

Ilan Berman: Waszyngton nie planuje obalenia reżimu ajatollahów w Iranie **str. 2**



FOT. PAP

Rdzeniowy zanik mięśni – str. 8
objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
25.02.2026

Nr 46 (5804)
Nakład: 4.910 egz.

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

SZCZECIN

Budowa Centrum Sportów Jeździeckich w sąsiedztwie Jeleniego Stawu wzbudziła sprzeciw części mieszkańców, którzy uważają, że projekt to przede wszystkim biznes **str. 3**



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Sprawa Kanickiej umorzona. Ale nie zapomniana

Justyna Kanicka, studentka z Kamienia Pomorskiego, zaginęła 20 lat temu. Mimo kilkukrotnego wszczynania śledztwa nie udało się ustalić, co się wydarzyło. Przedawnienie kończy się w 2056 roku. **str. 4**

Szłapka: Po rozłamie w Polsce 2050 nie ma potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie **str. 6**

Zelenski: W wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych **str. 7**

SPORT POGOŃ SZCZECIN POZYSKAŁA NAPASTNIKA

Nowy snajper z Bośni w składzie Portowców

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Filip Cuić podpisał 3,5-letni kontrakt z Pogonią, z opcją przedłużenia o kolejny rok. Pogoń wykupiła go z HNK Gorica, ale nie zdradziła, ile zainwestowała w ten transfer.

Pogoń szukała napastnika, bo w grudniu kontuzji doznał Rajmund Molnar i do gry wróci w nowym sezonie. Dodatkowo zimą Kacper Kostorz odszedł do pierwszoligowej Polonii Warszawa, a Patryk Paryzek został wypożyczony do pierwszoligowego Górnika Łęczna. A wcześniej – w sierpniu 2025 roku – sprzedany został Efthymis Koulouris.

Napastników brakowało, a że trener Thomas Thomasberg lubi grać na dwóch atakujących, to poszukiwania trwały. Zimą dołączył Karol Angielski, który w ostatnich meczach grał już w pierwszym składzie, ale to wciąż było za mało, bo nie miał zamiennika.

Plotek było sporo, ale Pogoń w końcu wybrała Filipa Cuicę. 23-latek ma 188 cm wzrostu – jest wyższy od Koulourisa czy Angielskiego.

Piłki uczył się w Bośni (HNK Tomislav) oraz w Chorwacji (NK Dugopolje, Hajduk Split), a seniorską karierę rozpoczął w NK Radomlje (Słowenia, w sezonie 2022/2023). Następnie grał w NK Solin i NK Lokomotiva Zagrzeb. Od 2025 r. reprezentował HNK Goricę. Jest też młodzieżowym reprezentantem Bośni i Hercegowiny.

– W obecnym sezonie strzelił 4 gole w 22 meczach ligi chorwackiej. Poprzedni sezon? 1 gol w 21 meczach. Kot. Snajper jakich mało w Europie. Próżno szukać więc jego goli lub asyst na YouTube. Ciężko wstępnie ocenić, dlaczego nie strzela bramek – skomentował transfer Wojciech Kowalczyk, były napastnik reprezentacji Polski. „Kowal” w mediach społecznościowych ma taki prześmiewczy styl.

A jakie były reakcje kibiców Portowców na ten transfer? Różne. Od negatywnych (bo młody, bo za mało bramkostrzelny) po pozytywne (inwestycja w przyszłość, w Pogoni będzie miał lepszych asystentów). Tak też było przy innych transferach. Warto zauważyć, że zimą do klubów PKO BP Ekstraklasy trafiło kilku napastników i statystyki Cuicę za ostatnią jesień są jedno z najlepszych.

– Jego atutem są warunki fizyczne – mierzy 188 cm i potrafi grać głową. Nie ma problemu ze znalezieniem się w dogodnych sytuacjach bramkowych. Jednak nie zawsze potrafi zamienić je na gole. Profil Bośniaka można określić jako target man, świadczy to o jego częstej dostępności do gry między liniami. Dynamicznie odrywa się od obrońców i wyciąga ich ze strefy. Dobrze warunki fizyczne pozwalają mu na utrzymanie się przy piłce pod presją. Nie przeszkadzają mu również w dynamicznej zmianie kierunku. Filip potrafi również grać jeden na jeden i wykreować szansę strzelecką partnerom z drużyny. Jego dryblingi nie są efektowne, ale sku-

teczne. Czy Cuić będzie wzmocnieniem od zaraz? Mam pewne wątpliwości, ale na pewno ma potencjał sprzedażowy. Jeśli poprawi wykończenie i wykorzysta swoje mocne strony, to może okazać się solidnym transferem – scharakteryzował Igor Wiśniewski, trener analityk związany z Chrobrym Głogów.

Filip Cuić w Pogoni przejmie nr 10 na koszulce, w którym do niedawna grał Adrian Przyborek. Pomocnik w styczniu został piłkarzem Lazio Rzym. Szansa na debiut już w sobotnim meczu z Widzewem Łódź (godz. 14.45).

W chwili zamknięcia tego wydania „Głos” wszystko wskazywało, że to był ostatni transfer w zimowym okienku transferowym Pogoni, choć równie potrzebny był prawy pomocnik. Kibice liczyli na takie wzmocnienie oraz na finalizację starań o przejście już tej zimy Patryka Dzięczka z Piasta Gliwice, który kontrakt z Pogonią podpisał w styczniu, ale kluby nie osiągnęły porozumienia, by umowa zaczęła natychmiast obowiązywać. W środę ostatni dzień okienka transferowego. ©

Więcej sportu – strona 16



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Filip Cuić według ostatniego notowania portalu transfermarkt.pl wyceniany jest na 650 tysięcy euro. Pogoń tyle za niego nie zapłaciła

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

25 LUTEGO POLSKA

1793

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

1831

Powstanie listopadowe: wojska powstańcze odniosły zwycięstwa w bitwach pod Białoleką i o Olszynkę Grochowską.

1919

Wielka Brytania uznała niepodległość Polski.

1945

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

1977

Premiera filmu Człowiek z marmuru w reżyserii Andrzeja Wajdy.

ŚWIAT

1336

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

1837

- Amerykanin Thomas Davenport opatentował silnik prądu stałego.

1902

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

1940

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

1948

Komuniści przejęli w wyniku puczu władzę w Czechosłowacji.

1964

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

1969

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

Ilan Berman: nie zanosi się na obalenie irańskiego reżimu

Anna Gwozdowska
Rozmowa

**z Ilanem Bermanem, wice-
szefem American Foreign
Policy Council**

**Czy atak na Iran jest nie-
uchronny?**

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

**Według Associated Press se-
kretarz stanu Marco Rubio
spotka się w przyszłym tygo-
dniu z premierem Izraela
Benjaminem Netanjahu. Czy
to oznacza, że do tego czasu
ataku nie będzie?**

Logicznie rzecz biorąc tak, ale proszę pamiętać, że kiedy Waszyngton zdecydował się zbombardować irańskie ośrodki nuklearne latem ub. roku, stało się to w momencie, kiedy Iran planował negocjacje. Wszystkie sygnały płynące z Teheranu wskazują obecnie, że Irańczycy uważają, że wciąż mają jakieś pole manewru w rozmowach z Waszyngtonem. Możliwe jednak, że Biała Dom znów spróbuje wszystkich wprowadzić w błąd. Ta administracja jest z tego znana.

**Na jakie ustępstwa musiałby
pójść irański reżim?**

Utrzymywanie tak dużych sił jak amerykańskie w Zatoce Perskiej jest kosztowne. To „miliony dolarów” dziennie, co oznacza, że dla Irańczyków koszt jakiegokolwiek ugody do zaakceptowania przez Waszyngton z dnia na dzień rośnie. Myślę, że Irańczycy nie doceniają, jak wiele będą musieli poświęcić, aby zapobiec atakowi.

**Krytycy amerykańskiej poli-
tyki wobec Iranu twierdzą, że
administracja nie ma żadnego
planu, a atak wojskowy byłby**



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

**błędem. Jakie cele chce osią-
gnąć Biała Dom?**

Na razie, reżim w Teheranie nie daje w toku negocjacji administracji USA tego, czego ta chce. Dlatego prezydent Trump coraz częściej mówi, że może to dobry pomysł, aby ten reżim odszedł i pojawił się nowy. W rzeczywistości Waszyngton nie zamierza jednak moim zdaniem - obalać reżimu, w sposób kojarzony z Irakiem za rządów Saddama Husajna. Administracja nie ma ochoty na tego rodzaju przedłużające się zaangażowanie i budowanie narodu. Chodzi raczej o doprowadzenie do jakiejś taktycznej zmiany, żeby - tak jak w przypadku Wenezueli - jakoś się porozumieć.

**Mieszkańcy Iranu liczyli
chyba na więcej. W krwawo
stłumionych protestach prze-
ciw rządowi ajatollaha Alego
Chameneiego zginęły tysiące
osób, a dziesiątki tysięcy zo-
stało prawdopodobnie aresz-
towanych.**

Rzeczywiście widać rozbieżność między tym, co prawdopodobnie się wydarzy, a retoryką płynącą z Białego Domu. Kilka tygodni temu prezydent Trump powiedział Irańczykom, że pomoc jest w drodze. Trudno jednak wyobrazić sobie sytuację, w której Stany Zjednoczone zaangażują się w irańską rewolucję, w prawdziwym sensie tego słowa. Być może Waszyngton ma nadzieję, że jeśli dojdzie do ja-

kiejś akcji militarnej przeciw Iranowi, to wystarczy, by ponownie rozniecić protesty, które widzieliśmy pod koniec grudnia i w styczniu. Jednak realistycznie rzecz biorąc, nie sądzę, żebyśmy mieli do czynienia z prawdziwym amerykańskim zaangażowaniem oddolnym, którego oczekuje irańska opozycja.

Jakie znaczenie geopolityczne miałyby zmiany w Iranie?

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

wojskowa i gospodarcza jest poważnym problemem dla Stanów Zjednoczonych. Usunięcie irańskiego reżimu zaskodziłoby więc zarówno Chinom, jak i Federacji Rosyjskiej.

**Jakie byłyby skutki gospodar-
cze obalenia reżimu?**

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

**Jak może zachować się irański
reżim? Zablokuje w desperacji
cieśninę Ormuz, czy może
liczy może na wsparcie Rosji
i Chin?**

Reżim ajatollahów ma niewątpliwie wsparcie Rosji i Chin, dlatego negocjacje z USA idą jak po grudzie. Z perspektywy Moskwy i Pekinu obecny stan rzeczy ma strategiczne korzyści. Jest dla nich niepokojący, ale nie tragiczny. W tym sensie, że Ameryka zajęta Iranem nie zwraca takiej uwagi na Tajwan czy Ukrainę. Jeśli jednak dojdzie do czegoś więcej niż

tylko kosmetycznej zmiany reżimu w Teheranie, a nowy rząd może już nie chcieć handlować z Rosją i Chinami, które wspierały stary reżim, sytuacja się dla Moskwy i Pekinu pogorszy. Stawka jest więc wysoka. Optymalnym rozwiązaniem dla Chin i Rosji byłyby przeciągające się negocjacje, a na końcu jakieś taktyczne porozumienie, które utrzyma ten reżim w mniej więcej nie naruszonym stanie. I myślę, że właśnie dlatego naciskają na ajatollahów, aby negocjowali z Waszyngtonem.

Jaki jest według pana scenariusz zdarzeń na najbliższą przyszłość?

Nadal będziemy w zawieszaniu, ale ono lada moment musi się skończyć, bo Stany Zjednoczone nie mogą utrzymywać w nieskończoność takiej liczby sił w regionie. Nie jestem jednak pewien, czy stanie się to w ciągu najbliższych kilku dni.

Co przesądzi o decyzji prezydenta?

Prezydent Trump, którego wskaźniki popularności wynoszą obecnie maksymalnie 33 proc., musi brać pod uwagę rachunek polityczny. Porozumienie z Iranem, które mógłby sprzedać swoim wyborcom, musiałoby być lepsze niż umowa nuklearna z 2015 roku, z której wycofał Amerykę. Tłumaczył wtedy, że umowa ta była zbyt hojna dla Iranu. Uzyskał on bowiem zbyt daleko idące złagodzenie sankcji, a umowa nie obejmowała ani kwestii pocisków balistycznych, ani sponsoringu grup terrorystycznych przez Teheran.

Jest też rachunek ekonomiczny, który prezydent bierze zapewne pod uwagę. Aby mógł się wytłumaczyć wyborcom, inwestycja, czyli zaangażowanie tak ogromnych sił na Bliskim Wschodzie, powinna przynieść jakiś zwrot. Czy to będzie porozumienie z reżimem, ale lepsze niż to w 2015 roku, czy jednak jakieś działanie militarne? Przekonamy się.
PAP

nasz REGION

SZCZECIN

Iwona Gawrońska, wiceprezeska Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej Ruchowo „Tęcza” otrzymała wczoraj honorowy tytułu Mecenasa Osób Niepełnosprawnych za 2025 rok. - W swojej pracy łączy doświadczenie, wiedzę i kompetencje społeczne z osobistym zrozumieniem codziennych wyzwań osób niepełnosprawnych i ich rodzin - mówił Marcin Biskupski, zastępca prezydenta Szczecina



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

DYŻURNY GŁOSU

Leszek Wójcik,
tel. 500 325 110
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Protestują przeciw budowie ośrodka jeździeckiego

Marek Jaszczynski
Szczecin

Plan budowy Centrum Sportów Jeździeckich w sąsiedztwie Jeleniego Stawu w Kijewie wywołał sprzeciw części mieszkańców osiedla. W liście protestacyjnym zarzucają władzom Szczecina brak konsultacji społecznych, zagrożenie dla środowiska i realne pogorszenie jakości życia.

W przestrzeni publicznej pojawił się list. Jego autorzy podkreślają, że 30-letnia dzierżawa 16 hektarów terenu pod budowę trzech stajni może przynieść poważne konsekwencje dla okolicy. Autorzy listu kwestionują sportowy charakter przedsięwzięcia.

„Istnieje duże prawdopodobieństwo, że inwestycja ta nie będzie miała wiele wspólnego ze sportem i rekreacją, że będzie to inwestycja typowo biznesowa” piszą, sugerując, że powstanie „hotel dla koni” należących do prywatnych właścicieli. Podnoszą również, że inwestycja ich zdaniem przygotowywana była bez należytej informacji dla mieszkańców.

„Inwestycję przygotowywano w wielkiej tajemnicy. Planowany termin rozpoczęcia prac budowlanych to marzec 2026, a mieszkańcy Kijewa dowiadują się o tym w lutym” - czytamy w piśmie.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Mieszkańcy wyrażają obawy, że inwestycja może zmienić dotychczasowy, rekreacyjny charakter Jeleniego Stawu

Najwięcej emocji budzą jednak kwestie środowiskowe. Protestujący wyliczają, że jeden koń wytwarza średnio około 18 kilogramów odchodów dziennie, co oznacza tysiące kilogramów nieczystości. „Taka ilość odchodów zamieni Jelenie Stawy w cuchnącą kałużę oraz stanie się siedliskiem uciążliwych owadów i gryzoni” - alarmują mieszkańcy. Obawiają się zanieczyszczenia gleby i wód gruntowych, a także uciążliwych zapachów, które jak podkreślają „spowodują bardzo duże obniżenie komfortu życia mieszkańców osiedla”.

Mieszkańcy zapowiedzieli udział w spotkaniu z inwestorem, podczas którego chcą uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące zgodności przedsięwzięcia z planem zagospodarowania przestrzennego, zabezpieczeń środowiskowych oraz realnego wpływu inwestycji na otoczenie.

Zapytaliśmy inwestora o szczegółowy zakres planowanych prac w Kijewie. Powstać ma nowoczesny ośrodek jeździecki przystosowany do organizacji zawodów przez cały rok. W planach jest kryta ujeżdżalnia z trybunami oraz plac zewnętrzny do imprez plenerowych.

Przewidziano również pięć budynków stajni z boksami go-

ściennymi, które - jak podkreśla inwestor - będą wykorzystywane wyłącznie podczas zawodów.

- Chcemy zapewnić koniom jednakowy, wysoki standard warunków, zamiast tymczasowych stajni namiotowych. Boksy będą zajmowane tylko na czas wydarzeń. To nie będzie stała hodowla ani chów przemysłowy - tłumaczy Aurelia Andrzejewska z Equinity P.S.A.

Dodatkowo powstać ma stajnia hotelowa dla maksymalnie 50 koni należących do prywatnych właścicieli, trenerów i jeźdźców. Na terenie ośrodka zaplanowano także parkingi oraz zaplecze sanitarne i techniczne.

Inwestor zapewnia, że przedsięwzięcie jest zgodne z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, a mieszkańcy nie stracą dostępu do Jeleniego Stawu. Dojazd do ośrodka ma odbywać się osobną drogą wewnętrzną od ul. Dąbskiej, co - jak podkreśla spółka - zapewni bezpieczeństwo i rozdzieli ruch.

Spółka deklaruje również zastosowanie rozwiązań chroniących środowisko, w tym szczelnej płyty obornikowej, zbiorników na odcieki oraz systemów retencji wód opadowych, tak by wyeliminować ryzyko zanieczyszczenia wód gruntowych i pobliskiego stawu.

©

Było lodowisko, jest jezioro. Jasne Błonia po roztopach

Marcin Siemlak
Szczecin

W trakcie mrozów Jasne Błonia pokryła tafla lodu. Mieszkańcy wyciągali z szafy łyżwy i korzystali z całkowicie darmowego, miejskiego lodowiska. Teraz przyszła odwilż i mamy... jezioro.

Po okresie silnych, długotrwałych mrozów do Polski zrobiło się wyraźnie cieplej. W wielu regionach kraju od kilku dni utrzymują się temperatury powyżej zera, a według prognoz taka sytuacja ma potrwać jeszcze przez jakiś czas. Skutkiem odwilży jest intensywne topnienie śniegu i lodu, co prowadzi do lokalnych podtopień oraz podnoszenia się poziomu wód w rzekach. Nie inaczej jest w Zachodniopomorskiem, gdzie od weekendu straż pożarna musiała interweniować ponad 800 razy.

Odwilż i zbliżająca się wiosna pokazała swoje oblicze również w samym centrum Szczecina. Na Jasnych Błoniach powstało małe jezioro. W końcu marka naszego miasta to Floating Garden (Pływający Ogród), a nazwa zobowiązuje.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Jasne Błonia pod wodą są od kilku dni. Podobnie jak ogródek jordanowski w parku Noakowskiego

Targi edukacyjne Edu Day

Marcin Siemlak
Szczecin

Kończysz szkołę i co dalej? Odpowiedź znajdziesz na targach edukacyjnych Edu Day już 26 lutego w Szczecinie!

Targi Edukacyjne dla Maturzystów Edu Day to cykl wydarzeń odbywających się w 13 miastach północnej Polski. Należą do największych targów edukacyjnych w tym regionie kraju.

Łącznie w skali roku targi gromadzą około 20 tysięcy

uczniów szkół średnich. W wydarzeniu uczestniczyło dotychczas ponad 100 uczelni wyższych z całej Polski, a także przedstawiciele uczelni zagranicznych.

Targi stanowią przestrzeń prezentacji oferty edukacyjnej szkół wyższych skierowanej do uczniów klas maturalnych.

Najbliższa edycja odbędzie się już 26 lutego Zespole Szkół Elektryczno-Elektronicznych (ZSEE/TME) przy ul. Racibora 60 w Szczecinie. Z ofertą uczelni można zapoznać się w godz. 9.30 - 13.30.

REKLAMA

0011482883

Prezydent Miasta Stargard

informuje, że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego: w okresie od dnia 16 lutego 2026 r. do dnia 9 marca 2026 r.

- **wykaz nr 11** - sprzedaż działki nr 90/1, położonej przy ul. Wojciecha Kossaka (obręb 1) - przetarg ustny ograniczony; w okresie od dnia 23 lutego 2026 r. do dnia 16 marca 2026 r.
- **wykaz nr 12** - użyczenie Obiektu - „Brama Pyrzycka” usytuowanego na działkach nr 292 i 293 przy ul. Mieszka 1 1a (obręb 11);
- **wykaz nr 13** - dzierżawa części działek o numerach: 648, 658, 660, 669/1 i 669/2, położonych w rejonie ulic: Mikołaja Reja i Juliusza Słowackiego (obręb 10)
- bezprzetargowo;
- **wykaz nr 14** - dzierżawa części działki nr 193/14, położonej przy ul. Czesława Tańskiego (obręb 23) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 15** - dzierżawa części działki nr 1/4, położonej przy ul. 9-go Zastarżanego Pułku Piechoty (obręb 9) - bezprzetargowo.

REKLAMA

0011483884

OGŁOSZENIE

Burmistrza Lipian o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu uchwały Rady Miejskiej w Lipianach w sprawie przyjęcia Regulaminu określającego zasady wyznaczania składu oraz zasady działania Komitetu Rewitalizacji

Na podstawie art. 5a ust. 1 i 2 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1465 ze zm.) oraz art. 7 ust. 1-3 i ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 278)



Burmistrz Lipian

zaprasza mieszkańców Gminy Lipiany do udziału w

konsultacjach społecznych, których przedmiotem jest projekt uchwały Rady Miejskiej w Lipianach w sprawie przyjęcia regulaminu określającego zasady wyznaczania składu oraz zasady działania Komitetu Rewitalizacji.

Celem konsultacji jest zebranie uwag, opinii i propozycji dotyczących projektu uchwały w sprawie przyjęcia regulaminu określającego zasady wyznaczania składu oraz zasady działania Komitetu Rewitalizacji. Konsultacje prowadzone będą od 25 lutego 2026 r. do 3 kwietnia 2026 r. w następujących formach:

Szczegółowe informacje można uzyskać w wersji:

- a) **elektronicznej**
 - w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Lipiany www.bip.lipiany.pl w zakładce: Informacje – Rewitalizacja.
 - na portalu informacyjnym Gminy Lipiany - www.lipiany.pl
- b) **papierowej** w sekretariacie - Urzędu Miejskiego w Lipinach, Plac Wolności 1, 74-240 Lipiany.

Sprawa Justyny umorzona. Ale nie zapomniana

Mariusz Parkitny
Kamień Pomorski/Szczecin

Sąd poparł decyzję prokuratury o formalnym zakończeniu śledztwa w sprawie pozabawienia wolności i zabójstwa mieszkanki Kamienia Pomorskiego. Ale sprawa nie zostanie odłożona na półkę.

Justyna Kanicka, studentka z Kamienia Pomorskiego zaginęła 20 temu. Mimo kilkukrotnego wszczynania śledztwa, nikomu nie udało się postawić zarzutów. Umorzono je z powodu niewykrycia sprawcy. Kobiety do tej pory nie odnaleziono.

Sąd przeanalizował ustalenia prokuratury i ocenił, że umorzenie jest zasadne. Ale to nie oznacza, że całkowitego zamknięcia sprawy, bo przedawnienie kończy się dopiero w 2056 roku. Gdyby więc do tej pory pojawiły się nowe dowody, to do sprawy będzie można wrócić - mówi sędzia Michał Tomala z Sądu Okręgowego w Szczecinie.

Na podobnym stanowisku stoi szczebińska prokuratura okręgowa w piśmie do matki dziewczyny.

- Podzielał stanowisko, że do chwili obecnej nie udało się wyjaśnić okoliczności zaginięcia Pani córki Justyny, co uznaję za obecnym etapie za porażkę organów ścigania. Niepowodzenie w tym zakresie ma jednak przyczynę obiektywną, jest nią brak dowodów pozwalających jednoznacznie ustalić przebieg krytycznych zdarzeń i pozwalających powiązać je z konkretną osobą. Organy postępowania dokonały wszelkich racjonalnych starań, które mogłyby przyczynić się do wyjaśnienia sprawy, co jednak do chwili obecnej nie przyniosło zamierzonych rezultatów. Czynności te były przeprowadzane w granicach określonych kodeksem postępowania karnego, w mojej ocenie, w przeciwnieństwie do prezentowanej przez Panią, w sposób rzetelny i racjonalny. Formalne umorzenie postępowania, bez względu, czy to orzeczenie się uprawomocni, nie oznacza, że sprawa traci swój priorytet w tu-tejszym dziale właściwym do spraw przestępstw niewykrytych i będą nadal w tym postępowaniu przeprowadzane wszelkie czynności zmierzające do dalszego poszukiwania do-



FOT. ITAKA

Mimo zaangażowania najlepszych specjalistów i sprzętu, nie udało się wciąż ustalić losów Justyny Kanickiej

wodów. Wraz z Panią pozostają w nadziei, że kontynuowane czynności pozwolą w stosownym czasie wyjaśnić jednoznacznie niniejszą sprawę i że ewentualni sprawcy zostaną pociągnięci do odpowiedzialności - napisał prok. Artur Mądrzak.

Rodzina i przyjaciele Justyny są przekonani, że mogła paść ofiarą przestępstwa ze strony bliskiej osoby. Ale wszczynane kilka razy śledztwo nie znalazło dowodów na taką hipotezę.

- Silne przypuszczenia odnośnie S. jako sprawcy, na obecnym etapie ustaleń, w rozumie-

niu zasad procesowych regulowanych w kodeksie postępowania karnego, nie jest w mojej ocenie wystarczającym do przedstawienia tej osobie zarzutów, przynajmniej na obecnym stanie ustaleń dowodowych - dodaje prok. Mądrzak.

Justyna Kanicka zaginęła na początku 2006 roku. Miała wtedy 23 lata. Pochodziła z Kamienia Pomorskiego, gdzie pracowała w banku. Weekendami studiowała w Szczecinie, a 13 stycznia 2006 miała wyjechać na zajęcia. Ostatnią osobą, która tego dnia widziała kobietę, jest jedna z sąsiadek, która poinformowała, że Justyna poszła w stronę ulicy Szczecińskiej i nikt jej wówczas nie towarzyszył. W nocy z piątku na sobotę (13-14 stycznia) brat oraz jedna z koleżanek zaginionej otrzymują sms-a przysłanego z jej numeru telefonu. Według nich treść wiadomości jest niepodobna do tych, które zazwyczaj pisała 23-latką. Wynika z niej, że zrywa kontakty z rodziną, ponieważ pokłóciła się z mamą i planuje wyjechać gdzieś daleko. Kolejną tajemniczą sprawą jest to, że z banku, w którym była zatrudniona Justyna, ginie niespodziewanie kilka tysięcy

złotych. Rodzina bardzo szybko zgłosiła zaginięcie Justyny na policję. Pojawili się wiele informacji o rzekomym pobycie kobiety w różnych częściach świata, jednak żadnej ostatecznie nie udaje się potwierdzić.

Od tamtej pory prokuratura kilka razy wszczyniała śledztwo i umarzała. W 2022 r. postępowanie przejął Wydział Śledczy Prokuratury Okręgowej w Szczecinie i Archiwum X zachodniopomorskiej policji, czyli funkcjonariusze specjalnie szkoleni do rozwiązywania najtrudniejszych spraw.

Decyzja rozczarowała przyjaciół Justyny, którzy od lat próbują na własną rękę ustalić prawdę. Podobnie uważa kilkoro autorów kryminalnych podcastów na YouTube.

- Dlaczego nie przesłuchano osoby, która została wytypowana na podejrzanego? Dlaczego nie odbyła się konfrontacja między osobami, które sprzedawały telefon Justyny? Dlaczego nie przebadano wariografem kluczowych świadków? Kim jest autor komentarza, który twierdził, że ciało Justyny zostało rozczłonkowane - pytają.

©@

KRÓTKO

SZCZECIN

Wpadł, bo przechodził przez jezdnię w miejscu niedozwolonym.

Mundurovi ze szczebińskiej „drogówki” podczas nocnej służby zauważyli mężczyznę, który w centrum miasta przechodził przez jezdnię w miejscu niedozwolonym. Jego zachowanie było niebezpieczne przede wszystkim z uwagi na niekorzystne warunki pogodowe w mieście.

Podczas legitymowania i sprawdzenia danych miesz-

kańca Szczecina w policyjnych systemach, okazało się, że mężczyzna nie podaje fałszywe informacje, w związku z czym konieczne było przewiezienie go do komisariatu, by ustalić prawdziwą tożsamość.

Tu wyszło na jaw, że jest poszukiwany na podstawie wydanego przez Sąd nakazu doprowadzenia do najbliższego zakładu karnego. 52-latek został zatrzymany i doprowadzony zgodnie z nakazem. Najbliższe 10 miesięcy spędzi w zakładzie karnym.

Sensacyjne odkrycie na strychu. Ślady działalności nazistów w dawnym Kamieniu

Marek Jaszczyński
Region

Podczas remontu budynku przy ul. Kościuszki 3 w Kamieniu Pomorskim natrafiono na niezwykle znalezisko - metalową matrycę z napisem: „Helft vollenden das Werk. Opfert für das WHW”.

- Te dokumenty w niezwykle sposób pokazują, jak po przejęciu władzy przez Hitlera naziści bardzo szybko zaczęli wchłaniać wszystkie grupy społeczne dla własnych celów - mówi Grzegorz Kurka, dyrektor Muzeum Historii Ziemi Kamieńskiej. - Na razie jednak za wcześnie, by jednoznacznie powiedzieć, jakie biuro się tam znajdowało. To tylko część dokumentów, ale wszystko wskazuje na działalność partyjną.

Odnaleziona matryca służyła do tłoczenia ulotek propagandowych związanych z akcją tzw. Zimowej Pomocy. Skrót WHW odnosi się do organizacji Winterhilfswerk des Deutschen Volkes, działającej w latach 1933-1945 w okresie III Rzeszy. Hasło „Opfert für das WHW” oznacza „Ofiarujcie (datki) na WHW”. Organizacja prowadziła ogólnokrajowe zbiórki



FOT. MHZK

Matryca jest z materiałów archiwalnych odnalezionych na poddaszu w Kamieniu Pomorskim

pieniędzy, żywności i darów rzeczowych. Oficjalnie miały one charakter socjalny, w praktyce były również istotnym narzędziem propagandowym państwa nazistowskiego, służącym budowaniu wizerunku „wspólnoty narodowej” i mobilizowaniu społeczeństwa wokół ideologii reżimu.

W centralnej części matrycy znajduje się stylizowany krzyż dekoracyjny z rozchodzącymi się promieniami. Nie zawiera on jednoznacznej swastyki, lecz geometryczną formę krzyżową wpisującą się w estetykę

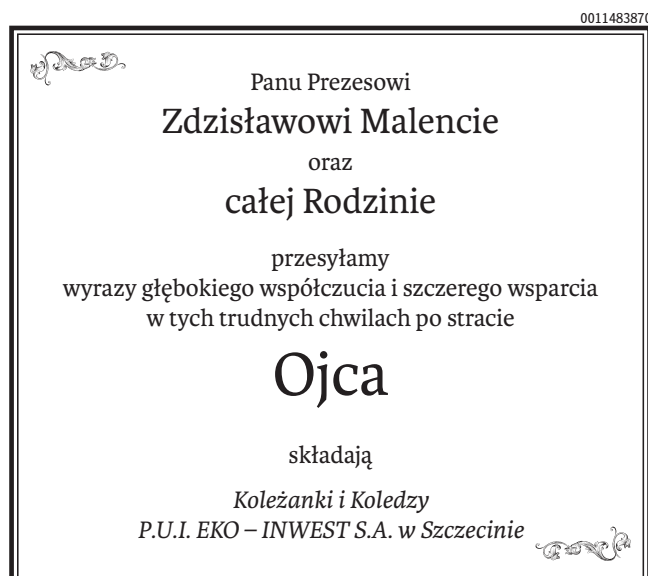
narodowosocjalistycznej propagandy. Symbol mógł podkreślać ideę „jedności narodu” i wspólnego działania. Badacze wskazują, że był to raczej znak mobilizacyjny niż bezpośrednio partyjny. Tego rodzaju matryce wykorzystywano do znakowania ulotek, pokwitowań, cegiełek kwestarskich, a niekiedy także materiałów związanych ze zbiorcami.

Wraz z matrycą odnaleziono różnego rodzaju archiwalia datowane na okres III Rzeszy - dokumenty urzędowe, fragmenty materiałów propagandowych,

a także ogłoszenia i pisma organizacyjne. Zestaw znalezisk sugeruje, że na strychu mogły znajdować się materiały po lokalnym biurze organizacji partyjno-gospodarczej działającej w 1933 roku w ówczesnym Cammin.

W dokumentach pojawia się m.in. informacja o rejsie statkiem do Szczecina na zjazd organizacji Kampfbund des gewerblichen Mittelstandes (6 sierpnia 1933 r.). Była to Narodowosocjalistyczna Liga Bojowa dla Komercyjnej Klasy Średniej, zrzeszająca rzemieślników i drobnych handlowców. Organizacja zwalczała domy towarowe, spółdzielnie spożywcze i korporacje - szczególnie te należące do Żydów - wpisując się w antysemicką politykę gospodarczą reżimu.

Wśród odnalezionych materiałów znajduje się także ogłoszenie o zebraniu założycielskim w hotelu Steffena (17 sierpnia 1933 r., Cammin) Niemieckiego Związku Pracowników Biurowych i Urzędników (DBV), działającego w ramach Deutsche Arbeitsfront - Niemieckiego Frontu Pracy, który zastąpił zlikwidowane przez nazistów niezależne związki zawodowe.



Od „dzień dobry” do dobrego życia. Historie par z RAZEM NAJLEPIEJ



Za nami dwa tygodnie głosowania w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 - akcji dla szczęśliwych par. W tym wydaniu gazety poznajcie bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Miłość rzadko zaczyna się od wielkich słów i spektakularnych spotkań. Częściej od „dzień dobry”, przypadkowej rozmowy, kawy. Bo tak to najczęściej się właśnie zaczyna. To z tych drobnych momentów powstaje potem wspólne życie, wspólne decy-

zje, rozmowy albo wspólne milczenie. Dom. Dzieci. Pies, kot, stół. Albumy wypełnione zdjęciami ze szczęśliwych dni. Ale to też zapisane w pamięci historie dni trudnych - wypełnionych bólem, chorobą, troską, żalem, strachem o drugą osobę... Bo i tak wygląda miłość w prawdziwym życiu.

Plebiscyt „Razem Najlepiej” nie jest opowieścią o idealnych parach. Jest o ludziach. O tych, którzy wybrali siebie - niedawno albo wiele lat temu. O tych, którzy śmieją się razem, spierają, wspierają, planują

i czasem po prostu siedzą obok siebie, oglądając serial.

W codziennym pośpiechu zwykłych dni - w trybie logistyki domowego życia „kup chleb, odbierz dziecko ze szkoły, wyprowadź psa” - zdecydowanie zbyt rzadko zatrzymujemy się, aby powiedzieć drugiej połówce słowami lub gestami: „Jak dobrze, że jesteś”. Tymczasem to właśnie te zwykłe chwile budują relację najmocniej. Wspólna kawa o poranku. Telefon w środku dnia z pytaniem, czy wszystko w porządku. Spacer z psem.

Czasem wystarczy jedno spojrzenie, by wiedzieć, że tworzyacie wspólny duet.

Razem Najlepiej to akcja dla par, które chcą pokazać swoją miłość światu. Czasem dlatego, że ich wspólne życie dopiero się zaczyna, a kiedy w sercu pojawiają się motylki, chce się krzyknąć o tym na cały świat. Czasem po to, by pokazać się po latach i wtedy zdjęcie pary oraz jej historia stają się nie tylko obrazem, ale zapisem etapu długich dni razem. Dni zarówno na pogodę, jak i na niepogodę. Na dobre i na złe. Razem.

Też jesteście na początku tej drogi? A może już maszerujecie ramię w ramię? To jeszcze ciągle możecie zgłosić się do plebiscytu Razem Najlepiej 2026. Przypominamy, na zgłoszenia czekamy do 24 lutego.

Głosowanie już trwa, w tym wydaniu gazety przedstawiamy bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Każda para ma swoją historię. Czytamy je wszystkie. Jedna miłość zaczęła się w szkolnej ławce, inna w pracy. Jeszcze inna przez zupełny przypadek, ale w życiu nie ma

przypadków, więc byli sobie pisani. Jedne pary są razem od kilku miesięcy, inni od kilkudziesięciu lat, dosłownie - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się bohaterami akcji od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - To są opowieści od „dzień dobry” do dobrego życia razem. Czasami razem mimo burz, bo ani nie ma jednego wzoru na miłość, ani jednego przepisu na związek.

Jest za to wspólne „my”, które dla uczestników naszej akcji znaczą więcej niż wszystko inne.

Więcej o akcji na www.gs24.pl/razem-najlepiej



EWELINA ZDRENKA I TOMASZ ZDRENKA

- Poznaliśmy się bardzo wcześnie, jeszcze w szkolnych latach. Przez długi czas obracaliśmy się w tym samym gronie znajomych, spotykaliśmy się na tych samych imprezach, a jednak los sprawiał, że wciąż się mijaliśmy. Każde z nas szło własną drogą, zbierając doświadczenia, ucząc się tęsknoty, pokory i tego, jak mądrze lokować uczucia, by nie ranić. Cierpienia nam nie brakowało, ale to ono nas ukształtowało. Gdy w końcu naprawdę się spotkaliśmy, byliśmy już gotowi - dojrzały, świadomi i wdzięczni. Urzekła nas ta sama wrażliwość, spokój po burzach i po-

czucie, że po wszystkich życiowych zakrętach trafiłszy tam, gdzie powinniśmy - do siebie, z miłością - opisuje pani Ewelina. Najlepiej czują się razem w chwilach prostych i prawdziwych, jak rozmowy, cisza pełna zrozumienia, codzienne gesty troski i śmiech, dają poczucie bezpieczeństwa i bliskości. To właśnie te zwyczajne momenty, przeżywane po wszystkich lekcjach życia, smakują najlepiej. W nich odnajdują spokój, wdzięczność i pewność, że razem są u siebie - z miłością. Swoją relację opisują jako dojrzałą, spokojną i głęboko opartą na miłości i sz-

cunku. Najbardziej cenią w niej prawdę, zaufanie i umiejętność bycia razem - i w radości, i trudnych chwilach. Przeszli długą drogę, która nauczyła ich cierpliwości, empatii i uważności na siebie nawzajem. Dziś wiedzą, że prawdziwa bliskość rodzi się z codziennych wyborów, rozmów i troski - i to właśnie ta świadomość oraz poczucie bezpieczeństwa są dla nich bezcenne. Mają cudowne dzieci, które każdego dnia uczą ich miłości, cierpliwości i wdzięczności, nadając sens codzienności i wypełniając dom ciepłem, radością oraz prawdziwą bliskością. Z miłością.



JULIA MICHALSKA I MICHAŁ LISTWOŃ

Poznali się przez stronę randkową i od pierwszych rozmów czuli, że nadają na tych samych falach. Pierwsze spotkanie wspominają z uśmiechem. Pan Michał długo szukał miejsca parkingowego, a kiedy w końcu dotarł do restauracji, wszedł do środka i zaczął szukać pani Julii, trochę zestresowany i zdezorientowany. Dopiero po chwili zorientował się, że siedzi na górze. Kiedy ją zobaczył, krzyknął przez całą restaurację: „Proszę, kwiatki - tak jak obiecałem!” i wręczył bukiety. To było jednocześnie urocze i zabawne. Jego szczerość, poczucie humoru i to, jak

bardzo się starał, od razu ją urzekły. Od tamtej chwili wiedzieli, że chcą się dalej poznać i być razem. Najlepiej czują się razem podczas chwil spędzanych z bliskimi i wtedy, gdy po prostu mają czas tylko dla siebie. Dużo radości dają im wspólne obiady, rozmowy przy stole i codzienne, spokojne momenty, kiedy mogą być razem po całym dniu. Lubią też wspólne wyjazdy i spacerować, bo wtedy mogą oderwać się od obowiązków i w pełni cieszyć swoją obecnością. To właśnie te drobne, zwyczajne chwile najbardziej budują ich

bliskość i sprawiają, że czują się ze sobą najlepiej. Swoją relację opisują jako szczęśliwą, pełną zrozumienia i bliskości. Nadają na tych samych falach, mają podobne poczucie humoru i świetnie się dogadują - zarówno w codziennych sprawach, jak i w ważniejszych momentach życia. Lubią wspólnie spędzać czas, poznawać nowe osoby i dzielić się swoimi historiami oraz wspomnieniami z dzieciństwa. Czują się przy sobie swobodnie i naturalnie, co sprawia, że ich relacja daje im dużo radości i poczucia bezpieczeństwa.

KRÓTKO

WARSZAWA

Komisja etyki oceni premiera

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

Chodzi o opublikowane w mediach społecznościowych nagranie, w którym premier nawiązuje do niedawnego spotkania polityków PiS w Stalowej Woli, zarzutów tej partii

wobec unijnego programu dozbierania SAFE i planowanej kwoty z tego programu dla Huty Stalowa Wola. Szef rządu kończy nagranie słowami: „Dotarło, zakute łby?”.

We wtorek szef rządu wyjaśnił na X, że termin „zakute łby” dotyczył tych, „którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty”.

„Tych, którzy robią to w politycznym lub finansowym interesie obcych państw, nazwałbym zdecydowanie mocniej” – dodał.

POŻEGNANIE EDWARDA LINDE-LUBASZENKI

Pogrzeb znanego aktora



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

PRZEMYT

W ciężarówce było 111 kg haszyszu

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

Pojazd został przeszukany. W naczepie mundurowi znaleźli 275 pa-

kunków, w których łącznie było ponad 111 kg haszyszu. Według prokuratury czarnorynkowa wartość narkotyków wyniosła prawie 5,7 mln zł. Mężczyzna usłyszał zarzut przewozu znacznej ilości narkotyków. Na wniosek prokuratora sąd aresztował go na trzy miesiące. Grozi mu kara grzywny lub pozbawienia wolności od 3 do 20 lat.

SONDAŻ

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

Marszałek Czarzasty podziękował Ukraińcom

Adam Kielar
Ukraina

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

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

Polska i Ukraina
razem o pokoju

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

Podkreślił, że Polska nieraz doświadczyła w przeszłości niebezpieczeństwa z interesami mniejszych państw „koncertu mocarstw”.

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



Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty wystąpił wczoraj w Radzie Najwyższej Ukrainy

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

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

”

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

Karol Nawrocki, prezydent Polski

waszego narodu to dla was nie są puste słowa. My, Polacy – naród na 123 lata zmasakrowany z map Europy, naród powstańców – podzielamy te same wartości – stwierdził.

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

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

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

Premier Tusk zdalnie

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

PAP

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

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

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

Do środy klub Centrum, który powstał po rozłamie w Polsce 2050, chce – według źródeł PAP – złożyć w sądzie dokumenty

potrzebne do rejestracji stowarzyszenia. Za budowę struktur stowarzyszenia odpowiedzialny ma być wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Robert Gajda, który – według rozmówcy PAP – jest bliskim współpracownikiem ministra klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski, uznawanej za liderkę Centrum.

Rzecznik rządu został zapytany we wtorek w Radiowej Trójce, czy „stowarzyszenie

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

Dodał, że z perspektywy rządu najważniejsza jest stabil-

ność większości sejmowej, która – jak dodał – „jest absolutnie niezagrożona”.

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

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

Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

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

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

Globalna solidarność

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

Przywódcy zadeklarowali, że UE będzie nadal zapewniać Ukrainie i jej mieszkańcom kompleksowe wsparcie polityczne, finansowe, gospodarcze, humanitarne, wojskowe i dyplomatyczne. Zapowiedzieli, że Unia będzie wciąż wy-



Uroczystości upamiętniające poległych żołnierzy na placu Majdan w Kijowie

wierać presję na Rosję, zwłaszcza na jej sektor energetyczny i finansowy, oraz przeciwko tzw. flocie cieni, której Rosja używa do transportowania ropy z ominięciem sankcji. Konkretnie środki zmierzające w tym kierunku zostały zaproponowane przez KE w 20. pa-

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

kiecie sankcyjnym, ale jego przyjęcie, planowane na czwartą rocznicę agresji, nadal blokuje Węgry.

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

Pomoc także po wojnie

Podkreślił, że ich wysiłki dotyczą także czasu, kiedy

walki się zakończą. - Unia Europejska i jej państwa członkowskie, zgodnie ze swoimi kompetencjami, są gotowe przyczynić się do stworzenia solidnych i wiarygodnych gwarancji bezpieczeństwa, aby Rosja nigdy więcej nie zaatakowała Ukrainy - zaznaczyli.

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

Spotkanie dwóch ministrów

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

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

PAP

Kreml zapowiedział kontynuację wojny. Cele nie zostały osiągnięte

Oprac. Karolina Wrońska
Moskwa

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

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

iną - PAP) będzie kontynuowana.

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

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



Zniszczenia po rosyjskim ataku rakietowym na mieszkalną dzielnicę Kijowa w niedzielę, 22 bm.

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

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

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

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

- Dlatego w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskiej ropy, rosyjskich tankowców, rosyjskich banków, (...) planów inwazji ani żadnych



Prezydent Zelenski przemawiał online

rosyjskich zbrodniarzy wojennych - dodał prezydent. Podkreślił również, że nadszedł czas, aby całkowicie zakazać wszystkim uczestnikom rosyjskiej agresji wjazdu na terytorium całej Europy.

Zelenski zauważył, że decyzja Unii Europejskiej o przyzna-

niu Ukrainie 90 mld euro w ciągu dwóch lat stanowi realną gwarancję finansową bezpieczeństwa i powinna zostać zrealizowana.

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

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

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

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

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

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

Ponad 70 tygrysów padło w tajskim parku

Adam Kielar
Tajlandia

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

Jak podaje BBC, w Chiang Mai, mieście na północy Tajlandii, w ciągu mniej niż 14 dni nagle padły 72 tygrysy, które znajdowały się w dwóch częściach lokalnej atrakcji turystycznej, parku „Tygrysie Królestwo” Chiang Mai. Goście tej placówki mogą przebywać w bliskim kontakcie z tygrysami, a nawet je dotykać. Takie miejsca są popularne w Tajlandii, jednak wzbudzą duże kontrowersje, gdyż zdaniem wielu przebywające tam wielkie koty są fasze-

rowane środkami uspokajającymi, które umożliwiają turystom bezpieczny kontakt z nimi. Aktywiści wskazują także na złe warunki, w jakich trzymane są zwierzęta.

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

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

Tygrysy zostały skremowane i zakopane.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele

schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. KURHAN/23RF.COM

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

Justyna Śmigarak
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

● SMA 0 (postać prenatalna)

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

● SMA I (choroba Werdnigera-Hoffmanna)

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

● SMA II (zespół Dubowitza)



FOT. FREEPIK

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie

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

i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

● SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione od-

Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach

ruchy ściągające. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obrotowe biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

● SMA IV (postać dorosłych)

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

nak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

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

Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodzenie po-

tomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

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

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

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

GDZIE SIĘ LECZYĆ 2026

Środa 25.02.2026

BEZPŁATNY DODATEK DO GAZETY

GŁOS
KOSZALIŃSKI

GŁOS
SZCZECIŃSKI



FOT. ADOBESTOCK

PARTNER MERYTORYCZNY

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki w Szczecinie

OGŁOSZENIE PŁATNE

0011478963


STOMATOLOGIA
CHROBREGO

 Stargard

ul. Bolesława Chrobrego 4A/1

 885 914 715  chrobrego.pl

  chrobrego.pl



W naszym gabinecie
oferujemy

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

Posiadamy aparaty RTG.
Wykonujemy także wybrane
zabiegi medycyny estetycznej.

Posiadamy sedacje wziewną
(gaz rozweselający).

Co nowego w NFZ? Sprawdź, z czego możesz skorzystać już teraz

Nowoczesny test HPV HR w programie profilaktyki raka szyjki macicy, centralna e-rejestracja na wybrane badania i wizyty to najnowsze rozwiązania wprowadzone przez NFZ. Sprawdź, jakie badania wykonasz bezpłatnie, jak zapisać się online i gdzie szukać rzetelnych informacji o zdrowiu.

Nowoczesny test HPV HR

Badanie jest już dostępne w programie profilaktyki raka szyjki macicy. Test wykrywa różne typy wirusa brodawczaka ludzkiego odpowiadającego za raka szyjki macicy. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tej samej próbki wykonana jest cytologia płynna (LBC). Z badania w ramach programu można skorzystać co 5 lat. Profilaktyka raka szyjki macicy adresowana jest do kobiet w wieku od 25. do 64. roku życia. Program jest realizowany we wszystkich poradniach ginekologiczno-położniczych, które mają umowę z NFZ oraz w uprawnionych przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Centralna e-rejestracja

Centralna e-rejestracja to usługa umożliwiająca zapisywanie się online na badania i wizyty. Jest ona wprowadzana stopniowo. Obecnie przez e-rejestrację można się umówić na pierwszorazową



Masz pytanie? 800 190 590 – to numer infolinii NFZ, bezpłatnej i czynnej przez całą dobę, 7 dni w tygodniu.

wizytę u kardiologa, na profilaktyczną mammografię oraz test HPV HR (zastępujący kla-

syczną cytologię). Placówki, które wykonują te świadczenia mają obowiązek podłączyć

się do systemu do końca czerwca br. Od 1 sierpnia znajdzie się tu 8 kolejnych świad-

czeń. Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Program Moje zdrowie 20+

To pierwszy program popularyzacyjny kierowany do tak wielu osób: kobiet i mężczyzn, którzy ukończyli 20 lat. Realizują go placówki POZ. Aby skorzystać z programu, wystarczy wypełnić ankietę: na IKP, w aplikacji MojeIKP lub w swojej przychodni. W ramach podstawowego pakietu, badane są: morfologia krwi, stężenie glukozy, lipidogram, poziom kreatyniny, TSH (tarczyca) oraz badanie ogólne moczu. Lekarz może zlecić też badania dodatkowe: próby wątrobowe, PSA w kierunku raka stercza - dla mężczyzn po 50 r.ż., test w kierunku zapalenia wątroby typu C, badanie lipoproteiny A - w kierunku chorób układu krążenia, test FIT OC - na krew utajoną w kale, dla osób po 50 r.ż. W ramach programu wykonywane są także pomiary, m.in. ciśnienie krwi, tętno, waga, wzrost, BMI. Każde z uczestników programu otrzymuje też Indywidualny Plan Zdrowotny, a w nim zalecenia dotyczące odżywiania, zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, badań profilaktycznych oraz indywidualny kalendarz zalecanych szczepień i porad edukacyjnych.

Zachęcamy do korzystania z portali prowadzonych przez NFZ i MZ. Akademia NFZ to po-

nad 150 artykułów poświęconych problemom zdrowotnym i chorobom cywilizacyjnym: cukrzyca, zdrowiu psychicznemu, nowotworom, otyłości, chorobom płuc i układu krążenia, a także zdrowym nawykom. Rozdział multimedia to aplikacje, e-booki, filmy, magazyny ze zdrowiem, podcasty i quizy. Część spośród 60 filmów prezentuje ćwiczenia fizyczne. Są tu treningi rodzinne służące budowaniu odporności, zwiększające wydolność organizmu, ogólnousprawniające, a także dla osób prowadzących siedzący tryb życia.

Akademia NFZ oferuje też kalendarz badań profilaktycznych. Wystarczy zaznaczyć płeć i wpisać wiek, aby otrzymać pełny wykaz badań dla siebie oraz spis zaleceń i podpowiedzi, jak i gdzie je wykonać.

Diety NFZ to darmowa platforma oferująca profesjonalne plany żywieniowe oparte na zasadach diety DASH. Są tu diety dla osób zdrowych, z nadwagą, cukrzycą czy z nadciśnieniem, a także jadłospisy dla seniorów, dzieci i całych rodzin. Dostępnych jest ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków, kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami, artykuły i e-booki z przepisami dostosowanymi nie tylko do różnych problemów zdrowotnych, ale także do pór roku. Wszystkie jadłospisy, przepisy, artykuły i materiały są bezpłatne.

GŁOS

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz**.
Z-cy red. nac.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka**. Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski**.
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko**.
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski**.

Redakcja: **SEŁPSK**, 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/VI, 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

0011483921

REKLAMA



Grabowo 33 • 78-425 Biały Bór
tel. 609 830 130 • www.ekokniaz.pl



Spróbuj produktów mlecznych ekoKNIAZ, a na pewno do nich wrócisz!



MEDICO



+48 504 288 846

Specjaliści ortopedii:

(Szczecin/Koszalin)

300+ (opinii)



lek. Mariusz Dydyk



Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z ponad **25-letnim** doświadczeniem. Kierownik Oddziału Ortopedycznego Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

Szczecin

Koszalin

Badanie USG

USG pozwala dokładnie ocenić stan stawów oraz ścięgien i szybko znaleźć przyczynę bólu. Badanie wykonujemy na miejscu, podczas wizyty.

PRP/Orthokine

Wykonujemy zabiegi z użyciem osocza bogatopłytkowego (PRP) oraz surowicy (Orthokine), stosowane wspomagająco w leczeniu zmian zwyrodnieniowych, urazów narządu ruchu oraz bólów kręgosłupa.

120+ (opinii)



lek. Marek Pawluch

Specjalista ortopedii i traumatologii, a szczególnie chirurgii ręki z ponad **15-letnim** doświadczeniem. Operujący w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

Koszalin

lek. Sergiej Gierżot

110+ (opinii)



Doświadczony ortopeda specjalizujący się w diagnostyce i leczeniu schorzeń układu ruchu i bólu kręgosłupa. Operujący w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

Koszalin

Nasze gabinety:

Szczecin - *al. Bohaterów Warszawy 93/1*
Koszalin - *ul. dr. Andrzeja Zientarskiego 5*

 www.medico-ortopedakoszalin.pl

 www.medi-co.pl

Rejestracja:
Pon-Pt: 8:00 - 18:00



+48 504 288 846

www.



Przez Internetowe Konto Pacjenta możesz zapisać się już do kardiologa i na cytologię

Nowe rozwiązania. Centralny system e-rejestracji działa od 1 stycznia 2026 r. Za jego pośrednictwem można umawiać się już na wizyty w ramach NFZ,

Centralna e-rejestracja jest dostępna poprzez Internetowe Konto Pacjenta oraz aplikację mojeIKP. Umożliwia ona umawianie, a także odwołanie wizyt i badań na NFZ.

Od 1 stycznia 2026 r. placówki wykonywujące mammografię, cytologię oraz konsultacje kardiologiczne zostały zobowiązane do dołączenia do systemu (mają na to czas do 1 lipca 2026 r.).

Od 1 sierpnia centralna e-rejestracja obejmie kolejne osiem rodzajów świadczeń.

Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Teraz pacjenci mogą rezerwować wizyty na dwa sposoby:

- online - korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mobilnej mojeIKP,

- bezpośrednio w placówce - telefonicznie lub osobiście, gdzie personel zapisuje pacjenta w centralnym systemie w jego imieniu.

Dzięki systemowi możemy szybko sprawdzić, jakie terminy są dostępne w różnych przychodniach. Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów - na razie nie są one jeszcze dostępne.

Gdzie w takim razie możemy się umówić już teraz?

Od 1 stycznia 2026 roku poprzez IKP umówimy się na bezpłatne badania:

- pierwszą wizytę u kardiologa (będzie jednak potrzebne skierowanie);

- mammografię - w ramach programu profilaktyki raka piersi, dla kobiet w wieku 45-74 lata bez skierowania;

- cytologię;

- test na HPV w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy, dla kobiet w wieku 25-64 lata.

Jak umówić się przez e-rejestrację do kardiologa?

Do kardiologa poprzez centralną e-rejestrację umówisz się, jeżeli:

- Posiadasz skierowanie od lekarza POZ do kardiologa z kategorią „stabilny” lub „pilny”;

- Lekarz POZ wystawił Twojemu dziecku skierowanie do kardiologa.

Co ważne, z centralnej e-rejestracji korzystamy wówczas, żeby się umówić na pierwszą wizytę w ramach tego skierowania (czyli umawiasz się przez IKP, mojeIKP lub w przychodni). Kolejne wizyty ustalamy już w przychodni.

Jak zapisać się na badanie przez Internetowe Konto Pacjenta?

Na początek musisz się zarejestrować lub zalogować. Następnie:

- wybierz „E-rejestracja”, potem „Umawianie wizyty” i „Umów badanie profilaktyczne”;

- wybierz program profilaktyczny: (np. profilaktyka raka piersi)

- wskaż swoje preferencje: termin, godziny wizyty, wybraną placówkę lub obszar;



FOT. GETTY IMAGES

Jeśli w ciągu dwóch lat nie miałas mammografii, możesz umówić się

- wybierz termin i miejsce z wyświetlonych propozycji, a następnie zatwierdź.

Wirtualna poczekalnia - jak z niej korzystać?

Pacjent korzystający z e-rejestracji może „stać” w wirtualnej kolejce, jeżeli nie znajdzie dla siebie dogodnego terminu badania w ciągu 40 dni.

Wirtualna poczekalnia „pilnuje” miejsca za ciebie i powiadomi o tym, że termin się zwo-

nił. Bierze też pod uwagę tryb wizyty na skierowaniu: np. pilny.

Bardzo ważne jest, by pacjent odwołał wizytę lub badanie, jeśli wie, że nie może z niej skorzystać. Można to zrobić nawet w przeddzień wizyty. Dzięki temu nie blokujemy miejsca. Co więcej, jeśli odwołamy wizytę, nasze skierowanie trafi automatycznie do poczekalni. System uwzględni, jak długo czekamy w wirtualnej kolejce. To skróci ponowne

poszukiwanie dogodnego terminu wizyty.

W nowy rok wkroczyliśmy z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Lista będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W nowym roku Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie, w tym:

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego.

Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdypłamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętnicznym nadciśnieniu płucnym.

- Aby zwiększyć dostępność tańszych leków dla pacjentów i jednocześnie zapewnić możliwość korzystania z innowacyjnych terapii, staraliśmy się znaleźć balans między wprowadzaniem leków innowacyjnych a generycznych. Wszystkie odpowiedniki mają taką samą skuteczność i biorównoważność jak leki oryginalne. - zaznaczyła Katarzyna Kacperczyk.

Co ciekawe, L4 nie oznacza automatycznie zakazu pracy, jeśli dotyczy ono tylko jednej z zawartych umów. Co jeszcze zmieniło się w ochronie zdrowia?

Pod koniec 2025 roku Ministerstwo Zdrowia poinformowało o zakończeniu pilotażu programu „Dobry posiłek”. Decyzja ta wywołała krótką falę krytyki - pojawiły się opinie, że resort rezygnuje z rozwiązania wprowadzonego przez rząd PiS, które poprawiało jakość i dopasowanie posiłków serwowanych pacjentom w szpitalach.

W praktyce jednak nie ma powodów do niepokoju. Program pilotażowy zostaje przekształcony w ogólnokrajowy standard, który obejmie wszystkie szpitale, a nie tylko placówki uczestniczące wcześniej w pilotażu.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

REKLAMA

0011479719



SOLISOWO
DOM SENIORA

Zezwolenie Wojewody
Zachodniopomorskiego nr 30

SOLISOWO DOM SENIORA

● Powiatowa 6a, 76-034 Sarbinowo
● +48 791 013 479
● kontakt.solisowo@wp.pl

Serdecznie zapraszamy do nowo powstałego

Domu Seniora Solisowo w nadmorskiej miejscowości Sarbinowo.

Oferujemy pobyty krótkoterminowe oraz długoterminowe:

- zakwaterowanie w komfortowych 2-osobowych pokojach
- całodienne wyżywienie
- całodobową opiekę wykwalifikowanych i doświadczonych pracowników
- doraźną opiekę lekarza rodzinnego





ul. Zwycięstwa 194/2
75-611 Koszalin



SPECJALISTYCZNE ZAOPATRZENIE MEDYCZNE



☎ 608 364 514

✉ jmed.medyczny@gmail.com

Ulga rehabilitacyjna. Komu przysługuje, jakie wydatki uwzględnia

W PIT 2026 ulga rehabilitacyjna daje możliwość odliczenia od podatku wydatków ponoszonych na rehabilitację, leczenie i codzienne wsparcie osób z niepełnosprawnością. Skorzystać mogą zarówno osoby niepełnosprawne, jak i podatnicy, którzy je utrzymują.

Ulga rehabilitacyjna to odliczenie od podatku dochodowego umożliwiające osobom z niepełnosprawnością (lub ich opiekunom) pomniejszenie podstawy opodatkowania o wydatki poniesione na rehabilitację, leki oraz przystosowanie warunków życia i pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej. Odliczenia mogą być zarówno limitowane kwotowo, jak i nielimitowane.

Komu przysługuje ulga rehabilitacyjna?

Ulga rehabilitacyjna przysługuje osobom niepełnosprawnym oraz osobom pobierającym rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy.

Z ulgi skorzystać mogą też podatnicy ponoszący koszty utrzymania osoby niepełnosprawnej.

Prawo do ulgi rehabilitacyjnej przysługuje osobom, które posiadają jeden z poniższych dokumentów:

- orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydane przez właściwe organy (lekki, umiarkowany lub znaczny),
- decyzję przyznającą rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową lub rentę socjalną,
- orzeczenie o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16. roku życia, wy-

dane na podstawie odrębnych przepisów,

- orzeczenie o niepełnosprawności wydane przez właściwy organ na podstawie przepisów obowiązujących do 31 sierpnia 1997 roku.

Ulga dla opiekunów osoby niepełnosprawnej

Ulga przysługuje również w przypadku posiadania na utrzymaniu osoby niepełnosprawnej. Za osobę taką uważa się:

- współmałżonka,
- osoby zaliczane do I grupy podatkowej w rozumieniu przepisów ustawy o podatku od spadków i darowizn (m.in. zstępnych, wstępnych, pasierbów, zięciów, synów, rodzeństwo, ojczym, macochę, teściów),
- dziecko obce przyjęte na wychowanie przez podatnika lub jego współmałżonka.

Jakie warunki trzeba spełnić, żeby skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej?

W przypadku osób niepełnosprawnych pozostających na utrzymaniu konieczne jest, aby ich roczne dochody w 2025 roku nie przekraczały kwoty 22 546,92 zł.

Jakie wydatki można zaliczyć do ulgi rehabilitacyjnej?

W ramach ulgi rehabilitacyjnej ustawa o PIT wyróżnia dwa rodzaje wydatków:

- wydatki nielimitowane - odliczeniu podlega cała kwota faktycznie poniesionego wydatku,
- wydatki limitowane - odliczenie jest możliwe tylko do określonej kwoty maksymalnej lub minimalnej.



Ustawa o PIT wyróżnia dwa rodzaje wydatków: nielimitowane oraz limitowane

Wydatki nielimitowane w ramach ulgi rehabilitacyjnej

Wydatki nielimitowane to te, które można odliczyć od dochodu w pełnej wysokości - bez górnego limitu. Oznacza to, że przy spełnieniu warunków odliczeniu podlega faktycznie poniesiony koszt, niezależnie od jego wielkości. Kluczowym warunkiem jest udokumentowanie wydatku (faktura, rachunek, zaświadczenie).

Do najczęściej odliczanych wydatków nielimitowanych należą:

- Turnusy rehabilitacyjne - koszty udziału w turnusie rehabilitacyjnym można odliczyć w całości, o ile istnieje zaświadczenie od organizatora potwierdzające kwalifikację na turnus.
- Sprzęt rehabilitacyjny i pomoce techniczne - odliczeniu podlega zakup sprzętu nie-

zbędnego w związku z niepełnosprawnością, takiego jak łóżka ortopedyczne, wózki inwalidzkie, schodolazy czy aparaty słuchowe. Wymagane jest orzeczenie o niepełnosprawności potwierdzające konieczność jego stosowania.

- Leki zalecone przez lekarza specjalistę - odlicza się koszty leków stale stosowanych przez osobę niepełnosprawną, przy czym w każdym miesiącu odliczeniu podlega wyłącznie kwota przekraczająca 100 zł.

Przystosowanie mieszkania - możliwe jest odliczenie wydatków na dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby niepełnosprawnej - np. instalację podjazdów, uchwytów czy modyfikację łazienki. Warunkiem jest, aby zmiany dotyczyły faktycznie zajmowanego lokalu lub budynku.

- zakup pieluchomajtek, pieluch anatomicznych, podkładów i wkładów anatomicznych - do 2 280 zł rocznie,

● wydatki na leki zalecone przez lekarza specjalistę do stałego lub czasowego stosowania - odlicza się różnicę między faktycznie poniesionymi kosztami a kwotą 100 zł w miesiącu,

- używanie samochodu osobowego przez osobę niepełnosprawną, podatnika opiekującego się osobą niepełnosprawną lub dzieckiem niepełnosprawnym poniżej 16. roku życia - do 2 280 zł rocznie.

Nie wszyscy mogą skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej

Warto mieć na uwadze, że ulga rehabilitacyjna nie jest dostępna dla wszystkich. Z ulgi nie mogą skorzystać osoby, które:

- nie mają orzeczenia o niepełnosprawności - jeśli dopiero złożyłeś wniosek i nie otrzymałeś jeszcze decyzji, nie możesz odliczyć ulgi.
- posiadają orzeczenie niewystarczające - dokumenty, które nie wskazują stopnia niepełnosprawności, nie kwalifikują do renty lub nie mają ważnego okresu obowiązywania, nie uprawniają do odliczenia.
- nie poniosły kwalifikowanych wydatków - ulga obejmuje tylko wydatki na cele rehabilitacyjne, leczenie lub sprzęt ortopedyczny; wydatki niezwiązane z tymi celami nie mogą być odliczone.
- nie mają wymaganej dokumentacji - brak faktury lub rachunku dokumentującego poniesione koszty uniemożliwia odliczenie.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

OGŁOSZENIE PŁATNE

0011478319

APTEKA DYŻURNA

ul. 11 Listopada 21A
(obok Placu Słonecznego)

tel. 91 391 03 04

CZYNNA:

pon.-pt. 8-21 | sobota 8-16

Wykonujemy leki recepturowe

APTEKA LUKRECJA

ul. Rumuńska 9A-G/2
(os. Chopina)

tel. 91 577 25 00

CZYNNA:

pon.-pt. 8-20 | sobota 8-16

APTEKA MIĘTOWA

al. Żołnierza 8, 10

tel. 570 211 005

CZYNNA:

pon.-pt. 7.30-20 | sobota 7.30-15.30

niedziela 9-14*

*dotyczy tylko niedzieli handlowych

REKLAMA

0011478298

PORANNE I POPOŁUDNIOWE ZAKUPY NA OBIAD DLA RODZINY.

Gdzie najczęściej
zaopatrujemy się w warzywa
i owoce?

Na lokalnym targowisku
czy w supermarkecie?

**My zdecydowanie
zachęcamy do odwiedzenia
tych lokalnych miejsc!**

Dzięki temu wspieramy mikro
i małe przedsiębiorstwa,
często mamy też okazję
kupić produkty prosto od
rolnika - świeże i pachnące.
No i chwila rozmowy
z sympatycznym sprzedawcą
lub sąsiadem!

od pokoleń dla pokoleń

Manhattan
targowisko

Szczecin, ul. Staszica 1

Lubisz takie klimaty?

PRZYJDŹ NA TARGOWISKO MANHATTAN,
odwiedź swoje ulubione warzywniaki, kwaciarnie,
piekarnie, sklepy mięsne, rybne i przemysłowe.

**ul. Staszica 1
Szczecin**

Masz zmęczone oczy? Te czynności mogą prowadzić do pogorszenia wzroku

Obecnie wady wzroku ma około 75 proc. społeczeństwa, a tendencja do ich rozwoju i pogłębiania się ciągle wzrasta. Rozwój nowej technologii sprawia, że coraz więcej czasu spędzamy przed ekranami, co znacząco obciąża oczy. Jakie czynności zwiększają ryzyko rozwoju wad wzroku?

Wada wzroku to upośledzenie pracy oka, spowodowane utratą zdolności prawidłowego powstawania obrazu na płamce żółtej oka. Wszelkie dysfunkcje objawiają się poprzez niewyraźne lub rozmazane widzenie.

Czynniki zwiększające ryzyko wad okulistycznych

Bardzo często wady wzroku spowodowane są przez zaburzenie załamania światła zachodzące w oku. Gdy dochodzi do upośledzenia tej czynności chory stopniowo traci ostrość obrazów. Wśród głównych czynników zwiększających ryzyko rozwoju chorób oraz wad wzroku można wymienić:

- predyspozycje genetyczne - do najczęstszych dziedzicznych wad wzroku zalicza się krótkowzroczność, astygmatyzm oraz zez,
- wiek - wraz z procesem starzenia się dochodzi do prezbii, czyli starowzroczności,
- choroby współistniejące - bardzo często na rozwój wad wzroku wpływają inne choroby, w tym cukrzyca, miażdżyca oraz nadciśnienie tętnicze,
- czynniki środowiskowe - praca w warunkach niekorzystnych dla oczu znacznie zwiększa ryzyko rozwoju wielu wad okulistycznych.



FOT. PROSTOCK-STUDIO/GETTY IMAGES

Co trzeci Polak nigdy nie był u okulisty, nawet w przypadku pojawienia się bólu

Najczęstsze wady wzroku wśród Polaków

Z badań przeprowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wynika, że upośledzenie wzroku może dotyczyć prawie 300 mln ludzi na całym świecie, z czego 14 proc. stanowią osoby niewidome.

Według WHO, do najczęstszych wad upośledzenia narządu wzroku należą:

- wady refrakcji (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm starczowzroczność) - 42 proc.,
- zaćma - 33 proc.
- jaskra - 2 proc.

Obniżenie funkcji widzenia wpływa na znaczne pogorszenie jakości życia. Z raportu Instytutu Ochrony Zdrowia wynika, że osoby z wadami wzroku dwukrotnie częściej doświadczają upadków oraz złamań, w porównaniu do osób bez stwierdzonych wad okulistycznych. Dodatkowo chorzy czę-

ściej potrzebują pomocy w codziennych czynnościach, a co druga osoba z dysfunkcją narządu wzroku wymaga pomocy psychologa.

Niepokojącą informacją jest to, że co trzeci Polak (32 proc. ankietowanych) nigdy nie był u okulisty. Z raportu IOZ wynika również, że wiedza Polaków w zakresie wad wzroku jest bardzo niska, ponieważ tylko 30 proc. ankietowanych deklarowało, że słyszało cokolwiek na temat wad okulistycznych.

Pacjenci często nie zdają sobie sprawy, że pogorszenie wzroku może być przyczyną wielu nieprzyjemnych dolegliwości, w tym nawracającego bólu głowy oraz mdłości.

Istnieje wiele wad okulistycznych, jednak do najczęstszych można zaliczyć:

- krótkowzroczność,
- dalekowzroczność,
- astygmatyzm,
- jaskrę,

● zaćmę.

Większość wad wzroku można korygować za pomocą okularów korekcyjnych, soczewek kontaktowych oraz zabiegów laserowych. Nieprawidłowo dobrane okulary lub soczewki mogą pogłębić wadę wzroku i znacząco obniżyć komfort życia.

Krótkowzroczność, inaczej nazywana myopią, polega na wypukleniu rogówki i soczewki oka. W efekcie, aby zobaczyć dokładnie obraz należy go przybliżyć. Krótkowzroczność jest dziedziczna, jednak można ją nabyć podczas częstego i długiego korzystania z komputera.

Dalekowzroczność, często nazywana hyperopią, polega na powstawaniu obrazu za siatkówką zamiast na niej. Aby zobaczyć wyraźnie obraz należy go oddalić. Dalekowzroczność jest cechą dziedziczną, a dzieci z hyperopią są nadwzroczne, jednak wraz z ich rozwojem

wada maleje. Schorzenie bardzo często występuje razem z zezem zbieżnym.

Astygmatyzm jest wadą stabilną i nie pogłębia się wraz z wiekiem. Polega na nieprawidłowym załamaniu światła, czego konsekwencją jest przemęczenie i uczucie pieczenia narządu wzroku. Bardzo często astygmatyzm występuje z krótkowzrocznością lub dalekowzrocznością, dlatego jest trudny do zdiagnozowania.

Jaskra to schorzenie nerwu wzrokowego, które polega na jego postępującym zaniku. Destrakcja nerwu jest nieodwracalna, a nieleczone może prowadzić do ślepoty. W zależności od specyfiki choroby stosuje się różne metody leczenia, mające na celu zatrzymanie postępu choroby.

Zaćma, nazywana również kataraktą jest schorzeniem, polegającym na zmętnieniu soczewki. To naturalny proces starzenia się. Objawem zaćmy jest obniżenie ostrości wzroku oraz двоjenie się obrazu.

Oczy są jednymi z najważniejszych narządów w organizmie. Dzięki nim mamy możliwość widzenia oraz rozróżniania przedmiotów i barw. Jeśli nie dbamy o nie w należyty sposób, nasz wzrok może ulec pogorszeniu. Sprawdź, jakie czynności mogą zwiększyć ryzyko rozwoju wad okulistycznych.

Częste korzystanie z telefonu komórkowego

Nadmierne korzystanie z telefonu może znacząco pogorszyć wzrok. Szczególnie oglądanie treści na małym ekranie zwiększa ryzyko rozwoju wad okulistycznych. Dodatkowo emitowane przez urządzenia

niebieskie światło sprawia, że nerwy wzrokowe nieprzerwanie kurczą się i rozluźniają, co prowadzi do ich nadwyżerzenia. Niebieskie światło może również zaburzać proces zasypiania.

Długotrwała praca przed komputerem

Zbyt mała odległość między oczami a ekranem komputera sprawia, że wzrasta ryzyko rozwoju wad wzroku. Nieprawidłowa pozycja ciała podczas siedzenia oraz złe nachylenie monitora znacząco obciążają oczy oraz powodują ich szybsze zmęczenie. Warto dodać, że długotrwałe patrzenie w monitor zmniejsza częstotliwość mrugania, co niekorzystnie wpływa na nawilżenie powierzchni oka, która staje się bardziej podatna na infekcje.

Patrzenie w słońce i unikanie noszenia okularów z filtrem UV

Długotrwałe wpatrywanie się w źródło światła nadwyżerza oczy i może zwiększyć ryzyko rozwoju wad wzroku. Stosowanie okularów bez filtrów UV sprawia, że patrząc w źródło światła nasze źrenice nie ulegają zwężeniu, a do wnętrza oka dostaje się szkodliwe promieniowanie.

Pocieranie oczu

Zmęczenie oraz swędzenie w okolicy oczu sprawiają, że często je przecieramy. Niestety nawet po dokładnym umyciu rąk na naszych dłoniach zostaje mnóstwo bakterii. Pocieranie oczu znacznie ułatwia dostanie się zanieczyszczeń do oka, co zwiększa ryzyko rozwoju infekcji.

Agata Siemaszko

REKLAMA

0011479727



Przychodnia Medycyny Rodzinnej „ZACHÓD” Spółka Jawna

Działamy od 1984 r.

Świadczymy bezpłatne usługi dla pacjentów, którzy zadeklarowali się do naszej placówki w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 do 18.00

tel. rejestracja 91 573 21 90

Osiedle Zachód A17, 73-110 Stargard





Willa Seniora Strumiany

- ◆ Willa Seniora Strumiany to obiekt, który jest w pełni przystosowany dla osób niepełnosprawnych.
- ◆ Położony jest w Puszczy Goleniowskiej w miejscowości Strumiany.
- ◆ Oferujemy współpracę od pobytów krótkoterminowych do stałego zamieszkania.
- ◆ Obejmujemy opieką m.in. osoby z cukrzycą, zaburzeniami pamięci i chorobami przewlekłymi.
- ◆ Posiadamy 12 pokoi z łazienką w wersjach od 1 do 4 osób.



Strumiany 1a,
73-110 Strumiany (koło Stargardu)



538 106 046



biuro@willaseniora-strumiany.pl
www.willaseniora-strumiany.pl



Zmieniamy się dla Was



Wyprzedź chorobę. Podstawowe badania profilaktyczne mogą uratować Ci życie!

Kompleksowe dbanie o zdrowie to nie tylko stosowanie się do zasad zdrowej diety, regularne picie wody, unikanie używek i systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej. By w porę podjąć odpowiednie leczenie, należy regularnie wykonywać podstawowe badania profilaktyczne.

Większość badań profilaktycznych jest nieodpłatna. Wymagane jest jednak skierowanie wystawione przez lekarza pierwszego kontaktu.

Morfologia krwi

Przy dobrym ogólnym stanie zdrowia morfologię zaleca się wykonywać profilaktycznie raz do roku. Jest jednym z podstawowych badań, wykonywanych zarówno w celach diagnostycznych, jak i profilaktycznych. Polega ona na pobraniu ok. 5 ml krwi przez nakłucie żyły w zgięciu łokciowym.

Za pomocą morfologii krwi, zwanej również badaniem składu krwi, można określić poziom m.in.: erytrocytów, proerytrocytów, hemoglobiny, hematokrytu, krwinek białych, granulocytów, limfocytów, monocytów, płytek krwi, etc.

Ogólne badanie moczu

Badanie w celach profilaktycznych powinno wykonywać się raz do roku. Jego wynik stanowi ważną informację o ogólnym stanie zdrowia pacjentów, a dokładniej o funkcjonowaniu układu moczowego.

Przeprowadzenie tego badania polega na oddaniu moczu porannego (na czczo) do specjalnego kubeczka i dokładnym go opisanie (zazwyczaj: imię i nazwisko, PESEL). Następnie



Większość z tych badań wystarczy zrobić raz w roku

przekazuje się kubeczek do ambulatorium.

Badanie glukozy

Badanie zaleca się wykonywać co najmniej raz na pół roku. To jedno z podstawowych podstawowych badań diagnostycznych przy cukrzycy, która ze względu na częstotliwość występowania, uznawana jest za chorobę cywilizacyjną.

Regularny pomiar poziomu cukru we krwi jest ważny, ponieważ cukrzyca bardzo często przebiega bezobjawowo, co skutkuje rozwojem chorób towarzyszących w tym: nadwagi, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy i innych problemów z układem krążenia.

Badanie poziomu glukozy wykonuje się w warunkach laboratoryjnych poprzez pobranie krwi z palca.

Lipidogram

Lipidogram zaleca się wykonywać przynajmniej raz w roku. Jego wyniki dostarczają informacji o wartościach we krwi trójglicerydów oraz cholesterolu ogólnego, a także jego frakcji HDL i LDL. Nieprawidłowy poziom trójglicerydów i cholesterolu może świadczyć o miażdżycy, zakrzepicy, problemach z krążeniem.

Nieprawidłowy wynik tego badania powinien nas skłonić do zmiany trybu życia - rzucenia papierosów, wdrożenia zbilansowanej diety i regularnej aktywności fizycznej.

Pomiar ciśnienia tętniczego

Pomiar ciśnienia tętniczego powinno wykonywać się raz na tydzień. Regularne wykonywanie pomiaru jest ważne, ponieważ siła z jaką krew naciska

na ściany tętnic, ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie.

Niskie ciśnienie krwi może objawiać się zawrotami głowy, omdleniami, mroczkami przed oczami, napadami nudności i przyspieszonym tętnem, natomiast zbyt wysokiemu ciśnieniu krwi mogą towarzyszyć krwotoki z nosa, duszność i zaburzenia rytmu serca. Oprócz tego osoby ze zbyt wysokim ciśnieniem są nadmiernie drażliwe i nerwowe. Pomiar ciśnienia tętniczego najlepiej wykonywać samodzielnie w domu za pośrednictwem ciśnieniomierza.

EKG

Należy wykonywać przynajmniej raz do roku. Jest jednym z podstawowych badań profilaktycznych chorób układu krążenia. Dzięki niemu można rozpoznać zaburzenia rytmu serca w tym m.in. migotanie przed-

sionków, które może grozić nawet udarem mózgu.

Warto pamiętać, że większość chorób wieńcowych w początkowej fazie rozwoju przebiega całkowicie bezobjawowo.

RTG klatki piersiowej

Należy wykonywać przynajmniej raz do roku. RTG klatki piersiowej warto wykonywać profilaktycznie powyżej 50. roku życia przynajmniej raz do roku. Jest to istotne zalecenie, ponieważ rak płuc wykrywany podczas takiego badania jest jednym z najbardziej podstępnych i śmiertelnych nowotworów.

Rentgen klatki piersiowej jest przydatny również do rozpoznawania chorób układu oddechowego.

Przegląd stomatologiczny

Przegląd stomatologiczny należy wykonywać przynajmniej raz na pół roku. Przegląd jest podstawą w profilaktyce chorób zębów, w tym przede wszystkim próchnicy. Bagatelizowanie tego badania może prowadzić do rozwoju próchnicy, która stanowi bezpośrednią konsekwencję bytowania drobnoustrojów w jamie ustnej.

Co istotne, próchnica może prowadzić do: stanów zapalnych płuc, nerek i innych organów, infekcyjnego zapalenia wsierdza, a także reumatoidalnego zapalenia stawów.

Cytologia

Należy wykonywać przynajmniej raz do roku. Cytologia to podstawowe badanie profilaktyczne w kierunku raka szyjki macicy, który jest stosunkowo częstym i podstępny nowotworem.

Oprócz tego cytologia służy do sprawdzania stanu nabłonka pochwy, oceny działania leków hormonalnych i określenia terminu jajczkowania.

Mammografia

Mammografia jest badaniem profilaktycznym piersi. Uznawana jest ona za najlepszą metodę wczesnego wykrywania raka piersi. Badanie polega na wykonaniu serii zdjęć sutka za pomocą promieni rentgenowskich.

Dzięki profilaktycznie wykonywanej mammografii można wykryć raka piersi we wczesnej fazie rozwoju (zanim ujawni się on w postaci objawów klinicznych), co znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wyleczenia.

Badanie prostaty

Badanie prostaty per rectum i badanie PSA zaleca się wykonywać mężczyznom powyżej 40. roku życia przynajmniej raz do roku.

Prostata jest gruczołem krokowym stanowiącym część układu moczowo-płciowego mężczyzny. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przerost prostaty występuje u ok. 50 proc. panów po 60. roku życia. Z tego powodu warto postawić na profilaktykę już po 40. roku życia.

Badanie prostaty wykonuje urolog lub lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Jest to tzw. badanie per rectum (przez odbytnicę). Dodatkowo panowie w średnim wieku powinni raz do roku wykonywać badanie PSA (Prostate Specific Antigen) - substancji, która produkowana jest przez gruczoł krokowy. Jej nadmierne stężenie we krwi może świadczyć o nowotworze prostaty. **Ewa Zwolak**

OGŁOSZENIE PŁATNE

0011481229

EWA-LEK sp. z o.o.

- ❖ lekarze: pediatra, medycyna rodzinna
- ❖ opieka pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej
- ❖ opieka pielęgniarki położnej środowiskowej

PRZYCHODNIA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

- ❖ szczepienia ochronne
- ❖ bilanse zdrowia
- ❖ programy profilaktyczne

STARGARD, ul. Pocztowa 2

Rejestracja osobista lub telefoniczna

tel. 91 577-07-50

czynne
od **poniedziałku do piątku**
w godz. od **7.00 do 18.00**



Zęby na implantach już w 1 dzień

Implanty jarzmowe
Implanty pterygoidalne

Jesteśmy dla Was już od 48 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Leczenie
ODMIENIAJĄCE ŻYCIE
Nowy uśmiech
w 1 dzień



Fizjoterapia stomatologiczna

terapia stawów
skroniowo-żuchwowych

Klinika Implantologii i Ortodoncji | ul. Czwartaków 3, Szczecin | tel. 91 461 43 18 | www.hahs.pl

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

PORADNIA ALERGOLOGICZNA			
Choszczno	NZOZ Znaczko	Niedziałkowskiego 2b	95 768 97 10
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Koszalin	ISPL Elżbieta Murawska-Waliszewska	Feliksa Nowowiejskiego 7	660 556 100
Koszalin	ISPL Jan Zdanowski	H. Modrzejewskiej 2/2	94 34 20 512
Koszalin	Specjalistyczny Zespół Gruzlicy i Chorób Płuc	Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51 94 34 09 463
Police	"Polvita" Sp. z o.o.	Siedlecka 2A	91 333 99 55 882 639 442
Stargard	KMW Centrum Zdrowia	I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Alergologia - Pulmonologia	Osiedle Zachód A /17	91 573 01 33
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 31 91 471 19 32
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	B. Śmiałego 21	91 425 27 87 573 912 171
Szczecin	NZOZ "Alergologia"	Jagiellońska 67A/3	91 488 00 12
Szczecin	SPSZOZ "Zdroje"	Mączna 4	91 88 06 382
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 16 46
Szczecin - Zdunowo	SP WSZ	Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 43 49 200
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	SGL Alergologiczny i Ftyzjopneumonologiczny Krzysztof Adam Kitaszewski	Chłodna 50	67 250 10 30
PORADNIA ALERGOLOGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	SP SZOZ "Zdroje"	Mączna 4	91 88 06 382
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24
PORADNIA AUDIOLOGICZNA I FONIATRYCZNA			
Koszalin	Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG	Jana z Kolna 24b	94 341 04 84 666 308 109
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika	Okulickiego 24A	94 340 70 83
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Napierskiego 6c	91 464 38 95
Szczecin	NZOZ Centrum Słuchu i Mowy "Medincus"	al. Wyzwolenia 46/13u	91 455 33 00
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	PZG Centrum Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Oraz Osób Dorosłych z Uszkodzonym Słuchem	Niedziałkowskiego 19/1	91 423 36 09
Wałcz	NZOZ "Otolaryngolog"	Kościuszkowców 10	67 258 21 60
PORADNIA CHIRURGII DLA DZIECI			
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 37

Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 84 35
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Stargard	WOMP - ZCLiP	Al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
Szczecin	SPS ZOZ Zdroje	Św. Wojciecha 7	91 880 60 86 91 880 60 08
Szczecin	SPS ZOZ Zdroje	Mączna 4	91 88 06 318
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 73 22
PORADNIA CHIRURGII KŁATKI PIERSIOWEJ			
Szczecin-Zdunowo	SP WSZ	A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	605 637 799 95 74 61 811
Białogard	NZOZ "Folk-Med" Sp. z o.o.	1 Maja 23	94 312 26 05
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne	Chopina 29	94 312 02 02
Borne Sulinowo	ZOZ	Orla Białego 5	94 373 31 16
Chojna	Szpital im. Jana Pawła II z siedzibą w Gryfinie	Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Czaplinek	PPL-Ch Stanisław Chrzanowski	Leśników 8	604 499 845
Dębno	NZOZ "Lekarzy Specjalistów" S.C.	Kościuszki 17	502 123 223 95 760 23 52
Dębno	Szpital w Dębnie	Kościuszki 58	95 760 20 63, 64, 65 wew. 221 887 470 420
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty	B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Golczewo	SPZOZ	Zwycięstwa 25	91 386 05 37
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C.	Pocztowa 43	91 418 21 81
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne Sp. z o.o.	Nowogardzka 2	573 808 361
Gryfice	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Dworcowa 21	91 384 70 24
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 249
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28 a	91 416 20 41
Gryfino	Szpital im. Jana Pawła II	Parkowa 5	519 388 565
Kalisz Pomorski	NZOZ - Venamed	Wolności 14	94 361 63 82
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Lech Investment	Łopuskiego 52	94 721 66 00
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Zakole 1/A	519 051 467
Koszalin	Prywatna Lecznica Chirurgiczna Praxis Sp. z o.o.	Al. Armii Krajowej 7	94 346 14 01
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPLSPZOZ	Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86

DIAGNOZA STÓP



- Dobór i wykonanie wkładek ortopedycznych – dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- Dobór ortezy sportowych
- Dobór kompresji sportowej



ZAMÓWIENIA I INFORMACJE:

📞 **91 823 95 11**
📞 91 485 64 99 📞 91 423 82 00

Godziny otwarcia:
w tygodniu: 9.00-17.00
w soboty: 9.00-14.00

Ortofach Sp. z o.o.
ul. Cegielskiego 5c
71-543 Szczecin
✉ ortofach@ortofach.pl

sięgnij  PO POMOC

**To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.**

Malechowo	ZOZ	Malechowo 21	94 318 42 09
Mirosławiec	NZOZ - Venamed	Polna 23	67 259 50 06
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Kościuszki 36	91 39 21 632
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Polanów	ZOZ	Bobolicka 4	94 318 83 99 94 318 82 71
Police	NZOZ "Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00
Police	Przychodnia Lekarska "Spec-Medica" S.C.	Siedlecka 2a	518 023 761
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 78
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital w Połczynie Zdroju	Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	NSZOZ "Multimed"	Jana Pawła II 13	91 577 71 92
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Resko	SP Szpital Rejonowy Nowogard	Szpitalna 8	91 39 51 300
Sławno	Szpital Powiatowy	I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 48
Stargard	NZOZ "Ginea 1"	Mickiewicza 20a	91 83 45 234
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WOMP - ZCLiP	Al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Stargard	WSPLSPZOZ	Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Chirurgiczno-Ortopedyczna	Bat. Chłopskich 86	91 455 46 04
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NZOZ Lancet Poradnie Specjalistyczne	Al. Woj. Polskiego 92	91 432 80 50 730 800 058
Szczecin	ZL "SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących	Starzyńskiego 2	91 434 56 46 91 450 04 04
Szczecin	ZOZ "Święty Marek" S.C.	Gabinety Lekarskie	Łucznicza 64
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	SPWSZ	A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07 91 43 29 552
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecinek	Pomorski Ośrodek DM "Podimed" Sp. z o.o.	Kilińskiego 7	94 372 11 97
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Szczecinek	Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.	Kilińskiego 7	94 372 68 91
Świdwin	WSPLSPZOZ	Gagarina 71	261 53 29 53
Świdwin	Przyjazny Szpital w Połczynie-Zdroju	Drawska 38	94 366 23 18
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 424

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.02.2026

Świnoujście	WSPLSPZOZ	Kapitańska 8a	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Złocieniec	Prywatna Praktyka Lekarsko-chirurgiczna Stanisław Chrzanowski	Pl. 650-Lecia 1	604 499 845
PORADNIA CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ			
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Koszalin	Onkomed	Szpitalna 2	602 102 436
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Orla 2	94 346 00 18 94 346 00 33
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 95
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
PORADNIA CHIRURGII PLASTYCZNEJ			
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 78
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
PORADNIA CHIRURGII SZCZĘKOWO-TWARZOWEJ			
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
PORADNIA CHORÓB METABOLICZNYCH			
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 84 00
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
PORADNIA CHORÓB NACZYŃ			
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. - oddział w Nowym Czarnowie	Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin - Zdunowo	SP WSZ	Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.	Kościuszki 38	94 372 67 80
PORADNIA CHORÓB ZAKAŹNYCH			
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 84 27
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
PORADNIA CHORÓB ZAKAŹNYCH DLA DZIECI			
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
PORADNIA DERMATOLOGICZNA I WENEROLOGICZNA			
Białogard	Gabinet Dermatologiczny Ewa Lisowska	Kopernika 8a	602 710 513
Borne Sulinowo	ZOZ	Orla Białego 5	94 373 31 16
Dębno	NZOZ "Lekarzy Specjalistów" S.C.	Kościuszki 17/108	95 760 23 52



Komora normobaryczna do tlenoterapii ZYSKAJ NOWE KOMÓRKI MACIERZYSTE!



KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TLENOTERAPII TO m.in.:

- 8-krotne zwiększenie ilości komórek macierzystych
- zmniejszenie stanów zapalnych • poprawa stanu skóry
 - polepszenie wydolności oddechowej
 - zmniejszenie powikłań pocovidowych
- polepszenie jakości snu • polepszenie przemiany materii
 - zapobieganie depresji • regeneracja organizmu
- wzmocnienie kości • spowolnienie procesów starzenia
 - pobudza komórki ciała do wzrostu i odbudowy
 - może pomóc w przypadku trudno gojących się ran, martwicy

WSPOMAGA LECZENIE WIELU CHOROÓB I STANÓW ZAPALNYCH:

ALERGIA • ASTMA • CUKRZYCA • BORELIOZA
• NOWOTWORY • ANEMIA
MIGRENY • NADCIŚNIENIE • MIAŻDŻYCA
• ALZHEIMER • PARKINSON • ADH

PIERWSZA SESJA NIE WYMAGA OPŁAT!

AX Med Normobaria Szczecin, ul. Modra 69

tel. 509 663 663

www.normobariaszczecin.pl



SUPLEMENTY DIETY

Dobra	Centrum Medyczne Agmed	Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pomorskie	PGL Alergologia i Dermatologia Agata Bachanek	Obr. Westerplatte 1a	94 363 53 73
Gardno	NZOZ w Gardnie	Żeliśławiecka 12	91 404 11 04
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne	Nowogardzka 2	573 808 364 573 808 369
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 21 09
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. - oddział w Nowym Czarnowie	Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	ISPL "Dermatologia" Joanna Małaczewska	Armii Krajowej 20c/27	94 352 20 06 602 577 704
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o.	Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPLSPZOZ	Zwycięstwa 204 A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Sikorskiego 6	91 852 42 91
Mierzyn	Centrum Medyczne Agmed	Grafitowa 4	91 483 38 08
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Police	NSZOZ Dermatologiczny	Siedlecka 2a	91 333 55 33
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 78
Police	NZOZ "Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88
Sławno	NZOZ Ars Medica	Koszalińska 4	59 844 56 31
Stargard	KMW Centrum Zdrowia	I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	SPWZOZ	Woj. Polskiego 27	91 578 92 87
Stargard	WOMP - ZCLiP	Mickiewicza 18	91 578 56 16 91 834 27 44
Stargard	WSPLSPZOZ	Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	ISPL Lek. Med. Jolanta Dańczura-Dynowska	Krzemienna 42b	504 644 370
Szczecin	ISPL Lek. Marzena Staniszevska - Dermatolog - Wenerolog	Łucznicza 64	91 450 04 04
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Napierskiego 6c	91 464 38 49
Szczecin	Derma-Med Joanna Wiśniewska	Starzyńskiego 2	91 433 85 41
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o.	Ku Słońcu 23/24	91 434 39 46
Szczecin	NZOZ "Medical Care"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	Lux Med - Sp. z o.o.	Mickiewicza 128a	91 487 44 81
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 12	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Wojska Polskiego 97	571 263 745
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 43 49 200

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.02.2026

Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 95
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 94 712 81 71
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24 91 326 73 22
Świnoujście	WSPLSPZOZ	Kapitańska 8a	91 888 68 03
Wałcz	Gabinet Lekarski Jadwiga Subocz Lek. Dermatolog-Wenerolog	Kościuszkowców 10	600 466 238
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 472 839
PORADNIA DIABETOLOGICZNA			
Białogard	NZOZ Eskulap Zdzeszyński S.J.	Mickiewicza 6	94 312 88 70
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 89
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim	B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C.	Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 21 09
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 35 196 71
Kołobrzeg	"Milenium" Przychodnia Lekarska z Bazą Zabiegową	Łopuskiego 38	94 355 13 57
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Police	NZOZ "Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NZOZ Medyk	Basztowa 23	59 810 62 32
Stargard	KMW Centrum Zdrowia	I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ "Ginea 1"	Mickiewicza 20A	91 83 45 234
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Kadłubka 10-11	91 423 24 74
Szczecin	NZOZ Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	SP SZOZ "Zdroje"	Mączna 4	91 880 66 44
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecinek	Centrum Usług Medycznych "Dializa" Sp. z o.o.	Kilińskiego 7	94 37 273 80 94 372 73 89
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 424
PORADNIA DIABETOLOGICZNA DLA DZIECI			
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08

Masz problem z chrapaniem, nie wysypiasz się? To może być **BEZDECH SENNY**

Zaburzenia oddychania podczas snu, w tym bezdech senny, przez długi czas mogą pozostawać niezauważone.

Do najczęstszych objawów bezdechu sennego należą: chrapanie (głośne i nieregularne), wzmożona potliwość, przebudzenia z uczuciem duszności.

W ciągu dnia mogą pojawić się poranne bóle głowy, senność, zaburzenia pamięci i koncentracji, stany depresyjne, zaburzenia emocjonalne.

Nieleczony obstrukcyjny bezdech senny (OBS) zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, wypadków komunikacyjnych oraz pogorszenia się jakości życia.

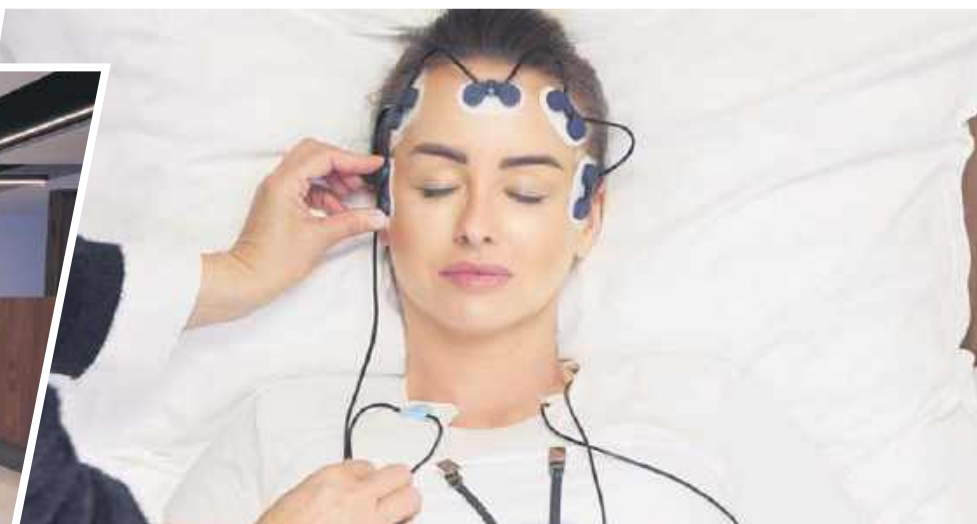
Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, warto skonsultować się ze specjalistą i wykonać odpowiednią diagnostykę.

Diagnostyka i Leczenie

W Centrum Diagnostyki Bezdechu Sennego zapewniamy kompleksowe leczenie zaburzeń oddychania podczas snu od specjalistycznych konsultacji lekarskich, nowoczesnych badań diagnostycznych (polisomnografia), koniecznych zabiegów przeprowadzanych przez laryngologa, do możliwości zakupu wysokospecjalistycznych aparatów CPAP wraz z maskami.



Aparaty i maski refundowane są przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Badanie POLISOMNOGRAFII wykonujemy najnowocześniejszymi systemami NOX i Sonata pod nadzorem wykwalifikowanego personelu pielęgniarstwa.



W naszym centrum wykonujemy **BADANIE POLISOMNOGRAFII**

Najdokładniejsze badanie snu, kompleksowe, nieinwazyjne badanie snu (tzw. złoty standard). Przeprowadzane jest ono w komfortowych pokojach z klimatyzacją i toaletami.

SKLEP MEDYCZNY – aparaty CPAP i wyposażenie do leczenia bezdechu sennego.

Oferujemy nowoczesne aparaty CPAP i maski wspomagające skuteczne leczenie bezdechu sennego oraz poprawę jakości snu i codziennego funkcjonowania.

W naszej ofercie znajdziesz szeroki wybór masek wielu producentów, nawilzaczy, filtrów oraz wszystkich niezbędnych akcesoriów do terapii.

Na miejscu oferujemy specjalistyczne gabinety lekarskie:

- medycyny snu
- laryngologiczny (z gabinetem zabiegowym)
- kardiologiczny
- hipertensjologiczny
- endokrynologiczny z możliwością wykonania biopsji tarczycy

Zapraszamy do naszego sklepu z aparatami CPAP i maskami.
Realizujemy refundację z NFZ.

Zapewniamy fachowe doradztwo, profesjonalną pomoc w doborze odpowiedniego sprzętu, konfigurację urządzeń oraz instruktaż użytkowania. Pomagamy dopasować rozwiązanie do indywidualnych potrzeb i komfortu pacjenta.

Leczenie bezdechu to inwestycja w zdrowie, energię i lepsze samopoczucie każdego dnia. Zadbaj o spokojny, bezpieczny sen – skorzystaj z pomocy specjalistów.



CENTRUM DIAGNOSTYKI BEZDECHU SENNEGO – PRACOWNIA SNU

UL. PRZESTRZENNA 11B | 70-800 SZCZECIN | E-MAIL: INFO@CENTRUMBEZDECHU.PL

TEL. 452 229 228 | www.centrumbezdechu.pl

PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA			
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 23
Police	"Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Stargard	NSZOZ "Smol-Med" Wiesława Smolira Poradnia Endokrynologiczna	Sucharskiego 1	501 187 110
			501 187 112
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 577 27 35
			91 810 59 31
Szczecin	NZOZ "Medical Care"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 52 91 466 10 00
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	SPSZOZ "Zdroje"	Św. Wojciecha 7	91 88 06 008 91 88 06 086
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
PORADNIA GASTROENTEROLOGICZNA			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	605 637 799
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 14
Dębno	Szpital w Dębnie im. Świętej Matki Teresy z Kalkuty Sp. z o.o.	Kościuszki 58	95 760 20 63; 64; 65 wew. 207 887 470 420
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim	B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne Sp. z o.o.	Nowogardzka 2	573 808 350
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 35
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika	Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55
			94 348 84 20
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44 94 347 16 40
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 78
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	SP WSZ	A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.	Kościuszki 38	94 37 26 891
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 322
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SP Zakład Opieki Zdrowotnej	Kołobrzeska 44	261 47 28 39

PORADNIA GASTROENTEROLOGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	SPS ZOZ Zdroje (również żywienie dojelitowe dzieci w warunkach domowych)	Mączna 4	91 88 06 308
Szczecin	USK nr 1 PUM, budynek Kliniki Świętego Mikołaja (wejście M)	Unii Lubelskiej 1	91 425 31 65
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24
PORADNIA GENETYCZNA			
Szczecin	Medycyna Diagnostyczna PUM Sp. z o.o., wejście "O"	Unii Lubelskiej 1	606 549 485
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 87
PORADNIA GERIATRYCZNA			
Dębno	Szpital w Dębnie im. Świętej Matki Teresy z Kalkuty Sp. z o.o.	Kościuszki 58	95 760 20 63- 65 wew. 228
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90
			91 326 26 91
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 326 26 92
			91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
PORADNIA GINEKOLOGICZNA DLA DZIEWCZĄT			
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Barlinek	"Żyjmy Zdrowo" Iwona Olejnik-Pastorini	Szpitalna 8	95 746 33 59
Barwice	NZOZ "Dr Ewa"	Kościuszki 3	604 214 726 94 374 49 75
Będzino	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy "Błasiński i Bukowiec" Sp. z o.o.	Będzino 18	94 316 24 28
Białogard	Gabinet Lekarski Chorób Kobiecych i Położnictwa Maria Saczko	Grunwaldzka 47/1	94 312 34 56 606 272 334
Białogard	Gabinety Lekarskie Władysława i Maciej Kułaga	Piłsudskiego 7	94 312 94 68
Białogard	NZOZ Terapia S.C.	Grunwaldzka 20/1	94 312 86 00
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne w Białogardzie Sp. z o.o.	Chopina 29	94 312 02 05
Bielice	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 34A	91 817 11 10 wew. 1
Borne Sulinowo	ZOZ	Orla Białego 5	91 817 11 10 wew. 1
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie Sp. z o.o.	Dworcowa 1c	94 373 31 16
Chojna	ZOZ Femina	Kościuszki 10	508 879 146
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	91 414 36 71
Darłowo	Balticmedica-Gabinety Lekarskie	M.C. Skłodowskiej 32	95 765 87 72
Darłowo	NZOZ "Zdrowie"	M.C. Skłodowskiej 32	94 314 33 49 664 226 120
Dębno	Szpital w Dębnie im. Świętej Matki Teresy z Kalkuty Sp. z o.o.	Kościuszki 58	95 760 20 63 do 65 wew. 217, 239 95 887 470, 420
Dobra	Centrum Medyczne Agmed	Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim	B. Chrobrego 4	94 363 03 30 94 363 03 46
Dziwnów	SzpitalSłowackiego 19	91 326 26 00	91 326 26 91
Golczewo	SPZOZ w Golczewie	Zwycięstwa 25	91 326 26 91
Goleniów	ISPL-Lek. Bogumiła Klimowicz	Sportowa 3g/2	91 386 05 37
Goleniów	NZOZ Ginmed S.C.	Pocztowa 43	91 418 92 41
Goleniów			91 418 43 83



W Lighthouse Dental&Beauty udzielamy świadczenia zdrowotne z zakresu **stomatologii** oraz **procedury medyczne w obrębie twarzy** wykonywane przez osoby posiadające wymagane kwalifikacje zawodowe.



Zakres udzielanych świadczeń obejmuje w szczególności:

- diagnostykę i leczenie stomatologiczne
- stomatologię zachowawczą i profilaktykę
- protetykę stomatologiczną
- implantologię
- ortodoncję
- chirurgię stomatologiczną
- diagnostykę i postępowanie terapeutyczne w zaburzeniach narządu żucia
- fizjoterapię stomatologiczną
- kompleksowy zakres usług kosmetycznych i medycyny estetycznej

Twierdzą kliniki jest **dr n. med. Dominika Polak** – lekarz dentysta, specjalistka protetyki, lekarz medycyny estetycznej, szkoleniowiec i wykładowca. Od ponad 20 lat łączy stomatologię z medycyną estetyczną, rozwijając autorskie techniki pracy w obrębie dolnego odcinka twarzy.

Jej filozofia jest prosta:

„Nie poprawiam pojedynczych elementów. Przywracam harmonię.”



Kontakt

tel. 882 617 411

www.klinikalighthouse.pl

kontakt@klinikalighthouse.pl

Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne Sp. z o.o.	Nowogardzka 2	573 808 351
Gryfice	NZOZ Gyneka	11 Listopada 7	91 384 30 59
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfice	ZOZ "Femina" Sp. z o.o.	Wałowa 2	91 384 51 79
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	ISPL I. Miodońska-Puszyńska Ginekolog-Położnik	9-go Maja 8/7	91 416 42 84
Gryfino	NZOZ "Chrobry"	Bolesława Chrobrego 52	91 404 58 88
Gryfino	Szpital Powiatowy Sp. z o.o.	Parkowa 5	519 388 565
Grzmiąca	NZOZ "Dr Ewa"	Kolejowa 11	94 373 68 18 94 374 49 75
Kamień Pomorski	ISPL Ginekologiczno-Położnicza Lek. Med. Mirosław Klukowski	Pocztowa 3A	91 382 00 97
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Karlino	NZOZ Terapia	Koszalińska 17	91 312 86 00
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 76
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71 94 357 24 65
Koszalin	ISPL Grzegorz Semmler	Kościuszki 7	602 822 228
Koszalin	NZOZ "Profilaktyka"	Staszica 8A	94 341 26 15
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika	Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	SALLOUM Ginekologia & Położnictwo Sp. z o.o.	Kolejowa 71	602 259 921
Koszalin	SALLOUM Ginekologia & Położnictwo Sp. z o.o.	Świętego Wojciecha 1	602 259 921
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 34 88 400 94 34 88 500
Koszalin	WSPLSPZOZ	Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702 94 306 70 60
Koszalin	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy "Błasiński i Bukowiec" Sp. z o.o.	Lelewela 7	94 343 83 98
Koszalin	ZOZ Ginekologiczno-Położniczy "Błasiński i Bukowiec" Sp. z o.o.	Monte Cassino 13	94 343 04 33
Lipiany	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Myśliborska 3	91 817 11 10
Łobez	ZOZ "Femina" Sp. z o.o.	Wybickiego 5/11	91 397 36 01
Malechowo	ZOZ	Malechowo 21	94 318 42 09
Mielno	Grupa Zdrowie Sp. z o.o.	Chrobrego 9	94 316 65 15
Mierzyn	Centrum Medyczne Agmed	Grafitowa 4	91 483 38 08
Międzydroje	Szpital Miejski w Świnoujściu Sp. z o.o.	Niepodległości 10a	91 326 74 24
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II Sp. z o.o.	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. - oddział w Nowym Czarnowie	Nowe Czarnowo 74	91 316 50 40 91 885 44 40
Nowogard	NZOZ "Sanus" S.C.	Kościuszki 36	91 392 69 60
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 91 392 15 59
Polanów	ZOZ w Polanowie	Bobolicka 4	94 318 83 99 94 318 82 71
Police	"Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 27 91 884 8888
Police	NSZOZ Ginekologiczno-Położniczy Iwona Tarnowska	Siedlecka 2a	91 312 29 92

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.02.2026

Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 51
Połczyn-Zdrój	NZOZ "Med-Bor"	Grunwaldzka 6	94 365 66 77
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital w Połczynie-Zdroju Sp. z o.o.	Szpitalna 5	94 366 18 47
Przeclaw	NSZOZ Ginekologiczno-Położniczy Iwona Tarnowska	Przeclaw 58	604 197 265
Przybiernów	NZOZ Ginmed S.C.	Cisowa 3	91 418 65 99
Pyrzyce	Niepubliczny Ginekologiczno-Położniczy ZOZ Jerzy Turkiewicz	Cieplownicza 1	91 570 13 74
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Resko	ZOZ "Femina" Sp. z o.o.	1-go Maja 5	91 39 51 406
Sławno	NZOZ Ars Medica	Koszalińska 4	59 844 56 22
Sławno	Szpital Powiatowy	I Pułku Ułanów 9	59 810 63 10 59 810 63 48
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	91 578 92 98
Stargard	WSPLSPZOZ	Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Stargard	WOMP -ZCLiP	Mickiewicza 18	91 578 56 16 91 576 38 00
Stepnica	NZOZ Ginmed S.C.	Tęczowa 3	91 577 41 38
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Ks. Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Medical Services Sp. z o.o. NZOZ	Niedziałkowskiego 25	91 500 15 15 91 455 41 40
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Strzałowska 24B	91 421 49 20
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o.	Ku Słońcu 23/24	91 484 83 49 91 434 39 46
Szczecin	ISPL Barbara Sylwista-Jaśkiewicz	Łucznicza 70E	91 455 38 40
Szczecin	ISPL Berezowska-Łobacz	Łucznicza 64	91 423 20 73
Szczecin	ISPL Ginekologiczno-Położnicza Dariusz Kłockocki	Ku Słońcu 23/24	91 485 61 21
Szczecin	ISPL Lek. Med. Ewa Świdarska	Santocka 18/19	91 422 87 10
Szczecin	ISPL Mirosława Grzegorzewicz	Staromłyńska 21/26	91 488 14 53
Szczecin	Lux Med - Sp. z o.o.	Mickiewicza 128a	91 487 44 81
Szczecin	Lux Med - Sp. z o.o.	Odzieżowa 12a	91 422 16 00
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Napierskiego 6c	91 464 38 78
Szczecin	NZOZ Bogumiła Tobera-Pawlak	Gryfińska 2	91 460 03 18
Szczecin	NZOZ "KMW - Centrum Zdrowia"	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	NZOZ "Medical Care"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	NZOZ Przychodnia "Daramed" Sp. z o.o.	Mazurska 28	91 433 24 00
Szczecin	NZOZ Specjalistyczne Gabinety Ginekologiczno-Położnicze "Be-Wa-Med" S. J.	Powstańców Wielkopolskich 66/68	91 482 20 62
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Fryderyka Chopina 20	91 50 65 888
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Kadłubka 10-11	91 423 59 70
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07 91 43 29 551
Szczecin	Specjalistyczne Usługi Medyczne "Łokietka"	Łokietka 1/2	91 434 33 20
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 63 75 880 358 246



mammografia 2D i 3D

- mammografia z implantami
- usg piersi

Jesteśmy dla Was już od 48 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Profesjonalna medycyna pracy

- badania wstępne, okresowe
- badania kontrolne
- badania sanitarno-epidemiologiczne



Fizjoterapia stomatologiczna

terapia stawów
skroniowo-żuchwowych

Centrum Diagnostyki Medycznej | ul. Felczaka 10, Szczecin | www.hahs-lekarze.pl

Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Św. Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Bohaterów Warszawy 51	512 915 394
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Józefa Romana 11-13	511 418 848
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90 91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 10 00 91 466 13 61
Szczecin	WOMP	Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 48 17 380
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 95
Szczecinek	NZOZ "Dr Ewa"	Gen. S. Grota-Roweckiego 22	94 37 44 975
Szczecinek	NZOZ "Peozet" Sp. z o.o.	Warcisława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	Szpital Sp. z o.o.	Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	ISPL Krzysztof Czapla	1 Maja 24/107	94 365 00 07
Świdwin	NZOZ "Ambulatorium"	Podgórna 17 E	94 365 67 89
Świdwin	WSPLSPZOZ	Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	NZOZ Poradnia Ginekologiczna Jarosław Bróg	Dąbrowskiego 4/124	91 321 86 60
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 446 91 32 67 424
Świnoujście	WSPLSPZOZ	Kapitańska 8-8b	91 888 68 02 91 888 68 03
Trzebiatów	NZOZ Gyneka	Kamieniecka 14/A	91 387 26 76
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39 67 258 24 42
Wolin	NZOZ Gyneka	Świerczewskiego 8	722 373 569
Złocieniec	Joanna Szymczak-Brych	Pl. 650-Lecia 1	726 104 919
PORADNIA GRUŻLICY I CHORÓB PŁUC			
Białogard	Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Kochanowskiego 30	94 340 67 30
Choszczno	SPZakład Opieki Zdrowotnej	Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Dębno	ISPL Choroby Płuc i Gruźlicy	Kościuszki 17	95 760 28 00 792 613 225
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim	Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gardno	NZOZ (zawieszenie do 31.03.2026 r.)	Żeliszawiecka 12	91 404 11 04
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 60
Koszalin	ZOZ "Stan-Med" Sp. z o.o.	Staszica 8A	94 314 00 03
Koszalin	Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. - oddział w Nowym Czarnowie	Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Police	NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10

Sławno	Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Jedności Narodowej 36	94 342 20 51 94 340 67 30 603 936 978
Stargard	KMW Centrum Zdrowia	I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Alergologia - Pulmonologia	Osiedle Zachód A/17	91 573 01 33
Stargard	SPWZOZ	Woj. Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	Bolesława Śmiałego 21	91 425 27 87 573 912 171
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Napierskiego 6c	91 464 38 10
Szczecin	NZOZ Astmamed	Powstańców Wlkp. 66/68	91 489 55 03
Szczecin	NZOZ "Medical Care"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Bohaterów Warszawy 51	91 449 45 34 91 449 44 22 91 885 48 10 501 749 768
Szczecin	SPWSZ	A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA Jagiellońska 44	91 432 95 07	
Szczecinek	Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.	Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Świdwin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc (zawieszenie do 30.06.2026 r.)	Wojska Polskiego 22c	94 340 95 47 94 340 67 30 91 342 20 51 535 043 491
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	SGL Alergologiczny i Ftyzjopneumologiczny K.A. Kitaszewski	Chłodna 50	67 250 10 30
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne "Puls"	Budowlanych 10	729 782 599
PORADNIA GRUŻLICY I CHORÓB PŁUC DLA DZIECI			
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Koszalin	WSPL SP ZOZ	Zwycięstwa 204a	94 306 70 60
Szczecin	SPS ZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 63 82
Szczecin	SPS ZOZ - Zdroje	Św. Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Stargard	NZOZ Alergologia - Pulmonologia	Osiedle Zachód A/17	91 573 01 33
PORADNIA HEMATOLOGICZNA			
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 39
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
PORADNIA HEPATOLOGICZNA			
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 35
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 84 27
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
PORADNIA IMMUNOLOGICZNA			
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 30 02



NOWA PRZYCHODNIA W BEZRZECZU KORAL MEDICA

W ostatnich latach rośnie zapotrzebowanie na szybkie konsultacje specjalistyczne i dostęp do nowoczesnej diagnostyki, co wynika zarówno ze wzrostu świadomości zdrowotnej społeczeństwa, jak i ograniczonej dostępności świadczeń w systemie publicznym.

W Bezzreczu koło Szczecina rozpoczęła działalność nowa wielospecjalistyczna placówka medyczna – **Koral Medica**. Placówka powstała z myślą o mieszkańcach aglomeracji szczecińskiej i okolic, którzy poszukują szybkiego dostępu do specjalistów, diagnostyki oraz pełnego zakresu usług medycznych w jednym miejscu.

W Koral Medica pacjenci mogą skorzystać m.in. z:

- konsultacji specjalistycznych w zakresie układu krążenia, narządu ruchu, zaburzeń metabolicznych oraz chorób górnych dróg oddechowych,
- badań profilaktycznych i diagnostycznych,
- szczepień oraz procedur małoinwazyjnych.

Jak podkreśla Mateusz Jankowski, prezes zarządu placówki:

„Koral Medica tworzyłem z myślą o ludziach. Zależy mi, aby pacjent czuł się zaopiekowany, a lekarze mogli pracować w przyjaznym środowisku.

Chcemy, aby każdy czuł się w naszej placówce komfortowo i bezpiecznie”.

Placówka współpracuje z ubezpieczycielami i operatorami prywatnych pakietów medycznych, w tym m.in. **PZU, enel-med, Telemedi, Unimedi, Polmed, Compensa, LUX MED, Allianz i Świat Zdrowia.**

Wizyty można umawiać stacjonarnie lub online.

✉ kontakt@koralmedica.pl

☎ **48 508 200 040**

ul. Koralowa 96/1, Bezzrecze, Szczecin

Godziny pracy:

poniedziałek – piątek 9:00-19:00

www.koralmedica.pl



PORADNIA KARDIOCHIRURGICZNA			
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 14 71
PORADNIA KARDIOLOGICZNA			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	95 746 18 11
Białogard	NZOZ Eskulap Zdieszzyński S.J.	Mickiewicza 6	94 312 88 70
Białogard	"Ambulatorium" Sp. z o.o.	Mickiewicza 6 b	94 312 30 99
Białogard	NZOZ "Folk-Med" Sp. z o.o.	1 Maja 23	94 312 26 05
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 79
Dębno	Szpital w Dębnie im. Świętej Matki Teresy z Kalkuty Sp. z o.o.	Kościuszki 58	95 760 20 63 do 65 wew. 228
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim	Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gardno	NZOZ	Żeliszawiecka 12	91 404 11 04
Goleniów	NZOZ Polmed Sp. z o.o.	Pocztowa 43	91 419 15 05 91 407 20 54
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 40
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o. (zawieszenie do 31.03.2026 r.)	Głównackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	WSPLSPZOZ	Zwycięstwa 204 A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o.	Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	NZOZ "Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 62
Pyrzyce	Szpital Powiatowy	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Resko	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Jedności Narodowej 8	91 852 42 92
Sławno	NZOZ Ars Medica	Koszalińska 4	55 844 56 26
Stargard	Gabinet Lekarski Janusz Petri	Limanowskiego 1/ 2	781 485 000 91 577 19 94 601 93 65 61
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Medical Services Sp. z o.o. NZOZ	Niedziałkowskiego 25	91 500 15 15 91 455 41 40
Szczecin	KARDIO-MEDICA Agnieszka Flis-Plewik	Henryka Pobożnego 14	91 433 64 39
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31 519 602 671
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	Przychodnia "Daramed" Sp. z o.o.	Mazurska 28	91 433 24 00
Szczecin	Lux Med - Sp. z o.o.	Odzieżowa 12A	91 422 16 00
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60

Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powst. Wielkopolskich 72	91 466 12 44
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 813 93 33 91 813 93 30
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Józefa Romana 11-13	914 430 800 511 418 848 519 895 248
Szczecin	SN ZOZ Kardiologia-Bożena Lasota	Batalionów Chłopskich 86	91 46 12 881 91 461 28 24
Szczecin	SPWSZ	A. Sokołowskiego 11	91 442 73 52 91 44 27 351
Szczecin	WOMP	Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Scanmed Kardiologia sp. z o.o.	Kilińskiego 7	94 374 35 61
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 424
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne "Puls"	Budowlanych 10	729 782 599
PORADNIA KARDIOLOGICZNA DLA DZIECI			
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	91 578 92 91
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
Szczecin	SPS ZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 88 06 562
PORADNIA LECZENIA AIDS (NABYTYCH NIEDOBORÓW IMMUNOLOGICZNYCH)			
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
PORADNIA LECZENIA BÓLU			
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 58
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Szczecin	NZOZ "Medical Care"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 27	91 425 15 64
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24
PORADNIA LECZENIA OSTEOPOROZY			
Kołobrzeg	Lech Investment	Łopuskiego 52	94 713 62 23
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 42 24
PORADNIA LECZENIA WAD POSTAWY U DZIECI I MŁODZIEŻY			
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 240
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	95 353 02 33
Stargard	NZOZ Jawmed	Osiedle Zachód A/17	91 573 25 39
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	ZOZ "Święty Marek" S.C. Gabinety Lekarskie	Łucznicza 64	91 450 04 04
PORADNIA LECZENIA ZEZA			
Szczecin	SP Specjalistyczny ZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 88 06 364
Szczecin	SP Specjalistyczny ZOZ - Zdroje	Św. Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
PORADNIA LOGOPEDYCZNA			
Choszczno	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Niedziałkowskiego 17	663 353 997
Goleniów	Centrum Logopedii, Uzależnień i Mediacji Sądowych Edukacja, Profilaktyka, Terapia J. Z. Szeliga S.C.	Pocztowa 43	603 848 177

BEZPŁATNY PROGRAM ZDROWOTNY

Zapobieganie i wczesne wykrywanie raka płuc w województwie zachodniopomorskim

Skorzystaj z edukacji, badań TK i konsultacji, jeśli:

- mieszkasz w województwie zachodniopomorskim
- masz więcej niż 55 lat, ale mniej niż 74 lata
- palisz lub paliłeś/-aś nałogowo tytoń



SAMODZIELNY
PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI
SZPITAL ZESPOŁONY
w Szczecinie

REJESTRACJA 91 500 0 505

Numer czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach od 7.00 do 14.30

Więcej informacji: spwsz.szczecin.pl/pluca

Realizatorem programu jest Szpital Wojewódzki w Szczecinie



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pomorce
Zachodnie



„Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”

– Benjamin Franklin

W odrestaurowanym pałacyku z XIX wieku,
pośród zieleni i spokoju miejscowości Kania,
znajduje się wyjątkowe miejsce dla osób starszych
i niepełnosprawnych wymagających
opieki i rehabilitacji.

Naszą specjalnością, popartą wieloletnim
doświadczeniem, jest opieka nad osobami
z demencją i chorobą Alzheimera.

ZAPEWNIAMY:

- ▶ profesjonalną opiekę
- ▶ smaczne, domowe posiłki
- ▶ rehabilitację i zajęcia aktywizujące

Kameralna atmosfera, piękny ogród i indywidualne
podejście sprawiają, że każdy dzień staje się
spokojniejszy i pełen ciepła.

📍 Kania 60, 73-120 Chociwel
☎ +48 604 316 346, +48 728 945 924
✉ pensjonacikpoddebami@gmail.com



Gryfice	NEURO - LOGOPEDA Marta Augustyniak	Niepodległości 82	606 349 988
Gryfino	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Szczecińska 21	605 221 561
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. - oddział w Nowym Czarnowie (zawieszenie do 31.03.2026 r.)	Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 33
Kołobrzeg	Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Kołobrzegu	Mazowiecka 29	94 352 53 88 502 059 087
Koszalin	NZOZ "Acoustic-Med" S.C. G.A. Pieróg	Św. Wojciecha 1	94 346 47 07
Koszalin	PZG Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu	Jana z Kolna 24b	94 341 04 84 666 308 109
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 85 31
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 34
Łobez	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Konopnickiej 42	507 611 834
Myślibórz	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Ogrodowa 9	792 236 910 783 675 142
Police	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Piaskowa 99	697 487 151
Sławno	NZOZ Ars Medica	Koszalińska 4	59 810 58 55
Stargard	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Piłsudskiego 90	505 262 509
Stargard	Poradnia Logopedyczna Anna Smolira-Kozłowska	Sucharskiego 1	505 877 100
Szczecin	Katarzyna Misiewicz-Janik Poradnia neurologopedyczna	Seledynowa 75A	508 962 606
Szczecin	NZOZ Centrum Słuchu i Mowy "Medincus"	al. Wyzwolenia 46/13u	91 455 33 00
Szczecin	NZOZ "Medical Care"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 20 47 91 461 23 31
Szczecin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Niedziałkowskiego 19/1	91 423 36 09
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Św. Wojciecha 7	91 880 60 86 91 880 60 08
Szczecinek	Centrum Rehabilitacyjno Medyczne Reha Medica	Kościuszki 57	94 372 14 51
Szczecinek	NZOZ "Peozet" Sp. z o.o. (zawieszenie do 30.04.2026 r.)	Warcisława IV 3	94 372 12 28 94 37 243 83
Świdwin	Magdalena Felińska Neurologopeda	Kościuszki 25a	602 309 159
Świnoujście	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Dąbrowskiego 4	504 126 402
Wałcz	Logopeda Beata Woźniewicz	Macieja Rataja 2	67 387 41 26
Wałcz	Logopeda Halina Woźniewicz	Macieja Rataja 2	67 387 41 26
Wałcz	Oddział Centrum Medyczno- Rehabilitacyjne "Puls"	Budowlanych 10	729 782 599
Wolin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Prosta 1	605 541 469
PORADNIA MEDYCYNY SPORTOWEJ			
Cedynia	NZOZ Hipokrates Cedynia (zawieszenie do 15.03.2026 r.)	Czcibora 28	91 414 40 54
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 84 47 94 348 83 55 94 348 84 20
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72

Głos Dziennik Pomorza Środa, 25.02.2026			
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Szczecin	NZOZ	Energetyków 2	91 441 21 40
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Św. Wojciecha 7	91 880 60 28
Szczecinek	Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.	Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 30 37
PORADNIA NEFROLOGICZNA			
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Drawsko Pomorskie	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare	Chrobrego 4	94 363 30 48 94 3615 530
Gryfice	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare	Niechorska 27	91 387 81 00
Kołobrzeg	Davita Sp. z o.o.	Łopuskiego 31	94 353 03 61
Koszalin	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare	Chałubińskiego 7	94 347 53 10
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 wew. 212
Stargard	NZOZ Centrum Dializ Fresenius Nephrocare	Wojska Polskiego 27	91 578 97 00
Szczecin	NZOZ Centrum Dializ Fresenius	Mączna 4	91 402 19 80
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 21
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	WOMP	Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecinek	Centrum Usług Medycznych „Dializa"	Kilińskiego 7	94 372 73 80
PORADNIA NEFROLOGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 63 08
PORADNIA NEONATOLOGICZNA (SCHORZENIA, WADY NOWORODKÓW)			
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne	Nowogardzka 2	573 808 341
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 03 84
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 82 32
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 78
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 71
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 63 19
PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA			
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 64 95
PORADNIA NEUROLOGICZNA			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 11	95 746 18 10 wew. 31
Białogard	NZOZ "Ambulatorium"	Mickiewicza 6 b	94 716 25 59
Choszczno	ISPL – Lek. Jolanta Kędys	Konopnickiej 2	721 913 007

CENTRUM ZDROWIA AKAL-MED

dowiedz
się więcej



”

*Pomagamy
wrócić do
sprawności i
życia bez bólu*

kompleksowa
terapia bólu

NOWOCZESNA
REHABILITACJA



WSPARCIE STAWÓW,
KOŚCI I MIĘŚNI

leczenie
pijawkami
lekarskimi



suplement diety

Nie leczymy
objawów —
szukamy
przyczyny



+48 695 622 281
www.akal-med.com
Szczecin, ul. Arkońska 51/3



Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Dębno	NZOZ "Lekarzy Specjalistów" S.C.	Kościuszki 17	95 760 23 52
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty	B. Chrobrego 4	94 36 30 346 94 36 30 323
Gardno	NZOZ	Żelistawiecka 12	91 404 11 04
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C.	Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. - oddział w Nowym Czarnowie	Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 53
Koszalin	NZOZ "Ambulatorium"	Wesoła 5	605 284 364
Koszalin	NZOZ Przychodnia Clinika	Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 41
Koszalin	WSPL SPZOZ	Zwycięstwa 204a	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Malechowo	ZOZ	Malechowo 21	94 318 42 09
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ "Sanus" S.C.	Kościuszki 36	91 392 69 60
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	"Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88 91 884 88 00
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital	Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NSZOZ "NO" S.C. Bożena, Mariusz Hrymniak	Chełmońskiego 9	59 810 22 41
Stargard	NZOZ KMW Centrum Zdrowia	I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	NZOZ Neurolog	Oś. Zachód A17, gab. 23	531 277 447
Stargard	NZOZ Poradnia Neurologiczna Neuromed	Oś. Zachód A17	91 834 04 368
Stargard	WSPLSPZOZ	Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Chopina 22	91 422 20 00
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Napierskiego 6c	91 464 38 10
Szczecin	Centrum Medyczne Euromedis	Powstańców Wlkp. 33A	91 818 21 41
Szczecin	NZOZ "Medical Care" J.Matusiak	Kilińskiego 7	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	ZL "SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących	Starzyńskiego 2	91 434 57 10
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91441 21 60
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500

Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Bohaterów Warszawy 51	91 885 48 10 501 749 768
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	NZOZ "Peozet" Sp. z o.o.	Warcisława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	WSPLSPZOZ	Gagarina 71	261 53 29 53
Świdwin	Przyjazny Szpital w Połczynie -Zdroju Sp. z o.o.	Dawska 38	602 438 282
Świnoujście	"Conexus" Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej S.C.	Konstytucji 3-go Maja 10	91 321 91 36
Świnoujście	WSPLSPZOZ	Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne "Puls"	Budowlanych 10	729 782 599
PORADNIA NEUROLOGICZNA DLA DZIECI			
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 w. 404
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 30
Koszalin	Szpital Wojewódzki (zawieszenie do 30.06.2026 r.)	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 63 18
PORADNIA OKULISTYCZNA			
Białogard	NZOZ "Ambulatorium"	Mickiewicza 6 b	94 716 48 09
Białogard	"Folk-Med"	1 Maja 23	94 312 26 05
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie Sp. z o. o.	Dworcowa 1	508 879 146 519 389 169
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 89
Dębno	NZOZ "Lekarzy Specjalistów" S.C.	Kościuszki 17/115	95 760 23 52
Dobra	Centrum Medyczne Agmed	Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim	B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C.	Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	ISPL-Lek. D. Wodzisławska-Wąciór	Al. Kolejowa 1	94 354 63 88
Kołobrzeg	Prywatny Gabinet Okulistyczny Wanda Rynio	Zapleczna 5 A,B,C,D/6	94 354 71 01
Kołobrzeg	Regionalny Szpital w Kołobrzegu	Łopuskiego 31	94 353 02 44
Koszalin	Centrum Leczenia Chorób Oczu Oculus	Nowowiejskiego 3	94 342 31 77
Koszalin	NZOZ Okulomed S.C.	Kościuszki 7	94 342 57 10
Koszalin	Nasz ZOZ "Rodzina" Adam Zajac	Lelewela 7	515 708 515
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 89 66 (rejestracja) 94 348 85 68 (lekarz)
Koszalin	WSPLSPZOZ	Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44

REKLAMA

0011479031

Rafael
OPIEKA DLA CIEBIE

POBYTY
CAŁODOBOWE

Kołobrzeskie Stowarzyszenie
„Rafael”
Opieka dla Ciebie

Tel. 94 715 16 70
Tel. +48 512 051 400

Email: rafael.debica@wp.pl

Wiele osób uważa, że w przypadku postępującej choroby, szczególnie demencji, pozostaje im tylko pobyt w typowym domu opieki. Nic bardziej mylnego.

Jeśli szukasz profesjonalnej opieki dla swoich bliskich, sprawdź, jak możemy Ci pomóc. Bezpieczna opieka nad chorymi i starszymi osobami to przede wszystkim doświadczenie i zaufanie. Dzięki długoletniej praktyce oraz ciągłemu podnoszeniu kwalifikacji zawodowych, zapewniamy w naszym małym rodzinnym gronie idealną formę opieki, szczególnie dla osób dotkniętych demencją.



Jak wykazały ostatnie badania na Zachodzie, indywidualna, a jednocześnie profesjonalna opieka możliwa jest jedynie w małych grupach oraz domowych warunkach. Taka forma opieki, jak mieszkanie wspomagane, od dawna praktykowana jest między innymi w Niemczech. Tylko tak osoby starsze i chore mogą znaleźć nowy, wspólny, wypełniony troskliwością i wyrozumiałością dom. W ten sposób rodziny zostają również

odciążone od odpowiedzialnej i czasochłonnej opieki nad krewnymi.

Nasza opieka w formie mieszkania wspomaganego obejmuje wszystkie zalecone przez lekarza indywidualne procesy pielęgnacyjne. Jest wykonywana przez pielęgniarki, opiekunki medyczne oraz opiekunki osób starszych. Towarzyszymy naszym mieszkańcom, tworzymy

domową atmosferę oraz dbamy o ich dobre samopoczucie.

Zadowolenie oraz uznanie dla naszej pracy, wiedzy i kompetencji okazywane przez naszych mieszkańców i ich rodziny, szczególnie tych, którzy korzystali z opieki w innych ośrodkach, jest dowodem na to, że jednak opieka w domowym klimacie jest najlepszą formą opieki dla osób starszych i chorych.

REKLAMA

0011479022



PRZYCHODNIA
Clinika

Koszalin, ul. Okulickiego 24A

**CERTYFIKOWANE CENTRUM
MEDYCYNY PODRÓŻY
CENTRUM MEDYCYNY PRACY**

W ramach umowy z NFZ

**LEKARZE RODZINNI – POZ
LEKARZE SPECJALIŚCI**

- ◆ Ginekolog-położnik
- ◆ Neurolog ◆ Psychiatra
- ◆ Gastrolog ◆ Audiolog-Foniatra
- ◆ KOLONOSKOPIA
- ◆ GASTROSKOPIA
- ◆ REKTOSKOPIA

- ◆ Internista ◆ Psycholog
- ◆ Gastrolog ◆ Laryngolog ◆ Neurolog
- ◆ Medycyna pracy ◆ Medycyna podróży
- ◆ Badania kierowców
- ◆ Audiolog-Foniatra
- ◆ USG jamy brzusznej
- ◆ EKG
- ◆ Badania laboratoryjne (analizy krwi i moczu)

www.przychodnia-clinika.pl

Telefoniczne umawianie wizyty **94 340 70 83**

Łobez	Prywatna Praktyka Lekarska Bożena i Marek Kubaccy S.C.	J. Ogrodowa 5a (parter)	91 397 65 05 602 505 959
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o. Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40	91 885 44 31
Nowogard	Specjalistyczny ZOZ "Praxis"	5 Marca 12	91 392 72 72
Police	"Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	Przychodnia Lekarska "Spec-Medica" S.C.	Siedlecka 2A	518 023 761
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	NSZOZ "NO" S.C. Bożena, Mariusz Hrymniak	Chełmońskiego 9	59 810 22 41
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WOMP - ZCLiP	Al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Stargard	WSPLSPZOZ	Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	NZOZ KMW Centrum Zdrowia	Piłsudskiego 36	91 813 63 23
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Napierskiego 6c	91 464 38 10
Szczecin	Centrum Medyczne Damiana Holding Sp. z o.o.	Rydla 37	91 469 22 82
Szczecin	Specjalistyczne Usługi Medyczne "Łokietka"	Łokietka 1/2	91 434 33 20
Szczecin	ZL "SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących"	Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	Lux Med - Sp. z o.o.	Mickiewicza 128A	91 487 44 81
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 78
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Wojska Polskiego 97	91 885 48 20 571 263 745
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 63 64
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Wojciecha 7	91 880 60 08 91 880 60 86
Szczecin	WOMP	Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	NZOZ "Simed" Jolanta Grobelna	Karlińska 19C	94 374 58 02
Szczecinek	Pomorski Ośrodek Diagnostyki Medycznej "Podimed" Sp. z o.o.	Kilińskiego 7	94 366 19 45
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	NZOZ "Ambulatorium"	Podgórna 17E	94 716 48 09
Świdwin	WSPLSPZOZ	Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24
Świnoujście	WSPLSPZOZ	Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Tychowo	NZOZ "Medjol II"	Bobolicka 1	94 34 31 833
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	67 258 24 42

Wałcz	ISPL Marzena Piątek	Wileńska 10	673 873 662
Wolin	NZOZ Vita S.C.	Gryfitów 8C	609 436 356 722 373 569
PORADNIA ONKOLOGICZNA (CHOROBY NOWOTWOROWE)			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Dębno	Szpital w Dębnie im. Świętej Matki Teresy z Kalkuty sp. z o.o.	Kościuszki 58	95 760 20 63, 64, 65 wew. 220 887 470 420
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty	Bolesława Chrobrego 4	94 732 29 00
Gryfino	Szpital Powiatowy w Gryfinie Sp. z o.o.	Parkowa 5	519 388 565
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	SZ Gruzlicy i Chorób Płuc	Niepodległości 44/48	94 340 67 30 94 342 20 51
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Orla 2	94 346 00 18 94 346 00 33
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o.	Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44 94 347 16 88
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 10 98 91 466 10 97 91 466 13 22 91 466 10 00
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 95
Szczecinek	Szpital w Szczecinku.	Kościuszki 38	94 372 67 80 94 433 33 33 500 039 283
PORADNIA ONKOLOGICZNA I HEMATOLOGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 31 65
PORADNIA ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII NARZĄDU RUCHU			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	95 746 18 11
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne Sp. z o.o	Chopina 29	94 312 02 88
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 88 49
Darłowo	NZOZ "Zdrowie"	M.C. Skłodowskiej 32	94 314 47 33 94 314 47 90
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty	B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne Sp. z o.o.	Nowogardzka 2	573 808 361
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 w. 464
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy Sp. z o.o.	Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 58
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o.	Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20

REKLAMA

0011479575



*gabinet, w którym dotyk
prowadzi do zdrowia i harmonii*

- Refleksologia stóp i twarzy
- Masaże twarzy i ciała
Neuromasaż, Kobido, FaceModeling, BioLift, Zen
- Bio kosmetyka
Oxybrazja, infuzja tlenowa, peeling kwasowy PQAge, mezoterapia mikroigłowa
- Terapie naturalne
bańki, świecowanie uszu, aromaterapia, joga twarzy Sundgar, joga Nidra, sesje oddechowe

Koszalin, ul. Matejki 1, tel. 668-338-237



REKLAMA

0011481178

BIORENIX Sp. z o.o.

**GABINET RADIOLOGII
STOMATOLOGICZNEJ**

**WYKONUJEMY RTG ZĘBOWE I PANTOMOGRFICZNE
TOMOGRAFIA STOMATOLOGICZNA 3D**



**ul. Świętego Ducha 5A/11 (II piętro)
70-205 Szczecin
tel. 91 434 22 10**

Koszalin	WSPLSPZOZ	Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Orzeszkowej 5-5A	91 852 42 91
Łobez	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56
Police	"Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88
Police	Przychodnia Lekarska "Spec-Medica" S.C.	Siedlecka 2A	518 023 761
Połczyn-Zdrój	Szpital Polski Połczyn-Zdrój	Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Sławno	Szpital Powiatowy	I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 50
Stargard	NZOZ Jawmed	Osiedle Zachód A/17	91 573 25 39
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WSPLSPZOZ	Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Chirurgiczno-Ortopedyczna	Batalionów Chłopskich 86	91 455 46 04
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 20 65
Szczecin	Grupa Zdrowie Sp. z o.o.	Ku Słońcu 23/24	91 434 39 46
Szczecin	ZL "SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących	Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	SP WSZ	A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 66 44
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecin	LANCET	Wojska Polskiego 92	91 432 80 50 730 800 058
Szczecinek	Szpital w Szczecinku	Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 712 81 71
Świdwin	NZOZ Barbara Kołosowska	Drawska 32A	94 365 39 17
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 326 74 24
Świnoujście	WSPLSPZOZ	Kapitańska 8A	91 888 68 02 91 888 68 03
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne "Puls"	Budowlanych 10	729 782 599
PORADNIA ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII NARZĄDU RUCHU DLA DZIECI			
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 464
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
PORADNIA OTORYNOLARYNGOLOGICZNA			
Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	605 637 799 95 746 18 11
Białogard	NZOZ "Ambulatorium"	Mickiewicza 6 b	534 34 80 16

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 25.02.2026

Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie Sp. z o.o.	Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 72
Darłowo	NZOZ "Zdrowie"	Podzamcze 1A	94 314 25 21
Dębno	NZOZ "Lekarzy Specjalistów" S.C.	Kościuszki 17/114	95 760 23 52
Dobra	Centrum Medyczne Agmed	Graniczna 24A	91 311 33 01
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim	B. Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	NZOZ Specjalista S.C.	Pocztowa 43	510 682 300
Gryfice	SP ZZOZ (zawieszenie do 30.06.2026 r.)	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 404
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 469 06 64
Gryfino	Megamed Sp. z o.o. - oddział w Nowym Czarnowie	Grunwaldzka 7	91 414 10 21
Kołobrzeg	WSPLSPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 351 96 71
Kołobrzeg	Prywatna Praktyka Lekarska Lekarz Otolaryngolog Elżbieta Książpolska	Łopuskiego 31	94 345 56 55 94 353 02 55
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 55 94 353 02 42
Koszalin	Niepubliczny Laryngologiczny ZOZ "Auris" S.C. Edward Bauer, Jadwiga Dąbrowska, Krystyna Flis	Kościuszki 7	94 342 54 02
Koszalin	Nasz ZOZ "Rodzina" Adam Zając	Lelewela 7	789 486 322
Koszalin	Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG	Jana z Kolna 24B	94 341 04 84 666 308 109
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 57
Koszalin	WSPLSPZOZ	Zwycięstwa 204A	261 457 792 261 457 702
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Sikorskiego 6	91 852 42 91
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowogard	NZOZ "Sanus" S.C.	Kościuszki 36	91 392 69 60
Police	NZOZ "Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88
Pyrzyce	Laryngologiczny ZOZ "Medicus" J. Kocanowska-Hajduła	Kwiatowa 1b	91 570 60 76
Sianów	ISPL Anna Świerczyńska Laryngolog	Słowackiego 3A	604 410 156
Sławno	NZOZ Ars Medica	Koszalińska 4	59 810 58 55
Sławno	Szpital Powiatowy w Sławnie	I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 41
Stargard	KMW Centrum Zdrowia	I Brygady 18	91 392 55 13
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Stargard	WOMP - ZCLiP	al. Żołnierza 12	91 573 64 00 91 573 64 02
Stargard	WSPLSPZOZ	Al. Żołnierza 37	95 200 14 00 605 457 006
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	ISPL - Lek. Dorota Piórkowska - Specj. w Zakr. Otolaryng.	J. Hoene Wrońskiego 17	601 773 637
Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	Piłsudskiego 36	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	NSZOZ "Prawobrzeże-Medyk"	Napierskiego 6C	91 464 38 95

REKLAMA

0011479639



CENTRUM WSPARCIA

Twoje miejsce. Twoja przyszłość.

Kompleksowa opieka i specjalistyczne wsparcie dla dzieci, młodzieży oraz seniorów.

Centrum Wsparcia to profesjonalna przestrzeń, w której zapewniamy bezpieczną opiekę oraz dostęp do wykwalifikowanego zespołu specjalistów. Wspieramy rodziny w codziennych wyzwaniach, oferując zarówno doraźną opiekę, jak i pomoc terapeutyczną.

Zakres wsparcia obejmuje:

- ws
- i p
-
-
-
-

Z
d
ws

T
p

Ce
u

Re

Do
– Menadżer Centrum

7

www.f

REKLAMA

0011479663



tel. 94 71 70 333
tel. 51 61 361 77

rejestracja@ambermed.pl
ul. Krzywoustego 2a/2, Koszalin

USŁUGI DIAGNOSTYKI I LECZENIA WZROKU

BADANIA DLA DZIECI BADANIA DOROSŁYCH REHABILITACJA



- Nasz zespół posiada udokumentowane kwalifikacje
- Korzystamy z aktualnych technologii branżowych
- Oferujemy obsługę dopasowaną do potrzeb klienta
- Prezentujemy różnorodny katalog usług

Szczecin	NZOZ "Medical Care"	Batalionów Chłopskich 86	91 461 23 31 91 461 20 47
Szczecin	ZL "SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących	Starzyńskiego 2	91 434 57 10
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Niedziałkowskiego 19/1	91 423 36 09
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 00
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Wojska Polskiego 97	91 885 48 20 571 263 745
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 61 27
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	WOMP	Bolesława Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	ZOZ "Lar-Med"	Księcia Wacisława 25D	91 422 93 31
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	Pomorski Ośrodek DM "Podimed" Sp. z o.o.	Kilińskiego 7	94 37 21 197
Szczecinek	WSPLSPZOZ	Polna 24	94 374 39 11 91 713 71 71 94 712 81 71
Świdwin	WSPLSPZOZ	Gagarina 71	261 53 29 53
Świnoujście	LARMEDICAL Sp. z o.o.	Dąbrowskiego 4/102	91 321 47 33
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39 67 259 71 11
PORADNIA OTORYNOLARYNGOLOGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	ISPL - Lek. Dorota Piórkowska	J. Hoene Wrońskiego 17	601 773 637
Szczecin	PZG Zachodniopomorskie Centrum Medyczne	Niedziałkowskiego 19	91 423 36 09
PORADNIA PRELUKSACYJNA (WADY STAWU BIODROWEGO)			
Białogard	NZOZ "Folk-Med" Sp. z o.o.	1 Maja 23	94 312 26 05
Kołobrzeg	NZOZ "Ort-Med"	Zapleczna 7a	94 354 55 32
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 58
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Stargard	NZOZ Jawmed	Osiedle Zachód A/17	91 573 25 39
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	ZOZ "Święty Marek" S.C. Gabinety Lekarskie	Łucznicza 64	91 450 04 04
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 08
PORADNIA PROKTOLOGICZNA			
Szczecin	ZOZ "Święty Marek" S.C. Gabinety Lekarskie	Łucznicza 64	91 450 04 04
PORADNIA REUMATOLOGICZNA			
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne	Chopina 29	94 311 37 33 94 311 37 32
Choszczno	Przychodnia im. Jana Pawła II	Niedziałkowskiego 2B	95 768 97 10
Choszczno	SP ZOZ w Choszcznie	Niedziałkowskiego 4a	608 337 130
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 41
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Ślawno	Szpital Powiatowy (zawieszenie do 30.06.2026 r.)	I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 22

Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31
Szczecin	Poradnia Lekarska Reumatologia	E. Plater 13	91 434 56 94
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 33 95
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	Szczecińskie Centrum Zdrowia SP ZOZ	Bohaterów Warszawy 51	501 749 768
PORADNIA REUMATOLOGICZNA DLA DZIECI			
Szczecin	Poradnia Lekarska Reumatologia	E. Plater 13	91 434 56 94
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 65 62
PORADNIA TRANSPLANTOLOGICZNA			
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 04 90
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 22
Szczecin	SP WSZ	Broniewskiego 2	91 500 0 500
Szczecin	SPWSZ	A. Sokołowskiego 11	91 500 0 500
PORADNIA UROLOGICZNA			
Białogard	NZOZ "Ambulatorium"	Mickiewicza 6B	312 30 99 534 210 732
Chojna	Szpital Powiatowy w Gryfinie Sp. z o.o.	Dworcowa 1	508 879 146
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 72
Dębno	Szpital w Dębnie sp. z o.o.	Kościuszki 58	95 760 20 63 do 65
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty	Chrobrego 4	94 732 29 00
Goleniów	ZOZ "Lekarz" S.J.	Partyzantów 11	500 056 039
Gryfice	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Dworcowa 21	91 384 70 24
Gryfice	SP ZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 249
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	Szpital Powiatowy	Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	Regionalny Szpital w Kołobrzegu	Łopuskiego 31	94 353 02 37
Koszalin	NZOZ Uromed Sp. z o.o.	Głowackiego 7	94 340 00 65
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 55 94 348 84 20
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 44
Łobez	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Orzeszkowej 5-5A	91 852 16 86
Myślibórz	Przychodnia im. Jana Pawła II	Ogrodowa 9	95 747 20 71 95 747 20 72
Nowe Czarnowo	Megamed Sp. z o.o.	Nowe Czarnowo 74	91 885 44 40 91 885 44 31
Nowogard	NZOZ "Chirurg" Sp. z o.o.	Kościuszki 36	91 39 216 32
Police	NZOZ "Medika" Usługi Medyczne Sp. z o.o.	Kuźnicka 1	91 884 88 88
Połczyn-Zdrój	Szpital Polski Połczyn-Zdrój NZOZ	Szpitalna 5	94 366 18 47
Pyrzyce	Szpital Powiatowy w Pyrzycach	Jana Pawła II 2	91 817 11 10
Ślawno	NZOZ Ars Medica	Koszalińska 4	59 844 56 24
Stargard	NZOZ "Ginea 1"	Mickiewicza 20A	91 83 45 234
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31

REKLAMA

Nowy rozdział w opiece nad seniorami – Dom Seniora JASO w Grzybowie wprowadza ofertę opartą na opiece domowej.

Dom Seniora JASO w Grzybowie wprowadza nową usługę, która może znacząco zmienić podejście do opieki nad osobami starszymi w Polsce. Placówka rozszerza swoją działalność o profesjonalną opiekę domową, odpowiadając na potrzeby seniorów, którzy chcą jak najdłużej pozostać we własnym domu, w znanym i bezpiecznym otoczeniu.

Opieka bliżej domu - bliżej człowieka

Nowa forma wsparcia zakłada świadczenie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania seniora. Obejmuje ona codzienną pomoc w czynnościach życia codziennego, towarzystwo, a także wsparcie emocjonalne i społeczne. Jej idea jest umożliwienie osobom starszym prowadzenia możliwie samodzielnego życia w ich własnym środowisku. „Starych drzew się nie przesadza” – ta zasada najlepiej oddaje sens i kierunek zmian, jakie zachodzą w opiece nad seniorami.



Nowe możliwości dla placówki i podopiecznych

Uruchomienie opieki domowej to odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie wśród osób oczekujących na miejsce w ośrodku stacjonarnym lub tych, które nie wymagają jeszcze całodobowej opieki. Dzięki nowej usłudze możliwe będzie zagospodarowanie długich list oczekujących oraz zapewnienie wsparcia już na wcześniejszym etapie procesu starzenia.

Dom Seniora JASO od wielu lat realizujący opiekę wychowawczą i całodobową jest gotowy, by odpowiedzieć na nową potrzebę społeczną. Placówka dysponuje doświadczonym personelem oraz infrastrukturą, co pozwala na szybkie rozpoczęcie świadczenia usług. Opiekunowie zostaną dodatkowo przygotowani do pracy poprzez specjalistyczne szkolenia, które podniosą prestiż i profesjonalizm zawodu.



mogą skuteczniej reagować na potrzeby podopiecznych, a rodziny mają stały wgląd w przebieg opieki. Takie rozwiązanie gwarantuje przejrzystość, bezpieczeństwo i wysoką jakość usług.

Kierunek: zaufanie i zrównoważony rozwój

Rozszerzenie działalności o opiekę domową to krok w stronę nowoczesnych standardów opieki senioralnej oraz dywersyfikacja działalności ośrodka. Dzięki temu Dom Seniora JASO zyskuje dodatkowy filar stabilności i możliwość długofalowego budowania relacji z podopiecznymi i ich rodzinami.

Nowy model usług to również sposób na odciążenie systemu długoterminowej opieki i zwiększenie dostępności pomocy dla osób starszych w regionie. W ten sposób placówka w Grzybowie staje się jednym z pionierów zmian w polskiej opiece senioralnej – łącząc tradycję, empatię i nowoczesne rozwiązania.

Więcej informacji o działalności ośrodka można znaleźć na stronie:
www.domseniora-jaso.pl



Technologia w służbie seniorów

Nowa linia usług wykorzystuje nowoczesne narzędzia informatyczne, które umożliwiają precyzyjne planowanie i koordynację wizyt opiekunów



czych. Dzięki specjalnemu systemowi zarządzania i aplikacji mobilnej opiekunowie

REKLAMA

0011483498



Ośrodek Diagnostyki Obrazowej w Sz

Ba

-

ul. Kościuszki 38b/2, 78-400 Szczecinek
tel. 535 889 000 lub 94 712 89 02
e-mail: kontakt@rezonans-szczecinek.pl

Ośrodek Diagnostyki Obrazowej w Po

Ba

-

ul. Szpitalna 5, 78-320 Polczyn-Zdrój
tel. 535 889 000
e-mail: odorezonans.polczynzdroj@gmail.com

Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Sikorskiego 6	91 852 42 92
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 63
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital	Szpitalna 5	94 366 18 53
Pyrzyce	Szpital Powiatowy	Jana Pawła II 2	91 481 35 55
Sławno	Szpital Powiatowy	Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27, 575 740 400	
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11, 91 810 59 31	26 145 59 31
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 42 53 229
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 13
Szczecin	Sonomed Sp. z o. o.	Bandurskiego 98	91 820 11 10
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 813 91 40
Szczecin	SP WSZ	A. Sokołowskiego 11	91 442 73 10
Szczecin	SP ZOZ MSWiA w Szczecinie	Jagiellońska 44	91 43 29 576
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 88
Szczecinek	Szpital	Kościuszki 38	94 372 67 51
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 322
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39 67 258 24 42

BADANIA MEDYCYNY NUKLEARNEJ

Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o.	Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 44 91 425 34 43
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	261455935

BADANIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO (MR)

Gryfice	SPZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 361
Kołobrzeg	LECH INVESTMENT Sp. z o.o.	Ppor. Edmunda Łopuskiego 52	94 713 62 43
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31-33	94 353 02 95
Koszalin	NZOZ "Diagnostica"	Kościuszki 7	607 580 803 94 346 11 99
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o.	Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Koszalin	Bonus-Diagnosta Sp. z o.o.	Szpitalna 2	94 343 46 61 734 856 305 734 834 205
Szczecin	Affidea Sp. z o.o.	Pl. Hołdu Pruskiego 9	22 44 11 111
Szczecin	SPS ZOZ – Zdroje	Mączna 4	91 880 63 01
Szczecin	USK1 nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 26 91 425 34 37
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 77
Szczecin	SP Wojewódzki Szpital Zespolony	Arkońska 4	91 813 93 04 91 813 93 02
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 95
Szczecin	SP ZOZ MSWiA w Szczecinie	Jagiellońska 44	91 432 95 25
Szczecin	Bonus-Diagnosta Sp. z o.o.	Leszczynowa 23	61 894 04 70
Szczecinek	Sobol Health Center Sp. Komandytowa	Kościuszki 38b/2	94 712 89 00 535 889 000
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przychodnią SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 37

BADANIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ (TK)			
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne	Chopina 29	94 312 02 05
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 76
Dębno	Szpital w Dębnie	Kościuszki 58	95 760 27 33
Drawsko Pomorskie	Szpital (American Heart of Poland S.A.)	B. Chrobrego 4	94 363 03 54
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne	Nowogardzka 2	573808367
Gryfice	SPZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 w. 361
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 31	94 353 02 95
Koszalin	Affidea Onkoterapia Sp. z o.o.	Chałubińskiego 7	94 732 87 60 22 44 11 111
Koszalin	NZOZ "Diagnostica" S.C.	Kościuszki 7	607 580 803 94 346 11 99
Koszalin	SZ Gruźlicy i Chorób Płuc	Niepodległości 44/48	94 340 63 79
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 63
Police	USK nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 50
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital	Szpitalna 5	94 366 18 23
Pyrzyce	Szpital Powiatowy	Jana Pawła II 2	91 481 35 56
Sławno	Szpital Powiatowy	Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575 740 400
Szczecin	SPS ZOZ – Zdroje	Mączna 4	91 88 06 518
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 34 26 91 425 34 37
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 74
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 813 93 02, 04
Szczecin	SP WSZ	A. Sokołowskiego 11	91 442 72 18
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 95
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 25
Szczecinek	Szpital	Kościuszki 38	94 372 67 80
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I	91 32 67 424
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 37

SKRÓTY
DM - Diagnostyka Medyczna
ISPL – Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
NZOZ – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Lancet – Lancet Poradnie Specjalistyczne Sp. z o.o.,
PGL - Prywatny Gabinet Lekarski
PPL-Ch - Prywatna Praktyka Lekarsko-Chirurgiczna
Przyjazny Szpital - Przyjazny Szpital w Połczynie -Zdroju Sp. z o.o.,
PZG – Polski Związek Głuchych
Regionalne Centrum Medyczne - Regionalne Centrum Medyczne w Białogardzie Sp. z o.o.,
SGL - Specjalistyczny Gabinet Lekarski
SN ZOZ – Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
SP – Samodzielny Publiczny
SPS ZOZ - Zdroje - Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Zdroje
Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty - Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim
Szpital Miejski - Szpital Miejski im. Jana Garduły w Świnoujściu Sp. z o.o
Szpital w Dębnie - Szpital w Dębnie im. Świętej Matki Teresy z Kalkuty sp. z o.o.,
Szpital Wojewódzki - Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika
Szpital w Szczecinku - Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.,
Szpitalne Centrum Medyczne - Szpitalne Centrum Medyczne Sp. z o.o.,
Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty - Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty w Drawsku Pomorskim,
Szpitalne Centrum Medyczne - Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie Sp. z o.o.
Szpital Powiatowy - Szpital Powiatowy w Sławnie,
SZOZ - Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej
USK – Uniwersytecki Szpital Kliniczny
WSZ – Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
WSPL - Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
Zachodniopomorskie Centrum Medyczne - Zachodniopomorskie Centrum Medyczne sp. z o.o.
Z Przych. – z Przychodnią
ZOZ - Zakład Opieki Zdrowotnej



PET/CT – technologia, która widzi więcej

Badanie PET/CT pozwala ocenić nie tylko budowę narządów, ale także aktywność komórek. Dzięki temu możliwe jest wykrycie choroby bardzo wcześnie oraz dokładne zaplanowanie leczenia.

Dlaczego PET/CT?

- wykrywa zmiany na wczesnym etapie,
- pokazuje, jak funkcjonują tkanki i narządy,
- jest precyzyjne, bezbolesne i bezpieczne,
- pomaga w diagnostyce nowotworów, chorób zapalnych i niektórych schorzeń endokrynologicznych.

Od 1 stycznia 2026 r. więcej pacjentów będzie mogło skorzystać z refundowanych badań PET/CT.

Rozszerzona lista refundacji o **16 nowych wskazań medycznych.**



PET/CT PSMA – przełom w diagnostyce raka prostaty

- bardzo wysoka czułość – wykrywa nawet małe zmiany,
- pozwala wcześniej rozpocząć leczenie,
- wspiera monitorowanie terapii i dobór najlepszej metody leczenia.

To badanie umożliwia bardzo dokładne wykrycie wznowy choroby oraz przerzutów przy niskim poziomie PSA.

Affidea Międzynarodowe Centrum Onkologii w Koszalinie

📍 ul. Tytusa Chałubińskiego 7

Diagnostyka obrazowa

Rejestracja online: www.affidea.pl

- rezonans magnetyczny (MR) - tel.: 22 441 11 11
- tomografia komputerowa (TK) - tel.: 22 441 11 11, tel.: 94 732 87 60

Medycyna nuklearna

- PET/CT - tel.: 721 434 230
- scyntygrafia - tel.: 94 732 87 36

Radioterapia - tel.: 94 732 87 60

- poradnia radioterapii
- teleradioterapia i brachyterapia
- leczenie szpitalne

Affidea Szczecin

📍 ul. Hołdu Pruskiego 9

☎ tel.: 22 441 11 11

📄 Rejestracja online: www.affidea.pl

- rezonans magnetyczny (MR)



Szczecin	KMW Centrum Zdrowia	3 Maja 25-27	91 471 19 32 91 471 19 31
Szczecin	EVOMED Sp. z o.o.	Dubois 27	91 814 02 52
Szczecin	ZOZ "Lekarz" Mizerski S.J.	Łokietka 32/2	500 056 039
Szczecin	ZL "SONIDO" Ośrodek Obsługi Osób Słabosłyszących	Starzyńskiego 2	91 434 56 46
Szczecin	ZOZ "Święty Marek" S.C.	Gabinety Lekarskie	Łucznicza 64 91 450 04 04
Szczecin	NZOZ "Urologia"	Lubelska 29	91 432 47 70
Szczecin	NZOZ "Uromedex 2"	Piastów 58/U2	91 489 05 83
Szczecin	NZOZ "Uronex" Wojciech Bychawski	Batalionów Chłop. 86/11	91 461 21 75
Szczecin	Przychodnie Fabian Spółka Jawna	Kadłubka 10-11	91 422 65 59
Szczecin	Przychodnia Portowa	Energetyków 2	91 441 21 60
Szczecin	SPSZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 65 52
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 500 0 500
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 13 60
Szczecin	WOMP	Kopernika 18	91 43 49 200
Szczecin	WOMP	B. Śmiałego 33	91 43 49 200
Szczecin	SP ZOZ MSWiA	Jagiellońska 44	91 432 95 07
Szczecinek	NZOZ "Peozet" Sp. z o.o.	Warcisława IV 3	94 37 24 383
Szczecinek	Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.	Kościuszki 38	94 372 67 80 500 039 283
Świdwin	Przyjazny Szpital w Połczynie Zdroju	Drawska 38	94 366 18 47
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 424
Wałcz	Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne "Puls"	Budowlanych 10	729 782 599
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SP ZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39

PRACOWNIE DIAGNOSTYCZNE
W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

BADANIA ECHOKARDIOGRAFICZNE PŁODU			
Szczecin	SPS Specjalistyczny ZOZ „Zdroje"	Mączna 4	91 880 65 28
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 11 82

BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO - GASTROSKOPIA			
Barlinek	Szpital	Szpitalna 10	605637799 95 746 18 11
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne	Szpitalna 7	94 312 02 74
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4a	95 765 87 42
Dębno	Szpital	Kościuszki 58	95 760 20 63 do 64, 65 wew. 207
Drawsko Pomorskie	Szpital	B. Chrobrego 4	94 36 30 354
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne	Nowogardzka 2	573808350
Gryfice	SPZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 440
Gryfino	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	SP Szpital	Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ	J. Narodowej 86/88	94 357 24 73 94 351 96 71
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 33	94 353 02 38

Koszalin	NZOZ Clinika	Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki	Chałubińskiego 7	94 348 83 26
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 40
Łobez	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Sikorskiego 6	91 85 24 291
Nowogard	SP Szpital Rejonowy	Wojska Polskiego 7	91 392 13 56 w. 212
Police	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 PUM	Siedlecka 2	91 425 38 63
Połczyn-Zdrój	Przyjazny Szpital	Szpitalna 5	94 366 18 53
Pyrzyce	Szpital Powiatowy	Jana Pawła II 2	91 481 35 55
Sławno	Szpital Powiatowy	I-go Pułku Ułanów 9	59 810 63 06
Stargard	SPWZOZ	Wojska Polskiego 27	575740400
Szczecin	109 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Piotra Skargi 9-11	91 810 59 31 26 145 59 31
Szczecin	Sonomed	Bandurskiego 98	91 484 21 47 91 82 01 110
Szczecin	USK nr 1 PUM	Unii Lubelskiej 1	91 425 32 29
Szczecin	USK nr 2 PUM	Powstańców Wlkp. 72	91 466 12 13
Szczecin	SPS ZOZ - Zdroje	Mączna 4	91 880 61 69
Szczecin	SP WSZ	Arkońska 4	91 813 91 40
Szczecin	SP WSZ	A. Sokołowskiego 11	91 442 73 10
Szczecin	SP ZOZ MSWiA w Szczecinie	Jagiellońska 44	91 43 29 576
Szczecin	Zachodniopomorskie Centrum Onkologii	Strzałowska 22	91 425 15 88
Szczecinek	Szpital	Kościuszki 38	94 372 67 51
Świnoujście	Szpital Miejski	Mieszka I 7	91 32 67 322
Wałcz	107 Szpital Wojskowy z Przych. SPZOZ	Kołobrzeska 44	261 47 28 39

BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO
- KOLONOSKOPIA

Barlinek	Szpital Barlinek Sp. z o.o.	Szpitalna 10	605 637 799 95 74 61 811
Białogard	Regionalne Centrum Medyczne w Białogardzie Sp. z o.o.	Szpitalna 7	94 312 02 74
Choszczno	SPZOZ	Niedziałkowskiego 4A	95 765 87 42
Dębno	Szpital w Dębnie	Kościuszki 58	95 760 20 63, 64, 65 wew. 207
Drawsko Pomorskie	Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty	B. Chrobrego 4	94 36 30 354
Goleniów	Szpitalne Centrum Medyczne	Nowogardzka 2	573 808 350
Gryfice	SPZZOZ	Niechorska 27	91 384 20 61 wew. 440
Gryfino,	Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o.	Niepodległości 28	91 416 20 41
Gryfino	SP Szpital Powiatowy	Parkowa 5	519 388 565
Kamień Pomorski	Szpital	Szpitalna 10	91 326 26 90 91 326 26 91 91 326 26 92
Kołobrzeg	Regionalny Szpital	Łopuskiego 33	94 353 02 38
Kołobrzeg	WSPL SPZOZ	Jedności Narodowej 86/88	94 357 24 73 94 351 96 71
Koszalin	NZOZ Clinika	Okulickiego 24A	94 340 70 83 602 661 651
Koszalin	Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika	Chałubińskiego 7	94 348 83 26
Koszalin	SP ZOZ MSWiA	Szpitalna 2	94 347 16 40

Nawet przez parę dni

Nie kupuj aparatu słuchowego. Najpierw go bezpłatnie wypróbuj

Nie rozumiesz na spotkaniach towarzyskich, u lekarza, w sklepie? Głośniej słuchasz telewizora? Często prosisz o powtórzenie? Nie słyszysz gwizdka czajnika? To tylko niektóre objawy mogące świadczyć o pogorszeniu słuchu.

Od momentu zauważenia problemów ze słuchem do podjęcia działań średnio mija 5-8 lat, więc warto już teraz, nie czekając, zrobić postanowienie: „zajmę się swoim słuchem i będę lepiej słyszeć”.

Czy wiesz, że możesz bezpłatnie wypróbować aparaty słuchowe przed zakupem, nawet przez parę dni. Mało tego, niektóre firmy umożliwiają zwrot aparatu słuchowego nawet po zakupie.

Teraz nie ma już żadnych wymówek, aby zrobić ten pierwszy krok do poprawienia sobie oraz bliskim komfortu życia i zacząć lepiej słyszeć.

Jak wygląda dobór aparatu?

Takie sprawdzenie aparatu słuchowego przed zakupem może być Twoim pierwszym krokiem do sprawdzenia, czy Twój słuch nie odbiega od normy. Przed bezpłatnym wypożyczeniem aparatu słuchowego zostanie przeprowadzona rozmowa, podczas której protetyk słuchu określi Twoje potrzeby, wymagania, możliwości i styl życia. Następnie sprawdzi przewód słuchowy i zostanie zrobione bezpłatne sprawdzenie poziomów, na jakich słyszysz dźwięki i rozumiesz mowę. To pozwoli uzyskać obraz ubytku słuchu, a w połączeniu z wywiadem da możliwość doboru

odpowiedniego aparatu słuchowego lub skieruje Cię do lekarza specjalisty na leczenie, lub może okazać się, że wystarczy tylko przepłukanie ucha i na aparat słuchowy jest jeszcze za wcześnie.

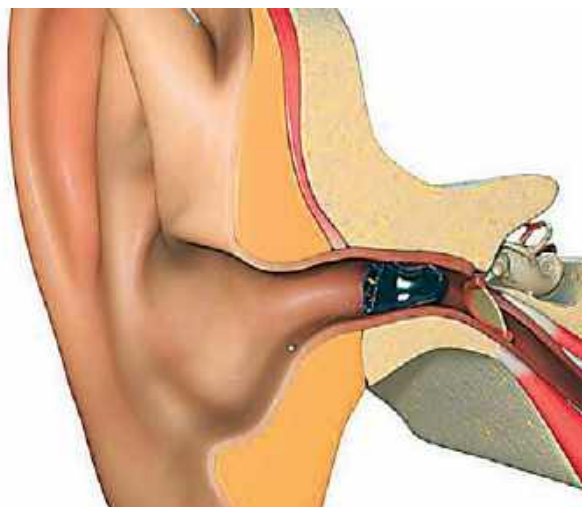
Jeśli myślisz o zakupie aparatu słuchowego

Zakupowi aparatu słuchowego, zwłaszcza jeśli jest to nasz pierwszy aparat, towarzyszy wiele obaw. Dlatego warto w swoim naturalnym otoczeniu sprawdzić, jak powinieneś słyszeć, czy będziesz zadowolony. Bezpłatnie sprawdź i przekonaj się, jak możesz i powinieneś słyszeć właściwie.

Kupując aparat słuchowy, skupiamy się na jego klasie, parametrach technicznych czy możliwościach. Jeśli sądzisz, że poprawa Twojego słyszenia zależy tylko od klasy i ceny aparatu słuchowego, czyli że im droższy aparat, tym lepiej będziesz słyszeć – to jesteś w błędzie.

To jak będziesz zadowolony ze swojego słyszenia, to szereg uwarunkowań, wśród których najważniejsze są trzy:

1. Rodzaj i głębokość Twojego ubytku słuchu oraz czas, po jakim zdecydowałeś się używać aparatu słuchowego od momentu zauważenia pierwszych symptomów



Fot. archiwum

pogarszania słuchu. Im dłużej zwlekasz, tym gorzej.

2. Klasa i możliwości technicznych danego aparatu słuchowego. Oraz chyba najistotniejsze: wiedza i doświadczenie oraz motywacja protetyka słuchu.

Najważniejsze: kto i jak reguluje Twój aparat słuchowy.

Nawet najlepszy czy najdroższy aparat słuchowy może nie spełniać Twoich oczekiwań, jeśli zostanie niedostatecznie wyregulowany.

Co z tego że kupisz drogi, zaawansowany technologicznie aparat, jeśli jego regulacja dokonana

przy zakupie nie będzie wykorzystywała wszystkich możliwości aparatu?

Po co Ci drogi zaawansowany technologicznie aparat, jeśli Twój ubytek słuchu czy styl życia nie wymaga tych wszystkich opcji i udogodnień?

Często słyszymy, że aparaty słuchowe kosztują parę tysięcy i taki właśnie musimy kupić. Dzieje się tak dlatego, że często zapomina się o tym, jakie potrzeby ma pacjent – użytkownik aparatu słuchowego.

Pamiętaj, kupując aparat słuchowy, kupujesz również usługę,

od której tak naprawdę najczęściej zależy, jak będziesz słyszeć w aparacie.

Doświadczony protetyk słuchu bierze pod uwagę wszystkie potrzeby i możliwości pacjenta: parametry Twojego słuchu, styl życia – spokojny, a może aktywny? Możliwości manualne związane z wiekiem oraz wzrokiem – taka osoba nie powinna mieć aparatów bardzo małych, bo ich nie obsłuży. Najczęściej starsze osoby mają ubytek słuchu związany z wiekiem i zgłaszają potrzebę rozumienia tylko telewizji i rozumienia mowy u lekarza, więc zaawansowany (a więc droższy) aparat słuchowy nie będzie w pełni wykorzystany. Wypróbuj aparat słuchowy przed zakupem, będziesz pewny swojego wyboru.

Zacznij działać – zacznij lepiej żyć

Aparaty słuchowe mogą być również dofinansowane z NFZ lub możesz kupić na raty.

Wszystkie badania jak i wypożyczenie aparatu w swoich naturalnych warunkach mogą być bezpłatne, więc nie ma wymówek.

Niech Twoim postanowieniem po przeczytaniu tego artykułu będzie: „zajmę się swoim słuchem”. W tym wypadku im później podejmiesz działania, tym gorzej, ponieważ pogarszać się będzie Twoja zdolność rozumienia mowy i rozpoznawania słów. Nie odwracaj tego.



do usłyszenia na Rayskiego

NIE SŁYSZYSZ s
NIE ROZUMIESZ ROZ

W HA
GŁ

ponad 34 lata zajmujemy się problematyką słuchu
specjalizujemy się w tzw. trudnych przypadkach

Zaufały nam dziesiątki tysięcy pacjentów

WYBRÓBUJ BEZPŁATNIE APARAT W DOMU
sprawdź jak możesz słyszeć

**Czy słyszę
dobrze?**
Umów się.
BEZPŁATNIE
sprawdzimy.

☎ 91 488 48 70
☎ 883 789 843

PRZEKAŻ KUPON I POWIEDZ O NAS SWOIM ZNAJOMYM
- DLA NICH RÓWNIEŻ JEST TO WAŻNE



BEATON
aparaty słuchowe

ul. Rayskiego 40A
70-426 Szczecin

tel. 91 488 48 70
tel. 883 789 843
beaton.pl

PODOCHIRURGIA

Skuteczne leczenie wrastających paznokci

- ✓ **Problem wrastających paznokci** znika na zawsze
- ✓ **Nowoczesne**, bezpieczne metody
- ✓ **Pomoc** w stanach bólowych i zapalnych
- ✓ **Opieka** także dla **diabetyków**

Kiedy warto zgłosić się do specjalisty?

- ✓ Ból przy chodzeniu
- ✓ Obrzęk i zaczerwienienie
- ✓ Nawracające stany zapalne
- ✓ Wysiłek ropny
- ✓ Problem powraca mimo wcześniejszych zabiegów



Każdy krok bez bólu ma znaczenie.



Koszalin

Zadzwoń i umów wizytę już dziś!



• **Gabinet Podologiczny
Marta Miziołek**

☎ **533 244 944**

• kontakt@podologia-miziolek.pl



• **Centrum Medyczne Bim-med**
75-406 Koszalin, ul. Kościuszki 2,
☎ **94 717 07 70**



• **Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
Remedica**
75-435 Koszalin, ul. Śniadeckich 4,
☎ **606 877 877**

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

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

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

Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

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

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

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Bada-



Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

nia pokazują, że u osób z chorobą Hashimoto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

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

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

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

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

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną - gluten prowadzi do uszkodze-

nia kosmków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

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

RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

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

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym - prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz ob-

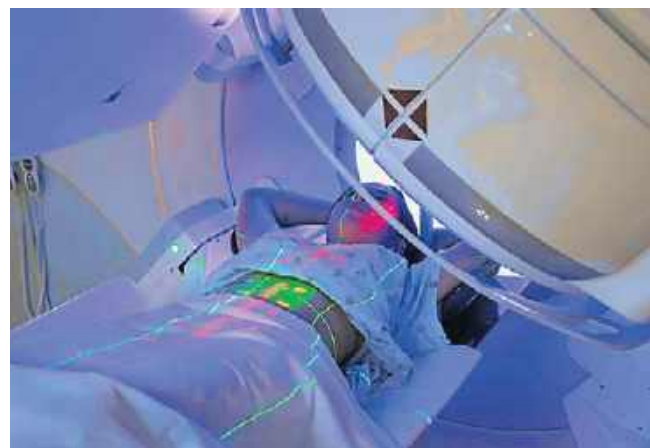
razowe (USG, rezonans) pozwalają odróżnić zapalenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS - z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych - co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

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

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

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



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

Efekty radioterapii zależą od pory dnia

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

tworowych na promieniowanie.

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Celiakia to choroba kobiet

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu leka-

rza oceniają ich aktualny stan: zwykle przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

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

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

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

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

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

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

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami

barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.

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

Jakie są objawy raka wątroby?

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

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

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

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- zażółcenie skóry i białek oczu (żółtaczka), swędzenie skóry, ciemny moc i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczka może być mniej widoczna;

- utrata apetytu lub niezmierzona utrata wagi;

- nudności i wymioty;

- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;

- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;

- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

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

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



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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

POST OD CUKRU

Dlaczego cukier jest niezdrowy?

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

● **Nadwaga i otyłość** – ponad połowa Polaków zmagają się z nadmierną masą ciała, a cukier gra tu pierwsze skrzypce. To nie tylko kalorie. Nadmierne spożycie cukru reguluje apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni, a or-

ganizm gromadzi tłuszcz jak na zimę stulecia.

● **Cukrzyca typu 2** – regularne „dawki” dużych ilości cukru powoduje skoki insuliny i stopniowo zmniejsza wrażliwość komórek na ten hormon. To prosta droga do insulinooporności, a później cukrzycy typu 2.

● **Przewlekłe stany zapalne** – cukier działa jak paliwo dla stanów zapalnych, a te przyczyniają się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych: od problemów z sercem po schorzenia autoimmunologiczne.

● **Zmarszczki na zamówienie** – to akurat efekt uboczny, o którym rzadko się mówi: cukier przyspiesza proces starzenia skóry. Dochodzi do tzw. glikacji: białka skóry twardnieją, a my wyglądamy po prostu szybciej staro.

● **Spadki energii i wahania nastroju** – cukier daje szybki zastrzyk energii, ale równie

szybko ją odbiera. To dlatego po batoniku czujemy się gotowi do działania, a godzinę później marzymy o drzemce.

Dlaczego warto zrobić przerwę?

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

– Jeśli w mojej diecie ciągle pojawiają się słodkie i słodkie napoje, mój próg odczuwania słodkiego jest bardzo wysoki – mówi Daniela Krehl, ekspertka ds. żywienia z Warszawskiego Centrum Doradz-

stwa Konsumenckiego w Niemczech. Po kilku tygodniach ograniczenia cukru wiele osób zauważa, że potrzebuje znacznie mniej słodkości, by poczuć satysfakcję. Dwie, trzy kostki czekolady mogą wystarczyć zamiast połowy tabliczki.

Herbata czy kawa z cukrem zaczynają smakować zbyt intensywnie. Często zmniejsza się też podjadanie „w biegu”, a jedzenie staje się bardziej świadome.

Jak zacząć „post od cukru”, żeby wytrwać?

Jeśli masz dużą słabość do słodkiego, radykalne odstawienie wszystkiego z dnia

na dzień może być trudne. Lepiej obniżyć poprzeczkę. Możesz na przykład:

- zrezygnować tylko ze słodzonych napojów;
- odstawić codziennego batonika;
- stopniowo zmniejszać ilość cukru w kawie. Zanim zaczniesz, przyjrzyj się swoim nawykom:
- Kiedy najczęściej mam ochotę na coś słodkiego?
- Co wtedy jem?
- Czy to głód, nuda, stres, zmęczenie?

Dopiero potem szukaj zamienników. Sprawdź się: ● owoce lub suszone owoce; ● orzechy; ● naturalny jogurt z cynamonem i wanilią; ● owsianka z owocami przygotowana dzień wcześniej. Czasem wystarczy zmiana rutyny. Jeśli po obiedzie automatycznie sięgasz po coś słodkiego, spróbuj krótkiego spaceru albo

rozmowy telefonicznej – odwrócenie uwagi naprawdę działa.

Co zrobić, gdy zdarzy nam się „wpadka”?

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

Post jakościowy a post ilościowy

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Wykluczone jest nie tylko mięso.

Post jakościowy a post ilościowy – czym się różnią?

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

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

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

Według Prawa Kanonicznego z 1917 roku wyróżnia się:

- post jakościowy – inaczej wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i wywarów z mięsa, czyli powstrzymanie się od jedzenia mięsa,
- post ilościowy – ograniczający liczbę posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych,



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

- post ścisły – łączący oba powyższe i obowiązujący tylko dwa dni w roku: w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.

Post jakościowy – na czym polega i co można jeść?

Post jakościowy w Kościele katolickim obowiązuje we wszystkie piątki. Dzień ten upamiętnia śmierć Jezusa na krzyżu i na tę właśnie pamiątkę katolicy wyrzekają się spożywania okre-

ślonych produktów. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych zakłada więc wyłączenie z diety mięsa i wywarów z niego, a także innych części pochodzenia zwierzęcego, takich jak niepotopiona słonina, kości, krew, mózg, szpik.

W czasie postu jakościowego można jeść:

- ryby i owoce morza,
- jaja i nabiał,
- przyprawy,
- zboża, kasze, pieczywo,

- grzyby,
- warzywa i owoce,
- napoje takie jak kawa, herbata, woda, sok.

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

dzenia (24 grudnia), chociaż w tym dniu post nie jest obowiązkowy.

Na czym polega post ilościowy?

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

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

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

Kiedy obowiązuje post ścisły i co można jeść?

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

Obowiązuje on tylko dwa razy w roku w okresie Wielkiego Postu: w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Do tego

przestrzegania zobowiązani są wszyscy wierni między 18. a 60. rokiem życia.

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

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

WAŻNE

Jak post wpływa na zdrowie?

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

Aktorem jest znakomitym, potrafi się rozplakać w sekundę

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



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 30

Elżbieta Zapendowska skrytykowała gwiazdę

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

Joanna Opozda zrobiła imprezę

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

Doda nie musiała płacić

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

(GZL) Fot. Adam Jankowski



Demony wojny wg Goi Kino Polska, 20:00

Obsypany nagrodami film Władysława Pasikowskiego. Major Keller dowodzi polskim oddziałem biorącym udział w misji NATO w byłej Jugosławii. Nie zważając na rozkazy przełożonych, rusza na pomoc pilotowi strąconego śmigłowca.

Wilk z Wall Street

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

Nieuchwytny TVN, 22:40

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

Chłopaki nie płaczą Polsat, 23:55

Kultowa komedia sensacyjna w gwiazdroskiej obsadzie. Skrzypek Kuba Brenner (Maciej Stuhr) wpłtuje się w porachunki gangsterskie, bo zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi w sprawach damsko-męskich.

Poziomo:

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

Pionowo:

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja dzisiaj działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać przy tym sporów oraz impulsywnych decyzji.

Ryby (19.02 - 20.03)

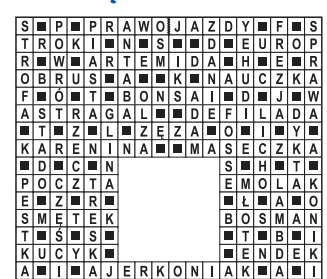
Spokój przyniesie dobre efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na finansach i rozmowie, która wiele wyjaśni.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości poprawią humor. Horoskop dzienny na środę radzi uważać jednak na chaos oraz niedokończone sprawy.



ROZWIĄZANIE NR 29



Lew (23.07 - 22.08)

Relacje na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmowę przywróci równowagę i dobre emocje nie tylko Tobie.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja Cię prowadzi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać przecuciom, ale trzymać emocje pod kontrolą.

Waga (23.09 - 22.10)

Potrzeba zmian rośnie. Horoskop dzienny na środę radzi zaplanować nowe przedsięwzięcie, lecz unikać przy tym niepotrzebnego ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że konsekwencja oraz cierpliwość otworzą przed Tobą ważne drzwi.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność wzrośnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by dzielić się pomysłami, bo ktoś doceni Twoją wizję i energię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek oraz kontakt z naturą pomogą odzyskać równowagę emocjonalną.

ŚWIADCZENIE ZUS DLACZEGO DZIENNA DATA ZŁOŻENIA WNIOSKU JEST WAŻNA

Kiedy najkorzystniej przejść na emeryturę

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

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

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

Czemu dzień i miesiąc mogą mieć znaczenie

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

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

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

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

Jeśli pracownik osiągnął wiek emerytalny jakiś czas temu, czyli nie w tym miesiącu,



FOT. 123RF

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

w którym składa wniosek o świadczenie, a teraz planuje zakończyć aktywność zawodową, by przejść na emeryturę, to najlepiej rozwiązać umowę o pracę na jeden lub dwa dni przed końcem miesiąca.

Wniosek o emeryturę można złożyć w dowolnym dniu danego miesiąca, np. 1, 10, 13 itd. Ważne, by najpóźniej wniosek o emeryturę złożyć w dniu złożenia świadectwa pracy (czyli na jeden lub dwa

dni przed końcem miesiąca). Dzięki temu zyskamy za dany miesiąc i emeryturę, i wynagrodzenie za pracę.

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

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

Nie tylko miesiąc, ale i konkretna data złożenia wniosku może mieć znaczenie. Osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny i składają wniosek o emeryturę kilka lub kilkanaście miesięcy po ukoń-

czeniu 60 lat przez kobietę czy 65 lat przez mężczyznę, powinny złożyć formularz wniosku o emeryturę po dziennej dacie urodzenia. Wtedy średnie dalsze trwanie życia będzie krótsze o ten jeden miesiąc, a to ma znaczenie przy obliczeniu wysokości emerytury. Jeśli urodziliśmy się np. 20 maja i chcemy przejść na emeryturę od lipca, to aby skorzystać z tej możliwości, trzeba złożyć wniosek po 20 lipca, czyli najwcześniej 21 lipca.

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

©P

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

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

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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



ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl



Włóczykij to wydarzenie nie tylko dla obieżyświatów

Jerzy Wicher
Festiwal

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

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

Program Włóczykija to nie tylko prezentacje podróżnicze, ale także projekcje filmowe, spotkania autorskie, koncerty, warsztaty, degustacje potraw oraz wycieczki. W tym roku publiczność zobaczy filmy: „Dziakość”, „Pieśń ziemi” oraz „Ciemna strona Mount Everest”. Nie zabraknie również podróży muzycznych. Na festiwalowej scenie wystąpią: MIMIKYU - 26.02, RAT KRŮ oraz TABU - 27.02. W programie



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

przewidziano także cykl warsztatów dla najmłodszych - Mały Włóczykij oraz tradycyjny, legendarny Bal Włóczykija.

W sprzedaży są już karnety festiwalowe w cenie 200 zł, dostępne w kasie Kina Gryf oraz online na stronie gdk.com.pl/biletyna. Karnet uprawnia do udziału we wszystkich wydarzeniach festiwalowych z wyjątkiem wybranych imprez, takich jak koncerty, Bal Włóczykija oraz wycieczki. Na te wydarzenia posiadacze karnetów otrzymają zniżkę oraz pierwszeństwo zakupu biletów. Organizatorzy in-

formują, że karnet nie gwarantuje miejsca siedzącego. Wkrótce do sprzedaży trafią także bilety na koncerty, Bal Włóczykija, wycieczki oraz bilety jednodniowe.

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

Program na dziś
środa
25 lutego 2026 r.
17:30 - OTWARCIE FESTIWALU
18:00 - Hanna Zasada & Jacek Prowadzisz - „Z Polski do Indonezji motocyklami. 954 dni w drodze” (Gryfiński Dom Kultury)
19:00 - Ewa Winnik i Krzysztof Kajewski - „O jak pięknie! Rowerowy trip po Bałkanach” (Gryfiński Dom Kultury)
20:00 - Degustacja Kuchni Świata (Gryfiński Dom Kultury)
20:45 - FILM „DZIKOŚĆ”

KRÓTKO

SZCZECIN

Kortez świętuje w filharmonii



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

KOSZALIN

Ostatnie takie oprowadzenie

Muzeum w Koszalinie zaprasza na ostatnie oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Wielkie przesilenie. Dożynki Centralne w Koszalinie '75”. To wystawa interdyscyplinarna, która powstała według koncepcji trzech działów: Etnografii, Historycznego i Sztuki Współczesnej. Głównym jej celem jest ukazanie dożynek jako zjawiska społeczno-kulturowego, umiejscowionego w szerszym kontekście historycznym Polski

Ludowej. Po wystawie oprowadzą wszyscy kuratorzy wystawy: Krzysztof Jedynak, który przygotował segment historyczny, Ewa Pliszka - autorka części etnograficznej i Łukasz Rozmarynowski, koordynator projektu, odpowiedzialny za część artystyczną. Wśród prezentowanych obiektów znajdują się: artefakty związane z Dożynkami Centralnymi z 1975 roku, plany oraz kosztorysy. godz. 17 / Muzeum w Koszalinie.

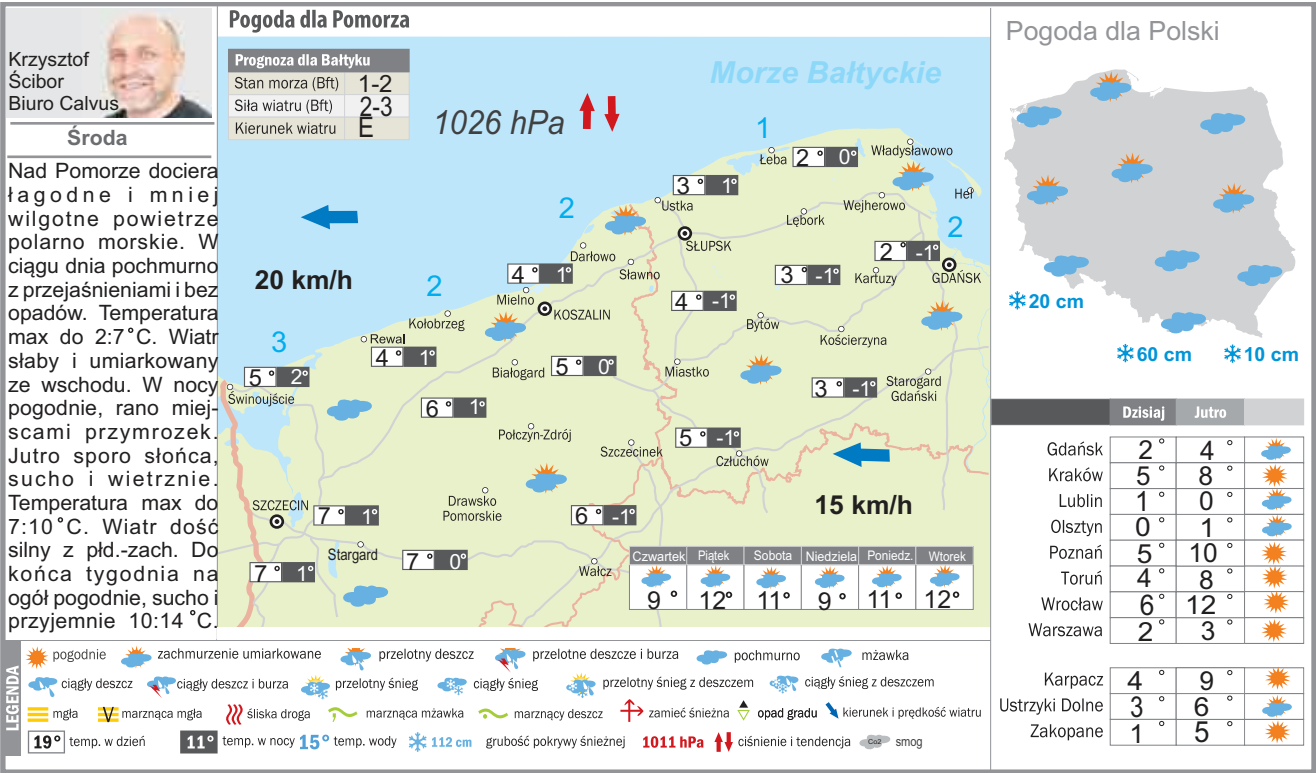
SŁUPSK

Kabaret Paraniormalni



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

POGODA



Minister sportu: – Wszystkie medale smakują jak złote

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

Wiara w sukces

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

Podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Biało-Czerwoni zdobyli cztery medale – trzy srebrne i brązowy. Trzy z nich wywalczył kapitałny 19-letni skoczek narciarski



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

ski Kacper Tomasiak – indywidualnie srebrny na obiekcie normalnym i brązowy na dużym, a razem z Pawłem Wąskim był drugi w konkursie duetów.

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

Pod wrażeniem

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

Tomasiak, dziękując za do-

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

Najdłużej na medal w polskiej ekipie czekał Paweł Wąsek.

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

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

– Bardzo się cieszymy, że mamy takiego reprezentanta –

przyznał Rutnicki, który piastuje swój urząd od 24 lipca 2025 roku.

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

Jak podkreślił Rutnicki, sukces zawodników to też sukces trenerów.

– Bez waszego zaangażowania, bez waszego „serducha” nie byłoby później medali – zauważył.

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

Grosza nie żalowali

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

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

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

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

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

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

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

Dużo czysto piłkarskich emocji może być natomiast w Turynie, gdzie Juventus FC będzie chciał odrobić wynik 2:5

z pierwszego meczu z Galatasaray Stambuł, co z pewnością łatwe nie będzie. Turcy pokazali, że potrafią grać ofensywnie i mocno zdominować zespół z europejskiej czołówki.

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

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

Środowe mecze Ligi Mistrzów:

– godz. 18.45: Atalanta Bergamo – Borussia Dortmund (pierwszy mecz 0:2);

– godz. 21.00: Real Madryt – Benfica Lizbona (1:0);

– godz. 21.00: PSG – AS Monaco (3:2);

– godz. 21.00: Juventus FC – Galatasaray Stambuł (2:5). ©©



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

Kończymy zimowe okno transferowe w Polsce. Dzisiaj Deadline Day

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

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

Łódzki klub na zimowe wzmocnienia wydał ponad 20 mln euro, co jest absolutnym rekordem w naszym kraju.

Za największe pieniądze przeszedł Osman Bukari z amerykańskiego Austin FC, bo według medialnych doniesień za skrzydłowego zapłacono około 5,5 mln euro.

Ciekawe ruchy

Rzecz jasna nie tylko Widzew Łódź przeprowadzał transfery – w innych klubach również było bardzo ciekawie. Swoją rekord pobiła Jagiellonia Białystok, która sprowadziła Kajetana Szmyta z Zagłębia Lubin za 700 tys. euro. Natomiast do Pogoni Szczecin trafił ame-

rykański pomocnik Kellyn Acosta, w którym pokładane są spore nadzieje.

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

Bardzo mało aktywne były natomiast Motor Lublin, Lech

Poznań oraz Legia Warszawa. Dwa pierwsze kluby sprowadziły tylko po jednym nowym zawodniku. Ekipę z Lublina wzmocnił duński obrońca z brazylijskimi korzeniami Thomas Santos, natomiast mistrz Polski wypożyczył bułgarskiego bramkarza Plamena Andreewa z holenderskiego Feyenoordu Rotterdam. Sporo szumu było wokół napastnika Legii Warszawa, która miała wielkie chęci, ale nie była w stanie przeznaczyć na transfer większej sumy pieniędzy. Ostatecznie do stołecznego ze-

społu dołączy 24-letni Rafał Adamski z pierwszoligowej Pogoni Grodzisk Mazowiecki za około 40 tysięcy euro.

Postawili na Bośniaka

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

Najciekawsze transfery tej zimy

Osman Bukari (Austin FC – Widzew Łódź) – 5,5 mln euro; Mariusz Stępiński (Omonia Nikozja – Korona Kielce) – bez odstępnego;

Paweł Dawidowicz (wolny zawodnik – Raków Częstochowa);

Damian Rasak (Ujpest FC – GKS Katowice) – wypożyczenie

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

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Flota Świnoujście i FASE Szczecin podpisały umowę o współpracy, która zakłada m.in. wsparcie trzecioligowej Floty w zakresie szkolenia grup młodzieżowych i transferów juniorów ze szczecińskiej akademii. Prezes Floty Mariusz Borawski (niedawno zosłał szefem zarządu) planuje, by Wyspiarze za kilka lat powrócili do grona I ligi, a współpraca z czołową akademią w kraju ma w tym pomóc.



FOT. FLOTA/MALGORZATA DEJA

I LIGA FUTSALU

Drużyna Futsal Szczećin przegrała z Jagiellonią w Białymstoku 2:8 w zaległym meczu 12. kolejki. Dwie bramki dla FS strzelił Taras Voroniuk. Szczecinianie są na 6. miejscu, a w niedzielę podejmą Team Lębork.

Intensywne zabiegi na stadionie w Skolwinie

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

II LIGA PIŁKARSKA. Brak opadów w najbliższych dniach może przyczynić się do tego, że Świt Szczecin rozegra w sobotę mecz z Unią Skierniewice. Dla obu zespołów byłaby to inauguracja wiosny.

Czy mecz Świt - Unia zaplanowany na sobotę (początek o godz. 11.15) jest zagrożony? Tak, ale sytuacja z każdym dniem się poprawia.

- Raczej zagramy - mówi Szymon Kufel, dyrektor sportowy Świtu.

Ale czy faktycznie tak będzie zadecyduje... pogoda. Jak nie będzie padać - gospodarzom obiektu przy ul. Stołczyńskiej na szczecińskim Skolwinie powinno udać się doprowadzić boisko do gry.

- Każdy wie, że boisko Świtu leży na bardzo trudnym, podmokłym terenie. Zima była długa, murawa była skuta lodem, ale po ociepleniu jest coraz lepiej. Od kilku dni trwa odpompowywanie wody - tłumaczy dyrektor Świtu.

Trener Tomasz Kafarski oraz piłkarze chcieli w styczniu bądź



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Świt (Aleksander Woźniak w czerwonym stroju) szykuje się do inauguracji wiosny

lutym przeprowadzić kilka treningów na boisku, ale nie było na to szans. I może być tak, że w sobotę po raz pierwszy zapoznają się z trawą po zimowej przerwie.

- Szukaliśmy w Szczecinie i regionie boisk trawiastych do treningu, ale wszędzie były te same kłopoty. Chcieliśmy nawet namówić Pogoń do po-

mocy, ale widzieliśmy zdjęcia z boiska treningowego w bardzo złym stanie na Twardowskiego, więc nawet nie podjęliśmy próby - mówi Kufel. - Mamy nadzieję, że pogoda będzie dobra i nie powtórzy się historia sprzed jesiennego meczu z Sokołem Kleczew.

29 sierpnia Świt miał podjąć Sokół, ale przed meczem roz-

poczęła się ulewa. Drenaż boiska nie sprawdził się przy tak intensywnych opadach. Spotkanie odwołano i rozegrano po kilku dniach.

Ale to nie jedyna taka przegródka Świtowców. W niedzielę byli już na obiekcie Warty Poznań i szykowali się do inauguracji wiosny na boisku wicelidera. Tyle, że lał deszcz, na bo-

isku pojawiły się kałuże i arbiter uznał, że nie ma sensu rozpoczynać rozgrzewki i spotkania.

- Niestety, tylko ponieśliśmy koszty związane z tym wyjazdem, a tego się obawialiśmy jeszcze przed wyjazdem. Warunki atmosferyczne nie były korzystne - mówi Szymon Kufel. Dodajmy, że z 9 spotkań w ostatni weekend rozegrano tylko 3. Na pozostałych boiska nie nadawały się do użytku.

- Z Unią chcemy zagrać i robimy wszystko, by do tego spotkania doszło. Umówiłem się z działaczami ze Skierniewic i związkami, że w środę przedstawie aktualną sytuację na naszym obiekcie - informuje Szymon Kufel.

W Polsce teraz są temperatury wiosenne. W Szczecinie przez najbliższe dni - za dnia kilkanaście stopni i brak opadów. W sobotę ok. 12. stopni i słońce. W innych regionach Polski podobnie i na razie PZPN nie odwołał żadnego z zaplanowanych na 28 lutego lub 1 marca spotkań. A te zaległe z ostatniego weekendu zostały przeniesione na 18 marca.

Działacze drugoligowego Świtu nie tylko szykują się do pierwszego wiosennego spotkania, ale też wciąż zabiegają

o modernizację obiektu przy Stołczyńskiej. W poniedziałek odbyło się kolejne spotkanie z wiceprezydentem Marcinem Biskupskim i innymi przedstawicielami spółek miejskich.

- Jest światło w tunelu, ale decyzji nie ma. Przedstawiliśmy nasze pomysły, które teraz mają być przedyskutowane przez radnych KO - mówi Kufel.

Klub Koalicji Obywatelskiej ma większość w radzie miasta i jesienią zablokował projekt przebudowy obiektu w Skolwinie. Miasto planowało wydać ok. 55 mln zł. Uznano, że to dużo za dużo, ale nie przedstawiono zastępczych planów, jak pomóc Świtowi. Klub w II lidze występuje na warunkowej licencji związanej. Jego stadion nie spełniał wymogów, ale miasto składało obietnice inwestycji. Sytuacja zrobiła się patowa, bo zamknięciu tematu przez radnych.

- Dostaliśmy zapewnienie, że w najbliższym czasie zamontowane będzie oświetlenie na stadionie - mówi Kufel.

A co z nową trybuną? Klub proponuje wykorzystać projekt trybuny, który teraz budowana jest w Łasku Arkońskim na stadionie Arkonii. W ten sposób koszt zamknięcia się w kwocie ok. 18 mln zł. ©©

KOMENTARZ

Jakub
Lisowski



Czemu taka stypa? Coś się stało? Nie ma powodu - zagadywał prezes koszykarskiego Kinga Szczecin Krzysztof Król, gdy razem z trenerem Maciejem Majcherkiem i kapitanem Tomaszem Gielą przyszedł na konferencję prasową po mecz z Zastalem Zielona Góra. Kilkanaście minut wcześniej King niespodziewanie przegrał i już na etapie ćwierćfinału odpadł z rozgrywek. Gielo siedział załamany, spoglądał w meczowy protokół i nie dowierzał. Majcherek był spokojniejszy. Kapitan był rozczarowany. Przed wyjaz-

dem do Sosnowca mówił, że drużyna wie, jak ważne to wydarzenie, ale na parkiecie tego nie było widać. Nie ma sensu teraz wskazywać, kto najmocniej zawiódł. Przegrała drużyna. Gielo dodał jeszcze, że to może być przełomowy moment, że po przerwie w lidze zobaczymy lepsze oblicze Kinga. Majcherek przyznał, że efekt pucharowego występu jest rozczarowaniem, ale nie traktował tej porażki jako weryfikacji potencjału zespołu. Ta jednak nastąpiła i była negatywna. Ale czy jest powód do rozpaczania bądź kadrowej rewolucji? Nie.

JAKIE WNIOSKI WYCIĄGNIE KING Z PUCHARU?

King przystąpił do turnieju o Puchar Polski jako lider ligowych rozgrywek. Co prawda Śląsk Wrocław zagrał mniej spotkań, ale... z Kingiem przegrał na swoim parkiecie. Nic więc dziwnego, że King był upatrywany nie tylko przeze mnie w gronie faworytów. Porażka z Zastalem Zielona Góra - nawet jeśli ten okazał się „czarnym koniem” rozgrywek (dotarł do finału) - była przykrą niespodzianką. Zastal przystąpił do meczu osłabiony kadrowo, ale miał pomysł i miał więcej charakteru. W szeregach Kinga brakowało zadziorności, w kluczowych momentach spokoju i skuteczności. Bez tych elementów trudno będzie wygrywać.

King wciąż ma duży potencjał, może utrzymać pozycję lidera do końca rundy zasadniczej lub przynajmniej zapewnić sobie miejsce w ścisłej czo-

łówce, a to dałoby atut boiska w ćwierćfinałowej rywalizacji. Do tego potrzebne jest jednak wejście na wyższy poziom (to o czym wspomniał Gielo). Nie jednorazowym świetnym występem, ale wiosenną stabilizacją, bo po reprezentacyjnej przerwie rozpocznie się decydujący okres w lidze - dziesięć ostatnich kolejek rundy zasadniczej, a później play-offy.

Być może potencjał Kinga oceniam za wysoko i stąd tak trudno zaakceptować porażkę w ćwierćfinale. Ale to King ma w wyjściowej piątce - dwóch reprezentantów Polski, to King latem zatrudnił sześciu obcokrajowców i trudno o którymś z nich powiedzieć, że się nie sprawdza i warto poszukać lepszego gracza. W dodatku wysoko oceniam pracę trenera Macieja Majcherka - tę związaną z selekcją zawodników oraz prowadzeniem drużyny.

I gdy szkoleniowiec mówi, że nie chce przeprowadzać zmian w składzie to ufam, że z tym, co ma obecnie potrafi wskazać do strefy medalowej w tym sezonie. Skoro nie udało się zdobyć Pucharu Polski to właśnie awans do półfinału powinien być naturalnym planem minimum dla Kinga.

Zagrożenie nie brakuje. Ligowa stawka jest bardzo wyrównana, a jeszcze w kilku ekipach są kontuzje lub po prostu chęć kolejnych wzmocnień. W Kingu brakuje strzelca, który pociągnąłby grę w ataku, ale z drugiej strony takich graczy najtrudniej znaleźć na rynku, a po drugie od początku sezonu drużyna nie jest ustawiona pod jednego zawodnika, ale punktowanie ma się opierać na czterech-pięciu graczach. To dobry pomysł i uważam, że serię do 3 wygranych King wygrałby z Zastalem, ale

w PP gra się jeden mecz i akurat w piątkowy wieczór szczytnie nie zaprezentowali wszystkich możliwości.

Do lepszej gry potrzebne są jednak nowe pomysły taktyczne oraz większa pewność siebie zawodników. Gra opiera się na Jovanie Novaku. Serb potrafi zachwycić asystami, ale - poza meczem z Arką - ma kłopoty ze skutecznością. W obecnej koszykówce rozgrywający też musi lepiej punktować. Większe wymagania muszą być wobec Jeremy Roacha, Noaha Freidela czy przede wszystkim kadrowiczów z Kinga.

Jeśli to się nie uda - będą obawy przed kolejną stypą. Czekam więc na reakcję drużyny po bolesnej porażce, a już 5 marca King zagra w Zielonej Górze. Samograj pod względem prestiżu i mobilizacji. ©©

CZAS ZAWODOWCA

GŁOS
POMORZA

GP24.pl

LUTY-MARZEC 2026

ZSI

SMS



SZKOŁY,
KTÓRE INSPIRUJĄ



PARTNEREM WYDANIA JEST
ZESPÓŁ SZKÓŁ INFORMATYCZNYCH
W SŁUPSKU



SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO:

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



LICEUM PSYCHOLOGICZNE:

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



LICEUM SZTUK PLASTYCZNYCH im. S. I. Witkiewicza:

SZKOŁA BEZPŁATNA

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



SPECJALIZACJE:

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



ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO:

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



TECHNIKUM WETERYNARYJNE:

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

ODDZIAŁY O PROFILU MUNDUROWYM:

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



ZSI I SMS



SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO



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



TECHNIKUM WETERYNARYJNE



ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO



ODDZIAŁY O PROFILU MUNDUROWYM



LICEUM PSYCHOLOGICZNE



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

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



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

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

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

Ile kosztują korepetycje - statystyki ze Słupska

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

Różnica cenowa między korepetycjami wynika z kilku kluczowych czynników, które świadczą o wartości rynkowej usługi. Najważniejszym jest doświadczenie i kwalifikacje korepetytora. Stawki z dolnego pułapu często oferowane są przez studentów, którzy są bardzo dobrzy w danym przedmiocie, ale mają mniejsze doświadczenie dydaktyczne. W wyższej cenie najczęściej znajdziemy natomiast czynnych nauczycieli szkolnych, egzaminatorów maturalnych lub osoby z bogatym portfolio sukcesów



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

uczniów. Wysoka cena może też odzwierciedlać poziom nauczania - droższe będą zajęcia przygotowujące do matury rozszerzonej czy pomagające studentom, niż te dla uczniów podstawówki. Wreszcie, lokalizacja (korepetycje stacjonarne z dojazdem są droższe) oraz forma zajęć (indywidualne są droższe niż grupy) również mają bezpośredni wpływ na ostateczną kwotę, jaką płacą rodzice.

Dlaczego system szkolny nie wystarcza?

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

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

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

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

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

Głos nauczyciela i korepetytora

- Niektórzy korzystają z korepetycji dlatego, że chcą - w ich opinii - nadrobić braki. Są też uczniowie bardzo dobrzy, którzy biorą korepetycje po to, aby lepiej się przygotować na przyszłe studia - mówi Barbara Grędecka dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku - Moim zdaniem główny powód jest jeden - tempo i przepiętne klasy. W szkole nauczyciel

musi gonić z materiałem, żeby zrealizować program przed egzaminem. Nie ma czasu na to, by cofnąć się i wytłumaczyć jedno zadanie na dziesięć różnych sposobów. W efekcie uczniowie nie nadążają - mówi korepetytorka ze Słupska

Słupsk na tle kraju

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

Czy korepetycje zostaną z nami na zawsze?

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

...szkoła pozytywnego wyboru

ZESPÓŁ SZKÓŁ AGROTECHNICZNYCH

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



Technikum

Technik Ekonomista

Technik Rachunkowości

Technik Informatyk

Technik Programista

Technik Architektury Krajobrazu

Technik Żywnienia i Usług Gastronomicznych



Branżowa Szkoła I stopnia Wybrane zawody:

monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych,
elektromechanik pojazdów samochodowych,
mechanik pojazdów samochodowych,
przetwórcza mięsa, kucharz, cukiernik,
murarz-tylnkarz, elektryk, stolarz,
piekarz, fryzjer, sprzedawca.

*uczymy
praktycznie*

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



ZESPÓŁ SZKÓŁ MUNDUROWYCH W SŁUPSKU

WOJSKOWE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO (OPW)

wspierany przez Ministerstwo Obrony Narodowej (MON)

CO U NAS ZYSKASZ?

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

TWOJE PRZYWILEJE PO SKOŃCZENIU OPW:

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



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

ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA MUNDUROWEGO – OPM

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

CO U NAS ZYSKASZ?

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

TWOJE PRZYWILEJE PO SKOŃCZENIU OPM:

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



LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE STRAŻY GRANICZNEJ I STRAŻY POŻARNEJ

PROFIL STRAŻACKI

CO U NAS ZYSKASZ?

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

TWOJE PRZYWILEJE PO SKOŃCZENIU SZKOŁY:

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



CZEKAMY WŁAŚNIE NA CIEBIE!

AKADEMICKIE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR 1 PROFIL PSYCHOLOGICZNY

OFERUJEMY:

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

Z NAMI NAUCZYSZ SIĘ:

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



PROFIL INFLUENCERSKI

OFERUJEMY:

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

Z NAMI NAUCZYSZ SIĘ:

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



PROFIL OGÓLNY

OFERUJEMY:

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

Z NAMI NAUCZYSZ SIĘ:

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





Zmienia się lista „zawodów przyszłości” według MEN

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

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

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

Prognoza uwzględnia dane Instytutu Badań Edukacyjnych

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

Kryteria oceny

Tegoroczne zestawienie obejmuje 34 zawody, na które – według resortu – zapotrzebowanie będzie szczególnie wysokie w 2026 roku. Znalazły się w nim

m.in. istniejące od wielu lat stanowiska takie jak cieśla, dekarz.

Zawody o szczególnym znaczeniu dla rozwoju państwa to według najnowszego raportu: automatyk, betoniarz-zbrojarz, cieśla, dekarz, elektromechanik, elektryk, kierowca mechanik, mechanik-monter maszyn i urządzeń, mechatronik, monter izolacji przemysłowych, monter konstrukcji budowlanych, monter nawierzchni kolejowej, monter stolarki budowlanej, operator maszyn i urządzeń do robót ziemnych i drogowych, operator maszyn i urządzeń w gospodarce odpadami, opiekun w domu pomocy społecznej, operator obrabiarek skrawających, technik au-

tomatyk, technik automatyk sterowania ruchem kolejowym, technik budowy dróg, technik dekarstwa, technik elektroenergetyk transportu szynowego, technik elektromobilności, technik elektryk, technik energetyk, technik gospodarki nieruchomościami, technik gospodarki odpadami, technik izolacji przemysłowych, technik mechanik, technik mechatronik, technik montażu i automatyki stolarki budowlanej, technik robotyk, technik spawalnictwa, technik transportu kolejowego.

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

REKLAMA



www.ckziu.slupsk.pl

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

76-200 Słupsk, ul. Królowej Jadwigi 3
tel. 59 841 78 42

sekretariat@ckziu.slupsk.pl



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

Technikum nr 2 w Słupsku

NOWOŚĆ

Oddział o profilu mundurowym (policja, straż graniczna)

- ↖ Technik aranżacji wnętrz
- ↖ Technik budownictwa
- ↖ Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
- ↖ Technik renowacji elementów architektury
- ↖ Technik geodeta

Branżowa Szkoła I Stopnia nr 2 w Słupsku

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

POMOŻEMY ZNALEZĆ CI PRACĘ





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

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

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

Tegoroczna prognoza zawiera także wykazy wojewódzkie, w których wyróżniono za-



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Zawody związane z budownictwem kolejny rok z rzędu są na liście zawodów pożądanych

wody o szczególnie istotnym, istotnym lub umiarkowanym zapotrzebowaniu w poszczególnych regionach kraju.

Dokument „Prognoza zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego na krajowym i wojewódz-

kim rynku pracy” wraz z wszystkimi wykazami opublikowany jest w Monitorze Polskim. Warto go przestudiować. AB

REKLAMA

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

im. Wacława Sierpińskiego

rok założenia 1992

Zostań naszym uczniem

NIE MARNUJEMY ŻADNYCH TALENTÓW

Zapraszamy do klas o profilu:

- ❖ ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
- ❖ KOSMETYCZNY
- ❖ OGÓLNY

Dla chętnych kursy:

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

We wszystkich klasach oferujemy miłą i rodzinną atmosferę, małe zespoły klasowe, specjalistyczną opiekę pedagogiczno-psychologiczną, fachową pomoc na każdym etapie nauki w naszej szkole.

U nas nigdy z problemami nie zostaniesz sam!

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

Ślupsk, ul. Grottgera 10
tel. 608 291 066, 59 841 45 75

e-mail: dyrekcja@liceum.slupsk.pl
www.liceum.slupsk.pl

eprasa.pl 1c2abe6617





Cech Rzemiosł Różnych

im. płk Jana Kilińskiego w Słupsku

ZRZESZAMY

Rzemieślników WSZYSTKICH BRANŻ
z powiatu słupskiego i sławieńskiego

ORGANIZUJEMY

Spotkania informacyjne oraz integracyjne,
SZKOLENIA BHP

OFERUJEMY

Wynajem pomieszczeń biurowych,
użytkowych oraz sali konferencyjnej

PROWADZIMY



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



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



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

Cech Rzemiosł Różnych

ul. Kowalska 1
76-200 Słupsk

tel. 59 842 43 60
kom. +48 730 890 570
eprasa.pl 1c2abe6617

www.cech.słupsk.pl

 /cechslupsk

Kształcenie w naszej Szkole

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



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

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

— PODRĘCZNIKI DLA UCZNIÓW ZAPEWNIĄ SZKOŁA —

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



— KSZTAŁCIMY W ZAWODACH! —

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

Branzowa Szkoła I stopnia „Rzemiosło” w Słupsku

Adres: Szczecińska 57, 76-200 Słupsk

[eprasa.pl 1c2abe6617](mailto:szkola@rzemioslo.edu.pl)

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



Bezpieczna praca w Europie - przygotuj się zanim wyjedziesz

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

Praca sezonowa za granicą to dla wielu osób szansa na dodatkowy zarobek i zdobycie cennego doświadczenia zawodowego. Europejski rynek pracy jest otwarty, ale zanim spakujesz walizki i kupisz bilet na samolot zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Planując wyjazd do pracy za granicę zbierz informacje o kraju do którego zamierzasz wyjechać. Sprawdź warunki zatrudnienia i zamieszkania, dowiedz się jak najwięcej o przyszłym pracodawcy. Zapoznaj się z kosztami codziennego życia, zakresem opieki zdrowotnej i socjalnej. Dobre przygotowanie zapewni bezpieczeństwo Tobie

i spokój Twoim bliskim. Dowiedz się jak przygotować się do wyjazdu, jak zachować w sytuacji zagrożenia i do jakiej instytucji udać po wsparcie. Planując wyjazd możesz też skorzystać z bezpłatnej pomocy doradców EURES, którzy nie tylko dysponują ofertami pracy u sprawdzonych pracodawców, ale również wiedzą o warunkach zatrudnienia w danym kraju czy formalnościach koniecznych do załatwienia przed wyjazdem.

Praca sezonowa może być dobrym rozwiązaniem dla osób, które szukają np. dodatkowego źródła dochodu, też dla młodzieży (pracodawca nie może zatrudniać młodzieży poniżej 15.

roku życia - z pewnymi wyjątkami).

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

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

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

REKLAMA



MŁODZIEŻOWE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W SŁUPSKU

Słupsk, ul. Wojska Polskiego 46A

(wejście i wjazd na parking szkolny - brama przy Pizzerii Baru Poranek - wysoki szklany budynek)

Tel. 786-933-376, 505-525-119 e-mail: liceum.nauka@wp.pl

Szkoła istnieje na rynku edukacyjnym w Słupsku od 1997 r.

NABÓR NA ROK SZKOLNY 2026/2027

Profile klas:

- ogólny
- humanistyczny
- filmowo-aktorski
- psychologiczny
- policyjny
- wojskowy



Rekrutacja elektroniczna: Asseco data System S.A Omikron rekrutacje-slupsk.pzo.edu.pl

Dołącz do nas! Zobaczysz, że warto!



Szkoła przystosowana jest dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (orzeczenie).



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



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

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

Gdy szukasz pracy samodzielnie, nie korzystaj z ofert

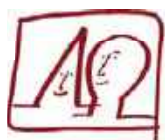
pracy zawierających mało danych np.: jedynie nr telefonu lub podejrzanie atrakcyjnych np.: wysokie wynagrodzenie bez wymogu posiadanych kwalifikacji, doświadczenia czy znajomości języka. Jeśli znalazłeś ciekawą ofertę pracy to pamiętaj, każda decyzja o podjęciu pracy za granicą powinna być poprzedzona przeprowadzeniem rozmów kwalifikacyjnych z pracodawcą lub jego przedstawicielem. Może się odbyć osobiście, telefonicznie lub on line. Jest to czas dla Ciebie, gdzie możesz dopytać o wszyst-

kie szczegóły pracy i rozwiązać wszelkie wątpliwości. Dobrze, żeby pracodawca na tym etapie przesłał do wglądu projekt umowy, aby zapoznać się z jej zapisami i wyjaśnić ewentualne wątpliwości. Nie korzystaj z propozycji spotkań z pośrednikiem poza biurem (np.: na ulicy, dworcu, w kawiarni). Nie płać za „załatwienie” pracy z góry, usługa pośrednictwa pracy jest usługą bezpłatną. Jeśli zapłacisz, to nawet dowód wpłaty na konto nieuczciwego pośrednika nie daje dużych szans na odzyskanie wpłaconej kwoty.

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

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

REKLAMA



ZESPÓŁ SZKÓŁ
PONADPODSTAWOWYCH
W SŁUPSKU

REKRUTACJA 2026/2027

Zespół Szkół
Ponadpodstawowych
w Słupsku
ul. Przemysłowa 101

TECHNIKUM ZAWODOWE nr 1 (pięcioletnie)

- ✓ Technik fotografii i multimedialnych
- ✓ Technik hotelarstwa
- ✓ Technik żywienia i usług gastronomicznych

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

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

 www.szkoly-slupsk.pl

 kontakt@szkoly-slupsk.pl

 609 396 666, 59 8400666

 ul. Przemysłowa 101, 76-200, Słupsk



100% zdawalności egzaminów

NAUKA BEZPŁATNA

Matura nie jest wymagana, wystarczy
ukończona szkoła średnia



NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANE KURSY



Japoński Lifting Twarzy KOBIDO - podstawowy

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



Japoński Lifting Twarzy KOBIDO - zaawansowany

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



Praca z blizną

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



Kurs doskonalący dla terapeutów zajęciowych

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



Język migowy - poziom podstawowy

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



Integracja przepon funkcjonalnych w pracy terapeutycznej

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

**Kształcimy z myślą o
Twojej przyszłości!**

Akademia Medyczna

Nauka bezpłatna!

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

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

KONTAKT

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

608-079-532

694-400-676

biuro@kotarbinski.org

www.kotarbinski.org



I PRYWATNE LICEUM

OGÓLNOKSZTAŁCĄCE im. Zjednoczonej
Europy w Słupsku



NASZE KIERUNKI



Profil psychologiczny

Przedmioty rozszerzone:

- język polski
- język angielski



Profil medyczny

Przedmioty rozszerzone:

- biologia
- język angielski



Profil kynologiczny

Przedmioty rozszerzone:

- biologia
- język polski



Profil Global Leaders

Przedmioty rozszerzone:

- język polski lub filozofia
- język angielski



Profil Masterclass (pre-dyplomowy)

Przedmioty rozszerzone:

- historia
- język angielski



Profil ART Creator

Przedmioty rozszerzone:

- historia sztuki
- język angielski

Program SMART – więcej możliwości rozszerzeń

Program SMART umożliwia:

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

Tutoriaty – rozwój pod okiem mistrza

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

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

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

KONTAKT

ul. Juliana Tuwima 30, 76-200 Słupsk

534 223 129

sekretariat@1plo.slupsk.p

www.1plo.slupsk.pl





Nowy trend w rekrutacji do szkół ponadpodstawowych

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

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

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

Zwrot w stronę kształcenia technicznego

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



Coraz więcej młodych osób wybiera konkretne zawody

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

Szkoły kształcące zawodowo są szczególnie popularne na Śląsku, co może być związane z regionalnym zapotrzebowaniem na wykwalifikowanych

pracowników. Tutaj technika i szkoły branżowe wybrało aż blisko 60 proc. uczniów. Z kolei licea cieszyły się największym zainteresowaniem w województwie mazowieckim - ponad 50 proc. wyborów kandydatów oraz w największych miastach wojewódzkich, więc także na Pomorzu - średnio 60 proc. wyborów. Popularność liceów ogólnokształcących może świadczyć o wciąż silnym zainteresowaniu dalszą edukacją akademicką wśród młodych Polaków.

Rekordziści złożyli podania do ponad 100 szkół

Wyniki analizy firmy VULCAN pokazują, że w ubiegłym roku - 17 proc. kandydatów do szkół ponadpodstawowych wybrało tylko jedną szkołę, a 19 proc. uczniów dwie szkoły w procesie rekrutacji. Na złożenie podania do trzech placówek zdecydowało się jednak aż 42 proc. ósmoklasi-

stów, co oznacza wzrost o 4 p.p. r/r. Pozostali wybierali więcej niż trzy szkoły w samorządach, gdzie jest większy limit lub go nie ma go wcale. W pojedynczych przypadkach kandydaci wskazywali dziesiątki, a nawet ponad setkę szkół.

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

Rekrutacja 2026/2027

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

Magdalena Ignaciuk



SZUKASZ PIERWSZEJ PRACY? DAJ SIĘ ZŁOWIĆ DO MQWI

MY:

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

TY:

- 🐟 Uśmiech i chęć do pracy



NAUCZYMY CIĘ WSZYSTKIEGO

Nie wymagamy doświadczenia



T
Z
PRACĘ



Złote Tarcze dla słupskich szkół w rankingu portalu Perspektywy

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

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

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

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

Kryteria oceny

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

w olimpiadach międzynarodowych.

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

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

Sukces słupskich szkół

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



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

daje, że sukces szkoły to zasługa triady - uczniów, rodziców i nauczycieli.

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

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

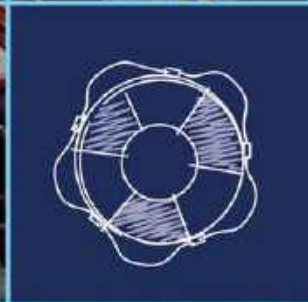
- Nasze Technikum Weterynaryjne cieszy się dużym zainteresowaniem młodzieży, a dodam, że nie jest to łatwy kierunek. W programie nauczania jest dużo przedmiotów przyrodniczych i zawodowych, zaś nauczyciele stawiają poprzeczkę wiedzy stawiają wysoko. Ale to później procentuje, bo umiejętności uczniów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

rektor Zespołu Szkół Informatycznych w Słupsku.

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

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

WF



WYBIERZ KURS NA PRZYSZŁOŚĆ

OFERTA EDUKACYJNA:

f | [zsm.darlowo](https://www.zsm.darlowo.pl)

TECHNIKUM MORSKIE

TECHNIK NAWIGATOR MORSKI | SPECJALNOŚĆ KLASA STRAŻY GRANICZNEJ

TECHNIK MECHANIK OKRĘTOWY | SPECJALNOŚĆ ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

TECHNIK LOGISTYK | SPECJALNOŚĆ KLASA JĘZYKOWA

TECHNIK HOTELARSTWA | SPECJALNOŚĆ PRACA NA PROMACH PASAŻERSKICH

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

KLASA PSYCHOLOGICZNA | KLASA ADMINISTRACYJNO - PRAWNA

| KLASA JĘZYKOWA | KLASA MEDYCZNO - RATOWNICZA

| ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO - SPECJALNOŚĆ PIŁKA SIATKOWA

BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA | KLASA WIELOZAWODOWA GWARANTUJEMY

| WYSOKI POZIOM NAUCZANIA TARCZA MIESIĘCZNIKA „PERSPEKTYWY”

| SZEROKI WACHLARZ KURSÓW I ZAJĘĆ DODATKOWYCH

| UDZIAŁ W PROJEKTACH KRAJOWYCH I WYJAZDACH ZAGRANICZNYCH

| BEZPŁATNE MUNDURY



SZCZEGÓŁY NA: www.zsm.darlowo.pl

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



Kiedy będzie egzamin ósmoklasisty w 2026?

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

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

Termin główny:

11 maja 2026 r. (poniedziałek), godz. 9:00 - język polski
12 maja 2026 r. (wtorek), godz. 9:00 - matematyka
13 maja 2026 r. (środa), godz. 9:00 - język obcy nowożytny.

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

Kiedy wyniki?

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

Czas trwania egzaminu

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

Egzamin z języka polskiego potrwa 150 minut;

Egzamin z matematyki potrwa 125 minut;

Egzamin z języka obcego nowożytnego potrwa 110 minut;



FOT. LUKASZ CAPAR

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

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

Egzamin ósmoklasisty

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

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

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

Podstawą przeprowadzania egzaminu ósmoklasisty są wymagania edukacyjne określone w podstawie programowej dla

ośmioletniej szkoły podstawowej.

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

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

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

Uczeń otrzymuje zaświadczenie o szczegółowych wyni-

kach egzaminu ósmoklasisty. Wyniki są przedstawiane w procentach i na skali centylowej.

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

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

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

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

Magdalena Ignaciuk

TEB Liceum i Technikum w Słupsku

- morze edukacyjnych możliwości w zasięgu ręki!

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

W słupskim Technikum TEB młodzi ludzie mogą się kształcić na sześciu przyszłościowych kierunkach. W świecie digitalizacji wybór ścieżki zawodowej związanej z informatyką i komputerami jest gwarantem dobrze płatnego zawodu. W odpowiedzi na duże zapotrzebowanie rynku, TEB w Słupsku oferuje uczniom klasę o profilu Technik informatyk ze specjalizacją cyberbezpieczeństwo oraz Technik informatyk i E-SPORT w klasie patronackiej MSI.

Dwie kolejne klasy z patronatami, których sylwetek nikomu nie trzeba przedstawiać, to Technik fotografii i multimediów pod patronatem firmy Canon oraz Technik usług fryzjerskich Schwarzkopf Professional. Warto zwrócić też uwagę na klasy, przygotowujące do zawodów, bez których nie sposób wyobrazić sobie

funkcjonowania świata - Technik elektryk oraz Technik logistyk.

Uwagę przykuwa także oferta Liceum TEB w Słupsku. Nasze Liceum to nie tylko gwarant solidnego przygotowania do matury. To także masa praktycznych umiejętności, z którymi uczeń opuszcza mury naszej szkoły. Na młodzież czeka tu aż siedem profili: klasa kosmetyczna (z przedmiotem podstawy kosmetycznej i wizażu), klasa kryminalistyczna (z przedmiotem wprowadzenie do kryminalistyki), klasa psychologiczna (z przedmiotem psychologia człowieka), klasa medyczno-ratownicza (z przedmiotem podstawy ratownictwa medycznego), klasa językowa (z rozszerzoną ofertą lingwistyczną), klasa prawnicza oraz klasa politologiczna (z przedmiotami z zakresu prawoznawstwa).

Unikalne profile klas to niejedynie atuty TEB Liceum i Technikum w Słupsku. Szkoła ma swoją siedzibę w zabytkowej, pięknej kamienicy przy ul. Garncarskiej 21. Jej wnętrza skrywają m.in. świetnie wyposażoną pracownię kosmetyczną, pracownię wizażu i stylizacji oraz pracownię informatyczną z nowoczesnym sprzętem.

Szkoła oferuje także szeroki wachlarz zajęć pozalekcyjnych, które pozwalają uczniom rozwijać swoje pasje i umiejętności. Do najciekawszych należą: zajęcia z języka japońskiego i hiszpańskiego, koło e-sportowe, koło teatralne oraz halowa piłka nożna.

Warto również wspomnieć o dedykowanych wydarzeniach organizowanych przez wcześniej wspomnianych partnerów szkoły - Canon, MSI czy Schwarzkopf. Bycie częścią tych prestiżowych wydarzeń to unikalna okazja dla uczniów, by zdobywać wiedzę i umiejętności bezpośrednio od profesjonalistów z branży.

Dodatkową atrakcją jest strefa ucznia, która obejmuje m.in. strefę wyciszenia i relaksu. Jest to miejsce stworzone z myślą o komforcie uczniów, gdzie mogą odpocząć po intensywnych zajęciach. Słupskie TEB Liceum i Technikum jest jednym z 46 oddziałów TEB Edukacja w Polsce. Decydując się na edukację w naszych placówkach, uczeń dostaje pakiet możliwości niedostępny uczniom innych szkół. Między innymi udział w wyjątkowych wydarzeniach, takich jak Forum Młodzieży TEB. Jest to kilkudniowe forum dla uczniów TEB Edukacja w Polsce. Wypełnione dyskusjami i warsztatami na tematy bliskie młodym ludziom. Forum Młodzieży to też szansa na lepsze poznanie siebie w trakcie debaty oksfordzkiej. Ubiegłoroczne hasło Forum Młodzieży to „Stawiamy na relacje”. Gościem specjalnym była psycholożka i dziennikarka Małgorzata Ohme. Warsztaty, kierunkowe webinary, konkursy, zielone i białe szkoły to kolejne benefity znane jedynie uczniom TEB Technikum i TEB Liceum. Dołącz do naszych uczniów, doświadczyć tych benefitów!

Więcej informacji o szkole można znaleźć na stronach internetowych:

<https://szkolasrednia.teb.pl/szkoly/d/liceum/slupsk/> oraz <https://szkolasrednia.teb.pl/szkoly/d/technikum/slupsk/>

TEB LICEUM

TEB TECHNIKUM

Znajdź kierunek dla SIEBIE!

& NAUKA FUN
ZAWSZE RAZEM

Klasa językowa

Klasa medyczno-ratownicza

Klasa kosmetyczna

Klasa kryminalistyczna

Klasa politologiczna

Klasa prawnicza

Klasa psychologiczna

Technik informatyk
- cyberbezpieczeństwo

Technik informatyk i E-SPORT
- klasa patronacka MSI

Technik fotografii i multimediów
- klasa patronacka Canon

Technik usług fryzjerskich
- klasa patronacka Schwarzkopf Professional

Technik elektryk

Technik logistyk

szkolasrednia.teb.pl

SŁUPSK, ul. Garncarska 21
59 842 23 82



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

Zawody na liście najbardziej poszukiwanych



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



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

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

Pełna lista zawodów o wyjątkowym znaczeniu dla rozwoju państwa:

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

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

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

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

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

Priorytety w regionach

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

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

Zachodniopomorskie: technik elektroautomatyk okrętowy, technik technologii chemicznej.

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

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

Magdalena Konczal



drzewko
za surowce
wtórne

ODDAJ
MAKULATURĘ
i ELEKTROŚMIECI
– ODBIERZ
SADZONKĘ!

28

MARCA | SOBOTA
Centrum Handlowe
JANTAR
Słupsk



ORGANIZATOR



PARTNER LOKALIZACYJNY



ZESPÓŁ SZKÓŁ SPOŁECZNYCH W SŁUPSKU

Atrakcyjne kierunki - miła atmosfera

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

**SZKOŁY
BEZPŁATNE**

NABÓR NA ROK SZKOLNY 2026/2027

SPOŁECZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

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



SPOŁECZNE TECHNIKUM w SŁUPSKU

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



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



**Zapraszamy do nas
Join in the fun**

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

eprasa.pl/1c2abe6617

naszemiasto.

DODATEK BEZPŁATNY LUTY 2026

EDU DAY

CZAS ZAWODOWCÓW



Ranking Szkół Wyższych Perspektywy

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

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

Najwyższą lokatę wśród naszych uczelni zajął Pomorski Uniwersytet Medyczny - 23. miejsce. Jednak w poprzednim rankingu zajmował wyższą 19. lokatę, a w 2022 roku był 12. Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny został sklasyfikowany na 35. miejscu (w ubiegłym roku 39. miej-



Jak wypadły uczelnie ze Szczecina?

sce). Jeszcze niżej jest Uniwersytet Szczeciński (55-60). Ostatnie miejsce wśród szczecińskich szkół wyższych zajęła Politechnika Morska (73-82). W Rankingu Uczelni Zawodowych najwyższą lokatę zanotowała Zachodniopomorska Szkoła Biznesu (51-63). (MS)

Adres redakcji: 70-412 Szczecin, ul. Niepodległości 26/U1, tel. 500 324 451, redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

Biuro reklamy: Monika Burchardt - Kierownik Wsparcia Sprzedaży, monika.burchardt@polskapress.pl, tel. 500 324 451

Wydawca: Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 4100

Reklama na stronach: 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20

eprasa.pl 1c2abe6617

ZCKZiU

Zachodniopomorskie
Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego
w Szczecinie



ul. Broniewskiego 9 ☎ 91 454 17 61

www.zckziu.pl

POLICEALNA SZKOŁA MEDYCZNO-SPOŁECZNA

EDUKACJA Z MATURĄ LUB BEZ MATURY

KSZTAŁCIMY W ZAWODACH

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



JEDNOSTKA OŚWIATOWA
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Kształcenie:
dienne, wieczorowe lub zaoczne
Edukacja z Maturą lub bez Matury

eprasa.pl 1629abc6617

Zarobki absolwentów różnią się w zależności od miast

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

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

- Różnice wynikają z wielu czynników. Najważniejsze to ukończony kierunek, moment rozwoju zawodowego, w którym ktoś decyduje się na studia, które działają w danym ośrodku akademickim -



FOT. FREEPIK

Różnice w zarobkach sięgają blisko dwóch tysięcy złotych

mówi Marian Owerko, twórca i szef Programu Kariera, wiceprezes Polskiej Rady Biznesu.

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



Akademia
Nauk Stosowanych
Innowacyjna Wiedza Formująca i Rozwijająca

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

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

ZYSKAJ KOMPETENCJE, KTÓRYCH NIE DA SIĘ ZASTĄPIĆ.

STUDIUM W ANS TWP W SZCZECINIE:

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

DLACZEGO WŁAŚNIE MY?

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



Twoja przyszłość jest w Twoich rękach. Nie w chmurze!

www.akademiatwp.pl

Wyjątkowo tłoczno na tych kierunkach studiów

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

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

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

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

Wśród najczęściej wybieranych kierunków ponownie znalazła się psychologia. Kolejne miejsca za-



FOT. FREEPIK

Jaki kierunek studiów jest najpopularniejszy?

jęty: kierunek lekarski, zarządzanie, prawo, informatyka, pielęgniarstwo, fizjoterapia, ekonomia, finanse i rachunkowość, budownictwo, logistyka oraz filologia angielska. Największa konkurencja panowała na kierunkach takich jak: orientalistyka - japonistyka (średnio 22,2 osoby na 1 miejsce), kierunek lekarski (18), Business and Management (17,7), Data Science w biznesie (16,3), reżyseria (16,1). (MK)



AKADEMIA
NAUK STOSOWANYCH
W WAŁCZU

Studia I stopnia licencjackie:

- Administracja Finansy i Rachunkowość
- Bezpieczeństwo Pedagogika
- Wychowanie Fizyczne

Studia I stopnia inżynierskie:

- Informatyka
- Zarządzanie i Inżynieria Produkcji

Studia II stopnia magisterskie:

- Zarządzanie Pedagogiką
- Wychowanie Fizyczne

Studia jednolite magisterskie:

- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna

**Kształcimy
PRAKTYKÓW!**

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

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

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

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



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

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



Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej

APTEKA DYŻURNA

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

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

Wykonujemy leki recepturowe

APTEKA LUKRECJA

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

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

APTEKA MIĘTOWA

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

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

*dotyczy tylko niedziel handlowych
eprasa.pl 1c2abe6617

Nowy zawód na liście poszukiwanych profesji

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

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

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

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

Kogo będzie potrzebować rynek?

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

(MK)



ZACHODNIOPOMORSKA
SZKOŁA BIZNESU
- SZKOLENIA, WARSZTATY, STODOLANYCH

Studia z perspektywą na więcej

Studia I stopnia

Ekonomia (licencjackie)

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

Informatyka (inżynierskie)

Szczecin

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

Pedagogika (licencjackie)

Gryfice

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

Inżynieria e-commerce (inżynierskie)

Szczecin

- Inżynieria procesów

Zarządzanie (licencjackie)

Szczecin

- Zarządzanie biznesem
- Zarządzanie projektami
- Marketing i nowe media



**Zapisz się
już dziś!**

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

eprasa.pl 1c2abe6617

Studenci żądają konkretów, nie obietnic

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

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

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

Współczesny student funkcjonuje jednocześnie w kilku światach: studiując, pracując, działając projektowo i uczestnicząc w wymianach. Badania UWS wskazują, że około 55% podejmuje dodat-



FOT. FREEPIK

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

kowe zajęcia zawodowe, a 38% korzysta z programów międzynarodowych, np. Erasmus+. Coraz więcej studentów rozwija kompetencje również poza uczelnią: 68% uczy się równolegle na kursach online, a 74% uważa, że umiejętności miękkie - komunikacja, współpraca, organizacja pracy - są równie ważne jak wiedza teoretyczna. W wielu przypadkach to zadania praktyczne stają się najbardziej wartościową częścią studiów. (KM)



PRACA W PORCIE - PRZEŁADUNKI

Szukamy osób do pracy fizycznej w porcie.

Oferujemy:

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

Zakres obowiązków:

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

Nasze wymagania:

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

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

Dwa kierunki studiów, po których najlepiej zarabiają

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

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

Na wysokie zarobki mogli liczyć również absolwenci informatyki,



FOT. FREEPIK

Szczególnie opłacalne okazują się kierunki niestacjonarne II stopnia

która mimo spowolnienia w branży IT i zagrożeń związanych z rozwojem sztucznej inteligencji, od lat znajduje się w czołówce najbardziej opłacalnych kierunków.

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



NAJLEPSZE WYNIKI ZDAWALNOŚCI

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



**SPRAWDŹ
NAS**
NA TLE KONKURENCJI!
Dane z WORD Szczecin!



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

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

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

ul. Żubrów 6/9, Szczecin

☎ 880 09 09 90

🌐 www.bogucki.szczecin.pl

Ranking najbardziej popularnych kierunków

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

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

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

Ranking według liczby osób na 1 miejsce: Psychologia - 7 osób



FOT. UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI

Najpopularniejsze kierunki na Uniwersytecie Szczecińskim

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

(NS)

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

 **MedicaCollegiumMedyczneSzczecin**

 **medica_szczecin**

SZKOŁY MEDYCZNE | SZKOŁY POLICEALNE

Wybierz kierunek dla Siebie:

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

CZESNE
już od
0 zł!

MEDICA

Najlepszy kierunek dla Ciebie!



Studia zaoczne na PUM

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

Pielęgniarstwo I stopnia to kierunek, który przygotowuje do pracy w systemie ochrony zdrowia - zarówno w Polsce, jak i na świecie. Z kolei Ratownictwo medyczne II

stopnia, to 2-letnie studia magisterskie, stworzone z myślą o osobach, które chcą rozwijać swoją ścieżkę zawodową i poszerzać kompetencje. Oferta kierowana jest do absolwentów kierunku ratownictwo medyczne i absolwentów studiów pierwszego stopnia w zakresie ratownictwa medycznego, w tym również kierunku ratownictwo medyczne z bezpieczeństwem morskim i sektora offshore. (LW)

REKLAMA



📍 Stargard

ul. Bolesława Chrobrego 4A/1

☎ 885 914 715 🌐 chrobrego.pl

📱 @chrobrego.pl

W naszym gabinecie oferujemy

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

Posiadamy aparaty RTG.
Wykonujemy także wybrane zabiegi medycyny estetycznej.

Posiadamy sedacje wziewną (gaz rozweselający).

eprasa.pl 1c2abe6617





Hala Sportowa TME
ZSEE ul. Racibora 60



EDU DAY
TARGI
EDUKACYJNE
DLA MATURZYSTÓW

10 lat
2015-2025



SZCZECIN
26.02.2026
GODZ. 9.30-13.30

Organizator 123concept



**Wystawcami
będą:**

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



Wyjścia grupowe; zapytaj
dyrektora szkoły lub wychowawcę.

 targi.eduday@gmail.com

 502 464 461

eduday.pl



Patroni honorowi

Patroni specjálni



Jakie są formy wsparcia? Wszystko o stypendiach

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

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

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

Stypendium dla osób niepełnosprawnych przysługuje studentowi z tytułu niepełnosprawności potwierdzonej orzeczeniem właści-



FOT. GETTY IMAGES

akie formy wsparcia przysługują studentom?

wego organu. Jest ono przyznawane niezależnie od dochodu studenta.

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

McDonald's.

Łączy nas coś więcej niż praca.

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

**Dowiedz się więcej i aplikuj!
Restauracje McDonald's® Szczecin**

ul. Południowa 21

zadzwoń: **694 495 994**

ul. Floriana Krygiera 5

zadzwoń: **532 478 366**

ul. Policka 11F

zadzwoń: **535 313 086**

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

*Szczegóły u kierownika zmiany.

© 2026 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone.

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





Collegium Balticum

Akademia Nauk Stosowanych

○ Kosmetologia

○ Dietetyka

○ Psychologia w biznesie

○ Bezpieczeństwo wewnętrzne

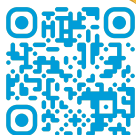
○ Pedagogika

○ Pedagogika przedszkolna
i wczesnoszkolna

Chcesz wiedzieć więcej?

Odwiedź naszą stronę internetową:

www.cb.szczecin.pl



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



eprasa.pl 1c2abe0017