Już dziś dodatek **MISTRZOWIE BUDOWNICTWA**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 24.06.2026

Nr 144 (5902)
Nakład: 4.340 egz.

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

Miliony znikały z kont polskich firm. trop prowadził aż do Chin. Gruzin już w areszcie **str. 3**

Zastępca wójta Dobrej odpowiada na zarzuty o brak wykształcenia i oddaje pieniądze **str. 4**

Emerytura po 15 latach pracy. Kolejne grupy z przywilejami **str. 4**

Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570

SZCZECIN

Awantura o Pomnik Trzech Cesarzy **str. 4**

FOT. AMAREK ŁUCZAK

SZCZECIN

Ile potrwa proces ws. szczecińskiego posła

- Będę składał wyjaśnienia przez wiele tygodni - zapowiada poseł Dariusz Matecki. Wcale jednak tak być nie musi.

Dziś drugi dzień procesu w tzw. szczecińskim wątku Funduszu Sprawiedliwości. Poseł PiS wraz z grupą znajomych odpowiada za poważne przestępstwa: wyłudzenie milionów złotych, pranie brudnych pieniędzy, nienależne zarobki.

Czytaj str. 3

SPORT ZASKAKUJĄCE ZMIANY W POGONI SZCZECIN NA STARCIE PRZYGOTOWAŃ

Oscar Garcia - Hiszpan nowym trenerem Pogoni

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Oscar Garcia zastąpił Duńczyka Thomasa Thomasberga. Zmiana szkoleniowca mocno zaskoczyła fanów, ale odbiór jest raczej pozytywny.

W poniedziałek, godzinę przed zaplanowanym na popołudnie treningiem piłkarze dowiedzieli się, że będą mieć nowego trenera. Prezes klubu Alex Haditaghi ogłosił to w mediach społecznościowych. Zaskoczenie było tak duże, że zespół zdecydował się nie wychodzić na boisko. Z wyborem nowego szefa sztabu Pogoń nie zwlekała i we wtorek zaprezentowała Oscara Garcię.

Tym samym rozpoczyna się nowy rozdział w Pogoni. W blisko 80-letniej historii klubu trener-obcokrajowiec to nic nowego, bo wcześniej Portowcami kierowali Czesi, Brazylijczyk (bez oficjalnego debiutu), Słowak, Niemiec, Szwed i przez ostatnie miesiące Duńczyk. Najwięcej Pogoń zyskała na pracy Kosty Runjaica. Niemiec ratował Pogoń przed spadkiem wiosną 2018, a później dwukrotnie zdobywał z nią brązowe medale. Pracował 4,5 roku i jest rekordzistą pod względem liczby spotkań (169). Teraz rozpoczyna się „hiszpański flirt".

Oskar Garcia to nie jest anonimowa postać. Kandydatem na trenera Pogoni był już we wrześniu 2025 r., ale wtedy miał robotę w Meksyku, więc prezes Pogoni Alex Haditaghi wybrał Thomasberga. Tej wiosny krótko pracował dla Ajaxu Amsterdam, a jego piłkarskie CV jest ciekawe. Jako piłkarz występował m.in. dla Barcelony, jako trener pracował w wielu krajach, znanych klubach. Problem w tym, że wszędzie krótko.

Jego zatrudnienie wielu fanów przyjęło z radością. Hiszpan ma gwarantować podniesienie stylu gry, lepsze wyniki, ale kibice wierzą, że wykorzysta swoje kontakty i dokona ciekawych transferów. Bez tych ciężko będzie Pogoni włączyć się do walki o trofea w cyklu 2026/27.

FOT. POGONSZCZECIN.PL

Oscar Garcia związał się z Pogonią trzyletnim kontraktem

Thomasberg - w ocenie kibiców i działaczy - takich gwarancji nie dawał. - Już od pierwszych rozmów z Oscarem było jasne, że dzielimy tę samą wizję tego, czym może stać się Pogoń - uważa Haditaghi. - Szukaliśmy trenera z doświadczeniem na najwyższym poziomie, z silnym charakterem, pasją do rozwoju zawodników oraz zaangażowaniem w atrakcyjną, ofensywną grę.

Razem z Garcią z Pogonią związał się też 46-letni Enrique Sanz. Hiszpan będzie odpowiadał za przygotowanie fizyczne piłkarzy. Też ostatnio pracował w Ajaksie, a wcześniej uzyskał tytuł doktora na Uniwersytecie w Walencji i pracował dla klubów z Hiszpanii czy Grecji.

- Jesteśmy podekscytowani, że dołączasz do naszego klubu i stajesz się częścią rodziny Pogoni. Twoje doświadczenie, profesjonalizm i mentalność zwycięzcy będą ogromnym atutem dla naszego zespołu. Budujemy coś wyjątkowego w Szczecinie - podkreślił Alex Haditaghi. ©℗

Więcej o Pogoni - gs24.pl/sport

AUTOREKLAMA 0011540371

eprasa.pl e2dda574cf

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

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

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

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

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

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

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

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

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

FOT. SWPS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e2dda574cf

Jak długo poczekamy na wyrok w sprawie Dariusza Mateckiego

Mariusz Parkitny
Szczecin

- Będę składał wyjaśnienia przez wiele tygodni - zapowiada poseł Dariusz Matecki. Wcale jednak tak być nie musi.

Dziś drugi dzień procesu w tzw. szczecińskim wątku Funduszu Sprawiedliwości. Szczeciński poseł PiS wraz z grupą znajomych odpowiada za poważne przestępstwa: wyłudzenie milionów złotych, pranie brudnych pieniędzy, nienależne zarobki za fikcyjną pracę w Lasach Państwowych. Oskarżeni nie przyznają się do winy.

Aby postępowanie szło sprawnie, sąd wyznaczył wcześniej wiele terminów rozpraw. Matecki zapowiada jednak, że ma tyle do wyjaśniania na swoją obronę, że zajmie mu to wiele tygodni. W poniedziałek wyjaśnienia w ramach tzw. swobodnej wypowiedzi, składał przez sześć godzin. Sąd pozwolił mu mówić bez ograniczeń, choć część wyjaśnień w ogóle nie dotyczyła zarzutów (np. życiorys obrońcy, który przygotowywał krytyczny dla Mateckiego audyt w Lasach Państwowych, aby udowodnić, że sprawa jest polityczna, a nie zwyczajnie kryminalna). Matecki musi zdawać sobie sprawę (w końcu broni go trzech adwokatów), że swobodna wypowiedź nie oznacza - przy respektowaniu prawa do obrony - mówienia wszystkiego, co mu przyjdzie na myśl. Sądy mają możliwość przerywania słowotoku, gdy jest nie na temat. Inaczej procesy trwałyby latami (i tak bez tego trwają długo). Wkrótce się przekonamy, czy Matecki faktycznie będzie składał wyjaśnienia „tygodniami". Przypomnijmy, że po wyjaśnieniach sądy zazwyczaj odczytują wyjaśnia złożone na etapie śledztwa. Do tego wyjaśnienia mogą składać pozostali oskarżeni (siedmioro). Dopiero po tym etapie, sąd rozpocznie przesłuchiwanie świadków (jest ich kilkudziesięciu). Dlatego proces zapewne potrwa co najmniej rok, choć według niektórych niektórych obrońców nawet kilka lat (przypomnijmy, że proces w aferze melioracyjnej, gdzie oskarżonym był m.in. senator Stanisław Gawłowski trwał pięć lat, a terminu apelacji wciąż nie ma).

FOT. MARCIN BIELECKI

W poniedziałek D. Matecki przyszedł do sądu ze stertą dokumentów, które mają potwierdzać jego niewinność

Sporo zamieszania wywołała także poniedziałkowa deklaracja Dariusza Mateckiego, że będzie chciał wezwać na świadków ukrywających się przed wymiarem sprawiedliwości Zbigniewa Ziobro i Marcina Romanowskiego. Takie wniosek nie będzie miał żadnego wpływu na toczące się postępowanie, dopóki obaj poszukiwani politycy nie zostaną zatrzymani. Sąd nie ma obowiązku czekać, aż obaj panowie się pojawią (o ile w ogóle uwzględni taki wniosek o przesłuchanie byłego ministra sprawiedliwości i jego zastępcy).

Przypomnijmy. Matecki i współoskarżeni odpowiadają za przywłaszczenie ok 16, 5 mln zł z konkursów organizowanych przez Fundusz Sprawiedliwości. M.in. poprzez lewe faktury.

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA 0011543126

Burmistrz Dobrej

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Dobrej
wywieszone zostały wykazy:

- **do sprzedaży:** dz. 369/7, 394/11 obręb Dobra;
- **do dzierżawy:** dz. 265/5, 265/17, 265/29, 432/23 o. Dobra; dz. 432/23, 425/9 o. Dobropole; 336/5, 336/3, 77/20, 77/13 o. Bienice; 40/22 o. Błądkowo; dz. 307/35 o. Krzemienna; 219/1 o. Tucze; 6/36, 136/6 o. Wojtaszyce;
- **do najmu:** dz. 307/20 o. Krzemienna; dz. 183/1, 328/3, 168/3, 64/25 o. Dobra

REKLAMA 0011542461

PREZYDENT MIASTA STARGARD

informuje, że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

na okres od dnia 8 czerwca 2026 r. do dnia 29 czerwca 2026 r.

- **wykaz nr 45** - dzierżawa części działki nr 341, położonej przy ul. Powstańców Warszawy (obręb 19) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 46** - dzierżawa części działki nr 163, położonej przy ul. Światopełka (obręb 3) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 47** - dzierżawa części działki nr 555/43, położonej przy ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego (obręb 10) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 48** - dzierżawa części działki nr 555/43, położonej przy ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego (obręb 10) - bezprzetargowo;

na okres od dnia 15 czerwca 2026 r. do dnia 6 lipca 2026 r.

- **wykaz nr 49** - dzierżawa części działki nr 594, położonej przy ul. Szkolnej (obręb 10) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 50** - dzierżawa części działki nr 62/1, położonej przy ul. Kolejowej (obręb 20) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 51** - dzierżawa części działki nr 669/1, położonej w rejonie ulic: Mikołaja Reja i Juliusza Słowackiego (obręb 10) - bezprzetargowo.

AUTOPROMOCJA 0011540370

ORGANIZATOR

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI
GS 24.pl

PARTNER GŁÓWNY

GMINA DOLICE
DOLICE GK

AUTOREKLAMA 0011537682

ORGANIZATOR

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI
GS 24.pl

PARTNER GŁÓWNY

gk | GALERIA KASKADA

PARTNERZY

SensusBalans Klinika Zdrowia Psychicznego
ORTOFACH.PL
ArtMed A.Ż. Szczecin
HOSSOLAND

eprasa.pl e2dda574cf

HISTORIA RADNI PIS MÓWIĄ O SAMOWOLI, HISTORYCY ODPOWIADAJĄ: „TO NIE NOWY POMNIK"

Awantura o Pomnik Trzech Cesarzy

Marek Jaszczyński
Szczecin

Czy w Szczecinie doszło do nielegalnego postawienia pomnika upamiętniającego niemieckich cesarzy, czy jedynie do przywrócenia historycznego elementu dawnego krajobrazu miasta? Spór wokół kamienia przy ul. Włościańskiej nabiera politycznego i historycznego wymiaru.

Interpelację w sprawie obiektu określanego jako „Pomnik Trzech Cesarzy" skierowała grupa radnych miejskich PiS. Ich zdaniem ponowne ustawienie kamienia upamiętniającego cesarzy II Rzeszy narusza przepisy i budzi poważne wątpliwości historyczne.

Radni powołują się na przepisy dotyczące pomników i wskazują, że kamień pamiątkowy - zgodnie z ustawową definicją - również należy do tej kategorii. Podkreślają, że obiekt po II wojnie światowej został obalony i przez dziesięciolecia nie funkcjonował już w przestrzeni miejskiej jako pomnik. W ich ocenie jego ponowne ustawienie należy traktować jako odtworzenie upamiętnienia, które wymagało zgody Rady Miasta.

Autorzy interpelacji kwestionują również rolę Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego. Ich zdaniem nawet jeśli ZDiTM wyraził zgodę na prowadzenie prac w pasie drogowym, nie mógł zastąpić decyzji samorządu w sprawie polityki pamięci.

Radni podnoszą też argument historyczny. Przypominają, że Wilhelm I i Wilhelm II są kojarzeni z polityką germanizacji i działaniami wymierzonymi w Polaków w czasach zaborów. W ich ocenie przywracanie takich obiektów do przestrzeni publicznej bez szerokiej debaty społecznej jest błędem i prowadzi do niebezpiecznego relatywizowania historii.

Na zarzuty odpowiada dr Marek Łuczak z Pomorskiego Towarzystwa Historycznego, którego członkowie uczestniczyli w ponownym ustawieniu głazu.

FOT. MAREK ŁUCZAK

Pomnik nie ma związku z III Rzeszą, powstał kilkadziesiąt lat wcześniej. Upamiętniał trzech cesarzy Niemiec: Wilhelma I, Fryderyka III i Wilhelma II

Jak podkreśla, w tym przypadku nie doszło do budowy nowego pomnika ani zmiany lokalizacji. Według historyka kamień od momentu ustawienia w 1889 roku pozostawał w tym samym miejscu - nawet po wojennym usunięciu z cokołu.

- Nie można mówić o wzniesieniu nowego pomnika. To nie jest nowa instalacja, lecz przywrócenie historycznego obiektu do jego pierwotnej formy - argumentuje.

Historycy wskazują, że obiekt został odnaleziony podczas prac nad historią Pomorzan. Po identyfikacji poinformowano miejskiego konserwatora zabytków, a następnie uzyskano zgodę właściciela terenu - ZDiTM - na naprawę cokołu i ustawienie kamienia.

Jak tłumaczy Łuczak, głaz nie został postawiony jako forma kultu cesarzy, lecz stanowi historyczny ślad po dawnych mieszkańcach i wydarzeniach związanych z tzw. Rokiem Trzech Cesarzy z 1888 roku.

Historyk zwraca również uwagę na szerszy problem podejścia do dziedzictwa dawnych ziem niemieckich. Jego zdaniem zachowanie historycznych śladów nie oznacza ich gloryfikacji, ale daje możliwość opowiadania o przeszłości - również tej trudnej.

Przypomnijmy, że pomnik został odnaleziony w kwietniu 2021 roku przez dr. Marka Łuczaka i Bartosza Witkowskiego. Kilkadziesiąt lat wcześniej głaz został zrzucony z cokołu i obrócony napisami do ziemi. Po odnalezieniu udało się odbudować podstawę i ponownie ustawić ważący około 400 kilogramów granitowy głaz.

Nie przetrwał jednak długo w niezmienionej formie. W marcu tego roku nieznani sprawcy ponownie zrzucili go z cokołu.

- Nie przewidziałem czynnika ludzkiego - przyznaje dr Marek Łuczak.

W połowie maja 2025 roku do Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Szczecinie trafił wniosek o zgodę na ponowne ustawienie pomnika na koszt wnioskodawcy. Tym razem zdecydowano się na zastosowanie kotew chemicznych i stalowych prętów, które trwale połączyły głaz z cokołem.

Zgoda na ponowny montaż została wydana 29 maja 2026 roku. Po przygotowaniu cokołu i systemu mocowania w piątek, przy użyciu dźwigu, głaz ponownie osadzono na swoim miejscu.

Pomnik nie ma związku z III Rzeszą powstał kilkadziesiąt lat wcześniej. Ustawiono go 22 marca 1889 roku przy dawnej ul. Włościańskiej, przed wejściem na teren cmentarza przykościelnego w centrum dawnej wsi Pomorzany. Upamiętniał trzech cesarzy Niemiec: Wilhelma I, Fryderyka III i Wilhelma II oraz dziesięciolecie działalności Pommerensdorfer Kriegerverein Stowarzyszenia Wojennego z Pomorzan.

Miliony znikały z kont polskich firm. Trop prowadził aż do Chin

Mariusz Parkitny
Szczecin

Śledztwo, którego wątki sięgają banków w Chinach prowadzi Prokuratura Regionalna w Szczecinie. Właśnie oskarżyła pewnego Gruzina.

Gruzin to kolejna osoba oskarżona w śledztwie prowadzonym pod nadzorem Prokuratury Regionalnej w Szczecinie przez funkcjonariuszy Zarządu w Szczecinie Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości.

- Postępowanie dotyczy zorganizowanej grupy przestępczej o charakterze międzynarodowym, której działalność polegała na przełamywaniu zabezpieczeń systemów informatycznych pokrzywdzonych podmiotów gospodarczych i dokonywaniu zmian danych w ich systemach informatycznych w celu nielegalnego wytransferowania pieniędzy pokrzywdzonych na rachunki bankowe założone przez członków grupy - tłumaczy prokurator Małgorzata Wojciechowicz z Prokuratury Regionalnej w Szczecinie.

Proceder wyglądał tak. Wyłudzone środki najpierw przekazywane były na konta zarządzane przez sprawców, a następnie pieniądze transferowane były na kolejne rachunki bankowe prowadzone w bankach na terenie Chin, w celu ukrycia ich przestępnego pochodzenia.

Sprawcy wykorzystując dane innych osób pełniących rolę tzw. „słupów", przy użyciu ich profili zaufanych, zarejestrowali w Polsce co najmniej 30 spółek, na które otwierano rachunki bankowe, wykorzystywane następnie w przestępczej działalności. Grupa działała na terenie Polski, kilku innych krajów Europy oraz Libanu, Stanów Zjednoczonych i Australii od drugiej połowy 2022 r. do marca 2024 r.

Oskarżony Gruzin pełnił właśnie rolę takiego słupa. Ustalono, że w lipcu 2023 r. na jego dane założono spółkę z siedzibą w Warszawie, która miała zajmować się między innymi sprzątaniem obiektów przemysłowych.

Transferowanie do Chin wykradzionych z polskich firm pieniędzy miało ukryć przestępczy charakter operacji

W marcu 2024 r. na rachunek należący do spółki z rachunku bankowego prowadzonego na rzecz podmiotu zagranicznego, mającego siedzibę w Stanach Zjednoczonych przelano 216 tys. euro.

- Na skutek blokady środków na rachunku bankowym pieniądze nie padły łupem przestępców. Za pomocnictwo do oszustwa oskarżony uzyskał korzyść w kwocie 6 tys. zł - dodaje prokurator.

Dotychczas prokurator skierował w tej sprawie do Sądu Okręgowego w Warszawie trzy akty oskarżenia przeciwko pięciu oskarżonym, w tym osobom kierującym grupą, którym łącznie przedstawiono 27 zarzutów.

Grupa wyłudziła łącznie prawie 7 mln euro oraz 700 tys. dolarów. W trakcie prowadzonego postępowania m.in. na poczet obowiązku naprawienia szkód, prokurator dokonał zabezpieczenia majątkowego ponad 24 mln zł.

Przestępstwo oszustwa w stosunku do mienia wielkiej wartości zagrożone jest karą do 10 lat pozbawienia wolności.

Zastępca wójta Dobrej odpowiada na zarzuty o braku wykształcenia

Marek Jaszczyński
Dobra

Paweł Malinowski opublikował oświadczenie, w którym zapewnia, że nigdy nie przedstawiał się jako absolwent MBA, zwrócił otrzymane wynagrodzenie i zawiesił członkostwo w Koalicji Obywatelskiej.

Portal Police Głos Miasta opublikował materiał dotyczący wykształcenia Pawła Malinowskiego, zastępcy wójta gminy Dobra. W publikacji pojawiły się również informacje dotyczące jego działalności w radzie nadzorczej Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej S.A. w Policach. Według danych rejestrowych Paweł Malinowski zasiadał w niej od 13 sierpnia 2024 roku i pobierał z tego tytułu wynagrodzenie.

Paweł Malinowski w obszernym stanowisku podkreślił, że w przestrzeni publicznej pojawiły się dwie odrębne sprawy - informacje dotyczące studiów Executive MBA oraz okoliczności pełnienia funkcji członka rady nadzorczej PEC S.A. w Policach.

- Stanowczo oświadczam, że nigdy nie twierdziłem, iż ukończyłem studia Executive MBA ani że posiadam dyplom ich ukończenia - napisał.

FOT. ARCHIWUM WŁASNE

Paweł Malinowski jest zastępcą wójta gminy Dobra od czerwca 2024 r.

Jak wyjaśnił, konsekwentnie informował jedynie, że jest uczestnikiem studiów. Uzyskał absolutorium, jednak nie złożył pracy dysertacyjnej i nie przystąpił do jej obrony, dlatego formalnie nie ukończył programu. Dodał, że obecnie kontynuuje studia po ich reaktywacji.

Malinowski zaznaczył również, że nie składał dokumentów zawierających nieprawdziwe informacje o posiadaniu dyplomu MBA.

W oświadczeniu odniósł się także do sposobu przygotowania publikacji.

Zastępca wójta przekonuje, że obejmując funkcję w radzie nadzorczej PEC S.A. w Policach. działał w przekonaniu, że spełnia ustawowe wymagania.

Jak poinformował, gdy pojawiły się wątpliwości dotyczące jednego z wymogów formalnych, 31 marca 2025 roku złożył rezygnację. Dodał również, że zwrócił otrzymane wynagrodzenie wraz z odsetkami z własnej inicjatywy.

Paweł Malinowski poinformował ponadto, że 18 czerwca 2026 roku podjął decyzję o zawieszeniu członkostwa w Koalicji Obywatelskiej do czasu pełnego wyjaśnienia sprawy.

W końcowej części oświadczenia przeprosił mieszkańców, współpracowników i osoby, które - jak napisał - mogły poczuć się zawiedzione lub zaniepokojone sytuacją. Zadeklarował także pełną współpracę z właściwymi organami.

eprasa.pl e2dda574cf

Przed nami finał wojewódzki Mistrzów Urody. Oni walczą o zaszczytne tytuły, a zwycięzców poznamy już 2 lipca!

Dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się w poniedziałek, a kończy się 2 lipca.

Poprawiają nam zdrowie, wygląd i samopoczucie, a my odwdzięczamy się im, nominując ulubionych specjalistów do akcji Mistrzowie Urody. W jej ramach, jak co roku, wspólnie przyznamy nagrody między innymi fryzjerom, kosmetyczkom, stylistkom paznokci, makijażystkom czy linergistkom. O uczestnikach akcji pisaliśmy w gazecie i internecie, abyście mogli poznać ich bliżej. Ponieważ jednak plebiscyt wszedł w gorącą fazę finiszowania, dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się on w poniedziałek, a kończy się 2 lipca. Rankingi zmieniają się jednak dynamicznie, bo pamiętajmy, że na zwycięzców czekają nie tylko zaszczytne tytuły, ale także wspaniałe nagrody. Tradycyjnie to właśnie głosy zadowolonych klientów zadecydują o tym, kto będzie mógł nazywać się Mistrzem Urody i postawić w swoim salonie statuetkę czy wywiesić potwierdzający to dyplom. - Laureaci poprzednich edycji opowiadają nam, że sukces w Mistrzach Urody niesamowicie napędza do działania. Mówią, że zwycięstwo jest jak wiatr w żagle, a każdy otrzymany głos to rynkowa rekomendacja i jasny sygnał dla obecnych oraz przyszłych klientów, że warto skorzystać z usług. Zdobycie tytułu najlepszego specjalisty w branży beauty z pewnością zwiększa zaufanie klientów i wzmacnia pozycję na rynku - opowiada Katarzyna Borek, która rozmawia z uczestnikami Mistrzów Urody i dba o ich promocję w naszych wydawnictwach. Jak dodaje dziennikarka, która opiekuje się Mistrzami - po zakończeniu głosowania do gazety zostanie dołączony specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy wszystkich laureatów w każdej kategorii i salony, które zdobędą najwięcej głosów: - Z pewnością stanie się on przewodnikiem po branży beauty w naszym województwie.

Fryzjer Roku 1. miejsce
Klaudia Bombała, Cudny Włos, Białogard

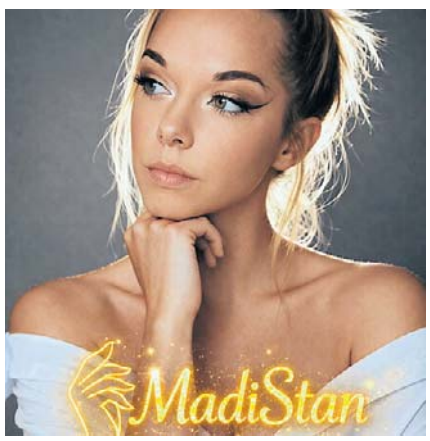
Kosmetyczka Roku 1. miejsce
Monika Lubas, Lejdis - Monika Lubas, Barlinek

Kosmetyczka Roku 3. miejsce
Natalia Skoczylas, Taja Beauty, Stargard

Salon Fryzjerski Roku 1. miejsce
Stylista Fryzur Anna Huget, Nowogard, Rotmistrza Witolda Pileckiego

Studio Urody Roku 1. miejsce
Diva Nails by Claudia, Dygowo, Łukowa 13B

Studio Urody Roku 2. miejsce
PRIVÉ Joanna Grzywacz, Police, Piłsudskiego 6/5



Stylistka Paznokci Roku 1. miejsce
Magdalena Józefiak, Madi Stan, Pyrzyce

Stylistka Paznokci Roku 2. miejsce
Paula Babicz, Studio Nails Paula Babicz, Chojna

Stylistka Paznokci Roku 3. miejsce
Anastasia Kalesnik, anastasia.kalesnik.nail, Szczecin

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w pozostałych kategoriach plebiscytu

BARBER ROKU

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

MAKE-UP ARTIST ROKU

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

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

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

LINERGISTKA ROKU

1. **Kamila Kaca,** Art Permanent Make Up, Grzędzice
2. **Paulina Bejnarowicz,** Bejnarowicz Beauty, Kalisz Pomorski
3. **Joanna Grzywacz,** PRIVÉ Joanna Grzywacz, Police

PODOLOG ROKU

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

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Marcelina Wiącek,** Chaos Tattoo, Sławno
2. **Mateusz Stankiewicz,** Studio Tatuażu DziarskO, Koszalin
3. **Angelika Szygenda,** ZENIT Tattoo Studio, Szczecin

KOSMETOLOG ROKU

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

MASAŻYSTA ROKU

1. **Marek Litarowicz,** ML Massage Room, Szczecin
2. **Magdalena Drelichowska,** Studio masażu & urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin
3. **Piotr Żórawski,** Mobilny Gabinet Masażu - Żórawski Piotr, Białogard

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Beata Dębska,** Bhata Yoga, Szczecin
2. **Anastasiia Chorna,** Well Fitness, Szczecin
3. **Krzysztof Ruciński,** Fitness Energy, Kołobrzeg

DIETETYK ROKU

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

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.gs24.pl/uroda
i www.gk24.pl/uroda

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

eprasa.pl e2dda574cf

POLSKA *i* ŚWIAT

EDUKACJA

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

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

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

KRÓTKO

URLOPY

Wakacyjne wyjazdy Polaków

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

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

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

POŻEGNANIE

Nie żyje Krzysztof Dowgiałło

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

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

PRZESTĘPCZOŚĆ

Wyłudzili pomoc covidową

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

Prezydent Zełenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska
Warszawa

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

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

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

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

IMAGO/DTS NACHRICHTENAGENTUR/EAST NEWS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Greta Sulik
Warszawa

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

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

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

Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

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

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

eprasa.pl e2dda574cf

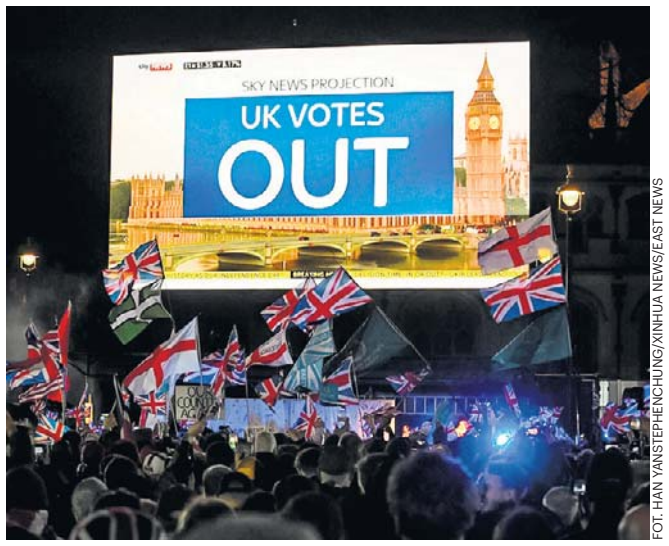
Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej

Adam Kielar
Londyn

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

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

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



FOT. HAN YANSTEPHENCHUNG/XINHUA NEWS/EAST NEWS

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

Polityczne skutki referendum ws. brexitu

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

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

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

Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE

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

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

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

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

Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

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

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

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

Przedstawiciel Ukrainy: nasza cierpliwość jest ograniczona

Anna Nagel
Nowy Jork

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

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

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

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

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

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

PAP

FOT. IMAGO/CHRISTIAN SPICKER/EAST NEWS

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

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

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

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

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

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

FOT. IMAGO/SERGEY BOBYLEV/EAST NEWS

Kolejka na stacji benzynowej w Kazaniu

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

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

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

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

Rząd podał się do dymisji po zmianach w koalicji

Anna Nagel
Wilno

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

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

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

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

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

PAP

eprasa.pl e2dda574cf

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

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

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. 123RF

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pierwsze symptomy osteoporozy

- **Cofające się dziąsła**

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

- **Zmniejszenie siły chwytu dłoni**

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

- **Osłabienie i kruchość paznokci**

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

- **Zmniejszenie wzrostu**

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

- **Ból pleców lub szyi**

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

- **Zgarbienie sylwetki**

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

- **Złamanie kości**

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

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

eprasa.pl e2dda574cf

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl e2dda574cf

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 24.06.2026

UROCZYSTE WRĘCZENIE NAGRÓD 21 CZERWCA UHONOROWALIŚMY MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Gala w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki

eprasa.pl e2dda574cf

eprasa.pl e2dda574cf

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 24.06.2026

OGÓLNOPOLSKI FINAŁ AKCJI NAGRODZILIŚMY LAUREATÓW MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Poznaliśmy najlepszych fachowców i firmy remontowo-budowlane w Polsce

oprac. kk

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w warszawskim Pałacu Kultury i Nauki nagrodziliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026.

W tegorocznej edycji nagrody przyznano w ośmiu kategoriach: Hydraulik Roku, Elektryk Roku, Budowlaniec Roku, Projektant/Architekt Roku, Geodeta Roku, Stolarz Roku, Szef Firmy Remontowo-Budowlanej Roku, Firma Remontowo-Budowlana Roku.

Najlepsi hydraulicy, elektrycy i budowlańcy w Polsce

Tytuł Hydraulika Roku 2026 zdobył Adrian Drab z firmy Instal4U Adrian Drab w Janinie w województwie świętokrzyskim. Drugie miejsce zajął Tomasz Kopczyński z Pogotowia Technicznego 24 w Poznaniu, a trzecie Przemysław Harłukowicz z firmy Instal-Heat w Żaganiu.

W kategorii Elektryk Roku 2026 zwyciężył Ireneusz Bal z EL-BAL System w Stobiernej w województwie podkarpackim. Na drugim miejscu znalazł się Jakub Bendowski z Grodziska Wielkopolskiego, a trzecie miejsce zdobył Andrzej Kurnyta ze Szczereża w Małopolsce.

Najlepszym budowlańcem w Polsce został Paweł Ostaszewski z firmy Usługi Remontowo-Budowlane Paweł Ostaszewski w Szprotawie. Drugie miejsce w kategorii Budowlaniec Roku 2026 przypadło Robertowi Świerczowi z RM SYSTEM w Malborku, a trzecie Rafałowi Miziołkowi z firmy Cegiełka Usługi Budowlane w Boninie.

Architekci, geodeci i stolarze też mają swoich mistrzów

W kategorii Projektant/Architekt Roku 2026 zwyciężył Daniel Drzazga z ArchStudio Biuro Projektowe w Mińsku Mazowieckim. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Baworowska-Wolf z KBW Architektura & Design we Wrocławiu, a trzecie Joanna Maciejewska ze Space Concept - Projektowanie Wnętrz w Sierpcu.

Tytuł Geodety Roku 2026 trafił do Kamila Milnera z Wojewódzkiego Biura Geodezji i Terenów Rolnych w Gdańsku. Drugie miejsce zdobył Roman Węglicki z Geopartner Inżynieria sp. z o.o. w Gdańsku, a trzecie Norbert Rakowiecki ze Szczecina.

W kategorii Stolarz Roku 2026 najlepszy okazał się Tomasz Friedrich z AT-Meble w Słotwinach w województwie łódzkim. Drugie miejsce zajął Bartłomiej Łucki z Bartimex Meble i Wnętrza w Praszce, a trzecie Artur Pawlak ze Stolarni Strug-ART w Poznaniu.

Najlepsi szefowie i firmy remontowo-budowlane

W plebiscycie wyróżniono także osoby zarządzające firmami remontowo-budowlanymi oraz same przedsiębiorstwa. To kategorie, w których liczy się nie tylko kunszt wykonawczy, ale również organizacja pracy, odpowiedzialność za zespół i umiejętność prowadzenia inwestycji od pierwszych ustaleń po finalny efekt.

Tytuł Szefa Firmy Remontowo-Budowlanej Roku 2026 zdobył Adam Stefański z ASPARK INWESTYCJE w Katowicach. Drugie miejsce zajął Rafał Piera z RPIB w Trzebnicy, a trzecie Rafał Tański z Ravnolit w Nidzicy.

W kategorii Firma Remontowo-Budowlana Roku 2026 zwyciężyła firma Kompleksowo z Wołomina. Drugie miejsce przypadło firmie Build Fast Usługi Remontowo-Budowlane z Dąbrowy Górniczej, a trzecie Rajkowski Budownictwo z Lutyni.

Nagrody wręczyliśmy na gali

Plebiscyt Mistrzowie Budownictwa zwraca uwagę na ludzi, których praca często pozostaje w cieniu gotowych inwestycji. Są to hydraulicy, elektrycy, budowlańcy, stolarze, geodeci, architekci i przedsiębiorcy remontowo-budowlani. Odpowiadają za to, by domy, mieszkania i lokale użytkowe były funkcjonalne, bezpieczne i wykonane zgodnie z oczekiwaniami klientów.

To właśnie nasi Mistrzowie Budownictwa budują, projektują, remontują, instalują i wykańczają domy, mieszkania oraz inwestycje, od których zależy codzienny komfort tysięcy klientów.

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki uroczyście uhonorowaliśmy tych laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026, którzy przybyli na nasze zaproszenie do Warszawy.

W plebiscycie wyróżniliśmy zarówno indywidualnych fachowców, jak i firmy, które zdobyły największe zaufanie klientów. O tytuły rywalizowali laureaci etapów wojewódzkich, wyłonieni wcześniej w głosowaniu Czytelników regionalnych dzienników i serwisów Polska Press Grupy.

To właśnie nasi Czytelnicy, głosujący w plebiscycie, wybrali najlepszych hydraulików, elektryków, budowlańców, architektów, geodetów, stolarzy oraz firmy remontowo-budowlane w Polsce.

Rekomendacja ma znaczenie

Tegoroczny finał pokazał, że w budownictwie wciąż najważniejsze są jakość, terminowość, rzetelność i dobra opinia klientów, bo to między innymi głosy zadowolonych klientów zdecydowały o tym, kto może posługiwać się tytułem jednego z najlepszych fachowców w Polsce. W branży budowlanej rekomendacja ma ogromne znaczenie. Dobrego fachowca bardzo często poleca się dalej - rodzinie, sąsiadom, znajomym, dlatego już sama nominacja w plebiscycie Mistrzowie Budownictwa i głosy klientów były la laureatów szczególnym wyróżnieniem. To dowód, że ich codzienna praca została zauważona i doceniona.

eprasa.pl e2dda574cf

HYDRAULIK ROKU MIEJSCE I

Krzysztof Piwowarski

- Wybór zawodu był naturalny, fach mam w rodzinie dzięki wujkowi i kuzynowi. Zacząłem w wieku 15 lat od szkoły zawodowej, bo od zawsze chciałem mieć konkretne rzemiosło w rękach. Od 23 lat jestem w związku małżeńskim i mój teść również jest hydraulikiem, więc to kolejna osoba w rodzinie z tą profesją. Dziś mamy ze sobą tyle wspólnych tematów, że jak się spotykamy, to mamy o czym rozmawiać godzinami. Ten tytuł to dla mnie potwierdzenie, że droga wybrana za młodu była właściwa - przekazuje Krzysztof Piwowarski (Krzysztof Piwowarski Zielone Ciepło, Stargard). Najczęściej wraca myślami do zlecenia, którego nikt inny nie chciał się podjąć. Był to stary budynek z bardzo skomplikowaną instalacją. Udało się, naprawił, a satysfakcja z tego, że naprawił coś, co inni spisali na straty, została na lata.

MIEJSCE II

Maciej Rokosz

Maciej Rokosz (FHU Maciej Rokosz, Węgorzyno) na co dzień zajmuje się kompleksowymi usługami remontowymi oraz hydrauliką, tworząc nowoczesne i dopracowane w każdym szczególe łazienki. W realizacjach stawia nie tylko na funkcjonalność i solidne wykonanie, ale także na estetykę, dzięki której wnętrza przypominają aranżacje z katalogów wnętrzarskich. Dbałość o detale, staranne wykończenie oraz umiejętność łączenia praktycznych rozwiązań z nowoczesnym wyglądem sprawiają, że tworzone przez Niego przestrzenie są komfortowe i ponadczasowe.

MIEJSCE III

Piotr Murawski

Piotr Murawski (Qborg, Kurów) od lat rozwija firmę opartą na nowoczesnych rozwiązaniach w branży instalacyjnej i OZE. Swoją drogę zawodową rozpoczął jako instalator, poznając specyfikę pracy od podstaw i zdobywając doświadczenie na każdym etapie kariery. Dziś jako współzałożyciel oraz prezes zarządu odpowiada za strategiczny rozwój firmy, organizację pracy i wysokie standardy realizowanych usług. Jest również mistrzem w zawodzie „Monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych". Stawia na profesjonalizm, innowacyjne rozwiązania i kompleksowe podejście do realizacji usług.

ELEKTRYK ROKU MIEJSCE I

Sławomir Kamoda

Sławomir Kamoda (Usługi Elektryczne - Sławomir Kamoda, Sławno) mówi, że wybór tego zawodu nie był kwestią przypadku, a naturalną kontynuacją pasji, która towarzyszyła Mu od najmłodszych lat. - Już jako dziecko, zamiast bawić się autkami, wolałem sprawdzać, co mają w środku i jak płynie w nich prąd - wspomina. Najczęściej wraca myślami do momentu, w którym pomagał odbudować instalację elektryczną w domu zniszczonym przez pożar. To była sytuacja, która uświadomiła Mu, jak wielka odpowiedzialność spoczywa na Jego barkach. - To, co w mojej pracy najtrudniejsze, dzieje się „pod tynkiem" i jest praktycznie niewidoczne. To wielka odpowiedzialność za to, żeby w domu było po prostu bezpiecznie - podkreśla.

MIEJSCE II

Bartosz Niewiński

Na co dzień zajmue się instalacjami elektrycznymi: od nowych realizacji po modernizacje i naprawy. W swojej pracy Bartosz Niewiński (Zakład Instalatorstwa Elektrycznego i Energetycznego VOLTAGE, Koszalin) stawia przede wszystkim na dokładność, bezpieczeństwo i uczciwe podejście do klienta. Zależy Mu, żeby każda instalacja była wykonana solidnie, estetycznie i służyła bezproblemowo przez długie lata. Największą satysfakcję daje Mu zaufanie klientów oraz to, że polecają Go dalej.

MIEJSCE III

Kacper Rasiński

Kacper Rasiński (Elektronauts, Węgorzyno) po skończeniu technikum odnawialnych źródeł energii zatrudnił się jako monter paneli fotowoltaicznych. W trzyosobowej ekipie brakowało elektryka, więc stwierdził, że po prostu spróbuje swoich sił. Był wrzucony na głęboką wodę, wszystkich prac musiał uczyć się na bieżąco, spędzając dużo czasu przy materiałach naukowych. Każdy dzień przynosi nietypowe, śmieszne sytuacje. Klienci powinni o Nim wiedzieć, że za estetyczną i fachowo wykonana praca stoją długie godziny przygotowania.

BUDOWLANIEC ROKU MIEJSCE I

Rafał Miziołek

Rafał Miziołek (Cegiełka Usługi Budowlane, Bonin) kieruje firmą obecną na rynku od 2002 roku. Przez ponad dwie dekady działalności firma konsekwentnie budowała swoje doświadczenie oraz zaufanie klientów – zarówno osób prywatnych, jak i zarządców budynków użyteczności publicznej. Od początku działalności stawia na indywidualne podejście do każdego zlecenia, wysoką jakość wykonywanych prac oraz sprawdzone materiały i nowoczesne rozwiązania technologiczne. Dużą wagę przykłada również do budowania stałego i wysoko wykwalifikowanego zespołu fachowców. Dzięki konsekwencji oraz wysokim standardom pracy firma stale się rozwija, realizując inwestycje nastawione na trwałość, bezpieczeństwo i jakość wykonania na lata.

MIEJSCE II

Arkadiusz Szczypek

- Człowiek, który wszystkiego mnie nauczył, mój pierwszy szef, dziś bardzo dobry kolega, z którym mam też zaszczyt współpracować, Piotr. To on zaszczepił we mnie tę pasję, która trwa i trwać będzie - wspomina Arkadiusz Szczypek (Szczypek Wykańcza, Koszalin). Najbardziej pamięta moment, kiedy po skończonym remoncie klientka weszła do mieszkania i po prostu zamilkła. Chwilę później miała łzy w oczach i powiedziała, że pierwszy raz od lat czuje, że naprawdę wraca do domu. Wie, że tu nie chodzi tylko o wnętrza, ale o pomoc ludziom w zamknięciu jakiegoś etapu życia i zaczęciu nowego.

MIEJSCE III

Mariusz Maciejewski

Budownictwo to dla Niego coś więcej niż tylko praca, to pasja i satysfakcja z tworzenia czegoś trwałego. O wyborze tej drogi zdecydowała chęć pracy, po której każdego dnia widać realne efekty. - Najbardziej zapadają w pamięć chwile, kiedy po wielu tygodniach ciężkiej pracy można zobaczyć gotowy efekt i radość inwestorów. Szczególnie pamiętam moment oddania domu rodzinie, która od lat marzyła o własnym miejscu - mówi Mariusz Maciejewski (Mario, Trzebiatów). Najtrudniejsze, a jednocześnie najciekawsze w tej pracy jest to, że każdy dzień potrafi wyglądać inaczej i trzeba podejmować decyzje pod presją czasu.

eprasa.pl e2dda574cf

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 24.06.2026

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU MIEJSCE I

Anna Buczny

Wnętrza interesowały Ją od zawsze. - Dziś, po prawie 30 latach prowadzenia pracowni projektowej odczuwam ogromną satysfakcję, kiedy projekt staje się realną, dopracowaną przestrzenią. Możliwość prowadzenia inwestycji od koncepcji aż po kompleksową realizację to jeden z aspektów tej pracy, który do dziś najbardziej mnie fascynuje - wyjaśnia Anna Buczny (Anna Buczny Piękne Wnętrza, Szczecin). Moment, w którym klienci widzą gotowe wnętrze i mówią, że przerosło ich oczekiwania, pozostaje dla Niej największą nagrodą. Podkreśla, że dla osób z zewnątrz widoczny jest głównie gotowy efekt końcowy, natomiast ogrom pracy odbywa się wcześniej jeszcze przed rozpoczęciem realizacji: - Przez prawie 30 lat pracy przekonałam się, że nie ma rzeczy niemożliwych, są jedynie rozwiązania wymagające większej precyzji.

MIEJSCE II

Małgorzata Strzechmińska

Małgorzata Strzechmińska (Małgorzata Strzechmińska projektowanie wnętrz, Kołobrzeg) jest projektantką wnętrz z pasją do tworzenia spójnych, przemyślanych kompozycji. Specjalizuje się w projektowaniu wnętrz jasnych, stylizowanych, gdzie precyzja wykonania idzie w parze z unikalnym designem. Łączy klasyczną elegancję z nowoczesną funkcjonalnością, stawiając na jasną paletę barw, która optycznie powiększa przestrzeń i dodaje jej lekkości. Tworzy autorskie wnętrza, które są definicją wyrafinowanego smaku.

MIEJSCE III

Agnieszka Łęcka

Szuka harmonii między funkcją a emocją, między prostotą a charakterem. Dzięki tym działaniom powstają wnętrza, w których codzienność staje się spokojniejsza, a wspólne chwile nabierają znaczenia. Przeglądając projekty Agnieszki Łęckiej (Autorska Pracownia Projektowa Agnieszka Łęcka, Szczecin), możemy się przekonać, że nie jest istotny metraż czy przeznaczenie, każde wnętrze może atrakcyjne, funkcjonalne i komfortowe. Zamiast chwilowych trendów, proponuje rozwiązania mebli i detali, które po latach wyglądają dobrze i nie tracą swojego uroku.

GEODETA ROKU MIEJSCE I

Norbert Rakowiecki

Norbert Rakowiecki (Zakład Geodezyjny Norbert Rakowiecki, Szczecin) stawia przede wszystkim na solidność, terminowość i uczciwe podejście do każdego zlecenia. Kierowany przez Niego zespół tworzą wykwalifikowani geodeci, wśród których są zarówno młodzi absolwenci geodezji, jak i fachowcy z wieloletnim doświadczeniem. W codziennej pracy najważniejsza jest dla Nich dokładność pomiarów oraz profesjonalna obsługa klientów. Aby realizować nawet najbardziej wymagające i nietypowe zlecenia, firma inwestuje w nowoczesny sprzęt geodezyjny oraz aktualne i oryginalne oprogramowanie. Wśród wykorzystywanych technologii znajdują się między innymi bezzałogowy samolot czy sonda wielowiązkowa do pomiarów batymetrycznych.

MIEJSCE II

Agnieszka Kotowska

Agnieszka Kotowska (AKgeodeta, Świdwin) od lat związana jest z branżą geodezyjną, budując doświadczenie firmy przy różnorodnych projektach i realizacjach. Szczególną wagę przykłada do bezpieczeństwa oraz jakości realizowanych usług, które mają istotne znaczenie przy podejmowaniu ważnych dla klientów decyzji inwestycyjnych. Wieloletnie doświadczenie, znajomość obowiązujących przepisów oraz wykorzystywanie nowoczesnych rozwiązań technologicznych sprawiają, że firma cieszy się zaufaniem klientów i renomą w branży.

MIEJSCE III

Andrzej Kamrowski

W 1975 r. został geodetą. 5 lat później wybrano Go na przewodniczącego Komisji Zakładowej NSZZ „Solidarność" w Szczecinie. Był delegatem na I Krajowy Zjazd NSZZ „Solidarność" oraz przewodniczącym Sekcji Krajowej Geodetów, za co w stanie wojennym został internowany na 4 miesiące. Andrzej Kamrowski (WIND ESTATE, Szczecin). Przeprowadził reformę i komputeryzację geodezji miejskiej, uczestniczył w realizacji kluczowych inwestycji, a obecnie pełni funkcję prezesa Stowarzyszenia Geodetów Polskich.

STOLARZ ROKU MIEJSCE I

Piotr Dziaczyszyn

Piotr Dziaczyszyn (Meble u Piotera, Chociwel) wygrywa w kategorii Stolarz Roku. Wykonuje meble na wymiar od kilku lat, własną firmę prowadzi zaś od ponad trzech lat, ciągle się rozwijając, inwestując w coraz nowsze sprzęty. Stawia przy tym na jak najlepszą jakość, kieruje się tym, że każdy mebel jaki, wykona, ma być jak dla siebie, dokładnie, bez pośpiechu. Do każdego projektu podchodzi indywidualnie, dbając o estetykę, funkcjonalność i trwałość wykonania. Klienci cenią Go za solidność, terminowość oraz fachowe doradztwo na każdym etapie realizacji. Dzięki pasji i zaangażowaniu jego firma zdobywa coraz większe uznanie wśród mieszkańców regionu.

MIEJSCE II

Rajmund Włodarczak

- Jestem stolarzem z pasji do tego co robię. Mój dziadek też był stolarzem. Ukończyłem szkołę zawodową jako stolarz meblowy oraz technikum jako technik technologi drewna, stolarki budowlanej i meblowej - podkreśla Rajmund Włodarczak (MEBEX, Police). Każdy projekt jest dla Niego wyjątkowy, a szczególnie jak się go skończy. - Wykonuję często zlecenia, które są bardzo trudne już w fazie projektu. Wymaga to zarówno dużo pracy jak i skupienia przy zaplanowaniu, rozpisaniu, wykonaniu i montażu - dodaje. Wysokie miejsce w plebiscycie traktuje jak miły upominek na 30 lecie działalności.

MIEJSCE III

Adam Szewczyk

Adam Szewczyk (Szewcu100larz, Szczecin) podkreśla, że wybór tego zwodu w Jego przypadku wynikał z chęci spełnienia marzenia jeszcze z dzieciństwa. Dlatego praca w zawodzie, który kiedyś był tylko marzeniem, daje mnóstwo satysfakcji. Jaka jedna sytuacja z pracy wraca do Niego najczęściej - taka, którą pamięta się po latach? - Kontakt bezpośredni z wyrówniarką - odpowiada laureat. Najciekawsza, a jednocześnie wymagająca jest, w Jego ocenie, praca z klientem. To coś, co wymaga nie tylko sztywnych umiejętności, ale i empatii i wrażliwości na potrzeby innych.

eprasa.pl e2dda574cf

SZEF FIRMY REM.-BUD. ROKU MIEJSCE I

Bartłomiej Zwoliński

Bartłomiej Zwoliński (Bartłomiej Zwoliński Usługi Remontowo-Budowlane, Dygowo) stawia przede wszystkim na solidność, wysoką jakość wykonania oraz uczciwe podejście do klienta. Zajmuje się realizacją prac remontowo-budowlanych – od stanu deweloperskiego aż po gotowe, dopracowane w każdym detalu wnętrza. W swojej pracy zwraca szczególną uwagę na estetykę, dokładność oraz rozwiązania, które pozwalają stworzyć funkcjonalną i komfortową przestrzeń. Efekt końcowy nie tylko ma dobrze wyglądać, ale spełniać oczekiwania klientów przez długie lata. Dużą wagę przykłada również do przejrzystej współpracy z klientami. Każda usługa jest szczegółowo omawiana jeszcze przed rozpoczęciem prac, dzięki czemu obie strony mają jasność co do zakresu realizacji i kosztów.

MIEJSCE II

Adrian Smejda

Adrian Smejda (WSDevelop, Szczecin) specjalizuje się w kompleksowej budowie oraz wykończeniu budynków mieszkalnych, realizując inwestycje od podstaw aż po finalne prace wykończeniowe. W swojej działalności stawia przede wszystkim na wysoki standard wykonania, solidność oraz terminowość, dbając o każdy detal na wszystkich etapach realizacji. Dzięki profesjonalnemu podejściu oraz konsekwencji w działaniu firma zyskała zaufanie zarówno klientów indywidualnych, jak i inwestorów.

W codziennej pracy łączy nowoczesne rozwiązania budowlane z doświadczeniem i praktycznym podejściem do realizowanych projektów. Korzysta wyłącznie ze sprawdzonych materiałów oraz współpracuje z wykwalifikowanymi specjalistami, tworząc funkcjonalne, estetyczne i trwałe przestrzenie mieszkalne. Dużą wagę przykłada również do jakości współpracy oraz przejrzystej komunikacji z klientami, dzięki czemu cały proces realizacji przebiega sprawnie i zgodnie z oczekiwaniami inwestorów.

MIEJSCE III

Paweł Wasilenko

Paweł Wasilenko (WSDevelop, Szczecin) jako właściciel i lider firmy ogólnobudowlanej konsekwentnie buduje markę opartą na solidności, profesjonalizmie i zaufaniu. Branża budowlana wymaga nie tylko wiedzy technicznej, ale przede wszystkim odpowiedzialności, umiejętności podejmowania trafnych decyzji oraz skutecznego zarządzania zespołem i to właśnie stanowi fundament Jego pracy. Każdą inwestycję traktuje jako zobowiązanie wobec klienta. Dba o najwyższą jakość wykonania, terminowość oraz precyzję na każdym etapie realizacji, od planowania po finalne oddanie projektu.

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA MIEJSCE I

Michalski - remonty domów i mieszkań

Firma Michalski od lat realizuje usługi remontowo-budowlane, stawiając przede wszystkim na solidność, doświadczenie oraz profesjonalne podejście do każdego zlecenia. Specjalizuje się między innymi w remontach domów i mieszkań, zabudowach karton-gips, malowaniu, tapetowaniu, glazurnictwie oraz kompleksowym demontażu eternitu i azbestu. Dzięki odpowiednim uprawnieniom oraz specjalistycznemu sprzętowi firma podejmuje się również wymagających prac związanych z bezpiecznym usuwaniem materiałów niebezpiecznych. W swojej działalności stawia na dokładność wykonania, uczciwe podejście i rozwiązania, które mają służyć klientom przez długie lata. Dużą wagę przykłada także do bezpieczeństwa oraz jakości realizowanych prac.

MICHALSKI
REMONTY DOMÓW MIESZKAŃ

MIEJSCE II

Zwoliński Usługi remontowo-budowlane

Firma Bartłomiej Zwoliński Usługi Remontowo-Budowlane (Dygowo, ul. Diamentowa 59) specjalizuje się w kompleksowych remontach i wykończeniach wnętrz, realizując projekty od stanu deweloperskiego aż po gotowe, dopracowane w detalach przestrzenie mieszkalne. . Profesjonalne podejście, brak ukrytych opłat oraz dbałość o estetykę i funkcjonalność wykonywanych wnętrz sprawiają, że realizacje spełniają oczekiwania nawet wymagających klientów.

ZWOLIŃSKI
Usługi Remontowo - Budowlane

MIEJSCE III

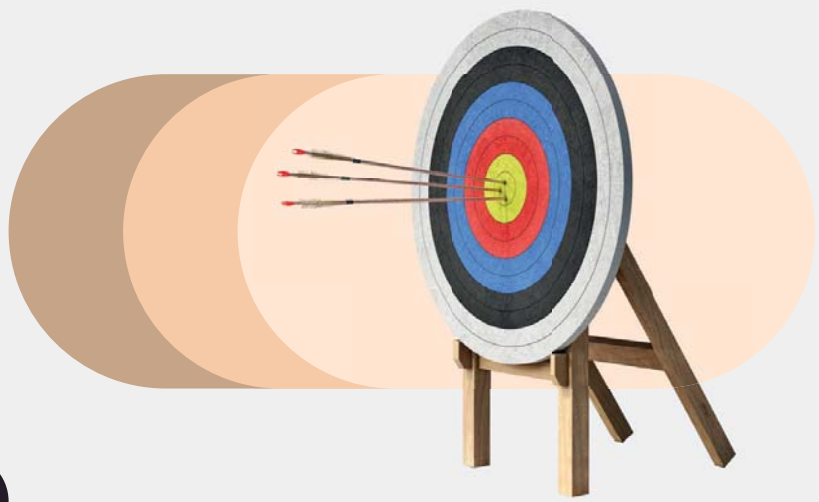
Okno - Bud Tomasz Młynarski

Okno - Bud Tomasz Młynarski (Zaleszczyce 4B) to solidny i sprawdzony partner w branży budowlanej, specjalizujący się głównie w profesjonalnych docieplaniach budynków, montażu nowoczesnych okien oraz dostarczaniu wysokiej jakości materiałów. Od lat stawiają na jakość, precyzję wykonania i zadowolenie klientów. Dzięki doświadczeniu, wykwalifikowanej ekipie oraz pracy na sprawdzonych materiałach zrealizowali wiele inwestycji, które przełożyły się na realne oszczędności energii i poprawę komfortu mieszkańców.

PROMOCJA Q604966364A

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl



Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE BUDOWNICTWA 2026

HYDRAULIK ROKU	
Koszalin	**Tomasz Parka**, Usługi hydrauliczne Tomasz Parka, Koszalin
Szczecin	**Przemysław Porzeziński**, Sanitech, Szczecin
powiat drawski	**Mariusz Bałatka**, Drawsko Pomorskie
powiat goleniowski	**Filip Lisiecki**, Fil Instal, Goleniów
powiat kołobrzeski	**Michał Kuśmierczyk**, Firma Budowlana Wielobranżowa, Kołobrzeg
powiat kołobrzeski	**Tomasz Olechnowicz**, Install-Plumbing, Kołobrzeg
powiat koszaliński	**Łukasz Frankowski**, Łukasz Frankowski Usługi hydrauliczne, Kraśnik Koszaliński
powiat łobeski	**Maciej Rokosz**, FHU Maciej Rokosz, Węgorzyno
powiat myśliborski	**Łukasz Wilczyński**, Instalwil, Dębno
powiat policki	**Piotr Murawski**, Qborg, Kurów
powiat stargardzki	**Krzysztof Piwowarski**, Krzysztof Piwowarski Zielone Ciepło, Stargard

BUDOWLANIEC ROKU	
Koszalin	**Arkadiusz Szczypek**, Szczypek Wykańcza, Koszalin
Szczecin	**Dariusz Tetelewski**, Szczecin
Świnoujście	**Janusz Damaschke**, Damaschke Wykończenia Wnętrz, Świnoujście
powiat białogardzki	**Dariusz Twarowski**, Spec-Glaz, Białogard
powiat gryficki	**Mariusz Maciejewski**, Mario, Trzebiatów
powiat gryfiński	**Mateusz Węgrzyk**, Mar-Bud Usługi Ogólnobudowlane Mateusz Węgrzyk, Gryfino
powiat kamieński	**Przemysław Woźniak**, Bud-Pol, Kamień Pomorski
powiat kołobrzeski	**Igor Wilczewski**, Wilczewski Budownictwo, Kołobrzeg
powiat koszaliński	**Rafał Miziołek**, Cegiełka Usługi Budowlane, Bonin
powiat łobeski	**Piotr Andryszak**, Usługi Remontowo-Budowlane Piotr Andryszak, Łobez
powiat policki	**Mateusz Kota**, Smartkot, Police
powiat sławieński	**Bartłomiej Kopyto**, Usługi Remontowe Bartłomiej Kopyto, Drzeńsko
powiat stargardzki	**Oktawian Leszczyk**, L-Bud Dachy Elewacje i Remonty, Stargard

ELEKTRYK ROKU	
Koszalin	**Bartosz Niewiński**, Zakład Instalatorstwa Elektrycznego i Energetycznego VOLTAGE, Koszalin
Szczecin	**Adrian Smejda**, WSDevelop, Szczecin
Świnoujście	**Bartosz Włodarczyk**, ZAKŁAD ELEKTRYCZNY ELEKTRON Bartosz WŁODARCZYK, Świnoujście
powiat białogardzki	**Marek Ważny**, Elektrosystem, Białogard
powiat gryficki	**Przemysław Fluderski**, Hydroenergia, Gryfice
powiat gryfiński	**Krzysztof Kosiorek**, Elkos, Zielin
powiat kamieński	**Kamil Rząsa**, Usługi Elektroinstalacyjne, Kamień Pomorski
powiat kołobrzeski	**Kamil Szurgut**, El-Comfort, Kołobrzeg
powiat koszaliński	**Przemysław Prorok**, Usługi Elektryczne Pomiary, Żydowo
powiat łobeski	**Kacper Rasiński**, Elektronauts, Węgorzyno
powiat myśliborski	**Bartosz Wiszniewski**, Myślibórz
powiat policki	**Alan Bożejko**, DALLAS service&more, Wołczkowo
powiat pyrzycki	**Piotr Emanowicz**, Zaborsko
powiat sławieński	**Sławomir Kamoda**, Usługi Elektryczne - Sławomir Kamoda, Sławno
powiat stargardzki	**Michał Kaczmarek**, Elektryczni, Stargard
powiat szczecinecki	**Piotr Gancarz**, S-Tech.Elektryk Piotr Gancarz, Szczecinek
powiat świdwiński	**Tomasz Bajdan**, Jumart Elektrotechnika, Połczyn-Zdrój
powiat wałecki	**Jakub Winiarczyk**, Electric Works, Mirosławiec

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU	
Koszalin	**Szczypek Wykańcza**, Koszalin, Holenderska 51A
Szczecin	**WSDevelop**, Szczecin
powiat drawski	**4 Ściany - Nadzór i Wykonawstwo Budowlane**, Kalisz Pomorski, Powiatowa 9
powiat gryficki	**Okno - Bud Tomasz Młynarski**, Zaleszczyce 4B
powiat gryfiński	**Usługi Budowlane Metro**, Gryfino, Krasińskiego 73/1
powiat kołobrzeski	**Bartłomiej Zwoliński Usługi remontowo budowlane**, Dygowo, Diamentowa 59
powiat koszaliński	**Cegiełka Usługi Budowlane**, Bonin, Bonin 50D
powiat policki	**Qborg**, Kurów
powiat sławieński	**Marcin Pacak Zakład Ogólnobudowlany**, Pałowo, Pałowo 3
powiat stargardzki	**Signum Electric**, Stargard, Szczecińska
powiat wałecki	**Michalski - remonty domów i mieszkań**, Wałcz, Chopina 30

SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU	
1. miejsce	**Bartłomiej Zwoliński**, Bartłomiej Zwoliński Usługi remontowo budowlane, Dygowo
2. miejsce	**Adrian Smejda**, WSDevelop, Szczecin
2. miejsce	**Paweł Wasilenko**, WSDevelop, Szczecin

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU	
1. miejsce	**Anna Buczny**, Anna Buczny Piękne Wnętrza, Szczecin
2. miejsce	**Małgorzata Strzechmińska**, Małgorzata Strzechmińska projektowanie wnętrz, Kołobrzeg
3. miejsce	**Agnieszka Łęcka**, Autorska Pracownia Projektowa Agnieszka Łęcka, Szczecin

GEODETA ROKU	
1. miejsce	**Norbert Rakowiecki**, Zakład Geodezyjny Norbert Rakowiecki, Szczecin
2. miejsce	**Agnieszka Kotowska**, AKgeodeta, Świdwin
3. miejsce	**Andrzej Kamrowski**, WIND ESTATE, Szczecin

STOLARZ ROKU	
1. miejsce	**Piotr Dziaczyszyn**, Meble u Piotera, Chociwel
2. miejsce	**Rajmund Włodarczak**, MEBEX, Police
3. miejsce	**Adam Szewczyk**, Szewcu100larz, Szczecin

AUTOREKLAMA
Q604965542C

eprasa.pl e2dda574cf

Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

FOT. ELIŻA GIEPIELEWSKA

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

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

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

FOT. WIRESTOCK, GETTY IMAGES

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

Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

Drżenie rąk pojawia się także przy:

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

Tajemnicza choroba Minora

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

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

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

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

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

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

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

● Neurochirurgia.

● Ultradźwięki.

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

eprasa.pl e2dda574cf

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 24.06.2026

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

FOT. 123RF

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

oprac. Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

Tyle zarabiają lekarze. Niektóre kwoty mogą przyprawić o zawrót głowy

oprac. Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

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

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

73 proc. lekarzy specjalistów jest na kontraktach

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

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

Kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie

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

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

Od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie

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

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

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

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

ŹRÓDŁO: PAP

eprasa.pl e2dda574cf

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WAŻNA WITAMINA B12

Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.

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

Gdzie występuje witamina B12?

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

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

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

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

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

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

• Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.

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

Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

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

Witamina B12 a diety bezmięsne

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

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

Tak wpadasz w błędne koło lęku

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

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

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

FOT. GETTY IMAGES / SEBASTIAN SITOWSKI

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

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

Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?

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

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

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

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

Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?

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

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

eprasa.pl e2dda574cf

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

Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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

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

W TELEWIZJI

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

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

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

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

KRZYŻÓWKA NR 95

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

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

ROZWIĄZANIE NR 94

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

HOROSKOP

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

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 848 81 00**, **redakcja.gp24@polskapress.pl**, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl**, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 481 33 00. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
©℗ - 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 e2dda574cf

Emerytura po 15 latach dla celników. Kolejne grupy z przywilejami

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

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

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

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

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

System poza ZUS

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

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

Jak jest w Europie?

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

Nie tylko mundurowi

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

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

Akrobaci, klawiszowcy i treserzy

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

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

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

Bibliotekarz również odpocznie szybciej

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

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

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

©℗

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

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

DROBNE

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

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.
788-016-988.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

eprasa.pl e2dda574cf

Wyjątkowy koncert Antoniny Krzysztoń w Szczecinie

Jerzy Wicher
Szczecin

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

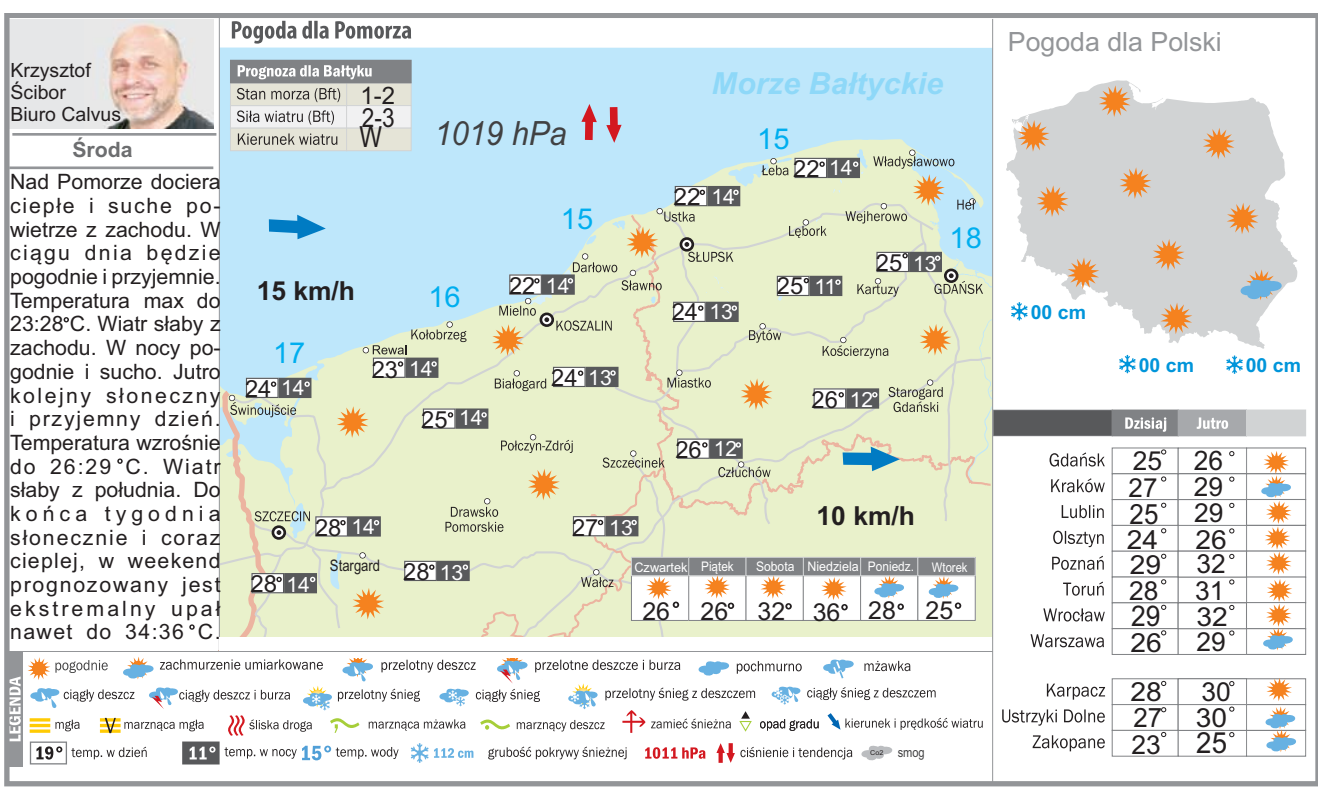
Organizatorzy zapowiadają spotkanie poświęcone ludziom, którzy tworzyli historię szczecińskiej Solidarności – bohaterom tamtych dni, obecnym również podczas koncertu. W miejscu, gdzie zapadały ważne decyzje, gdzie rodziła się obywatelska odwaga i nadzieja na wolną Polskę, zabrzmią pieśni, które przez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

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

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

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

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Najmodniejsze brzmienia NY

FOT. ARCHIWUM

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

KOSZALIN

500 mil (nie tylko) dla seniora

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

Film emitowany jest specjalnie dla seniorów z naszego miasta.

Kino Kryterium, godz. 14

SŁUPSK

Poezja pani Danuty

FOT. ARCHIWUM

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

eprasa.pl e2dda574cf

Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundiali

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

FOT. GRZEGORZ WAJDA Z DALLAS

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

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

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

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

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

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

Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

FOT. VOLLEYBALLWORLD

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

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

GRUPA A

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

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

GRUPA B

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

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

GRUPA C

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

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

GRUPA D

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

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

GRUPA E

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

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

GRUPA F

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

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

GRUPA G

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

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

GRUPA H

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

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

GRUPA I

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

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

GRUPA J

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

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

GRUPA K

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

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

GRUPA L

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

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

CZOŁÓWKA STRZELCÓW

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

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

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

eprasa.pl e2dda574cf

Alexander Gorgon w podwójnej roli w Świcie

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

II LIGA PIŁKARSKA. **Alexander Gorgon może związać się ze Świtem Szczecin. To spore zaskoczenie dla fanów Pogoni, którą Gorgon reprezentował przez kilka sezonów, a tego lata miał zakończyć karierę.**

Gorgon ma 37 lat. Razem z najbliższymi swoją przyszłość chce związać ze Szczecinem, stąd też niedawna wizyta na meczu Pogoni, rozmowy o ewentualnym zaangażowaniu w Dumie Pomorza.

Skorzystać może Świt, który złożył pomocnikowi (deklarował zakończenie kariery) ofertę gry w II lidze.

- Rozmawiamy, dogadujemy się i dużo wskazuje, że osiągniemy porozumienie - mówi Szymon Kufel, dyrektor sportowy Świtu. - Chcemy by Alex był w naszym klubie nie tylko piłkarzem, takim mentalnym liderem szatni, którego nam ostatnio brakowało i który swoim doświadczeniem, spokojem, rozeznaniem będzie podpowiadał młodszym kolegom, ale będzie też takim grającym asystentem trenera Marcina Sasala. To mu może posłużyć na starcie trenerskiej kariery.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Alex Gorgon grał w Pogoni od lata 2020 do grudnia 2024. Rozegrał 92 mecze w lidze, zdobył 20 bramek

W tym tygodniu sprawa powinna został sfinalizowana, tym bardziej, że Świt w poniedziałek rozpoczął przygotowania do nowego sezonu (II liga wystartuje pod koniec lipca). Na początek badania i testy medyczne.

Zmiany w składzie będą. Na razie klub zrezygnował z kilku młodzieżowców, a kolejnej grupie młodych dał wolną rękę w znalezieniu nowego klubu. Odejść może też Jurij Tkaczuk. Grał w Świcie rok, każdy liczył na jego ogranie, ale pomocnik mocno rozczarował.

To nie będzie koniec odejść. Z klubem żegna się Grzegorz Aftyka, kontrakt rozwiązuje Mikołaj Lebedyński.

Kto przyjdzie? - Mamy sporo pomysłów, złożyliśmy kilka propozycji, ale oczekiwania piłkarzy na starcie okresu transferowego są czasami kosmiczne. Możliwe, że poczekamy aż tzw. rynek zawodnika zmieni się w rynek pracodawcy, gdy piłkarze pod presją będą już schodzić z oczekiwań względem zarobków i poziomu gry - dodaje Kufel. ©℗

Hussein Ali zagrał drugi mecz na mundialu

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Obrońca Pogoni Szczecin Hussein Ali rozegrał całe spotkanie przeciwko Francji w meczu grupowym Mistrzostw Świata.**

Mecz miał niecodzienny przebieg, bo przez ulewę nad stadionem w Filadelfii - przerwa zamiast kwadransa potrwała dwie godziny. Nie było szans, by spotkanie przełożyć na inny dzień, bo terminarz mundialu nie pozwala na to. Kibice musieli opuścić trybuny, piłkarze w szatniach czekali na poprawę pogody.

Gdy wrócili na boisko - murawa była już trudna do gry, ale i tak niespodzianki nie było. Francja wygrała 3:0 i jest już pewna gry w fazie pucharowej.

Irak przegrał za to drugi mecz i pozostaje mu spotkanie z Senegalem.

Jak wypadł Hussein Ali? Grał 90 minut (z Norwegią opuścił boisko w drugiej połowie), kilka razy świetnie powstrzymał ofensywnych graczy Francji. Nie zawsze sobie jednak radził, ale przeciwko tak dobrym rywalom jeszcze nie grał. ©℗

FOT. EPA/PAP

Hussein Ali (nr 3) miał dużo pracy w meczu z Francją. Zaliczył kilka bardzo dobrych interwencji

AUTOREKLAMA 0111537679

Dziecięce Zawody Rowerkowe w Galerii Kaskada. Ostatnia szansa na zapis dziecka!

Monika Latkowska
Nasza Akcja

Szykujcie rowerki i rezerwujcie wolny czas w niedzielę, 28 czerwca. Zapraszamy dzieci w wieku od 3 do 9 lat. Na zapisy macie czas tylko dziś do północy!

W najbliższy weekend najwyżej położony tor kolarski w regionie, zlokalizowany na dachu Galerii Kaskada, ożyje dziecięcą energią. Mamy już zapisanych blisko 200 małych kolarzy. Na torze zobaczymy maluchy z roczników 2018-2023, które zmierzą się z dystansami od 40 do 60 metrów. Pojazd jest całkowicie dowolny! Jeżeli Wasze dziecko dopiero uczy się trzymać równowagę lub jeździ z bocznymi kółkami pomocniczymi - spokojnie! Te zawody powstały z myślą o czystej zabawie i rekreacji. Na starcie mile widziany jest każdy mały miłośnik jednośladów, dziecko może wystartować na rowerku biegowym, tradycyjnym dwukołowcu lub z bocznymi kółkami pomocniczymi. Ważne, by rower był napędzany wyłącznie siłą mięśni dziecka. Aby zapewnić małym sportowcom bezpieczeństwo, zawodnicy będą ścigać się w 3-osobowych grupach. Bezpośrednio po zakończeniu każdego wyścigu, cała trójka kolarzy wchodzi na podium. Każdy uczestnik, bez względu na kolejność przekroczenia linii mety, zostaje uroczyście nagrodzony pamiątkowym dyplomem oraz złotym medalem. Dodatkowo każdej trójce kolarzy zostaną wykonane zdjęcia przez naszego fotoreportera i zamieszczone w galerii na stronie gs24.pl

Udział w zawodach jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy. Zgłosić dziecko możesz na naszej stronie www.gs24.pl/rowerkiszczecin Zapisy prowadzimy do dziś do północy lub do wyczerpania limitu miejsc. Spotykamy się w niedzielę 28 czerwca w Galerii Kaskada na poziomie P3 parkingu. Od godz. 11:00 zaczynamy wydawanie numerków startowych, a o godz. 12:00 pojadą namłodsze dzieci 3 latki.

Do zobaczenia na starcie!

FOT. ARCHIWUM

ORGANIZATOR

PARTNER GŁÓWNY

PARTNERZY

eprasa.pl e2dda574cf