Rozmowa o dogoterapii z Jackiem Gałuszką, behawiorystą **str. 2**

FOT. CELESTYNA KRÓL

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi – str. 8

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 17.06.2026

Nr 138 (5896)
Nakład: 4.340 egz.

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

Region. Słupsk i Ustka dostaną 76 mln zł ze Szwajcarii. Pieniądze na bezpieczeństwo i zieleń **str. 3**

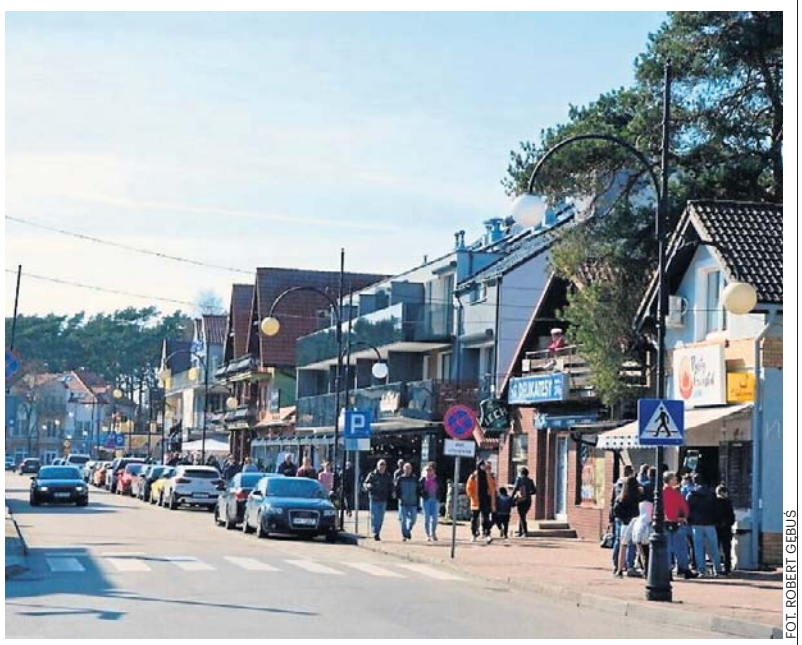
Słupsk. Boisko przy ul. Kosynierów Gdyńskich czeka na remont **str. 4**

Poradnik. Renty z tytułu niezdolności do pracy głównie dla 50-latków **str. 13**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

REGION

W Łebie stawki za parkowanie wzrosły i spadły **str. 4**



FOT. ROBERT GĘBUŚ

Sklepy zrobiły z kaucji wygodny system bonów

System kaucyjny ma na celu zwiększenie recyklingu butelek PET, szklanych oraz puszek metalowych. Czy jednak nie odbywa się zbyt dużym kosztem klientów? **str. 5**

Kraj. MSWiA walczy z dezinformacją na temat przyjmowania migrantów do polskich domów **str. 7**

Świat. Donald Trump po Iranie „skupi się" na wojnie na Ukrainie **str. 7**

PRZEPISY 96 ZGŁOSZEŃ I 43 KONTROLE PALENISK W SŁUPSKU

Sezon grzewczy prawie bez kopcenia

Patryk Czerwiński
Słupsk

W sezonie grzewczym 2025/2026 straż miejska w Słupsku otrzymała 96 zgłoszeń od mieszkańców, przeprowadziła 43 kontrole palenisk i ujawniła dwa wykroczenia. Był to jeden mandat i jeden wniosek do sądu.

Poprosiliśmy Urząd Miejski w Słupsku o podsumowanie sezonu grzewczego w mieście pod kątem przestrzegania przepisów dotyczących używanych paliw. Straż Miejska w Słupsku od 1 października 2025 do 11 czerwca 2026 otrzymała 96 zgłoszeń od mieszkańców. Jak poinformowano, w zależności od charakteru sprawy funkcjonariusze podejmowali analizę sytuacji i dobierali odpowiednie narzędzia do prowadzonych czynności.

W związku z podjętą analizą zgłoszeń wdrożono 43 kontrole palenisk pod kątem podejrzenia naruszenia przepisów ustawy o odpadach. Podczas kontroli ujawniono dwa wykroczenia. Nałożono jeden mandat karny w wysokości 1000 zł oraz sporządzono jeden wniosek o ukaranie do sądu.

– Straż Miejska nie prowadzi statystyk związanych z powtarzalnością zgłoszeń pod tymi samymi adresami, w związku z czym nie posiada takich danych. Jednostka nie dysponuje również dronami, które umożliwiałyby przeprowadzanie badań antysmogowych – informuje Monika Rapacewicz, rzeczniczka prasowa Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Dodaje, że miasto stawia nie tylko na kontrole, ale także na edukację. Mieszkańcy mogą ubiegać się o dofinansowanie na wymianę źródeł ciepła. Dotacje z budżetu miasta przyznawane są na zmianę sposobu ogrzewania z węgla lub koksu na proekologiczne oraz na likwidację zbiorników bezodpływowych i podłączenie do kanalizacji sanitarnej.

Wysokość wsparcia wynosi 70 procent kosztów, maksymalnie do 10 tysięcy złotych w przypadku podłączenia do sieci ciepłowniczej, pomp ciepła, kolektorów słonecznych lub paneli fotowoltaicznych oraz do 7 tysięcy złotych w przypadku ogrzewania gazem, olejem lub energią elektryczną.

Wnioski przyjmowane są do 20 sierpnia 2026 roku, a inwestycje muszą zostać zrealizowane i rozliczone do 31 października 2026 roku. Dotacje udzielane są wyłącznie na zadania nierozpoczęte. Dodatkowo w Słupsku działa punkt konsultacyjny przy ulicy Jaracza 5, gdzie w środy i czwartki w godzinach 16-19 mieszkańcy mogą uzyskać pomoc w wypełnieniu wniosków o dofinansowanie z programów takich jak Czyste Powietrze.

©℗

Czytaj też str. 3

FOT. 123RF

Podczas kontroli ujawniono dwa wykroczenia. Nałożono jeden mandat karny w wysokości 1000 zł oraz sporządzono jeden wniosek o ukaranie do sądu.

eprasa.pl fe43f539f6

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Prócz rewolucyjnych idei, prawodawstwa, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, Napoleon pozostawił po sobie sporo całkiem przyziemnych pamiątek.

KALENDARIUM

17 CZERWCA

POLSKA

1793
W Grodnie rozpoczął obrady ostatni Sejm Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

1920
Powołano Szkołę Morską w Tczewie.

1934
Prezydent RP Ignacy Mościcki wydał rozporządzenie o utworzeniu obozu odosobnienia w Berezie Kartuskiej, przeznaczonego głównie dla więźniów politycznych będących przeciwnikami rządów sanacyjnych.

1949
W Gliwicach odsłonięto pomnik Fryderyka Chopina.

1992
W Warszawie otwarto pierwszą w kraju restaurację sieci McDonald's.

ŚWIAT

1579
Francis Drake podczas wyprawy dookoła świata wylądował na wybrzeżu dzisiejszej Kalifornii, zgłaszając prawa do tych ziem w imieniu królowej Anglii Elżbiety I Tudor.

1885
Do Nowego Jorku przybyła z Francji (we fragmentach) Statua Wolności.

1902
Prezydent USA Theodore Roosevelt podpisał Ustawę o użyźnianiu, która umożliwiła zbudowanie wielkich systemów irygacyjnych w Arizonie, Kalifornii, Kolorado i Utah.

1907
W Anglii otwarto Brooklands - pierwszy stały tor wyścigowy na świecie.

1925
Podpisano protokół genewski o zakazie używania na wojnie gazów duszących, trujących lub podobnych oraz środków bakteriologicznych.

1940
Armia Czerwona najechała Łotwę i Estonię.

1953
Po manifestacjach robotniczych przeciw komunistom w Berlinie Wschodnim radzieckie dowództwo wojskowe wprowadziło stan wyjątkowy na terytorium NRD.

1972
Afera Watergate: w Waszyngtonie aresztowano 5 osób podejrzanych o dokonanie włamania do siedziby Komitetu Wyborczego Partii Demokratycznej.

Pies pomaga pacjentowi przełamywać lęk i motywuje do ćwiczeń

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

z Jackiem Gałuszką, behawiorystą.

Czym właściwie jest dogoterapia?
To pojęcie nie jest tak jednoznaczne, jak mogłoby się wydawać. W praktyce obejmuje różne formy aktywności z udziałem psa. Część z nich jest bliższa terapii, część pełni funkcję wspierającą wobec innych działań terapeutycznych. Najprościej mówiąc: pies pomaga zmotywować człowieka do wykonywania czynności, które są elementem terapii lub rehabilitacji. Sam nie leczy, ale może być bardzo skutecznym wsparciem procesu terapeutycznego.

Jak to wygląda w praktyce?
Klasycznym przykładem są zajęcia z dziećmi. Dziecko może np. czytać psu bajkę, ćwicząc umiejętność czytania albo przełamując trudności związane z nauką. Pies nie ocenia, nie poprawia, nie okazuje zniecierpliwienia. Po prostu siedzi obok i słucha. Dla wielu dzieci to ogromna różnica. Kiedy czytają przed nauczycielem czy rodzicem, boją się błędów. Obawiają się, że ktoś je poprawi albo zwróci uwagę na potknięcie.
Przy psie ten stres znika. Zwierzę staje się cierpliwym słuchaczem, a jednocześnie motywatorem.
Dziecko ma poczucie, że czyta komuś, kto naprawdę chce go słuchać. To często pomaga przełamać opór przed nauką czytania albo ćwiczeniami logopedycznymi. Zdarza się, że dziecko, które wcześniej niechętnie otwierało książkę, nagle samo chce przeczytać jeszcze jedną stronę, bo pies nadal siedzi obok i czeka.
Bywa też, że dziecko ćwiczy wymowę konkretnych głosek, przywołując psa po imieniu. Jeśli zrobi to poprawnie, pies podchodzi. Dla małego pacjenta jest to znacznie bardziej motywujące niż zwykłe ćwiczenia logopedyczne.

FOT. CELESTYNA KRÓL

Jacek Gałuszka: – Bywa, że człowiek zrobi dla psa coś, czego wcześniej nie chciał zrobić dla lekarza, rehabilitanta czy rodzica.

Pamiętam historię dziewczynki, która miała problem z wymawianiem głoski „r". Powiedziałem jej, że jeśli poprawnie wypowie imię mojej suki - Lira - pies do niej podejdzie. Kiedy w końcu jej się udało, suka podbiegła i przywitała się z nią. Od tego momentu dziewczynka zaczęła wielokrotnie powtarzać imię psa i ćwiczenie przestało być przykrym obowiązkiem. Chciała, żeby pies do niej wracał, więc sama szukała kolejnych okazji do ćwiczeń. Dla niej nie była to już terapia. To była zabawa i budowanie relacji.

Czy zdarza się, że pies osiąga coś, czego nie potrafią osiągnąć terapeuci lub rodzice?
Czasami tak. Nie dlatego, że pies jest lepszy od terapeuty, ale dlatego, że nie jest odbierany jako ktoś, kto czegoś wymaga. Dziecko nie ma poczucia, że jest oceniane. Senior nie ma poczucia, że ktoś chce go do czegoś przekonać. Pies po prostu jest. Właśnie dlatego bywa, że człowiek zrobi dla psa coś, czego wcześniej nie chciał zrobić dla lekarza, rehabilitanta czy rodzica.

Czy podobnie dzieje się podczas rehabilitacji?
Zdecydowanie tak. Wyobraźmy sobie osobę po udarze, która ma ograniczoną sprawność ręki. Samo wykonywanie kolejnych ćwiczeń bywa monotonne i frustrujące. Pacjent często nie widzi sensu w podnoszeniu ręki po raz setny czy wykonywaniu tych samych ruchów dzień po dniu. Kiedy jednak ta sama osoba ma za zadanie wyszczotkować psa, pogłaskać go, rzucić mu zabawkę albo odebrać od niego aportowany przedmiot, ćwiczenie nabiera sensu. Przestaje być abstrakcyjnym zadaniem rehabilitacyjnym, a staje się elementem relacji.
Pacjent koncentruje się nie na ograniczeniach własnego ciała, ale na kontakcie ze zwierzęciem. To często sprawia, że wykonuje więcej ruchów, robi to dokładniej i przede wszystkim chętniej. Łatwiej zmobilizować się do zabawy z psem niż do wykonywania mechanicznych ruchów zaleconych przez terapeutę. Koleżanka opowiadała mi o chłopcu z porażeniem, który bardzo nie lubił ćwiczeń rehabilitacyjnych. Kiedy jednak miał przeciągać się z psem zabawką, wykonywał te same ruchy z ogromnym zaangażowaniem i sam dopominał się kolejnych zajęć. Cel pozostał ten sam, zmieniła się tylko droga prowadząca do jego osiągnięcia.
Właśnie dlatego pies bywa tak skutecznym partnerem w rehabilitacji - nie zastępuje specjalisty, ale pomaga utrzymać motywację, która jest jednym z najważniejszych warunków powodzenia terapii.

Dogoterapia kojarzy się głównie z dziećmi. Tymczasem psy odwiedzają także szpitale czy domy opieki.
To bardzo ważny obszar. Obecność psa może zmniejszać poczucie samotności, obniżać napięcie i poprawiać nastrój. Ale obowiązuje zasada: jeśli decydujesz się odwiedzać z psem dom seniora, jest rzecz, której absolutnie nie wolno ci zrobić - nie przyjść. Ci ludzie naprawdę czekają na te spotkania i traktują je jak święto.
W domach seniora bardzo często obserwuje się coś niezwykłego: osoby, które na co dzień są wycofane, mało mówią albo niechętnie uczestniczą w zajęciach, nagle zaczynają opowiadać historie o swoich dawnych psach, wspominać dzieciństwo czy rozmawiać z innymi mieszkańcami. Pies staje się pretekstem do kontaktu. Uruchamia wspomnienia, emocje i potrzebę relacji. Czasami wystarczy, że położy głowę na kolanach starszej osoby, a atmosfera całego spotkania całkowicie się zmienia. Mam wrażenie, że dla wielu seniorów nie chodzi nawet wyłącznie o samo zwierzę. Chodzi o poczucie, że ktoś na nich czeka, że ktoś przychodzi specjalnie do nich. Pies pomaga budować więź, a potrzeba bliskości i kontaktu nie znika przecież wraz z wiekiem.

Skoro dogoterapia pomaga dzieciom, osobom po urazach czy seniorom, to czy powinna być szerzej dostępna, a może nawet finansowana ze środków publicznych?
To pytanie wraca od lat. Ale powtórzę jeszcze raz: pies nie zastępuje lekarza, psychologa czy rehabilitanta, dlatego nie powinno się traktować dogoterapii jako alternatywy dla leczenia. Jest ona raczej narzędziem, które może zwiększać skuteczność innych form terapii. Jeżeli widzimy, że obecność psa pomaga dziecku ćwiczyć mowę, pacjentowi po udarze odzyskiwać sprawność, a seniorowi przełamywać samotność, to warto zastanawiać się nad tym, jak takie działania wspierać i upowszechniać.
Dziś wiele zależy od zaangażowania fundacji, stowarzyszeń czy samych terapeutów. Dzięki temu powstaje wiele wartościowych inicjatyw, ale ich dostępność bywa ograniczona. Im więcej będzie rzetelnych badań pokazujących efekty takich działań, tym łatwiej będzie rozmawiać o ich szerszym wykorzystaniu w systemie ochrony zdrowia czy opieki społecznej.

Czy kontakt z psem rzeczywiście wpływa na poziom stresu i emocje?
Tak. Badania sugerują, że kontakt ze zwierzęciem może podnosić poziom oksytocyny i obniżać kortyzol, choć część tych danych wciąż wymaga mocniejszego potwierdzenia. Pies daje też coś bardzo ważnego - nie ocenia, nie krytykuje i nie odwraca się od człowieka dlatego, że ten ma gorszy dzień. Ta bezwarunkowa obecność bywa niezwykle cenna dla osób chorych, starszych czy przeżywających trudności emocjonalne.

Czy każdy pies może zostać terapeutą?
Nie. Psy pracujące terapeutycznie muszą być odpowiednio przygotowane i odporne psychicznie. Taka praca jest obciążająca również dla zwierzęcia - pies spotyka się z wieloma obcymi osobami, trafia do nowych miejsc i musi radzić sobie z różnymi sytuacjami. Dlatego potrzebuje nie tylko szkolenia, ale także czasu na odpoczynek i regenerację. Dobrostan psa jest równie ważny jak dobro pacjenta. Jeżeli zwierzę nie czuje się komfortowo, nie powinno pracować. Dogoterapia jest skuteczna tylko wtedy, gdy korzyści odnoszą obie strony tej relacji.

Dlaczego psy potrafią dotrzeć do ludzi tam, gdzie czasem nie docierają terapeuci?
Bo bardzo uważnie odczytują nasze emocje. Reagują na mowę ciała, napięcie mięśni, ton głosu, a nawet zmiany zapachu związane ze stresem. Pies nie potrzebuje słów, żeby zauważyć, że człowiek jest smutny, zdenerwowany czy przestraszony. Często po prostu siada obok, daje swoją obecność i właśnie to okazuje się najcenniejsze. W świecie, w którym nieustannie coś oceniamy, mierzymy i analizujemy, pies oferuje człowiekowi coś bardzo prostego - akceptację i zainteresowanie. Nie pyta o wiek, chorobę, sprawność czy życiowe sukcesy. Jest obok. Być może właśnie dlatego kontakt ze zwierzęciem potrafi przynieść ulgę ludziom, którzy zmagają się z chorobą, samotnością albo trudnym momentem w życiu. Czasami najbardziej potrzebujemy nie rady czy oceny, ale czyjejś spokojnej obecności.

eprasa.pl fe43f539f6

Słupsk i Ustka dostaną 76 mln zł ze Szwajcarii. Pieniądze na bezpieczeństwo i zieleń

Patryk Czerwiński
Słupsk

Słupsk i Ustka otrzymają 76 mln zł z Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast na trzyletni projekt. Wartość całego przedsięwzięcia to blisko 80 mln zł, wkład własny miasta to 5 mln zł. Środki przeznaczone zostaną na termomodernizację budynków, montaż monitoringu, zakup czterech pojazdów dla Straży Miejskiej, przebudowę przejść dla pieszych, utworzenie ogrodów społecznych i adopcję 50 drzew oraz remont 37 mieszkań komunalnych. Ambasador Szwajcarii podkreślił silną współpracę między krajami.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Konferencja w Słupsku w sprawie Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Obecni byli Marta Makuch, wiceprezydent Słupska, J.E. Fabrice Filliez, ambasador Szwajcarii w Polsce i Zbigniew Konwiński, poseł KO na Sejm

Słupsk i Ustka rozpoczynają realizację projektu finansowanego z Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Celem programu jest podniesienie jakości życia mieszkańców średnich miast w Polsce.

Dofinansowanie to 76 284 317,53 zł na realizację projektu „Przyszłość w Równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpiecznego Słupska". Całkowita wartość projektu wynosi 79 971 744,79 zł. Partnerem jest Miasto Ustka. Środki pochodzą z Drugiej Edycji Szwajcarskiej Pomocy Finansowej dla wybranych państw Unii Europejskiej. Operator programu to Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej.

Ambasador Szwajcarii J.E. Fabrice Filliez, obecny na inauguracji, powiedział, że Słupsk otrzyma ponad 76 milionów złotych między innymi na umocnienie bezpieczeństwa publicznego, promocję inwestycji w regionie oraz rozwój błękitno-zielonej infrastruktury.

- Cieszę się, że mogę być dziś w Słupsku i brać udział w inauguracji projektu. To spotkanie oznacza początek konkretnych inwestycji i jest wyrazem silnej i bliskiej współpracy między Szwajcarią a Polską - mówił ambasador.

W ramach projektu zaplanowano termomodernizacje kilkunastu budynków użyteczności publicznej, przebudowę i lepsze oznakowanie przejść dla pieszych oraz montaż monitoringu w miejscach, gdzie mieszkańcy spędzają wolny czas. Dla Straży Miejskiej zakupione zostaną cztery nowe pojazdy. Powstaną także ogrody społeczne oraz około 50 drzew, którymi opiekować się będą mieszkańcy. Wyremontowanych zostanie 37 mieszkań komunalnych dla osób najbardziej wykluczonych.

- Dzięki tym projektom życie na ziemi słupskiej i usteckiej będzie jeszcze bardziej przyjemne - dziękował Zbigniew Konwiński, poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej.

W realizację projektu zaangażowanych będzie ponad 100 osób. Wkład własny miasta to 5 milionów złotych. Projekt potrwa trzy lata.

Po konferencji zaplanowana została także wycieczka studyjna, „Projekt Słupsk" jak zmieni się Słupsk dzięki Funduszom. Podczas IV Międzyszkolnych Regat Słupia, ambasador odsłonił też figurę różowej krowy, której kolor pochodzi od oficjalnej palety promocyjnej Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. ©℗

Były 96 zgłoszenia i 43 kontrole palenisk, ale tylko dwa stwierdzone wykroczenia

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

Miasto Słupsk stawia na edukację dotyczącą sposobów ogrzewania domów i mieszkań. Oferowane jest dofinansowanie na wymianę źródeł ciepła (70 procent kosztów, maksymalnie 7-10 tys. zł) oraz likwidację zbiorników bezodpływowych. Wnioski przyjmowane są do 20 sierpnia, a inwestycje muszą być zakończone do 31 października 2026.

- Funkcjonariusze Straży Miejskiej Urzędu Miejskiego w Słupsku podejmują interwencje w zakresie zgłaszanych uciążliwości związanych z emisją z lokalnych źródeł ciepła, ale włączają się także w działania prewencyjne, edukacyjne i kontrolne w zakresie stosowania przepisów o ochronie środowiska - informuje Monika Rapacewicz, rzeczniczka prasowa Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Na obszarze województwa pomorskiego obowiązują dwie uchwały antysmogowe. Do każdej z uchwał opracowano uzasadnienia, które zawierają informacje o udziale społeczeństwa w procesie ich tworzenia. Określono w nich, w jaki sposób uwagi i wnioski zgłoszone przez mieszkańców zostały rozpatrzone oraz które z nich uwzględniono w ostatecznych wersjach dokumentów.

Uchwała nr 309/XXIV/20 mówi o tym, że na terenie wszystkich miast województwa pomorskiego (oprócz Sopotu) od 1 września 2026 roku zakazane będą kotły klas 3 i 4, a od 1 lipca 2035 roku wszystkie urządzenia na paliwa stałe niespełniające normy klasy 5. Wyjątek stanowią budynki bez dostępu do sieci ciepłowniczej i gazowej. Wtedy można stosować nowoczesne kotły na biomasę. Celem jest ograniczenie emisji pyłów PM10 i benzo(a)pirenu, które regularnie przekraczają normy.

Druga jest uchwała nr 310/XXIV/20, mówiąca o terenach pozamiejskich, gdzie dopuszcza się spalanie biomasy w nowoczesnych urządzeniach nawet przy dostępie do sieci gazowej. Kotły klas 3 i 4 muszą być wymienione do końca 2026 roku, a kotły klasy 5 mogą pozostać do 2035 roku. Uchwała uwzględnia łatwiejszy dostęp do drewna na wsiach oraz potrzebę stopniowego przechodzenia na paliwa odnawialne.
©℗

FOT. 123RF

Na obszarze województwa pomorskiego obowiązują dwie uchwały antysmogowe

AUTOPROMOCJA 0211536278

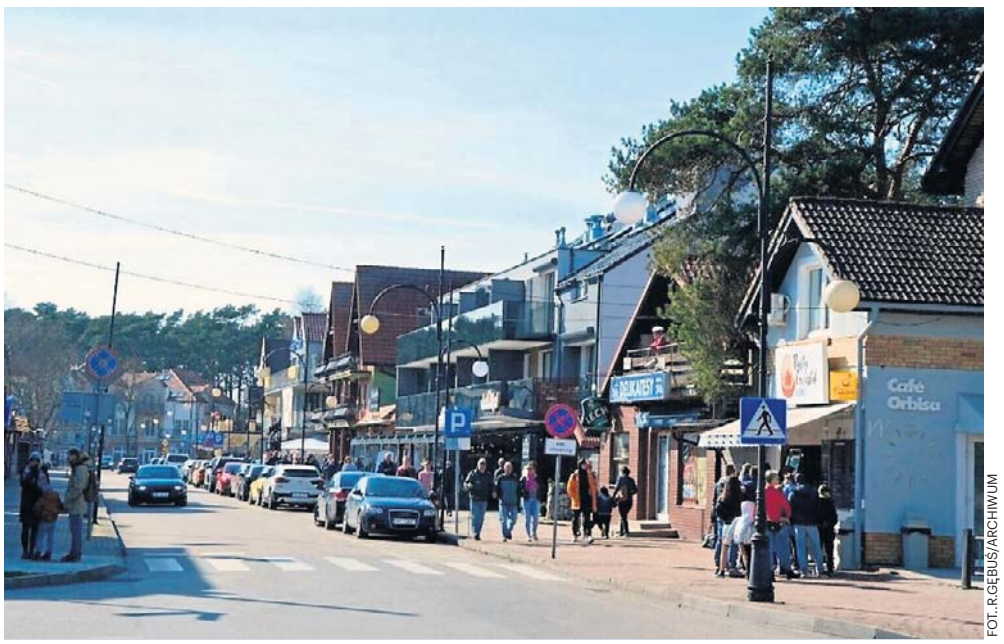
ORGANIZATOR: GP 24.pl
PARTNER GŁÓWNY: FIMAL
PARTNER LOKALIZACYJNY: SOSiR Słupsk
PARTNERZY: ORLEN OIL, Samorząd Województwa Pomorskiego
PARTNERZY WSPIERAJĄCY: McDonald's, Viscon Group Poland, STAKO, Akro Pasja, Diagnostyka+, Królestwo, Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego, Arkadia, Apator Telemetria, perla, Szkoła Podstawowa Liceum Ogólnokształcące Technikum, Gryf Słupsk, Fundacja Sue Ramsey Słupsk, Klub Fikotki, clever kids, Coyotes Słupsk, Indeka, Sayuri Sushi, Wodociągi Słupsk, Pomorska Medyczna Szkoła Policealna w Słupsku, Szkoła Podstawowa nr 21 w Słupsku

eprasa.pl fe43f539f6

Stawki za parkowanie w Łebie wzrosły i spadły

Robert Gębuś
robert.gebus@polskapress.pl

Od 1 czerwca w Łebie funkcjonuje Strefa Płatnego Parkowania i Śródmiejska Strefa Płatnego Parkowania. Rada Miejska najpierw uchwaliła podwyżki, a po 9 dniach obniżyła stawki.



FOT. R.GĘBUS/ARCHIWUM

Łeba zmaga się z brakiem miejsc parkingowych, szczególnie w sezonie letnim. Wyższe stawki mają sprawić, że turyści będą parkowali dalej od plaży

Początkowo stawki w Strefie Płatnego Parkowania wzrosły z 35 zł do 50 zł za całą dobę. W SPP obowiązywały od godziny 8.00 do 22.00 od poniedziałku do piątku. Po zmianach Rada Miejska w Łebie uchwałą z 9 czerwca stawki zostały obniżone do 35 zł.

Pojawiła się także nowa strefa: Śródmiejska Strefa Płatnego Parkowania obejmująca część Łeby położoną bliżej morza. I tam ceny parkowania początkowo wystrzeliły i wzrosły o ponad 120 proc.! Za parkowanie przez całą dobę, m.in. na ulicach Nadmorskiej, Sosnowej, Wojska Polskiego, Tysiąclecia czy Abrahama trzeba było zapłacić 80 zł przez cały tydzień od godziny 8.00 do 22.00. W nowej uchwale stawki zostały obniżone do 55 zł za dobę.

Skąd wzięły się podwyżki a potem obniżki stawek? Władze miasta tłumaczą, że w podwyżkach chodzi przede wszystkim o odblokowanie ulic położonych najbliżej plaży, ale przekaz poszedł w świat. Internauci nie zostawili jednak na decyzji magistratu w Łebie suchej nitki.

Ostatecznie po 9 dniach od wprowadzenia stref władze zdecydowały się na obniżenie stawek.

- Zareagowaliśmy na sygnały od turystów, mieszkańców i przedsiębiorców i obniżyliśmy stawki - mówi Agnieszka Derba, burmistrz Łeby. - Naszym celem jest uporządkowanie ruchu samochodowego i zwiększenie dostępności miejsc parkingowych. Łeba jest miastem o wyjątkowej specyfice. W sezonie letnim spotykają się tutaj potrzeby mieszkańców, przedsiębiorców, pracowników sezonowych i tysięcy odwiedzających nas turystów. Zdecydowaliśmy się na szybkie wprowadzenie zmian, które pozwolą lepiej dostosować system do realnych potrzeb użytkowników.

Teraz w Strefie Płatnego Parkowania za dobę parkowania zapłacimy 35 zł a nie 50 zł natomiast w Śródmiejskiej Strefie Płatnego Parkowania stawka wynosi 55 zł za dobę a nie 80 zł za dobę.

Jak wygadają szczegółowo stawki za parkowanie po zmianach? W SPP pierwsze i drugie pół godziny kosztuje 3 zł, druga rozpoczęta godzina 7 zł, trzecia rozpoczęta godzina 8 zł, czwarta i każda kolejna rozpoczęta godzina 6 zł i 35 zł za całą dobę.

W ŚSPP stawki wynoszą odpowiednio: 4 zł, 9zł, 10 zł, 8 zł i 55 zł za całą dobę. Za parkowanie w strefach zapłacą także Łebianie. Dla nich obowiązuje opłata ryczałtowa za cały okres funkcjonowania stref: 250 zł.

Za brak biletu kierowca musi liczyć się z opłatą w wysokości 400 zł. Strefy działają od 1 czerwca do 15 września.

Burmistrz Łeby przyznaje jednak, że miasto w sezonie zmaga się z brakiem miejsc parkingowych i to kwestia, która wymaga systemowego rozwiązania.

- Długofalowym wyzwaniem pozostaje liczba dostępnych miejsc parkingowych. Rozpoczęliśmy analizę możliwości utworzenia dodatkowych parkingów oraz rozwiązań, które w przyszłości pozwolą odciążyć centrum miasta i poprawić komfort parkowania zarówno mieszkańców, jak i gości odwiedzających Łebę - mówi Agnieszka Derba.

Ulice z podziałem na strefy

Strefa Płatnego Parkowania: al. św. Jakuba, ul. Jaśminowa, ul. 1 Maja (od al. św. Jakuba do ul. T. Kościuszki), ul. Zawiszy Czarnego, ul. Turystyczna, ul. Powstańców Warszawy od ul. Kościelnej, ul. Łąkowa (od Kościuszki do Zawiszy Czarnego), ul. Wysockiego od al. św. Jakuba, ul. Plac Dworcowy, al. św. Mikołaja, ul. Teligi 3.

Śródmiejska Strefa Płatnego Parkowania: ul. 10 Marca, ul. Abrahama, ul. Brzozowa, ul. Kościuszki (od skrzyżowania z ul. 10 Marca do połączenia z drogą wewnętrzną do Kapitanatu Portu Łeba), ul. Nadmorska, ul. Obr. Westerplatte, ul. Okrzei, ul. Pocztowa, ul. Sosnowa, ul. Matejki, ul. Sportowa, ul. Szkolna, ul. Topolowa, ul. Tysiąclecia, ul. Olszewskiego, ul. Derdowskiego, ul. Wróblewskiego, ul. Wojska Polskiego, ul. Chełmońskiego. ©℗

Boisko przy ul. Kosynierów Gdyńskich czeka na remont. Miasto ma projekt, ale brakuje pieniędzy

Wojciech Lesner
Słupsk

Boisko sportowe przy ul. Kosynierów Gdyńskich na słupskim osiedlu Westerplatte znajduje się obecnie w fatalnym stanie. W planach jest jego kompleksowa modernizacja, ale na realizację inwestycji wartej 1,8 mln zł miasto nie ma obecnie zabezpieczonych środków.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Boisko przy ul. Kosynierów Gdyńskich w Słupsku. Mieszkańcy zwracają uwagę na fatalny stan techniczny obiektu

Mieszkańcy od dłuższego czasu zwracają uwagę na fatalny stan techniczny boiska przy ul. Kosynierów Gdyńskich. Obiekt ma zniszczoną nawierzchnię i liczne ubytki stwarzające niebezpieczeństwo dla najmłodszych użytkowników. Na zły stan boiska w swojej interpelacji do władz miasta zwróciła uwagę radna Anna Rożek.

- Stan obiektu od dłuższego czasu budzi poważne zastrzeżenia mieszkańców oraz osób korzystających z infrastruktury sportowej. Nawierzchnia boiska jest zniszczona i nierówna, widoczne są liczne ubytki, pęknięcia oraz miejsca stwarzające zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkowników. Dodatkowo infrastruktura towarzysząca, w tym ogrodzenie oraz wyposażenie sportowe, również wymaga pilnej naprawy lub wymiany. Obiekt nie spełnia obecnie podstawowych standardów bezpieczeństwa i nie może służyć dzieciom, młodzieży ani mieszkańcom do aktywności sportowej i rekreacyjnej - pisze radna w swojej interpelacji, dopytując, czy w planach miasta znajduje się modernizacja obiektu.

W odpowiedzi udzielonej przez Beatę Macedońską, dyrektor Wydziału Współpracy, Kultury i Promocji Urzędu Miejskiego w Słupsku, poinformowano, że Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji posiada już gotową dokumentację techniczną obejmującą remont całego kompleksu sportowo-rekreacyjnego przy ul. Kosynierów Gdyńskich.

Planowany remont boiska ma objąć wykonanie nowej nawierzchni, montaż ogrodzenia wraz z słupami oraz furtkami wejściowym oraz piłkochwytami, a także montaż nowych elementów wyposażenia sportowego: bramek do piłki nożnej i koszy do koszykówki. Oprócz tego w planach jest także modernizacja sąsiedniego placu zabaw: montaż nowych urządzeń zabawowych i elementów małej architektury, wykonanie nowej nawierzchni i rekultywacja trawników.

Główną przeszkodą w realizacji inwestycji są jednak finanse - obecnie słupski samorząd nie ma zabezpieczonych na ten cel żadnych środków. Te mają się pojawić dopiero w 2027 roku. Ratusz szacuje, że łączny koszt przedsięwzięcia wyniósłby 1,8 mln złotych.

Dofinansowanie dla strażaków z gmin Kobylnica i Redzikowo

oprac. Patryk Czerwiński
Region

Gminy Kobylnica i Redzikowo otrzymały dofinansowanie z programu Pomorskie OSP 2026. Redzikowo dostało blisko 25 tys. zł na sprzęt ratowniczo-gaśniczy, a Kobylnica ponad 16 tys. zł, które trafią do trzech jednostek OSP (Wrząca, Sierakowo, Sycewice) na lancę kominową, pompę pływającą, pilarkę, kompresor, prostownik i noszak.

Gmina Redzikowo otrzymała 24 930 zł dofinansowania w ramach programu Pomorskie OSP 2026, realizowanego przez Samorząd Województwa Pomorskiego. Środki zostaną przeznaczone na zakup sprzętu ratowniczo-gaśniczego oraz wyposażenia niezbędnego do codziennej służby strażaków ochotników.

Gmina Kobylnica natomiast, otrzymała 16 240 zł. Dofinansowanie w całości trafi na wsparcie trzech jednostek. OSP Wrząca, OSP Sierakowo oraz OSP Sycewice. Do jednostek zakupione zostaną lanca kominowa i pompa pływająca do walki z pożarami sadzy i usuwania skutków podtopień, pilarka łańcuchowa do udrażniania dróg po wichurach, kompresor i prostownik gwarantujące rozruch wozów bojowych oraz nowoczesny noszak zabezpieczający ratowników podczas pracy w zadymieniu.

Zakupy w gminie Kobylnica zostaną zrealizowane do 30 września 2026 roku. W 2025 roku strażacy ochotnicy z tej gminy interweniowali łącznie 103 razy.

Program Pomorskie OSP jest realizowany po raz czwarty. W tegorocznej edycji samorząd województwa przeznaczył na wsparcie jednostek ochotniczych straży pożarnych ponad 1,69 mln zł. Dotacje trafiły do 72 pomorskich gmin, obejmując łącznie 251 jednostek OSP. Samorząd województwa oraz marszałek Mieczysław Struk przekazali druhom życzenia bezpiecznych powrotów z akcji. Każda inwestycja w wyposażenie ochotników to inwestycja w bezpieczeństwo mieszkańców. To druhowie często jako pierwsi docierają na miejsce pożarów, wypadków drogowych i podtopień.
©℗

eprasa.pl fe43f539f6

RECYKLING NALEŻNOŚĆ Z KAUCJI NIE MOŻE BYĆ TYLKO BONEM TOWAROWYM

Sklepy zrobiły z kaucji wygodny system bonów

Jadwiga Jenczelewska
Kraj

System kaucyjny wprowadzony w Polsce ma na celu zwiększenie recyklingu butelek PET, szklanych oraz puszek metalowych. Czy jednak nie odbywa się zbyt dużym kosztem klientów?

Od 1 października 2025 roku obowiązuje w Polsce system kaucyjny. Minęło pół roku, więc już czas na pierwsze oceny i wnioski, tym bardziej że każdy ma swoje doświadczenia, niestety często negatywne i frustrujące.

– System kaucyjny każdemu konsumentowi kojarzy się z prostą czynnością: oddaję butelkę, dostaję pieniądze – mówi Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów. – Tymczasem coraz więcej konsumentów skarzy się na to, że zamiast gotówki dostają bon do wykorzystania w danym sklepie. Dlaczego, skoro kaucja pobierana jest w gotówce? Nie wszyscy akceptują to, że zwrot następuje najczęściej w formie bonu – paragonu niefiskalnego, który w gruncie rzeczy zmusza konsumenta do ponownych zakupów w danym sklepie.

Ten system nie do końca jest uczciwy i rzetelny

Założenia systemu kaucyjnego – poboru kaucji za butelki w sklepach i zwrotu w chwili oddawania ich do placówki handlowej – miały być jasne i logiczne. Jednak od wejścia w życie nowych przepisów konsumenci napotykają mnóstwo problemów.

Klienci skarżą się w Federacji Konsumentów, że pobieranie gotówki w kasach przy zakupie napojów: „niestety nie wiąże się z możliwością odbioru tej gotówki, ale z przekazywaniem paragonu niefiskalnego na kupno kolejnego towaru w tym sklepie". Zatem nie mogą liczyć na odzyskanie wcześniej wydanych pieniędzy, dlatego klienci traktują to jako nieuczciwość systemu.

– Jest to łamanie prawa, bo w takim przypadku należy się zwrot pieniędzy. Bon jest opcjonalny, czyli nie jest obowiązkowy, lecz jest dodatkową możliwością do wyboru przez konsumenta. Bony kaucyjne to rozwiązanie techniczne stosowane przy prowadzeniu zbiórki opakowań za pomocą automatów po to, aby urządzenia nie musiały być zasilane monetami i mogły działać dłużej bez serwisowania. Takie rozwiązanie nie stoi w sprzeczności z przepisami pod warunkiem, że bon można łatwo spieniężyć w kasie sklepu – mówi I. Zapart.

FOT. JADWIGA JENCZELEWSKA

Samo wydrukowanie bonu nie oznacza jeszcze zwrotu kaucji – możemy użyć go do zapłaty, ale możemy zażądać wypłaty gotówki w kasie. Odmowa wypłaty jest naruszeniem ustawy

Sklep ma obowiązek wypłacić nam gotówkę

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, konsument musi mieć zapewnioną możliwość otrzymania zwrotu w formie pieniężnej – niezależnie od tego, czy sklep prowadzi zbiórkę ręczną, czy za pomocą automatów. Bon kaucyjny musi być wymienialny na gotówkę, a sklep nie może uzależniać ich wypłaty od zrobienia zakupów.

Samo wydrukowanie bonu nie stanowi jeszcze zwrotu kaucji – dopóki konsument nie otrzyma realnych pieniędzy. Czyli, jeżeli automat wydrukował konsumentowi bon, należy podejść do kasy i zażądać gotówki, a sklep ma obowiązek ją wypłacić. Odmowa jest naruszeniem ustawy.

Można też od razu żądać gotówki w zamian za butelki przyjęte ręcznie – chyba że w celu us-prawnienia procesu zwrotu obsługa sklepu skieruje do automatu, a potem bez problemu wymieni wydrukowany bon na gotówkę. Uwaga! Obowiązek wypłaty gotówki jest jednoznaczny i bezpośrednio wynika z ustawy.

Nie wszystkie placówki handlowe wprowadziły butelkomaty; opakowania są też zbierane przez punkty obsługi klientów w foliowe worki. Wprowadzone przepisy nie nakładają na sklepy obowiązku instalowania automatów – decyzja o kupnie i ustawieniu butelkomatów należy do prowadzącego daną jednostkę handlową. Jednak – choć automaty nie są obligatoryjne – to właśnie one stanowią naturalny kierunek rozwoju systemu, co sukcesywnie skraca czas oczekiwania do stanowiska zwrotów.

Butelki nie mają adresu, nie mają też właścicieli

W powszechnym systemie kaucyjnym – tym oznaczonym oficjalnym symbolem – nie trzeba mieć paragonu. Możemy przyjść z butelką kupioną w innym sklepie, w innym mieście i mamy prawo do zwrotu zapłaconej kaucji w formie pieniężnej, nawet jeśli automat wyda nam bon.

Jeśli sklep odmawia wypłaty gotówki za zwrot butelek z systemu kaucyjnego lub wydaje tylko bon i nie chce go wymienić na gotówkę – łamie prawo. Warto o tym pamiętać podczas najbliższej wizyty w supermarkecie i warto o tym głośno przypominać. Uwaga też na „sklepowy" system kaucyjny – to nie jest to samo co powszechny system kaucyjny. Piszemy o nim w rubryce „Ekspert wyjaśnia". ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011538988

Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe – brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.

Orange światłowód w wyjątkowej cenie
Podstawą oferty Orange jest światłowód – czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości – od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.
Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miesiące z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści
Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów,** w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) – nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo – jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższa – oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime – kluczowy element oferty
Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video – choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne seriale, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir", „Fallout", „The Boys", „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy" czy „LOL: Kto się śmieje ostatni". Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.
A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami
W Orange opłaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, który wybierze Plan M (od 80 z/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i **dokupi – dla swoich bliskich – kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer.** Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opłaca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu.
To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze – i tu dokładnie o to chodzi.
Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb
Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie.
Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej – szczegóły na orange.pl

eprasa.pl fe43f539f6

POLSKA *i* ŚWIAT

POLITYKA

Prokuratura Okręgowa w Warszawie odmówiła wszczęcia dochodzenia w sprawie zniesławienia b. ministra obrony Antoniego Macierewicza (PiS) przez wicepremiera Radosława Sikorskiego (KO). Chodzi o słowa: Antek, świrze, gdzie są Caracale? Gdzie są Mistrale za 1 euro? Gdzie są dowody na zamach smoleński?" wypowiedziane przez szefa MSZ w trakcie wystąpienia w Sejmie w marcu tego roku.

Jestem gorącą zwolenniczką tego, żeby dzieci, przynajmniej do 15. roku życia, nie miały dostępu do wszystkich patotreści

Barbara Nowacka minister edukacji narodowej

KRÓTKO

POLITYKA

Żurek zdecydował o odwołaniu

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zdecydował o odwołaniu Julity Dziedzic-Boguckiej, żony szefa kancelarii prezydenta Zbigniewa Boguckiego z delegacji. Decyzja ma wejść w życie z dniem 30 września.

Julita Dziedzic-Bogucka została delegowana do Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Szczecinie w 2017 roku. Zajmowała się tam przestępczością zorganizowaną i sprawami korupcyjnymi.

Jej mąż w 2020 roku został wojewodą zachodniopomorskim, potem był posłem, a obecnie stoi na czele Kancelarii Prezydenta.

Według dekretu Prokuratora Generalnego, podpisanego 11 czerwca, decyzja ma wejść w życie z końcem września bieżącego roku.

Rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak powiedziała RMF FM, że Waldemar Żurek skorzystał ze swoich „ustawowych uprawnień", a takie decyzje nie wymagają uzasadnień.

NAUKA

Wyróżnienie dla profesora

FOT. PAP/ADAM WARŻAWA

Specjalista w dziedzinie bromatologii, bioanalityki i ekotoksykologii prof. dr hab. Piotr Szefer otrzymał we wtorek tytuł Profesora Honorowego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczelnia wyróżniła go m.in. za dorobek naukowy, wkład w rozwój nauk farmaceutycznych oraz wieloletnią działalność dydaktyczną.

SAMORZĄD

Ciastem w prezydenta Poznania

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak został obrzucony ciastem w trakcie wtorkowej absolutoryjnej sesji rady miasta.

– To jest wotum nieufności Poznaniaków dla pana prezydenta Jaśkowiaka. Na to właśnie dzisiaj zasługuje – wykrzyczał mężczyzna, który zaatakował tortem prezydenta Poznania. Protestujący został obezwładniony przez strażników miejskich.

– Można mieć różne poglądy, ale atak fizyczny na pracownika samorządu i zrobienie tego podczas sesji jest absolutnie przekroczeniem wszelkich granic – ocenił po incydencie prezydent Poznania.

Jacek Jaśkowiak rządzi Poznaniem od 2014 r.

Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Jest projekt

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce – poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce" tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

– Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjnie i finansowo, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego – zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie z wyprzedzeniem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy". – Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj – ocenił.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. – Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność była stała, a nie rotacyjna – dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje – finansowe, infrastrukturalne i logistyczne – dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczonych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze", w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce", a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent – jak mówił jego rzecznik – chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała".

PAP

MSWiA walczy z dezinformacją na temat przyjmowania migrantów do polskich domów

Karolina Wrońska
Warszawa

MSWiA zdementowało we wtorek informacje o tym, że rząd planuje zobowiązać właścicieli domów powyżej 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach migrantów.

Fałszywe informacje twierdzące, że rząd planował zobowiązać właścicieli mieszkań i domów większych niż 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach „ciemnoskórych afrykańskich imigrantów" przybyłych z Niemiec pojawiają się w sieci od kilku dni. Zakwaterowaniem imigrantów miałyby zajmować się rzekomo samorządy w asyście służb mundurowych.

MSWiA zdementowało we wtorek tę informację w swoim wpisie na platformie X. Resort zapewnił, że nie są prowadzone żadne prace nad przepisami nakładającymi taki obowiązek na obywateli. Jak podkreślono we wpisie, samorządy ani służby mundurowe nie będą kierować migrantów do prywatnych mieszkań i domów. Informacji o rzekomo planowanych przepisach nie ma także na stronie Rządowego Centrum Legislacji oraz w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów.

MSWiA zaznaczyło, że jeden z dezinformujących postów został usunięty z sieci. Jednak inne, niemal identyczne wpisy są nadal dostępne na Facebooku na grupach fanów polskich polityków i dziennikarzy.

12 czerwca zaczął obowiązywać unijny Pakt o migracji i azylu. To zestaw przepisów regulujących migrację i ustanawiający wspólny system azylowy na szczeblu Unii Europejskiej. Pakt składa się łącznie z 10 unijnych aktów prawnych, które dotyczą zarządzania migracją. Został zatwierdzony 14 maja 2024 roku przez Radę Unii Europejskiej – unijnych ministrów finansów przy sprzeciwie m.in Polski.

PAP

eprasa.pl fe43f539f6

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar
Hanoi

Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbiciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbicia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytaniu kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znaleziono też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem, podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł.
PAP

FOT. AFP PHOTO / HUMANE WORLD FOR ANIMALS VIETNAM

Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

Trump po Iranie „skupi się" na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
miejscowość

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Biały Dom skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczymy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Évian-les-Bains.

FOT. IMAGO/MICHAEL KAPPELER, POOL/DTS NACHRICHTENAGENTUR

Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre" rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodymyrem Zełenskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zrobić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy". - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre rozmowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremla

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakow, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego" zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie nowej jakości stosunków amerykańsko-rosyjskich".

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakow.

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa, że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmienią krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy".

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodymyr Zełenski i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie" i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych".

Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński
Lizbona

Znana brytyjska piosenkarka Bonnie Tyler została wybudzona ze śpiączki, w której znajdowała się od ponad miesiąca w szpitalu w Faro, na południu Portugalii - przekazali bliscy artystki.

„Lekarze wierzą, że uda się jej odzyskać zdrowie, choć proces ten będzie trwał przez jakiś czas" - przekazali bliscy Bonnie Tyler. Wyjaśnili, powołując się na władze szpitala, że przebywająca od początku maja na oddziale intensywnej terapii piosenkarka znajdowała się w śpiączce farmakologicznej.

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

74-letnia Bonnie Tyler trafiła na początku maja do szpitala w Faro w związku z komplikacjami związanymi z nagłą operacją jelita. Jej stan oceniano wówczas jako bardzo ciężki. Ujawniono wówczas, że piosenkarka miała być reanimowana po chwilowym wstrzymaniu akcji serca.

Na leczenie szpitalne piosenkarka trafiła po tym, jak rozwinęła się u niej infekcja związana z zabiegiem dermatologicznym, któremu poddała się w Wielkiej Brytanii.

Występująca pod pseudonimem artystycznym Bonnie Tyler Walijka Gaynor Hopkins-Sullivan od kilkudziesięciu lat rezyduje w położonym na południu Portugalii kurorcie Albufeira.

Amerykański bombowiec rozbił się tuż po starcie z bazy. Zginęła cała załoga

Grzegorz Kuczyński, AK
Waszyngton

Krótko po starcie z bazy Edwards w Kalifornii rozbił się bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress. W wypadku zginęła cała ośmioosobowa załoga samolotu.

Pierwsze informację o katastrofie podały amerykańskie media. Jak podała telewizja Fox News, bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress rozbił się tuż po starcie z bazy amerykańskich sił powietrznych Edwards w stanie Kalifornia na zachodnim wybrzeżu USA.

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych.

„Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze" - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną podane, gdy tylko będzie to możliwe.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEW

Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

Jak przekazała baza, do wypadku doszło o godz. 11.20 czasu lokalnego, tuż po starcie rutynowej misji testowej samolotu z ośmioma osobami na pokładzie.

„Wstępne dowody wskazują, że katastrofa była niemożliwa do przeżycia. Służby ratunkowe są na miejscu zdarzenia, a władze ustalają tożsamość wszystkich ofiar. Katastrofa jest obecnie przedmiotem śledztwa" - podały w komunikacie Siły Powietrzne USA.

To kolejna katastrofa wojskowego samolotu w poniedziałek. Najpierw myśliwiec F/A-18 rozbił się w stanie Waszyngton na zachodzie USA. Później w Rosji doszło do katastrofy bombowca strategicznego Tu-22M3.

B-52 po raz pierwszy wszedł do służby w 1955 roku. Ten ciężki bombowiec dalekiego zasięgu, zazwyczaj przewożący pięcioosobową załogę, może przenosić do 32 ton bomb i innej amunicji. Jest zdolny do przenoszenia ładunków jądrowych.

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana dekady temu, Siły Powietrzne USA posiadają 76 tych bombowców w swoim arsenale (to modele B-52H), głównie stacjonujących w bazie Minot w Dakocie Północnej (jednym z miejsc stacjonowania głowic jądrowych) i Barksdale w Luizjanie. Część z nich uczestniczyło w bombardowaniu Iranu podczas tegorocznej wojny.

Według agencji AP, poniedziałkowy wypadek był pierwszą katastrofą bombowca B-52 Stratofortress od czasu wypadku tego samego typu bombowca na wyspie Guam w maju 2016 roku. Cała siedmioosobowa załoga tego samolotu przeżyła. Wcześniej B-52 rozbił się w 2008 r. w Oceanie Spokojnym u wybrzeży Guamu podczas przygotowań do przelotu w ramach parady. Zginęło wtedy sześć osób.
PAP

eprasa.pl fe43f539f6

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium"? To nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

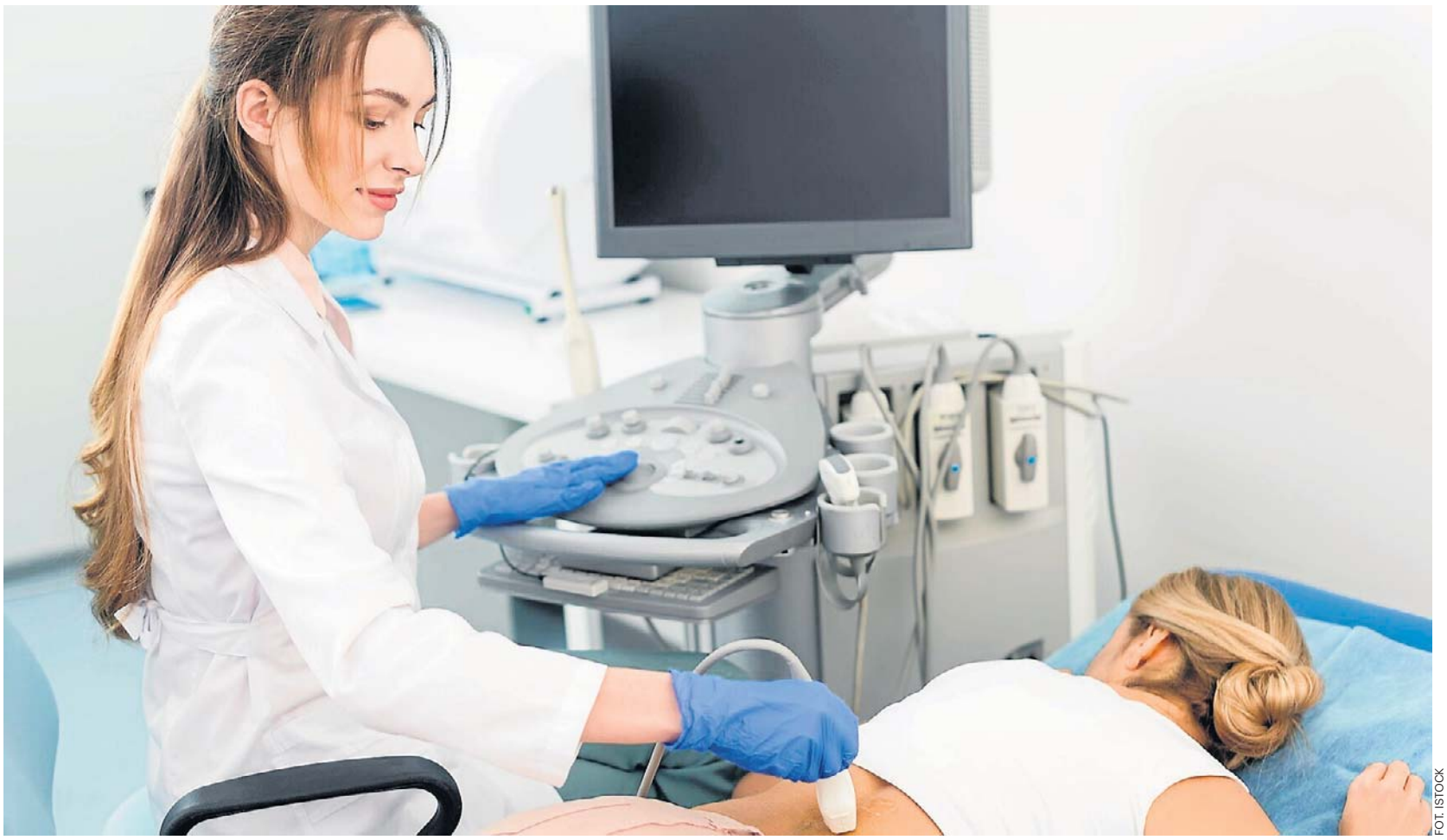
- **Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania**
- **Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę**

FOT. FREEPIK.COM

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.



FOT. ISTOCK

W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippla-Lindaua). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.

Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowo wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyleczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,
- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określane jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwiomocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, również we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięcia guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezmienionego miąższu narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpoznana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioablacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej -40 stopni Celsiusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicę.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.

eprasa.pl fe43f539f6

Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.

FOT. GETTY IMAGES

Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowiskowe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- Nałęczów – jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w tej miejscowości.
- Ciechocinek – słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik.
- Busko-Zdrój – uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna".
- Krynica-Zdrój – górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.
- Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój – dolnośląskie ośrodki uzdrowiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Zdrowie.
- Ustroń – silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.
- Inowrocław – uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowiskowy.
- Kołobrzeg i Świnoujście – nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Eksperci podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrowiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fizyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Co warto zapamiętać przed wyjazdem?
Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą. Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu. W przypadku chorób serca właściwy wybór uzdrowiska często decyduje o tym, czy wyjazd będzie tylko wypoczynkiem, czy realną terapią.

FOT. MAGNIFIC.COM

Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergie i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postacie ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że - w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergie. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skórnej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu odpornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześnie. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie. Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEA3). Wspólne działanie w ramach większej organizacji zwiększa szanse na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię Serbię czy Chorwację. (PAP)

eprasa.pl fe43f539f6

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 17.06.2026

Trzy proste kroki i możesz dostać nawet 700 zł od NFZ. Te warunki trzeba spełnić

FOT. 123RF.COM

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem. UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet 700 zł – tyle może wynieść refundacja od NFZ na soczewki okularowe dla dzieci, dorosłych i emerytów. Sprawdź, jak załatwić sobie dopłatę do nowych okularów.

Problemy ze wzrokiem dotykają coraz więcej Polek i Polaków, na co niemały wpływ ma nasz tryb życia i pracy.

Każdego dnia spędzamy długie godziny na wpatrywaniu się w monitory komputerów i ekrany telefonów.

W dodatku latem naszym oczom grozi dodatkowe niebezpieczeństwo: nasilone promieniowanie UV.

Być może również ty albo twoje dziecko nosicie okulary. Może już pora pomyśleć o ich wymianie, by nowe szkła z odpowiednimi osłonami lepiej chroniły wasze oczy latem?

Niestety, wymiana okularów nie jest taka łatwa z powodu zaporowych cen.

Osoba z większą wadą wzroku, dużo pracująca przy komputerze, może wyjść z salonu optycznego odchudzona o ponad 2 tysiące złotych.

Ale czy wiesz, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje część kosztów zakupu soczewek do okularów?

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem.

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

- Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.
- Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.
- Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

Możesz więc dostać od 50 do nawet 700 zł refundacji na okulary od NFZ.

UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam.

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

Dorośli mogą uzyskać refundację na okulary raz na dwa lata, dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z dopłaty w zależności od potrzeby, nawet co pół roku.

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

- Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.
- Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przysługującą ci refundację z NFZ.

Refundacja soczewek kontaktowych też jest możliwa

Jeśli nosisz soczewki kontaktowe, Narodowy Fundusz Zdrowia też może udzielić ci refundacji, ale tylko w ściśle określonych przypadkach medycznych.

Do refundacji uprawniają:

- stożek rogówki
- afakia (brak soczewki w oku)
- anizometropia (nierównowzroczność) ponad 4 dioptrie.

Z refundacji na soczewki możesz skorzystać raz w roku. Kwota wynosi do 150 zł dla soczewek miękkich i do 600 zł dla twardych, z wymogiem wkładu własnego 10 procent.

Procedura uzyskania refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia na soczewki kontaktowe wygląda identycznie, jak w przypadku procedury stosowanej podczas refundacji soczewek okularów – cena także zostanie pomniejszona o kwotę refundacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę. Aż 60 proc. klientów przy wyborze okularów przeciwsłonecznych kieruje się tym, jak wygląda oprawka. Jednak należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ich parametry zdrowotne: ochronę przed UV i polaryzację. Filtr UV odpowiada za blokowanie niewidzialnego promieniowania, z kolei powłoka polaryzacyjna eliminuje uciążliwe odblaski światła odbitego od płaskich powierzchni, takich jak mokry asfalt czy tafla wody. Dobre okulary muszą łączyć obie te technologie. Ważne, by zwrócić uwagę na obecność filtra UV z oznaczeniem UV400, czyli blokującego całe pasmo promieniowania UVA i UVB.

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdą się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwag - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

– Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów – podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,

FOT. HTTPS://WWW.MAGNIFIC.COM/

Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

– W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to te leki refundowane, które kupujemy w aptece – powiedziała Kacperczyk.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych". Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z Narodowego Fundusze Zdrowia lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka.

FOT. 123RF

W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

eprasa.pl fe43f539f6

Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerość emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach, rodzinnych przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich pociech, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mamy nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na gp24.pl/usmiech

MALUSZKI do lat 2

Największe szczęście znajduje w bliskości rodziców. Mały Aaron każdego dnia odkrywa świat

Jest taki uśmiech, który nie potrzebuje słów i potrafi rozjaśnić nawet najbardziej pochmurny dzień. Szczery, beztroski i pełen dziecięcej radości przypomina dorosłym, jak niewiele trzeba do prawdziwego szczęścia. Wystarczy bliskość ukochanych osób, poczucie bezpieczeństwa i możliwość odkrywania świata we własnym tempie. Właśnie taki uśmiech każdego dnia towarzyszy małemu Aaronowi. Aaron to pogodny chłopiec, który niemal bez przerwy obdarza swoich bliskich szerokim uśmiechem i chętnie gaworzy. Rodzice zgodnie podkreślają, że jest niezwykle ruchliwy, ciekawy świata i z ogromnym zainteresowaniem reaguje na muzykę oraz głosy najbliższych. Każdy dzień jest dla niego okazją do odkrywania czegoś nowego, a nawet najdrobniejsze doświadczenia wywołują na jego twarzy radość. Wspólne rodzinne weekendy upływają przede wszystkim na spotkaniach z bliskimi, wyjazdach na działkę oraz spacerach. To właśnie podczas takich chwil Aaron poznaje świat wszystkimi zmysłami i z zaciekawieniem obserwuje wszystko, co dzieje się wokół niego. Największą radość sprawia mu jednak obecność mamy i taty. Rodzice opowiadają, że uwielbia, gdy do niego mówią, poświęcają mu swoją uwagę i wspólnie z nim tańczą. W takich momentach na jego twarzy niemal zawsze pojawia się szeroki uśmiech, który jest najlepszym dowodem na to, jak ważna jest dla niego bliskość najbliższych.

MALUSZKI do lat 2

Wystarczy jedno spojrzenie, by Valentyna zaraziła uśmiechem wszystkich wokół

Niektóre dzieci mają niezwykły dar - potrafią rozświetlić dzień samym swoim uśmiechem. Tak właśnie jest z córeczką Anastasii Voloshchuk, która od rana zaraża radością nie tylko swoich rodziców, ale też wszystkich, którzy choć na chwilę znajdą się w jej pobliżu. - Valentyna najbardziej uśmiecha się rano, kiedy tylko otwiera oczka i widzi twarze swoich ukochanych rodziców. To chyba jej ulubiony moment dnia. Teraz dodatkowo wychodzą jej pierwsze ząbki, więc z ogromnym zaangażowaniem masuje dziąsełka wszystkimi zabawkami, które tylko znajdą się w zasięgu jej rączek. A kiedy przychodzi czas zabawy, nie ma nic lepszego niż eksplorowanie podłogi, ściąganie magnesów z lodówki i słuchanie, jak mama śpiewa jej piosenki - opowiada z uśmiechem mama. Choć Valentyna jest jeszcze bardzo mała, rodzice już dziś dostrzegają w niej wyjątkowe poczucie humoru i psotny charakter. - Mam wrażenie, że ona naprawdę rozumie żarty. Uwielbia droczyć się z nami i z ciekawością obserwować nasze reakcje. Podczas karmienia potrafi specjalnie zacisnąć buzię, patrzeć na mnie z iskierkami w oczach i cierpliwie czekać, aż zacznę ją prosić o kolejny kęs. A potem nagle wybucha głośnym śmiechem, mając cały nosek ubrudzony puree. Za każdym razem rozśmiesza nas do łez. Ale chyba najbardziej niezwykłe jest to, że uśmiecha się dosłownie do każdego. Wystarczy na nią spojrzeć albo powiedzieć kilka słów, a od razu odpowiada szerokim uśmiechem, a czasem nawet serdecznym śmiechem, który automatycznie wywołuje uśmiech u innych ludzi - mówi Anastasiia Voloshchuk.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Alexandra uwielbia układanki, przytulasy i karmienie gołębi. Ma w sobie uroczą przekorę

- Największy uśmiech na jej twarzy pojawia się wtedy, gdy może układać klocki albo różnego rodzaju układanki. Potrafi z ogromnym skupieniem dopasowywać elementy, budować wieże i wymyślać własne konstrukcje. Uwielbia tworzyć swoje małe światy i bardzo często całkowicie pochłania ją taka zabawa. Jednocześnie ma w sobie mnóstwo energii, dlatego równie chętnie pokonuje tory przeszkód, biega i aktywnie spędza czas. Patrząc na nią, mam wrażenie, że potrafi znaleźć radość dosłownie we wszystkim - opowiada mama Alexandry, Teresita Crucheric.

Rodzice każdego dnia odkrywają kolejne cechy jej charakteru, ale kilka z nich szczególnie ich zachwyca. - Najbardziej uwielbiam to, że potrafi być niezwykle grzeczna i spokojna, a jednocześnie jest niesamowicie czuła i bardzo lubi się przytulać. To daje nam mnóstwo pięknych chwil bliskości. Jest też bardzo sprytna i ma w sobie uroczą przekorę. Podczas wspólnych zabaw często próbuje nas przechytrzyć, wymyśla własne rozwiązania i z rozbrajającą miną „kombinuje", jak wygrać albo osiągnąć swój cel. Nie robi tego złośliwie - wręcz przeciwnie, jest to tak zabawne i pomysłowe, że cała rodzina wybucha śmiechem - mówi Teresita Crucheric. Choć dziewczynka ma niespełna cztery lata już ma konkretne marzenia. - Na razie nie marzy o wielkich podróżach czy drogich zabawkach. Jej największym szczęściem jest karmienie gołębi na placu koło kościoła oraz bieganie i pluskanie się w miejskiej fontannie - wyjawia jej mama.

eprasa.pl fe43f539f6

Na miłość nie da się zasłużyć

Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD

Skolim spóźnił się na występ
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody". Obserwujący ją internauci pospieszyli z komplementami. „Pamiętam panią z „Idola". Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała" – napisała jedna z fanek.

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję **(GZL)** Fot. Adam Jankowski

W TELEWIZJI

Sublokatorka
Stopklatka, 20:00
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

Specjalista
TVN, 20:50
Rodzice May zginęli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

Szczęśliwy mężczyzna
Polsat, 22:00
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

Wdowy
TVN 7, 22:20
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zawalczyć o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

KRZYŻÓWKA NR 91

Poziomo:
3) film w reżyserii Patryka Vegi,
10) harmonia panująca w rodzinie,
11) wędrowny zespół aktorów,
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,
14) „… San Francisco", amerykański serial policyjny,
15) dodatkowa podziałka na suwaku,
16) początek dnia, świt,
19) „Zbieg z …", sensacyjny film z USA,
23) pastylka podawana choremu,
27) auto z fabryki Toyoty,
28) podrabia banknoty lub obrazy,
29) włoski ser dojrzewający, grana,
30) film Romana Polańskiego,
33) druciany szkielet abażuru,
37) Robert … Jr., aktor z filmu „Iron Man",
38) dolna część snopa,
39) gra zespołowa owalną piłką,
40) droga o twardej nawierzchni,
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata".

Pionowo:
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
2) laufer na szachownicy,
3) głośne wyrazy żalu, rozpaczy,
4) płaski drąg metalowy,
5) Wielki … w Chinach,
6) roślina doniczkowa, fuksja,
7) główny składnik alkoholi,
8) Stanisław … Poniatowski, król Polski,
9) krzyżówka lub cyranka,
13) … Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
17) szczelina po przejściu piły,
18) mosiądz lub inwar,
20) najdłuższa rzeka Francji,
21) trujący półmetal o symbolu As,
22) warzywo, symbol zdrowia,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,
26) szkolna sala lekcyjna,
30) portugalska wyspa na Atlantyku,
31) uczucie przerażenia, bojaźń,
32) trujący gaz bojowy,
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
35) solona ikra ryb łososiowatych,
36) imię autora powieści „Syzyfowe prace".

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

ROZWIĄZANIE NR 90

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz z rozwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerość oraz zaufanie.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylność innych.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.

Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a marzeniami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dodadzą ci energii.

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
PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl fe43f539f6

Renty z tytułu niezdolności do pracy głównie dla 50-latków

Małgorzata Stempińska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Ponad 40 tys. rent z tytułu niezdolności do pracy przyznał ZUS w ubiegłym roku. Liczba świadczeń rosła wraz z wiekiem.

W ubiegłym roku ZUS przyznał 40 076 rent z tytułu niezdolności do pracy, w tym 27 072 rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy, 10 190 rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy oraz 2814 rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji. - Najczęściej przyznawane były renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy, które stanowiły około dwóch trzecich wszystkich nowych świadczeń - wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

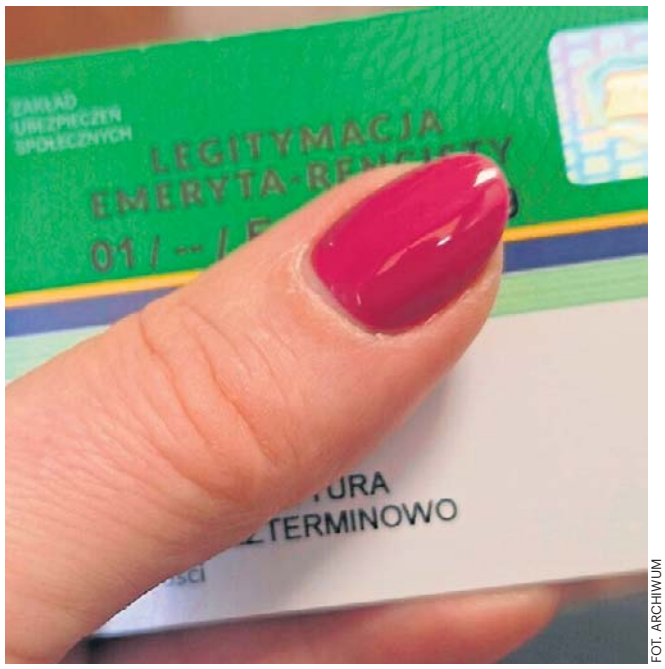
Najczęściej idą panowie

W ubiegłym roku średni wiek osoby, która otrzymała rentę wyniósł 52,5 roku. W przypadku mężczyzn było to 54,1 roku, a kobiet 49,5 roku. To właśnie panowie znacznie częściej wstępowali w szeregi rencistów. Stanowili oni 64 proc. nowych rencistów, podczas gdy kobiety jedynie 36 proc.

Dane ZUS wyraźnie pokazują zależność między wiekiem a liczbą przyznawanych świadczeń. W młodszych grupach wiekowych renty z tytułu niezdolności do pracy są przyznawane stosunkowo rzadko. Wśród osób poniżej 30. roku życia liczba nowych rent w poszczególnych rocznikach wynosiła zazwyczaj od kilkudziesięciu do około 200 rocznie w skali kraju. W okolicach 40. roku życia było to już ponad 600-700 świadczeń rocznie, a po 50. roku życia liczba nowych rent przekraczała tysiąc rocznie w jednym roczniku. Najwięcej rent przyznano osobom w wieku 56-58 lat. W tych rocznikach liczba nowych świadczeń wyniosła odpowiednio 1992, 2212 oraz 2402.

Statystyki pokazują wyraźny spadek liczby nowych rent przyznawanych osobom w wieku zbliżonym do powszechnego wieku emerytalnego. Na przykład kobietom w wieku 58 lat przyznano 1083 renty, a w wieku 59 lat już tylko 463. W przypadku mężczyzn było to odpowiednio 2250 rent w wieku 63 lat i 973 w wieku 64 lat.

- Może to wynikać z obowiązujących przepisów. Od 1 grudnia 2017 r. rentę z tytułu niezdolności do pracy mogą otrzymać wyłącznie osoby, które nie mają ustalonego prawa do emerytury ani nie spełniają warunków do jej uzyskania - podsumowuje Krystyna Michałek.



FOT. ARCHIWUM

W 2025 r. średni wiek osoby, która otrzymała rentę z tytułu niezdolności do pracy, wyniósł 52,5 roku

Dla kogo renta?

Aby otrzymać rentę, należy zostać uznanym przez lekarza orzecznika ZUS lub komisję lekarską ZUS za co najmniej częściowo niezdolnego do pracy. Ponadto wnioskodawca musi posiadać wymagany okres składkowy i nieskładkowy, odpowiedni do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy.

Kolejnym warunkiem nabycia prawa do renty jest, aby niezdolność do pracy wystąpiła w okresach składkowych (np. podczas ubezpieczenia lub zatrudnienia) lub nieskładkowych (np. w czasie pobierania zasiłku chorobowego, opiekuńczego czy świadczenia rehabilitacyjnego), bądź w ciągu 18 miesięcy od zakończenia tych okresów.

Wymagany staż ubezpieczenia wynosi od 1 roku, jeśli niezdolność do pracy powstała przed ukończeniem 20. roku życia, do 5 lat, gdy niezdolność ta wystąpiła po 30. roku życia. Warunek dotyczący wymaganego stażu (od 1 roku do 5 lat) uznaje się za spełniony, gdy ubezpieczony został zgłoszony do ubezpieczenia przed ukończeniem 18. roku życia lub w ciągu 6 miesięcy po zakończeniu nauki w szkole i do dnia powstania niezdolności do pracy posiadał jakikolwiek staż bez przerwy lub z przerwami nieprzekraczającymi 6 miesięcy.

Jeśli niezdolność do pracy wystąpiła po 30. roku życia, pięcioletni staż ubezpieczeniowy musi przypadać w ciągu ostatnich dziesięciu lat przed złożeniem wniosku o rentę lub przed dniem powstania niezdolności do pracy. Warunek ten nie dotyczy osób, które posiadają orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy oraz wykazały 25-letni okres składkowy w przypadku kobiet lub 30-letni w przypadku mężczyzn. Należy również pamiętać, że do ostatnich dziesięciu lat nie wlicza się okresów pobierania renty z tytułu niezdolności do pracy, renty szkoleniowej ani renty rodzinnej.

Najczęściej przyznawane były renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy, stanowiły około dwóch trzecich nowych świadczeń

Co ważne, warunek stażu nie jest wymagany, jeżeli niezdolność do pracy miała związek z wypadkiem przy pracy, w drodze do pracy lub z pracy.

Renta tylko na wniosek

ZUS nie przyznaje renty z urzędu. Wypłata renty następuje wyłącznie na wniosek, po spełnieniu określonych warunków. Do wniosku o rentę należy dołączyć niezbędne dokumenty, w tym m.in. informacje o okresach składkowych i nieskładkowych, dokumenty potwierdzające osiągane wynagrodzenie, zaświadczenie o stanie zdrowia (druk OL-9), dokumentację medyczną oraz wywiad zawodowy, jeśli osoba ubezpieczona pozostaje w zatrudnieniu.

Nie ma potrzeby dołączania do wniosku o rentę dokumentów, które ZUS już posiada, np. tych złożonych przy wniosku o ustalenie kapitału początkowego. ©℗

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.

788-016-988.

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

AUTOREKLAMA
Polecamy →
strona zdrowia
Czytaj dla zdrowia
stronazdrowia.pl

eprasa.pl fe43f539f6

Muzyczny maraton na ostro nad jeziorem Głębokim

Jerzy Wicher
Szczecin

Noc Kupały od wieków kojarzy się z ogniem, wodą, tańcem i świętowaniem początku lata. W tym roku szczecińska scena alternatywna postanowiła nadać tej tradycji własny, zdecydowanie głośniejszy charakter.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Tegoroczne powitanie lata nad Jeziorem Głębokim odbędzie się pod znakiem gitarowego hałasu i bezkompromisowej energii. Miejsce: Wake Park Głębokie

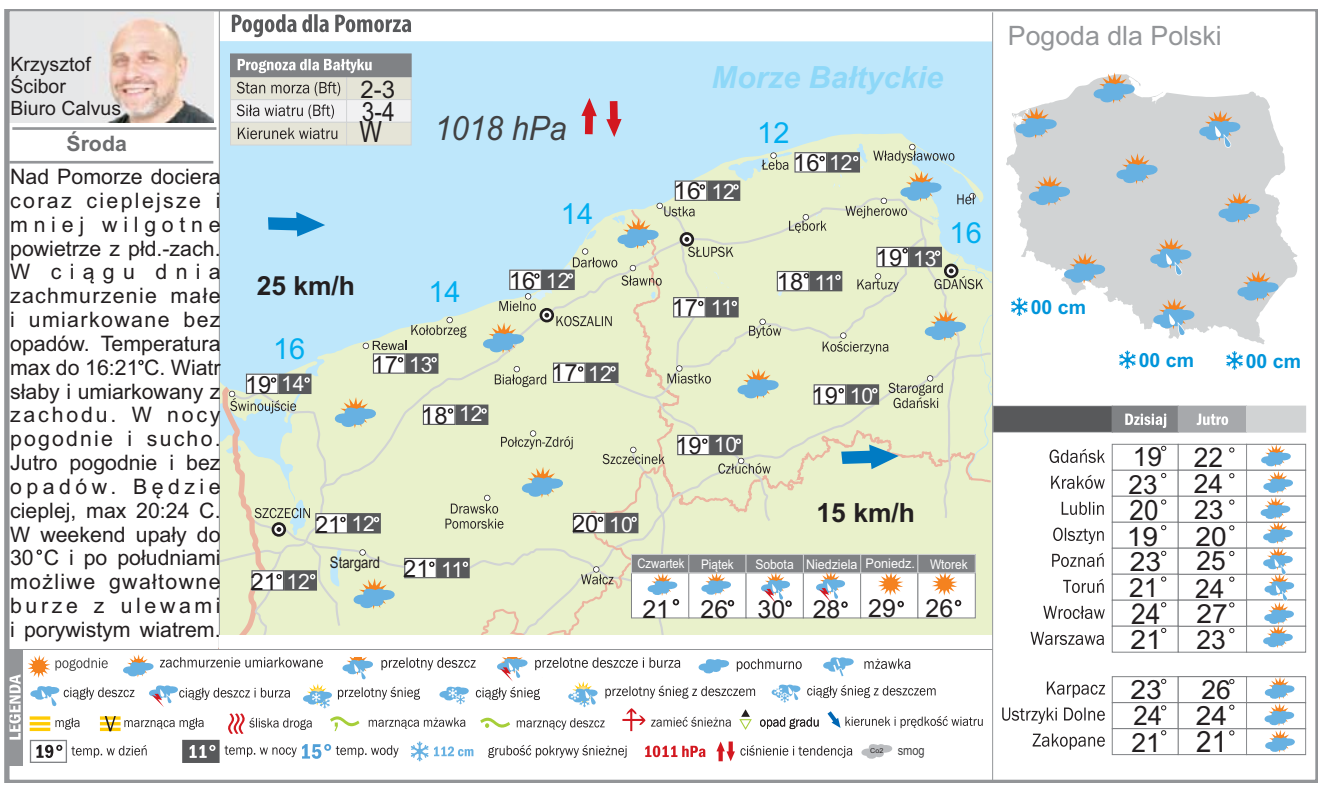
Od 19 do 21 czerwca Wake Park nad Jeziorem Głębokim zamieni się w przestrzeń pełną noise rocka, hardcore'u, post punka i muzycznych eksperymentów. Wszystko za sprawą festiwalu Strains of Summer Maraton, organizowanego przez ekipę GOOD BOYS BOOKING. To wydarzenie, które wymyka się prostym definicjom. Jest trochę festiwalem, trochę spotkaniem środowiska alternatywnego, a trochę trzydniowym rytuałem powitania lata. Organizatorzy od początku nie ukrywają, że inspirują się estetyką kontrkultury i swobodą artystycznej ekspresji, stawiając przede wszystkim na muzykę, wspólnotę i niepowtarzalną atmosferę.

Pierwszy dzień zapowiada się wyjątkowo intensywnie. Wieczór otworzy DJ Janusz Jurga, którego set ma rozgrzać publiczność przed koncertami zespołów balansujących na granicy psychodelii i ciężkiego grania. Na scenie pojawi się szczeciński Who Killed Britney, formacja znana z nieoczywistego połączenia noise rocka i psychodelicznych eksperymentów. Dalej pałeczkę przejmie hamburski SKIRT., którego znakiem rozpoznawczym jest bezkompromisowy hardcore i mocny przekaz. Dzień zakończy brytyjska grupa KNIVES z Bristolu – jeden z najciekawszych europejskich zespołów noise rockowych ostatnich lat, słynący z energetycznych koncertów i rozbudowanego, wieloinstrumentalnego brzmienia.

Drugi dzień przyniesie jeszcze większą gatunkową różnorodność. Warszawska Ułła zabierze publiczność w świat pełen ironii, tanecznych rytmów i art punkowej energii. Następnie na scenie pojawi się Energy Jar z Wrocławia, łączący hardcore z wpływami reggae i punkowej klasyki. Wieczór uzupełni Blokowisko – projekt artystów ze Szczecina i Warszawy, którzy z powodzeniem mieszają postpunkową melancholię z elektronicznymi brzmieniami syntezatorów. Kulminacją soboty będzie koncert Bane of Mind z Bielska-Białej. Zespół od kilku lat buduje swoją pozycję na polskiej scenie hardcore, a ich ciężkie, mroczne kompozycje przyciągają coraz liczniejsze grono fanów.

Niedziela będzie miała wyjątkowy charakter. To właśnie wtedy odbędą się urodziny jednego z organizatorów wydarzenia, co stanie się dodatkowym pretekstem do wspólnego świętowania. Festiwal odbędzie się od 19 do 21 czerwca. Karnet weekendowy kosztuje 100 zł, a bilet na pojedynczy dzień – 50 zł. Organizatorzy przygotowali również specjalne, ulgowe wejściówki dla osób do 21. oraz powyżej 60. roku życia.

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

O tym nie rozmawiamy

FOT. ARCHIWUM

Wieczór komedii i konsternacji z Antonim Syrek-Dąbrowskim. „O tym nie rozmawiamy" opowiada o tym, co siedzi w głowie, kiedy myślimy, że nikt nie słucha. Będzie trochę niezręcznie, trochę głupio i bardzo ludzko. Wieczór raczej dla widzów dorosłych, którzy rozumieją, że czasem jedyną sensowną reakcją jest śmiech. Na miejscu nie można nagrywać na wideo, ale śmiać się można bez ograniczeń. Słowianin, godz. 19

KOSZALIN

Nowe techniki, nieznane obszary

Habit, humor i hity wszechczasów. Koncert komediowy, w którym boski przekaz spotyka się z popowym brzmieniem, a mikrofon staje się narzędziem duchowej rewolucji. Matka przełożona jest nieugięta – w jej murach słychać tylko łacińskie chorały. Ale młode siostrzyczki mają własny pomysł na muzykę. Chcą śpiewać tak, by świat ich usłyszał i zrozumiał. W tajemnicy przed surową przełożoną zakładają zespół muzyczny i sięgają po największe przeboje, które od lat poruszają serca ludzi na całym świecie. Czy uda im się przekonać wielebną matkę, że przesłanie utworów The Beatles, Arethy Franklin, czy U2 może uwznioślać człowieka na równi z łacińskim chorałem? Czy repertuar Budki Suflera może opowiadać o boskich sprawach tak samo dobrze jak pieśni z klasztornego śpiewnika? Sobota, Filharmonia, godz. 16

SŁUPSK

Filmy i prawa człowieka

FOT. ARCHIWUM

Europe Direct Słupsk wraz z Kinem Rejs, Kluboksięgarnią Cepelin, Kawiarnią Telewizyjną Pegaz oraz Miejską Biblioteką Publiczną w Słupsku zapraszają na wyjątkowe spotkanie z kinem dokumentalnym, które porusza, inspiruje i skłania do refleksji. WATCH DOCS to jeden z największych festiwali filmowych poświęconych prawom człowieka. 24. Objazdowy Festiwal Filmowy WATCH DOCS. Prawa Człowieka w Filmie w Słupsku, 15-21 czerwca.

eprasa.pl fe43f539f6

Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagra Portugalia i Anglia.**

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli pożegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latka, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezentacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

– Spełnię marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny – napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w grupie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

FOT. PAP/EPA

Szósty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykowani Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikelem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierwszych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto – wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany przez część z 70-tysięcznej publiczności.

– Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu – grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpoczynek. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagań. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

©℗

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)
Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)
Ghana - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)
Uzbekistan - Kolumbia (godzina 6400, TVP 1 TVP Sport)

Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Polskie siatkarki zaczynają w środę udział w drugim turnieju Ligi Narodów 2026. Pierwszymi rywalkami Biało-Czerwonych w Bangkoku będą Bułgarki.**

Przed startem rozgrywek w Tajlandii, w zespole doszło do trzech zmian. Selekcjoner Stefano Lavarini powołał Magdalenę Stysiak, Paulinę Damaske oraz Sonię Stefanik.

Stysiak, jedna z liderek Biało-Czerwonych, nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, bowiem najpóźniej dołączyła do kadry. Sztab szkoleniowy uznał, że atakująca Eczacibasi Dynavit Stambuł potrzebuje więcej czasu, by przygotować się do sezonu reprezentacyjnego. Do Polski wróciła natomiast Oliwia Sieradzka.

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czyrniańskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

Polki w Bangkoku rywalizację rozpoczną w środę meczem z Bułgarią o godz. 12.00. Dzień później zmierzą się z Ukrainą, w sobotę z Holandią, a na zakończenie turnieju – w niedzielę – z Kanadą.

W pierwszym turnieju nasze siatkarki wygrały trzy spotkania i przegrały jeden. W chińskim Nankinie Polki wygrały z Belgią (3:2), Czechami (3:0) i Serbią (3:2) – musiały uznać wyższość gospodyń turnieju Chinek, przegrywając 1:3. Przed rozgrywkami w Tajlandii zajmują siódmą lokatę w tabeli Ligi Narodów. Gospodarzami dwóch następnych rund będą Pasig na Filipinach i turecka Ankara.

Do turnieju finałowego, który rozegrany zostanie w Makau (22-26 lipca), awansuje siedem najlepszych drużyn z tabeli plus gospodarz, czyli Chiny. Ostatni zespół zostanie zdegradowany, a jego miejsce zajmie drużyna legitymująca się najwyższym miejscem w międzynarodowym rankingu, która nie uczestniczy w tegorocznej edycji LN. ©℗

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Magdalena Stysiak nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, do kadry dołączyła później

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?**

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

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

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukić 21).

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

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1 (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

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

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).

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

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curacao 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).

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0
3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curacao	1	0	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).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1-1 (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64)

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

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1 (Al-Amri 41 - Araujo 80).

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

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlotterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Płd.), Livano Comenencia (Curacao), Breel Embolo (Szwajcaria), Nestor Irankunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukić (Bośnia), Mauricio (Paragwaj), Omar Rekik (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibari (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crysencio Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Djallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokeres (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdulelah Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

eprasa.pl fe43f539f6

SPORT

www.sportowy24.pl

RUGBY

Rugbiści Lechii Gdańsk zakończyli sezon na ósmym miejscu. Biało-zieloni przegrali z PGE Edachem Budowlanymi Lublin 19:38 (14:12) wyjazdowe spotkanie, którego stawką było siódme miejsce w Ekstralidze. Punkty zdobyli Jakub Romanowicz, Jason Cloete, Jadon O'Neill (po 5) oraz Michael Koopmann (4).
(raf)

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

PIŁKA NOŻNA
Cztery testy Chojniczanki. II-ligowa Chojniczanka 4 lipca rozpocznie mecze kontrolne od spotkania w Gdyni z Arką. W lipcu zagra jeszcze z Polonią Środa Wielkopolska, Zniczem Pruszków oraz Miedzią Legnica. **(raf)**

Popisy na bieżni Stadionu Leśnego

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Lekkoatleci z SKLA Sopot oraz reprezentanci pomorskich klubów, mieli okazję sprawdzić formę podczas międzynarodowego mityngu na Stadionie Leśnym.

- Pierwsze miejsce zawsze jest fajne i cieszę się, że dałem radość kibicom. To jest dla mnie najważniejsze - mówił Jakub Szymański, mistrz świata z hali w biegu płotkarskim na 60 metrów, który pobiegł na 110 metrów w czasie 13,51.

To właśnie Szymański „zapraszał" z plakatów na memoriał Janusza Sidły w Sopocie i to do niego ustawiała się największa kolejka kibiców po autografy i wspólne zdjęcia. Ambitny zawodnik SKLA nie był zadowolony z czasu.

Co innego np. Wiktoria Gajosz (AZS UMCS Lublin), która w biegu na 200 metrów ustanowiła rekord życiowy 22,91. Życiówkę ustaliły także Maja Słodzińska (OSoT Szczecin) w skoku wzwyż na poziomie 1,86 metra oraz w biegu na 800 metrów Magdalena Breza (ULKS Talex-Borysław Borzytuchom, 2.01,77). Na bieżni szybsza była jedynie Marokanka Soukaina Hajji z czasem 2.00,28.

- Dzisiaj warunki były gorsze, niż tydzień temu, ale udało się poprawić rekord życiowy, więc wszystko jest tak, jak być powinno. Moim celem na ten sezon jest bieganie około dwóch minut, co jest wskaźnikiem na mistrzostwa Europy w Birmingham. Zwiększyła się u mnie objętość treningowa, więc to u mnie bardzo duży bodziec. Od ubiegłego sezonu testuję też warunki sztucznej hipoksji [niedotlenienia organizmu - przyp.] i zauważyłam, że to było największym bodźcem do poprawienia mojego rekordu do takiego poziomu - opowiadała Magdalena Breza.

Występ przed własną publicznością w różnych konkurencjach stał się specjalnością Pauliny Ligarskiej (SKLA Sopot), czyli reprezentantki Polski na najważniejszych zawodach lekkoatletycznych. Dwukrotnie biegała płotki oraz wystartowała na 600 metrów... z dziewczętami biorącymi udział w programie Pomorskie Nadzieje Olimpijskie. I ustanowiła życiówkę z czasem 1.32,56.

FOT. RAFAŁ RUSIECKI

Jakub Szymański dłużej rozdawał autografy, niż biegł po zwycięstwo przez płotki

- Szykuję się do wieloboju i za dwa tygodnie w Ratingen wystartuję w pierwszym wieloboju w tym roku. Cały czas jestem w treningu. Można powiedzieć, że starty w Sopocie były całkiem dobre, ale nie najlepsze w moim wykonaniu. Myślę, że i tak to jest dobry prognostyk. Bieg na 600 jest fajny, bo krótszy od 800 metrów. Generalnie te biegi długie zawsze będą cięższe od tych konkurencji technicznych. Chciałabym zrobić minimum na mistrzostwa Europy i tam być jak najwyżej. Najpierw skupiam się na minimum - powiedziała Paulina Ligarska.

Niepocieszony, a wręcz zły był natomiast Maciej Megier. Specjalista od biegów długich w Sopocie zajął dopiero trzecie miejsce w rywalizacji na 3000 metrów. Zawodnik SKLA uzyskał czas 8.04,53, a to znacznie poniżej jego możliwości.

- Po rekordzie Polski miałem gorączkę i byłem chory. Od tego czasu na treningach może to jeszcze wygląda, ale na zawodach totalnie nie mam formy. Muszę jechać na obóz, żeby to odbudować i jechać dalej, bo na razie po tej chorobie jestem na dni. Jest totalnie słabo. Potrafiłem biegać 7.56 na treningu, z ostatniego koła luźno biec. A dzisiaj, w takim biegu bardziej docelowym, nie mam totalnie formy. Biegłem równym tempem i tyle. Nie byłem w stanie przyspieszyć. Za półtora tygodnia jadę na cztery tygodnie na górski obóz. Zjeżdżam z niego na mistrzostwa Polski i się przygotowuję pod mistrzostwa Europy - zdradził nam swoje zdrowotne perypetie i plany startowe Maciej Megier.

WYNIKI GRAND PRIX SOPOTU

KOBIETY

- **Bieg na 200 metrów:** 1. Wiktoria Gajosz (AZS UMCS Lublin) - 22,91 rekord życiowy; 2. Magdalena Niemczyk (UKS Tiki Taka Kolbuszowa) - 23,36; 3. Kinga Gacka (BKS Bydgoszcz) - 23,45 rekord życiowy
- **Bieg na 400 metrów:** 1. Anastazja Kuś (KS AZS UWM Olsztyn) - 52,27; 2. Poppy Malik (Wielka Brytania) - 52,86; 3. Aleksandra Formella (SKLA Sopot) - 53,20
- **Bieg na 800 metrów:** 1. Soukaina Hajji (Maroko) - 2.00,28; 2. Magdalena Breza (ULKS Talex-Borysław Borzytuchom) - 2.01,77 rekord życiowy; 3. Róża Olchawa (Kraków Athletics Team) - 2.01,90 rekord życiowy
- **Bieg na 800 metrów:** 1. Olimpia Breza (KS AZS AWFiS Gdańsk) - 9.08,83; 2. Daria Domżalska (SKLA Sopot) - 9.14,89 rekord życiowy; 3. Oliwia Piątkowska (KS AZS AWF Warszawa) - 9.18,87 rekord życiowy
- **Bieg na 100 metrów przez płotki:** 1. Amber Hughes (USA) - 12,84; 2. Marika Majewska (AZS-AWF Gorzów) - 13,20; 3. Milica Emini (Serbia) - 13,40
- **Skok wzwyż:** 1. Kristina Owczinnikowa (Kazachstan) - 1,86; 2. Maja Słodzińska (UKS OSoT Szczecin) - 1,86 rekord życiowy; 3. Zdara Pezinkova (Czechy) - 1,83
- **Skok o tyczce:** 1. Zofia Gaborska (KMS Szczecin) - 4,32; 2. Nemiah Munir (Wielka Brytania) - 4,12; 3. Jade Spencer-Smith (Wielka Brytania) - 4,12

MĘŻCZYŹNI

- **Bieg na 400 metrów:** 1. Semi Thiel Deng Thiel (Katar) - 45,39 rekord życiowy; 2. Joseph Brier (Wielka Brytania) - 45,91; 3. Lee Thompson (Wielka Brytania) - 45,96
- **Bieg na 800 metrów:** 1. Guilherme Orenhas (Brazylia) - 1.45,56; 2. Jack Higgins (Wielka Brytania) - 1.45,67; 3. Malik Skupin-Alfa (Niemcy) - 1.45,95 - wyrównany rekord życiowy
- **Bieg na 3000 metrów:** 1. Marcin Biskup (CWZS Zawisza Bydgoszcz SL) - 7.57,74 rekord życiowy; 2. Wiktor Miłkowski (UKS 48 Warszawa) - 7.57,94 rekord życiowy; 3. Maciej Megier (SKLA Sopot) - 8.04,53
- **Bieg na 110 metrów przez płotki:** 1. Jakub Szymański (SKLA Sopot) - 13,51; 2. Antonio Alkana (RPA) - 13,70; 3. Daniel Goriola (Wielka Brytania) - 13,75
- **Rzut oszczepem:** 1. Dawid Wegner (LUKS Start Nakło nad Notecią) - 80,75; 2. Alexandr Čača (Czechy) - 77,87; 3. Michael Allison (Wielka Brytania) - 71,04 . ©℗

Ciężki medal dla uczestników półmaratonu i rekord frekwencji

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

BIEGI. **Potęga Neptuna na awersie i motyw inspirowany Różą Wiatrów na rewersie to medal, jaki będzie czekał na tych, którzy we wrześniu ukończą zawody Garmin Półmaraton Gdańsk.**

Garmin Półmaraton Gdańsk to bieg organizowany nieprzerwanie od 2014 roku. Liczba zgłoszeń tegorocznej edycji zbliża się już do magicznej granicy 10 000 uczestników, co sprawia, że impreza sportowa umacnia swoją pozycję wśród największych półmaratonów w Polsce.

- Poprzeczkę zawieszamy sobie wysoko, bo chcemy być największym półmaratonem na północy Polski. Patrząc na dynamikę zapisów wydaje się, że nasz cel, jakim jest 10 tysięcy biegaczy w biegu głównym, jest bardzo realny. Z nowości mamy nieco zmienioną kolejność biegania, a więc robimy „Nocną Piątkę". To wpływ sugestii naszych biegaczy, którzy tłumaczyli, że w ten sposób mogą wziąć udział w dwóch wyzwaniach, aby „przepalić" nogę na 5 km. Ta „piątka" wystartuje ze stadionu i będzie z piękną, laserową oprawą - wyjaśnia Rafał Zakrzewski, dyrektor zawodów Garmin Półmaraton Gdańsk.

- Zapisy cały czas trwają i faktycznie zostało niewiele pakietów, ale to też pokazuje, że w naszym społeczeństwie, w Gdańsku, w Trójmieście ludzie chcą się dobrze bawić. Podejmują w weekendy wyzwanie na imprezach sportowych. Przyjeżdżają na nie bardzo często całymi rodzinami. W ramach Garmin Półmaraton Gdańsk mamy biegi dla dzieci, „Nocną Piątkę" i dystans półmaratoński. Chyba widać, że w społeczeństwie jest potrzeba,

FOT. RAFAŁ RUSIECKI

Medal, jaki będzie czekał na finisherów wrześniowych zawodów w Gdańsku

aby czas spędzać aktywnie, co nas niezwykle cieszy - mówi Marcin Florek, prezes Labosport Polska sp. z o.o., organizator zawodów.

Co ważne, Garmin Półmaraton Gdańsk od początku stawia na popularyzację biegania, a nie koniecznie wygrywania w znaczeniu presji rekordów. To wyklucza z trasy obcokrajowców, którzy nastawiają się na szukanie imprez z dużymi nagrodami finansowymi za wysokie miejsca. Jednocześnie, to w Gdańsku rekordzista Polski w półmaratonie może zgarnąć 100 tysięcy złotych nagrody specjalnej.

Wśród tych, którzy będą chcieli czerpać radość z biegania będzie Piotr Borawski, zastępca prezydenta Gdańska ds. mobilności i bezpieczeństwa. Od organizatorów otrzymał zaszczytny numer startowy 1.

- To duże zobowiązanie. Mam już w swoim życiu jeden półmaraton za sobą. Teraz będzie drugie podejście. Liczę, że czas będzie lepszy. Myślę, że to taki dystans, że jak się trochę popracuje, to jest on dla każdego. Już jest 10 tysięcy zgłoszonych biegaczy, co pokazuje, że jest moda na bieganie w Gdańsku. W treningu warto być konsekwentnym. Myślę, że w internecie, chociażby na stronie organizatora, można znaleźć plany treningowe. Przez te pozostałe do imprezy 100 dni można trzy razy w tygodniu, zaczynając od krótkich dystansów, nabierać formy i tempa. Wiadomo, że są ludzie, którzy się będą ścigać na określony czas. Ale jeśli ktoś lubi biegać okazyjnie, to przez te najbliższe trzy i pół miesiąca może dojść do formy, która umożliwi mu skończenie półmaratonu - zachęca wiceprezydent Piotr Borawski.

Gdańska impreza jest składową cyklu Korony Półmaratonów Pomorza 2026-2030. Wszystkie zawody to kolejno: Pruszcz Gdański, Kartuzy, Gdynia, Gdańsk, Puck, Tczew i Sopot.

- Półmaraton jest takim dystansem, który jest do pokonania przez osoby, które nie mają dużych umiejętności. Oczywiście, mówię o takich sytuacjach, kiedy ktoś biegnie dla przyjemności, a nie walczy o wynik. Z drugiej strony jest dystansem, którego pokonaniem można się pochwalić. Systemy zdobycia korony półmaratonów wymagają najczęściej przebiegnięcia sześciu, siedmiu, czy nawet więcej biegów w ciągu roku. Dla przeciętnego biegacza to jest wyzwanie. W przypadku Korony Półmaratonów Pomorza trzeba ukończyć sześć półmaratonów, ale w okresie trzech lat. Tak się składa, że mamy trzy półmaratony wiosenne i trzy jesienne, więc jest to absolutnie do zrobienia przez biegacza o przeciętnym poziomie zaawansowania. Idea zrodziła się z tego, że dla tych biegających szybko i często zapewne nie jest to duże wyzwanie. Czekamy na efekty, ale liczymy, że wzajemnie napędzi to frekwencję - tłumaczy Przemysław Dalecki, zastępca dyrektora departamentu ds. sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. ©℗

eprasa.pl fe43f539f6