 lata.
Terapii można się poddać w wielu klinikach w Polsce.

Żyjemy w ciągłym szumie. Naukowiec tłumaczy, jak hałas męczy nasz mózg

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

O tym, czym jest smog akustyczny i dlaczego nasze otoczenie dźwiękowe ma znaczenie dla zdrowia, mówi dr inż. Grzegorz Chrobak z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Pisze pan o hałasie jako zabójcy. To brzmi bardzo groźnie.
Przez lata mówiliśmy o chorobach cywilizacyjnych – otyłości, stresie, zanieczyszczeniu powietrza. Z czasem okazało się, że do tego zestawu trzeba dopisać jeszcze jeden czynnik: hałas środowiskowy.
Kluczowe słowo to akumulacja obciążeń. Te czynniki się kumulują. Człowiek żyjący w mieście oddycha gorszym powietrzem, doświadcza stresu, prowadzi siedzący tryb życia – a do tego dochodzi jeszcze stała ekspozycja na hałas. Pod tym względem hałas jest podobny do smogu.
Jeśli miałbym w prosty sposób wyjaśnić pojęcie smogu akustycznego, to powiedziałbym tak: jest to nadmiar dźwięków w środowisku, który powoduje, że przestajemy rozróżniać ich źródła i zaczynamy odbierać je jako jeden ciągły szum, czyli jednorodne tło akustyczne.
Tak jak smog atmosferyczny składa się z wielu cząstek zanieczyszczeń, tak smog akustyczny powstaje z nakładających się na siebie emisji dźwięków: ruchu drogowego, wentylacji, klimatyzacji, urządzeń technicznych czy rozmów ludzi.

Szacuje się, że w Unii Europejskiej około 12 tys. osób rocznie umiera przedwcześnie z powodu hałasu.
Tak, ale trzeba pamiętać, że hałas działa podobnie jak tzw. choroby współistniejące. Rzadko jest bezpośrednią przyczyną zgonu. To trochę tak, jak w przypadku wypadku samochodowego – bezpośrednią przyczyną śmierci może być krwotok wewnętrzny, ale interesuje nas krok wcześniej: jakie czynniki doprowadziły do tego krwotoku.
Hałas jest właśnie takim wcześniejszym, pośrednim czynnikiem. Koreluje z innymi obciążeniami środowiskowymi.

Organizm interpretuje hałas jako sygnał zagrożenia. Pojawia się stres, wydzielają się hormony.
Tak, ale bardzo ważny jest kontekst. Jeśli wiemy, skąd pochodzi dźwięk i dlaczego się pojawia, organizm reaguje inaczej. Jeśli słyszę samochód nadjeżdżający z daleka, jestem na to przygotowany. Problem zaczyna się przy hałasie tła, takim jak szum ruchu drogowego czy wentylacji. To dźwięk, który stale oddziałuje na nasz organizm, często nawet podświadomie. Człowiek może czuć się rozdrażniony, zmęczony albo zdekoncentrowany, ale nie zawsze potrafi wskazać przyczynę. Coraz częściej ludzie mówią: „jestem przebodźcowany". I to jest chyba dobre określenie.

Hałas działa nawet wtedy, gdy śpimy.
To, że śpimy, nie oznacza, że mózg przestaje odbierać bodźce. Hałas może zaburzać fazy snu – skracać je albo powodować mikroprzebudzenia. Człowiek może się rano czuć zmęczony, choć nie wie dlaczego. A brak dobrej jakości snu jest z kolei powiązany z wieloma problemami zdrowotnymi: od zaburzeń koncentracji po depresję.

FOT. PIXABAY.COM

Hałas występujący w naszym środowisku działa niczym smog. Otacza nas z każdej strony

eprasa.pl c5e86b19c5

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA ZACHODNIA

Czym jest dieta zachodnia?

Dieta zachodnia to model żywienia, w którym dominują produkty wysoko przetworzone. Charakteryzuje się m.in. ubogą zawartością błonnika pokarmowego, a dużą zawartością tłuszczów nasyconych, cukru prostego oraz tłustych produktów mlecznych.
W takiej diecie brakuje natomiast warzyw i owoców, chudego nabiału i mięsa, jak również zbożowych produktów pełnoziarnistych. Gotowe produkty mają coraz dłuższą trwałość, są nienaturalnie kolorowe lub mają ulepszoną strukturę. Wiąże się to z dodatkiem różnych emulgatorów, konserwantów, przeciwutleniaczy i barwników. Dieta zachodnia nie dostarcza wystarczającej ilości witamin i składników mineralnych potrzebnych do utrzymania dobrostanu organizmu. Dieta zachodnia stanowi element zachodniego stylu życia, z którym wiąże się również niska aktywność fizyczna. Taka dieta wywołuje ogólnoustrojowy stan zapalny, może prowadzić do nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego oraz ma bezpośredni i pośredni wpływ na strukturę i funkcjonowanie mózgu.

Jak dieta zachodu wpływa na mózg i pamięć?

Negatywny wpływ diety zachodu wykracza poza przyrost masy ciała i zaburzenia metaboliczne - dotyka także funkcji poznawczych. Badanie z 2016 r. przeprowadzone na szczurach wykazało, że zwierzęta karmione posiłkami bogatymi w tłuszcze i węglowodany miały trudności z zadaniami wymagającymi pamięci zależnej od hipokampa. Ta mała struktura mózgu, kształtem przypominająca konika morskiego, stąd łacińska nazwa hippocampus, odgrywa kluczową rolę w pamięci epizodycznej. Podobne eksperymenty przeprowadzono również na ludziach i ich wyniki potwierdziły obserwacje uzyskane u szczurów. Już cztery dni stosowania diety zachodu wystarczają, by pogorszyła się zdolność zapamiętywania.

Co więcej, dieta wpływa także na odczuwanie sytości. Uczestnicy, którzy jedli zgodnie z zasadami diety zachodu, pod koniec badania potrzebowali więcej kalorii niż na początku, aby poczuć się najedzonymi.

Co zamiast diety zachodniej?

Najbardziej polecanym przez specjalistów modelem żywienia jest dieta śródziemnomorska, charakteryzuje się ona spożyciem dużej ilości warzyw, owoców, produktów zbożowych z pełnego ziarna, nasion roślin strączkowych, oliwy z oliwek oraz ryb. Z technik kulinarnych zaleca się gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie. Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się nie tylko wartościowymi produktami spożywczymi, ale także innymi elementami, takimi jak sposób przygotowywania posiłków i spożywania ich w towarzystwie.

Jakie jest znaczenie tłuszczu w diecie zachodniej?

Dieta typu zachodniego dostarczająca dużych ilości tłuszczu zwierzęcego, głównie pochodzącego z mięs i przetworów mięsnych, przyczynia się do wzrostu stężenia cholesterolu w organizmie. Innym źródłem tłuszczu w diecie zachodniej jest tłusty nabiał taki jak sery pleśniowe, topione, sery żółte, a także pełnotłuste mleko, które jest podstawowym składnikiem np. gotowych koktajli smakowych. W diecie zachodniej spożywane są również duże ilości deserów, które są nie tylko źródłem cukru, ale także tłuszczu. Są to między innymi ciasta z dodatkiem kremów czekoladowych, na bazie śmietany czy sera mascarpone.

Dieta zachodnia obfituje również w słone przekąski takie jak chipsy, krakersy, orzechy w panierce, które zawierają nie tylko duże ilości tłuszczu, ale także soli, której nadmierne spożycie prowadzi do nadciśnienia tętniczego krwi.

Zwiększa ono z kolei ryzyko wystąpienia udarów mózgu, chorób sercowo-naczyniowych, niewydolności serca oraz nowotworów żołądka.

W diecie zachodniej często wykorzystywanym sposobem obróbki technologicznej jest smażenie w głębokim tłuszczu, np. frytki. Tak przygotowane posiłki są ciężkostrawne i wysokokaloryczne.

Bazie kotki lekiem na grypę

Agata Siemaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Mleko baziowe to napój ceniony za właściwości przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. Zobacz, w jaki sposób je przygotować? Kto nie powinien go pić?

Jedną z pierwszych oznak wiosny są puchate bazie kotki, czyli kwitnące pąki wierzby. Mało kto wie, że bazie kotki wykazują szereg korzystnych właściwości zdrowotnych.

Głównym surowcem używanym w medycynie jest kora wierzbowa, która znana jest ze swojego działania przeciwbakteryjnego, przeciwgorączkowego, przeciwzapalnego oraz przeciwbólowego. Dlatego napary z kory wierzbowej często stosuje się przy przeziębieniu i grypie.

FOT. 123RF

Bazie kotki mają właściwości lecznicze. To wiedza znana od dawna, korzysta z niej medycyna ludowa. Napar z kory wierzbowej z powodzeniem stosowany jest przy przeziębieniach, infekcjach gardła i grypie

Co można zrobić z bazi?

Zastosowanie w medycynie naturalnej znajdują również bazie kotki, z których przygotowuje się mleko baziowe.

Bazie, w zależności od gatunku i odmiany wierzby, mogą być srebrzyste, czerwono-różowe, a nawet czarne. Podczas spacerów przeważnie natrafiamy jednak na te pierwsze.

Te puchate pączki są źródłem salicylanów, czyli substancji obecnych w popularnej aspirynie i niektórych lekach przeciwgrypowych. Związki te hamują odkładanie się płytek krwi, przez co zapobiegają powstawaniu zakrzepów. Warto wspomnieć, że kwas salicylowy po raz pierwszy został otrzymany właśnie z wierzby.

Z uwagi na obecność salicylanów mleko baziowe może prawdopodobnie wykazywać działanie przeciwmiażdżycowe oraz przeciwzakrzepowe, dzięki czemu sprawdzi się w profilaktyce:

- zawału serca,
- udaru mózgu,
- zakrzepicy żył głębokich,
- zatorów płucnych.

Dawniej często wspomagano leczenie przeziębienia i grypy właśnie mlekiem baziowym.

Ze względu na obecność salicylanów ten napój wykazuje również działanie przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe.

Dlatego picie tego napoju może okazać się również pomocne w leczeniu objawów:

- przeziębienia,
- grypy,
- kataru,
- bólu mięśni i stawów.

Czy bazie są trujące?

Choć bazie nie są trujące i mają wiele prawdopodobnych właściwości zdrowotnych, to nie wszystkie osoby mogą cieszyć się napojem z wierzbowych kotków. Przeciwwskazaniem do jego spożywania są:

- alergia lub nadwrażliwość na salicylany,
- alergia na białka mleka krowiego,
- astma oskrzelowa,
- choroby nerek,
- choroby wątroby,
- zaburzenia krzepnięcia krwi,
- wrzody żołądka i dwunastnicy.

W przypadku kobiet w ciąży i karmiących, a także dzieci należy zachować szczególną ostrożność i przed spożyciem mleka baziowego skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Jeśli nie masz pewności, czy drzewo, z którego chcesz pozyskać bazie to wierzba, nie zrywaj żadnych jego części i nie przyrządzaj z niego żadnych napojów.

Przepis na herbatkę z bazi, czyli mleko baziowe

Przygotowanie tego napoju jest niezwykle szybkie i nie wymaga specjalnych umiejętności.

Miksturę można pić kilka razy dziennie przez okres występowania nasilonych objawów przeziębienia.

Podany przepis zawiera ilość składników, która pozwala na przygotowanie jednej porcji napoju. Przed zbieraniem bazi warto zwrócić uwagę na miejsce, w którym rosną i wybierać te z miejsc oddalonych od dróg z dużym natężeniem ruchu oraz autostrad.

Mleko baziowe można przygotować ze świeżych, jak i suszonych pączków.

Składniki:

- 1 łyżka bazi świeżych lub suszonych kotków,
- 1 szklanka mleka.

Przygotowanie:

- Do garnka wlej mleko i dodaj bazie.
- Całość doprowadź do wrzenia i od razu zdejmij z palnika.
- Odstaw napój na 10 minut, aby bazie napęczniały.
- Napój możesz przecedzić przez sito lub podawać razem z baziami.
- Smak mleka można wzbogacić poprzez dodanie do gotowego napoju miodu, goździków, cynamonu.

Mleko warto pić, gdy jest ciepłe.

WAŻNE

Wierzba w medycynie ludowej
Wierzba od tysięcy lat jest ceniona jako środek przeciwzapalny, przeciwbólowy i przeciwgorączkowy. Jej użycie zostało udokumentowane na tabliczkach ze starożytnej Sumerii, które liczą 4 tys. lat. Kora wierzby zawiera błonnik, który spowalnia wchłanianie salacyny oraz garbniki, które tonizują podrażnione błony i zmniejszają krwawienie.
Wierzba jest również moczopędna. Może pomóc złagodzić ciepło i obrzęki związane z urazami, zapaleniem stawów, dużą objętością krwi i innymi schorzeniami. Z wierzby wykonuje się m.in. olejek, susz do parzenia, a także nalewkę.

eprasa.pl c5e86b19c5

Nie sądzę, żebyśmy byli w pierwszej dwudziestce. Piosenka jest ciężka do powtórzenia dla widza

Doda w serwisie Pomponik o szansach Alicji Szemplińskiej z piosenką „Pray" w tegorocznej Eurowizji Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Marcela Leszczak nie mówi o swoim szczęściu
Celebrytka po rozstaniu z Michałem Koterskim układa sobie życie na nowo. Jej nowy ukochany jest gdyńskim biznesmenem. Para na co dzień unika fleszy, ale z mediów społecznościowych widać, że chętnie razem podróżuje po świecie. – Jestem szczęśliwa i za dużo o tym nie mówię – powiedziała Leszczak w rozmowie z Plotkiem.

Julia Wieniawa w parze z belgijskim piłkarzem
Coraz głośniej o tym, że celebrytka ma nowego chłopaka – belgijskiego piłkarza Hervé Matthysa, który gra w Motorze Lublin. W sobotę para bawiła się na urodzinach przyjaciółki Wieniawy – Julii Pośnik. Na InstaStory pojawiło się nagranie z imprezy, jak piosenkarka i piłkarz wznoszą toast za solenizantkę.

Sławek Uniatowski zapłacił cenę wolności
Popularny piosenkarz był ostatnio gościem programu „Mówię Wam". Wspominał tam początki swojej kariery. – Nie poszedłem na żadne ustępstwa, na żadne kompromisy. (...) Przez to przebiedowałem przez 10 lat. W tym czasie wytwórnia załatwiła mi trzy koncerty: dwa charytatywne, jeden za 2000 zł, za które przetrwałem. Ledwo żyłem. Po 10 latach wytwórnia powiedziała: „Dobra, oddaj nam nasze pożyczone 6000 zł". I to była moja cena wolności. Było warto ją zapłacić – powiedział.
(GZL) Fot. Mariusz Kapała

W TELEWIZJI

Zimna wojna
TVP Kultura, 20:00
Historia namiętnej, lecz niemożliwej miłości dwojga ludzi. Na przeszkodzie uczuciu stają ich trudne charaktery, a także wydarzenia zimnej wojny z lat 50. XX w. w Polsce, Berlinie, Jugosławii i Paryżu. Film nagrodzonego Oscarem Pawła Pawlikowskiego („Ida"), który przyniósł reżyserowi Złotą Palmę w Cannes.

SexiPistols
Kino TV HD, 20:00
Rok 1888. W Meksyku szerzy się bezprawie. Sara postanawia porzucić salony, okradać banki i rozdawać łupy biednym. Podczas pierwszego skoku w drogę wchodzi jej zapalczywa córka farmera, Maria.

Korporacja hakerów
TVP Dokument, 22:05
Ludzie często myślą, że ataków hakerskich dokonuje facet w piwnicy, ubrany w bluzę z kapturem, ale w rzeczywistości to operacje biznesowe. Dokument przenosi widzów w głąb wojny cybernetycznej i zadaje pytanie, jak powstrzymać hakerów.

Tammy
TVN, 22:55
Tytułowa Tammy ma zły dzień. Skasowała samochód, została zwolniona z pracy i na dodatek odkryła, że mąż ją zdradza. Jest spłukana, a jej jedyną deską ratunku staje się jej babcia, Pearl. Razem ruszają w podróż po USA.

KRZYŻÓWKA NR 46

Poziomo:
1) sposób przyrządzania potrawy,
6) powieść Hermana Melville'a,
10) tajne porozumienie, spisek,
11) samobieżny pocisk morski,
12) przebój Maryli Rodowicz,
13) czółenko w maszynie do szycia,
14) kolumbijska piosenkarka i kompozytorka,
17) plan zajęć, harmonogram,
20) zagranie Igi Świątek,
23) hultajska dusza, łobuziak,
25) pomieszczenie z boksami,
27) rządy strachu i przemocy,
28) ciągle narzeka i narzeka, zrzęda,
30) pogrążenie się w myślach,
32) element łożyska ślizgowego,
33) akcja komandosów na tyłach wroga,
35) mleczny napój z firmy Bakoma,
36) oddziela pole uprawne,
37) bierwiona przy kominku,
38) auto na postoju lub na telefon,
39) rodzaj sieci rybackiej.

Pionowo:
1) podniosły sposób mówienia,
2) Grek z filmu Michaela Cacoyannisa,
3) plamki na twarzy Pippi Langstrump,
4) prymitywny domek w lesie,
5) … Hawn, aktorka z filmu „Szeregowiec Benjamin",
6) wytwórca baleronu i szynki,
7) masa serowa z mleka owczego,
8) potoczna nazwa nart,
9) kpi z uznanych zasad i obyczajów,
15) japoński konkurent Toyoty,
16) górzysta wyspa Grecka u wybrzeży Albanii,
18) wynagrodzenie za pracę, pensja,
19) japoński wachlarz składany,
21) ogrodzenie z cegieł lub betonu,
22) opłata pobierana na granicy,
24) sopel zwisający ze stropu jaskini,
26) roślinny motyw dekoracyjny,
28) Jan, twórca obrazu „Bitwa pod Grunwaldem",
29) chrześcijaństwo lub judaizm,
30) burza śnieżna, zawieja,
31) dawna zniewaga, ubliżenie,
34) określenie urzędowe lub geograficzne.

ROZWIĄZANIE NR 45

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny radzi słuchać intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień przyniesie stabilizację, ale horoskop na dziś ostrzega, by nie ignorować sygnałów od bliskich, które wiele znaczą.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by dokładnie dobierać słowa...
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by znaleźć czas na odpoczynek i rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciąga ludzi, lecz horoskop na dziś radzi pamiętać, aby nie dominować i dać innym przestrzeń do działania.
Rak (22.06 - 22.07)
Skup się na detalach, które dziś mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę sugeruje unikać nadmiernej krytyki i pozwolić sobie na luz.
Lew (23.07 - 22.08)
Horoskop dzienny mówi, że harmonia w relacjach będzie dziś możliwa, jeśli postawisz na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop na dziś radzi nie ignorować przeczucia i unikać niepotrzebnych konfliktów.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu i nowym pomysłom, ale horoskop dzienny na środę podpowiada, by dokończyć też rozpoczęte sprawy.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Odpowiedzialność przyniesie efekty, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o odpoczynku i zachowaniu równowagi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać problem. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać sobie i nie bać się niestandardowych rozwiązań.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą, jeśli dobrze ją wykorzystasz. Horoskop dzienny na środę radzi unikać jednak nadmiernego zamartwiania się.

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 c5e86b19c5

Emerytura może być wyższa za dodatkowe lata pracy

Grzegorz Gajda
grzegorz.gajda@polskapress.pl

Choć o emeryturze myślimy dopiero w okolicach sześćdziesiątki, warto zainteresować się nią wcześniej. Są pytania o wysokość świadczenia, stabilność systemu i jego przyszłość.

Jak działa system emerytalny w Polsce, od czego zależy wysokość naszego świadczenia i czy mamy się czego obawiać - o tym rozmawiamy z prezesem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Zbigniewem Derdziukiem.

FOT. POLSKA PRESS

O wysokości emerytur rozmawialiśmy ze Zbigniewem Derdziukiem, prezesem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Ile dostaniemy na starość?

Podstawowa zasada jest prosta: wysokość naszej emerytury zależy od tego, ile składek odprowadziliśmy do ZUS w czasie aktywności zawodowej. Każda złotówka, którą płacimy, trafia na nasze konto, a jej wartość jest corocznie waloryzowana - tak, aby nadążała za inflacją i zmianami gospodarczymi. Im dłużej pracujemy, tym wyższe będzie nasze świadczenie.

- Gdy osiągamy wiek emerytalny i decydujemy się przejść na emeryturę, ZUS dzieli zgromadzony kapitał przez statystyczną dalszą długość życia. Kobiety przechodzą na emeryturę w wieku 60 lat i statystycznie spędzają na niej około 22,2 roku, natomiast mężczyźni kończą pracę w wieku 65 lat i korzystają ze świadczenia średnio przez 18,2 roku. Skutek jest prosty - kobiety, które przechodzą na emeryturę wcześniej, mają zazwyczaj niższe świadczenia, ponieważ ich kapitał jest dzielony przez dłuższy okres. Warto o tym pamiętać, planując moment zakończenia pracy - wylicza Zbigniew Derdziuk, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

W momencie przejścia na emeryturę zgromadzony kapitał dzieli się przez tzw. statystyczną dalszą długość życia. W praktyce oznacza to, że im wcześniej przejdziemy na emeryturę, tym dłużej - według statystyk - będziemy pobierać świadczenie, a więc będzie ono niższe. Dla przykładu: kobieta, która kończy aktywność zawodową w wieku 60 lat, spędzi średnio 22,2 roku na emeryturze; mężczyzna kończący pracę w wieku 65 lat - około 18,2 roku.

Różnica ta przekłada się bezpośrednio na wysokość świadczeń. Kobiety często otrzymują mniej, ponieważ ich oszczędności dzielone są na większą liczbę lat. ZUS udostępnia specjalny kalkulator emerytalny dostępny w aplikacji mZUS oraz na stronie e-ZUS, który pozwala oszacować emeryturę i podjąć decyzję, czy warto jeszcze pracować.

Lepiej dłużej pracować

Choć wizja szybkiego przejścia na emeryturę bywa kusząca, z ekonomicznego punktu widzenia każdy dodatkowy rok pracy oznacza wzrost świadczenia nawet o 7-10%. Dlaczego?

Każdy rok więcej w aktywności zawodowej to wzrost emerytury, ponieważ nie tylko powiększamy nasz kapitał składkowy, ale też skracamy okres, przez który będzie nam emerytura wypłacana. To prosty rachunek: im więcej pracujemy, tym większy mamy kapitał i tym wyższą otrzymamy emeryturę. Odkładanie decyzji o zakończeniu kariery zawodowej o kilka lat może więc realnie poprawić naszą sytuację finansową w przyszłości.

ZUS jest wypłacalny

Wokół ZUS-u narosło wiele mitów, a jednym z najczęstszych jest ten o rzekomym bankructwie instytucji. Fakty są jednak zupełnie inne. Polski system emerytalny działa nieprzerwanie od ponad wieku - jego początki sięgają jeszcze czasów przed I wojną światową i reform Bismarcka. Choć od tego czasu zmienił się nie do poznania, podstawowe założenie pozostało to samo: emerytury finansowane są głównie z bieżących składek pracujących.

Obecnie ok. 85% wydatków ZUS pokrywanych jest ze składek ubezpieczonych, a reszta pochodzi z budżetu państwa w formie dotacji. W 2024 roku wyniosła ona około 73 miliardów złotych, a w kolejnych latach kwota ta będzie rosnąć, m.in. z powodu inflacji i waloryzacji świadczeń - wylicza Zbigniew Derdziuk.

Największym wyzwaniem nie jest więc wypłacalność samego systemu, ale zmieniająca się struktura demograficzna społeczeństwa. Żyjemy coraz dłużej - średnia długość życia wynosi obecnie około 75 lat dla mężczyzn i 82 lata dla kobiet - a jednocześnie rodzi się coraz mniej dzieci. Jeszcze w latach 50. współczynnik dzietności przekraczał 3,5 dziecka na kobietę, dziś spadł do poziomu 1,1.

To powoduje, że coraz mniej osób pracuje na coraz większą liczbę emerytów. Obecnie w Polsce mamy ok. 16 mln pracujących, którzy utrzymują 8 mln świadczeniobiorców. W latach 30. XXI wieku proporcje te mogą wynosić nawet 2:1 - dwóch pracujących na jednego emeryta.

Minimalna emerytura

Nie każdy może liczyć na wysokie świadczenia. Osoby, które pracowały krótko lub odprowadzały niskie składki, mogą otrzymać bardzo niską emeryturę - czasem nawet poniżej 10 zł miesięcznie. Aby zapobiec takim sytuacjom, państwo gwarantuje emeryturę minimalną: kobiety, które przepracowały co najmniej 20 lat; mężczyźni, którzy mają minimum 25 lat stażu pracy, otrzymują świadczenie nie niższe niż 1878,91 zł brutto (2025 r.).

Dodatkowo państwo wspiera seniorów dodatkowymi programami socjalnymi, takimi jak „trzynasta" i „czternasta" emerytura, dodatki pielęgnacyjne czy nowa renta wdowia (15% świadczenia zmarłego współmałżonka). Choć takie wsparcie pomaga najuboższym, generuje też ogromne koszty - finansowane z deficytu budżetowego.

Migranci płacą do systemu

W dyskusji o emeryturach coraz częściej pojawia się wątek migracji. I słusznie, bo migranci stają się istotnym elementem stabilności systemu. Obecnie ponad 1,25 mln cudzoziemców płaci składki w ZUS - to ok. 7,7% wszystkich ubezpieczonych. Wnoszą oni do systemu około 18,2 mld złotych rocznie.

Ich rola nie kończy się jednak na samych składkach. Obecność migrantów to również większa konsumpcja, wyższy PKB i więcej miejsc pracy. Kupują produkty, płacą podatki, korzystają z usług - wszystko to napędza gospodarkę. Choć w przyszłości sami będą pobierać świadczenia, dziś realnie wspierają polski system emerytalny, niejako „kredytując" go na kolejne dekady - uważa Zbigniew Derdziuk.

Kulminacja zmian demograficznych

ZUS regularnie przygotowuje długoterminowe prognozy finansowe - pięcio- i pięćdziesięcioletnie - które pozwalają planować politykę emerytalną. Z analiz wynika, że największe wyzwanie nadejdzie w połowie lat 30., gdy na emeryturę przejdzie pokolenie powojennego wyżu demograficznego.

Prezes ZUS zapewnia, że system jest na to przygotowany.

Prognozy wskazują, że nawet w najtrudniejszych latach ZUS zachowa wypłacalność. Oczywiście będzie to wymagało odpowiedzialnego zarządzania finansami publicznymi, dyscypliny budżetowej i powstrzymywania się od nadmiernego rozszerzania świadczeń ponad możliwości państwa. Jednak mimo tych wyzwań, system pozostaje stabilny i wypłacalny. Wymaga jedynie odpowiedzialnego zarządzania - ograniczania nowych wydatków, dostosowywania świadczeń do realiów gospodarczych oraz mądrej polityki migracyjnej i prorodzinnej.

Każdy jest kowalem własnej emerytury

Choć państwo zapewnia podstawowe zabezpieczenie finansowe na starość, to od nas samych zależy, jak wysoka będzie nasza emerytura. Dłuższa praca, regularne odprowadzanie składek, dodatkowe oszczędzanie czy inwestowanie - to wszystko realnie wpływa na wysokość przyszłego świadczenia.

Warto już dziś zainteresować się swoim kontem w ZUS i świadomie planować finansową przyszłość. Bo choć system emerytalny w Polsce działa stabilnie i ma solidne fundamenty, jego najważniejszym elementem pozostaje to, co każdy z nas zdecyduje się do niego wnieść.

©℗

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.

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACA W BELGII - docieplanie elewacji / tynkarz
Zatrudnimy pracowników budowlanych do dociepleń i tynkowania elewacji.
Wymagane doświadczenie w pracach elewacyjnych.
Oferujemy wysokie zarobki, zakwaterowanie oraz transport.
Kontakt: 666 610 600

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz

600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

eprasa.pl c5e86b19c5

Zadrżą ściany w Koszalinie. Tu nie ma kompromisów

Jerzy Wicher
Koszalin

Od technicznego metalu z jazzowymi wpływami, przez metalcore'ową intensywność, aż po bezkompromisowy hardcore - historie zespołów INDIVIDUAL, ANEMJA i SCHIZMA pokazują, jak przez lata ewoluowała ciężka scena muzyczna w Polsce. To nie tylko opowieść o brzmieniu, ale też o determinacji, powrotach i nieustannej potrzebie grania.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Trzy zespoły, trzy różne drogi, ale jeden wspólny mianownik: autentyczność. W świecie, w którym trendy zmieniają się błyskawicznie, te zespoły udowadniają, że najważniejsze pozostaje jedno – szczerość brzmienia i energia. Koszalin, piątek, CK105, godz. 19

INDIVIDUAL – od jazzu w metalu po metalcore'ową destrukcję

Historia zespołu INDIVIDUAL zaczyna się zimą 1995 roku i od początku wpisuje się w charakterystyczny dla lat 90. eksperymentalny nurt ciężkiego grania. Po pierwszym koncercie w 1996 roku skład uległ zmianie, a zespół obrał kierunek technicznego metalu z wyraźnymi wpływami jazzu - rozwiązania rytmiczne i kompozycyjne dalekie od schematów były jego znakiem rozpoznawczym.

Choć grupa szybko zaczęła zdobywać uznanie - wygrywając przegląd w 1997 roku - działalność została zawieszona. To jednak tylko pierwszy z wielu powrotów. W 2002 roku INDIVIDUAL wraca na scenę, by po zmianach personalnych i wokalnych skręcić w stronę metalcore'u. Mikrofon przejmuje Stefan, znany lokalnie jako „silentblaster", a zespół stawia na cięższe, bardziej bezpośrednie brzmienie.

ANEMJA – nowoczesny metal z mocnym społecznym przekazem

Na tle bardziej klasycznych historii wyróżnia się ANEMJA - zespół działający od 2008 roku, który od początku budował swoją tożsamość poprzez konsekwentny rozwój i wyraźne przesłanie. Początki to demówki: „Moja Siła" (2009) i „Nowy Początek" (2010), a następnie EP-ka „Pod presją" (2013), które ugruntowały obecność grupy na scenie.

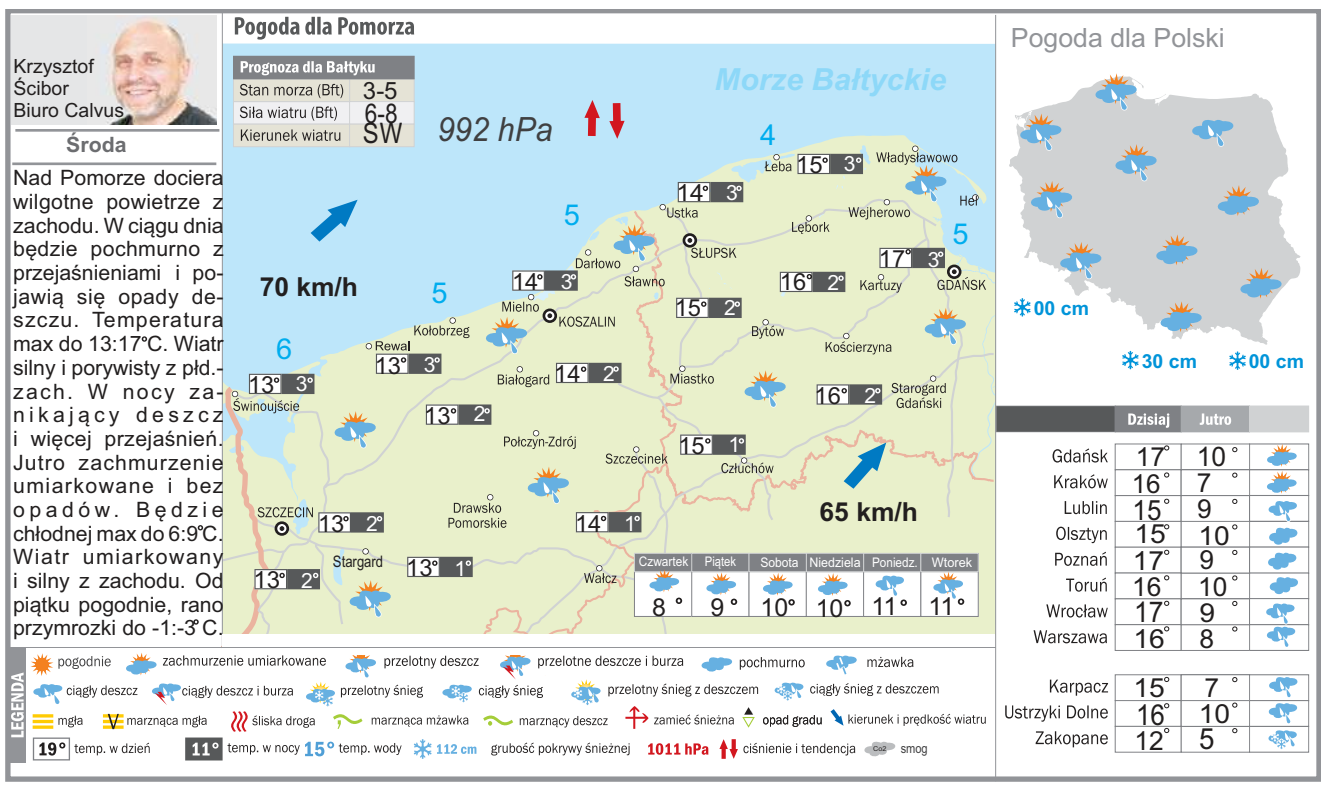
Przełomem był rok 2020 i wydanie pełnowymiarowego albumu „Dychotomia". To właśnie tutaj wyraźnie słychać charakterystyczne dla zespołu połączenie nowoczesnego metalu z melodyką i dynamiczną strukturą utworów.

SCHIZMA – legenda hardcore'u i etyki DIY

Najdłuższą historię w tym zestawieniu ma SCHIZMA - zespół założony w 1990 roku w Bydgoszczy, wywodzący się z punkowej Kompanii Karnej. Od początku działalności grupa postawiła na hardcore w jego najbardziej bezkompromisowej formie - szybki, agresywny i ideowo spójny.

Mimo licznych zmian personalnych przez ponad trzy dekady SCHIZMA pozostała wierna swojej estetyce i etyce niezależności. W dorobku zespołu znajduje się sześć albumów studyjnych oraz liczne wydawnictwa poboczne - od splitów po nagrania koncertowe. Jednak to właśnie koncerty stanowią esencję działalności SCHIZMY.

POGODA



KRÓTKO

POLICE

Śladami wielkanocnego zająca

FOT. ARCHIWUM

Wielkanocny Zajączek otwiera drzwi do swojej przytulnej norki i zaprasza wszystkie dzieci do wspólnej, świątecznej przygody! Wiosenne zioła i pachnące kwiaty czekają, by zasadzić je w doniczkach, a wielkanocne dekoracje wypatrują chętnych. Miejski Ośrodek Kultury w Policach, godz. 17

SŁUPSK

„Jezioro Łabędzie" już było

We wczorajszym „Głosie" omyłkowo poinformowaliśmy o spektaklu baletowym „Jezioro Łabędzie", które miało się odbyć w Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara w Słupsku. Spektakl faktycznie miał miejsce w Filharmonii, ale 24 lutego. Za pomyłkę przepraszamy zarówno widzów, jak i Filharmonię. Najbliższym wydarzeniem, które będzie mieć miejsce w Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica w Słupsku, to koncert Edyty Geppert. Artystka jest znana z tego, że z wielką starannością buduje swój repertuar. Jej precyzyjnie wyreżyserowane recitale są rzadką okazją usłyszenia prawdziwych perełek polskiej piosenki literackiej. Z tych prostych, melodyjnych, małych form słowno-muzycznych artystka wydobywa wielkie emocje. Recital Edyty Geppert odbędzie się 28 marca o godz. 19.

SŁUPSK

Mister Pank zdziwiony światem

FOT. ARCHIWUM

„Mister Pank. Piosenki kryzysowe" to muzyczny spektakl o micie rockowego bohatera, o języku popkultury i o tym, co dzieje się z legendą, kiedy trafia w ręce tych, którzy przez lata słuchali jej z drugiego planu. Na scenie pojawiają się młode performerki, które przejmują piosenki należące do kanonu polskiej muzyki popularnej i zaczynają czytać je na nowo. Słowa, które przez lata brzmiały jak głos pokolenia, nagle zmieniają znaczenie. Refreny zaczynają zadawać pytania. Bohaterowie piosenek przestają być tak... oczywiści. OT Rondo, godz. 19

eprasa.pl c5e86b19c5

Świątek zwolniła Fissette'a. Kto zostanie jej nowym trenerem?

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek poinformowała przedwczoraj o zakończeniu współpracy z trenerem Wimem Fissette'em w dniu urodzin 46-letniego belgijskiego szkoleniowca.**

Zwolnienie trenera Wima Fissette'a jest pokłosiem słabej formy Igi Świątek, którą prezentuje od początku tego sezonu. Największy sukces, jaki z nim osiągnęła, to zwycięstwo w ubiegłorocznej edycji wielkoszlemowego Wimbledonu, który wygrała po raz pierwszy.

„Po wielu miesiącach wspólnej pracy z trenerem Wimem Fissette podjęłam decyzję o tym, że pójdę inną drogą. To był intensywny czas pełen wyzwań i wielu ważnych doświadczeń. Jestem wdzięczna za jego wsparcie, doświadczenie i wszystko, co razem osiągnęliśmy - w tym spełnienie jednego z moich największych sportowych marzeń. Dziękuję Ci Trenerze za ten czas i za lekcje, jakie dzięki Tobie odebrałam. Życzę Ci wszystkiego dobrego - zarówno zawodowo, jak i prywatnie" - napisała Świątek na Instagramie.

Trener Fissette po decyzji Świątek podziękował jej za wspólne chwile. Belg przekazał polskiej tenisistce życzenia powodzenia i dalszych sukcesów. „Igo, życzę ci powodzenia i sukcesów w przyszłości. Jestem pewien, że je osiągniesz" - przekazał.

Pozostała część sztabu Świątek jest bez zmian. Swoje stanowisko zachowała budząca najwięcej kontrowersji psycholożka Daria Abramowicz.

Trzecia w światowym rankingu Polka nie poinformowała jeszcze, kto będzie jej nowym szkoleniowcem.

FOT. AP/EASTNEWS

Trener Wim Fissette został zwolniony przez Igę Świątek po rozczarowujących wynikach Polki w obecnym cyklu

- Decyzję dotyczącą zatrudnienia nowego trenera lub trenerki Iga ogłosi sama, gdy ta decyzja już będzie. Na razie nie wiadomo, czy nowego szkoleniowca zobaczymy już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie do którego została zgłoszona i w którym ma wystąpić - powiedziała w rozmowie z Polska Press Daria Sulgostowska, PR menedżerka najlepszej polskiej tenisistki.

Ostanio pojawiały się informacje, jakoby nowym trenerem Świątek miał zostać Piotr Woźniacki, ojciec i były piłkarz i trener duńskiej tenisistki Caroline Woźniackiej, którą doprowadził do pierwszego miejsca w światgowym rankingu oraz zwycięstwa w Australian Open w 2018 roku.

- Te pojawiające się informacje, to są tylko spekulacje medialne, które nie mają żadnego odzwierciedlenia w rzeczywistości - skomentowała Sulgostowska.

63-letni Woźniacki stanowczo zdementował plotki w rozmowie z Interią Sport: - Z pewnością nie będę nowym trenerem Igi Świątek. Ktoś się pomylił. Nikt ze mną nie rozmawiał. A nawet gdyby, to i tak zakończyłem karierę trenerską - powiedział Woźniacki.

Wyjaśniając powód swojej decyzji, ojciec Caroline oznajmił: - Szczerze mówiąc, po zakończeniu kariery przez Carolinę otrzymywałam bardzo dobre oferty, ale teraz nie jest na to odpowiedni moment. Mam wspaniałą rodzinę, wnuki, wnuczki itd. i wiem, ile to kosztuje. I wiem, ile energii, czasu i prawdziwego poświęcenia to wymaga. Oczywiście zdaję sobie również sprawę, że ludzie teraz chcą kogoś, kto jest mądrzejszy i rozumie swoje błędy, tak jak ja z moją córką. Po tym całym doświadczeniu wiem, w którą stronę iść, ale to już przesądzone. Absolutnie nic nie jest w stanie mnie zmusić do zmiany zdania.

Choć Woźniacki oświadczył, że nie dołączy do zespołu Świątek, zasugerował idealnego, według niego, kandydata na stanowisko trenera najlepszej polskiej rakiety. - Jeśli zespół Igi Świątek, a nawet ona sama, nie podjęli jeszcze decyzji w sprawie następcy Wima Fissette'a, zabieram głos i wiem, o czym mówię. Dawid Celt powinien być brany pod uwagę - stwierdził były coach Carlonie.

40-letni Dawid Celt był fizykoterapeutą w sztabie byłej gwiazdy polskiego tenisa Agnieszki Radwańskiej, z którą związał się i ma syna, kiedy trenerem „Isi" był trener Tomasz Wiktorowski, który potem pracował z sukcesami ze Świątek przed Fissette'em. Obecnie Celt jest wziętym komentatorem tenisowym, a także kapitanem kobiecej reprezentacji Polski, w której sekunduje między innymi Świątek w meczach Billie Jean King Cup.

- Nie wiadomo, czy nowy trener lub trenerka będzie pracować z Igą już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie - podsumowała menedżerka Świątek. Turniej WTA 500 w Stuttgarcie odbędzie się 13-19 kwietnia.©℗

Tomasiak nie wystartuje na zakończenie sezonu PŚ na Letalnicy w Planicy

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Multimedalista olimpijski z Mediolanu 2026 Kacper Tomasiak zakończył sezon i nie wystartuje w podsumowujących cykl Pucharu Świata 2025/2026 zawodach w Planicy.**

Trener kadry polskich skoczków Maciej Maciusiak poinformował, że najlepszy obecnie „Orzeł", Kacper Tomasiak, nie weźmie udziału w kończących sezon lotach na Letalnicy w słoweńskiej Planicy w weekend 26-29 marca.

W niedzielę Tomasiak zaliczył groźnie wyglądający upadek podczas kwalifikacji do konkursu Pucharu Świata na mamuciej skoczni w norweskim Vikersund. Przy lądowaniu nie odpięła się jedna narta, a on sam obrócił się i uderzył tyłem głowy o zeskok. Zawody ostatecznie odwołano z powodu zbyt silnego wiatru. W poniedziałek został wypisany ze szpitala w Drammen po przejściu szeregu badań, które nie wykazały żadnego poważnego urazu. W związku z tym wrócił z resztą drużyny do Polski i w godzinach popołudniowych dotarł do domu w Bielsku-Białej. - Lepiej, żeby odpoczął. Jest bardzo zmęczony. Kacper zostanie w domu. Planica w przyszłym roku - skomentował Maciusiak.

Tomasiaka może zastąpić inny junior, jeśli Polska zechce wykorzystać sześcioosobową kwotę startową. W przeciwnym razie w Słowenii wystartuje pięciu Biało-Czerwonych.

Dzisiaj o godzinie 10 rozpocznie się oficjalny test Letalnicy (HS240) przed wielkim finałem sezonu. Przedwczoraj organizatorzy opublikowali listę przedskoczków, którzy będą mieli okazję do oddania prób. W gronie 31 testerów znalazł się reprezentant Polski Wiktor Fickowski, który w tym sezonie miał już okazję do testowania mamuciej skoczni podczas mistrzostw świata w lotach narciarskich w Oberstdorfie, gdzie ustanowił swój nowy rekord życiowy, uzyskując w jednej z prób odległość 198,5 metra.
©℗

FOT. JACEK DROST

Kacper Tomasiak, decyzją trenera kadry Macieja Maciusiaka, zakończył już sezon Pucharu Świata

Przestroga dla Urbana. O tym musi pamiętać przed barażem z Albanią

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Reprezentacja Polski już w czwartek zmierzy się z niewygodną Albanią w półfinale baraży o mistrzostwa świata 2026.**

Przygotowania do spotkania z Albanią ruszyły od początku tygodnia, gdy kadrowicze zjechali na zgrupowanie do Warszawy. Pierwszy trening odbył się niemal w komplecie. Najpóźniej dotarło trio z FC Porto: Jakub Kiwior, Jan Bednarek oraz debiutujący 17-letni skrzydłowy Oskar Pietuszewski, który po ostatnich kapitalnych wyczynach podbija Półwysep Iberyjski.

Wtorkowe zajęcia odbyły się po południu na stadionie Legii. Tym razem trenowali już wszyscy powołani. Optymizmem napawają też raporty medyczne - jak dotąd obyło się bez urazów.

Lepiej dmuchać na zimne

Na papierze wszystko przemawia za Polską. Kadra Jana Urbana jest wyżej wyceniana, a bukmacherzy stawiają ją w roli faworyta nie tylko półfinału, ale i całych dwuetapowych baraży.

Historia pokazuje jednak, że Albania potrafi sprawiać problemy. W eliminacjach do Euro 2024 to właśnie ten rywal poważnie skomplikował sytuację Polaków. Porażka 0:2 kosztowała posadę Portugalczyka Fernando Santosa.

W tamtym meczu trafiali Jasir Asani i Mirlind Daku, a w środku pola zagrali Piotr Zieliński i Grzegorz Krychowiak, dla którego był to ostatni występ w kadrze. Również w Warszawie Polska męczyła się, ale wygrała skromnie po błysku Karola Świderskiego.

Klucz tkwi w środku pola

Największym wyzwaniem dla selekcjonera pozostaje ustawienie drugiej linii. To tam mogą rozstrzygnąć się losy meczu. Czy postawić na ofensywne ustawienie, czy lepiej zabezpieczyć środek pola? Pewniakiem pozostaje Piotr Zieliński, mający ugruntowaną ostatnio pozycję w Interze Mediolan. W dobrej formie jest też Jakub Moder, który w ostatnim meczu Feyenoordu z Ajaksem zdobył pierwszą bramkę w sezonie ligi holenderskiej. Nie można jednak zapominać o sile rywala. Albania, od dłuższego czasu prowadzona przez Sylvinho, to zespół dobrze zorganizowany, oparty na piłkarzach z doświadczeniem we włoskiej Serie A i nawet angielskiej Premier League.

Dlatego wydaje się niemal pewne, że selekcjoner Jan Urban zacznie od zabezpieczenia tyłów i postawi na jednego typowego defensywnego pomocnika. W tej roli naturalnym kandydatem z powołanych jest Bartosz Slisz z Brøndby, który daje równowagę i stabilność obok kreatywnego Zielińskiego.

Mecz półfinałowy baraży o mundial 2026 Polska - Albania na PGE Narodowym w Warszawie rozegrany zostanie jutro, to jest w czwartek, 26 marca - początek o godzinie 20.45. Transmisję przeprowadzi Telewizja Polska na antenach TVP 1 i TVP Sport. ©℗

eprasa.pl c5e86b19c5

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Jeden punkt drużyn z Pomorza w kobiecej Orlenie Ekstralidze.
Piłkarki Pogoni Dekpolu Tczew postarały się o niespodziankę remisując wyjazdowe spotkanie z SMS-em Łódź 3:3 w 15 kolejce w rozgrywkach Orlenu Ekstraligi kobiet. Bramki dla zespołu z Tczewa strzeliły Meghan McKye, Ana oraz Nanoka Iriguchi. Dla Pogoni, która zamyka ligową tabelę, to dopiero drugi punkt zdobyty w tym sezonie.
Z kolei drużyna AP Orlenu Gdańsk przegrała wyjazdowe spotkanie ze Śląskiem Wrocław 2:3. Bramki strzeliły Viktoria Osowska i Klaudia Fabova.
(stan)

PIŁKA NOŻNA

Chojniczanka Chojnice wygrała na wyjeździe.
Chojniczanka Chojnice pokonała zespół Sokoła Kleczew 2:0 w meczu drugiej ligi. Dwa gole strzelił Jakub Oleksiewicz.
(stan)

Trzeci gol w tym roku dał punkty

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rozmowa z Tomaszem Neugebauerem, piłkarzem Lechii Gdańsk, strzelcem zwycięskiego gola w spotkaniu z Pogonią Szczecin.**

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Tomasz Neugebauer cieszył się z bramki i wygranej

Strzeliłeś trzeciego gola w tym roku i imponujesz skutecznością.
Cieszę się z tej bramki, bo gdzieś tam liczb brakowało, ale dzisiaj najważniejsze jest to, że utrzymaliśmy ten wynik do końca. To się dla nas liczy najbardziej i dla mnie również.

Miałeś jeszcze jedną sytuację do strzelenia gola.
To prawda. Cirković mi fajnie podał i chciałem ominąć bramkarza, ale wyciągnął mi piłkę spod nóg. Mogłem próbować strzelać z pierwszej piłki, ale moim zdaniem ciężko było tak zamykać akcję. Widziałem, że bramkarz wychodzi, chciałem go ominąć i strzelić, ale się nie udało.

To był ważny mecz dla Lechii i zarazem trudny przez skład, w jakim musieliście zagrać?
Ze składem to bym nie przesadzał. Wiadomo, że wypadli nam „Bobo", Camilo, Matej i Alvis, ale w miejsce zawodników kontuzjowanych do składu wskakują następni, którzy są gotowi do gry. Tak to wygląda w piłce nożnej. Ważne, że mamy na tyle dobrą drużynę, że bez nich daliśmy radę.

Tabela się zmienia, bo jest pięć punktów straty do europejskich pucharów. Patrzycie coraz bardziej w górę ligowej tabeli?
Ekstraklasa w tym sezonie wygląda ciekawie. Trzeba być cały czas pod prądem, bo się wygra jeden mecz i jest się blisko pucharów, a jak się przegra, to blisko spadku. Dlatego zwycięstwo nad Pogonią jest dla nas bardzo ważne.

Mecz z Pogonią był fajny do oglądania dla kibiców?
Oczywiście. Dużo się działo w tym meczu, dużo było kontr, sytuacji ofensywnych, więc na pewno fajny mecz do oglądania.

Asysta przy twoim golu od Aleksandara Cirkovicia była naprawdę wysokiej klasy?
Wystarczyło tylko dołożyć piłkę, bo świetnie się zachował. Widziałem, że założył „dziurkę" i świetnie dograł, więc brawa dla niego.
W pierwszej połowie Cirković mógł dograć do Sezonienki, ale takie sytuacje się zdarzają. Szkoda, że nie udało się strzelić, bo może byśmy prowadzili już po pierwszej połowie tego spotkania. Teraz jednak nie ma co gdybać, a najważniejsze jest to, że ostatecznie wygraliśmy.

Przerwa na kadrę teraz wam pomoże?
Odpoczynek nam się przyda, bo jednak dużo kontuzji ostatnio było. Trzeba zresetować głowę i się zregenerować, a to na pewno wyjdzie nam na dobre.

Drugi mecz z Pogonią Szczecin w tym sezonie i drugie zwycięstwo. Macie patent na tego rywala?
To pewno jest dobra drużyna i cieszą nas te dwa zwycięstwa z Pogonią, która jest blisko nas w tabeli. W Szczecinie włożonych zostało dużo pieniędzy na transfery, więc to mocna drużyna i tym bardziej cieszy, że wygraliśmy z nią dwa razy.

©℗

AUTOREKLAMA 0011491489

Półmaraton w Kartuzach zaprasza

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Cartusia Półmaraton już po raz dziewiąty zapanuje w Kartuzach, a po raz drugi zawodnicy będą mogli pokonać atestowaną trasę liczącą 21,0975 kilometra.

Zaplanowana na najbliższą niedzielę impreza sportowa zbliża się wielkimi krokami, a to oznacza, że spóźnialscy mają mało czasu na rejestrację do biegu. Zapisy przyjmowane są elektronicznie do środy.

Co wyróżnia zawody Cartusia Półmaraton na tle innych imprez biegowych? Czym organizatorzy przyciągają na swoją trasę?

- Na pewno historią, nową trasą atestowaną. Udziałem w Koronie Półmaratonów Pomorza. Piękną pogodą, bo już wiadomo, że taka będzie. Sercem i życzliwością. Zapraszamy wszystkich z całej Polski - mówi Henryk Miotk, dyrektor Cartusii Półmaratonu.

Na listach startowych pojawiło się już ponad 620 nazwisk. Największą grupę stanowią mieszkańcy Gdańska i Gdyni. Niewątpliwy wpływ na to ma wspomniany cykl Korony Półmaratonów Pomorza. Kartuzy piastują w nim drugie miejsce, tuż za Pruszczem Gdańskim, gdzie biegowe wyzwanie się rozpoczęło 15 marca.

- Trud, który wkładamy w organizację zawodów, został w jakiś sposób doceniony. Jesteśmy w Koronie Półmaratonów Pomorza, a razem można więcej i skuteczniej. To jest dobre dla uczestników, bo mają dodatkowe wyzwanie, motywację. Zrobimy wszystko, aby sprostać oczekiwaniom biegaczom. Wydaje nam się, że frekwencja będzie rekordowa - cieszy się dyrektor biegowego święta w Kartuzach.

Warto się pośpieszyć, bo czasu na rejestrację zostało mało. Zapisy on-line możliwe są TUTAJ. Do środy, 25 marca 2026 roku wpisowe wynosi 129 złotych (60 zł dla osób w wieku 70+). A do wyboru jest jeszcze „Kartuska 5", czyli bieg na 5 km oraz biegi dla dzieci i młodzieży. W dniu zawodów - w niedzielę, 29 marca 2026 roku - zapisać się będzie można w biurze imprezy, ale opłaty będą wyższe.

Nad zabezpieczeniem zawodów w Kartuzach czuwać będzie 120 osób.

- Bieg jest po raz dziewiąty, a w ubiegłym roku po raz pierwszy na nowej, atestowanej trasie. Małymi krokami przygotowujemy się do jubileuszowej imprezy. Półmaratońska trasa jest urozmaicona, fantastyczna widokowo. Nie będzie nudy. Dużo jest zabudowań, a to dobrze rokuje, jeśli chodzi o kibiców. Jest trochę pagórkowata, ale szybka. W ubiegłym roku kilka osób nawet pobiło swoje rekordy życiowe. Cała na nawierzchni twardej. Startujemy na bieżni stadionu miejskiego i na nim znajdzie się meta - tłumaczy Henryk Miotk.

Ambasadorami IX Cartusii Półmaratonu będzie dwóch świetnych lekarzy.

- Mamy dwóch doskonałych ambasadorów imprezy. To prof. Piotr Major z Krakowa, specjalista chirurgii bariatrycznej i laparoskopowej przewodu pokarmowego, oraz prof. Łukasz Małek z Warszawy, kardiolog sportowy. Obaj są aktywnymi sportowcami i biegają. Przyjadą do Kartuz na nasz półmaraton, a następnie będą pracować w szpitalu - chwali się dyrektor zawodów.

Przebieg trasy Cartusia Półmaraton: Kartuzy (Słoneczna, Sambora, Do Rzeźni, Majkowskiego), Prokowo, Pomieczyńska Huta, Szarłata, Grzybno, Kartuzy (ścieżka rowerowa przy DW 224), Kartuzy (Słoneczna), Kartuzy (Stadion).

©℗

eprasa.pl c5e86b19c5