

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
25.03.2026

Nr 70 (5828)
Nakład: 4.380 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Rozmowa. Młodzi są przeciążeni, samotni, ale też bardzo świadomi swoich emocji **str. 2**

Koszalin. Nowa stacja pogotowia ratunkowego „rośnie w oczach” **str. 4**

Nasza akcja. Opinia Czytelnika: Ludzi stać na dzieci, nie chcą ich mieć **str. 3**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KOSZALIN

Interwencja. Czy źle zlokalizowano rzędy z nowymi grobami cmentarzu? **str. 3**



FOT. CZYTELNIK

PRACA TAK ZŁYCH DANYCH O BEZROBOCIU DAWNO NIE BYŁO

Stopa bezrobocia sięgnęła 18 procent

Jakub Roszkowski
Region

Zaskakująco wysoka, bo już nawet przekraczająca 18 procent, jest stopa bezrobocia w powiecie białogardzkim. Pracy nie ma tu ponad 2,5 tysiąca osób. Gorzej - likwiduje się kolejna duża firma działająca tu od wielu lat.

Przy średniej stopie bezrobocia w Polsce wynoszącej 6 procent i średniej dla województwa zachodniopomorskiego wynoszącej 8 procent, wskaźniki dla powiatu białogardzkiego są, delikatnie rzecz ujmując, niepokojące.

- To prawda, bezrobocie w naszym powiecie rośnie, jest bardzo wysokie i na koniec lutego wynosi niepokojące 18,4 procent - potwierdza Henryk Ręclawowicz, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Białogardzie.

Pracy nie ma tu więc niemal co piąty mieszkaniec powiatu w wieku produkcyjnym. W liczbach bezwzględnych są to dokładnie 2643 osoby. Niestety, bezrobocie w powiecie białogardzkim rośnie. Na koniec grudnia ubiegłego roku wynosiło 17,4 procent, na koniec grudnia 2024 roku 16 procent, a w połowie 2023 roku 15,4 procent. To wciąż dużo w porównaniu do innych powiatów; tendencja wzrostowa jest zauważalna. Podobnie duże liczby, jeśli chodzi o kwestie bezrobocia, mają w powiatach choszczeńskim (17,7 procent), sławieńskim (16,7 procent) i świdwińskim (15,8 procent). Najniższe jest w powiecie kołobrzeskim (4,0 procent), Szczecinie (4,2 procent), Świnoujściu i Koszalinie (5,8 procent).

- Dlaczego u nas stopa bezrobocia jest tak wysoka? - pyta dyrektor Ręclawowicz. - Musielibyśmy się cofnąć do roku 2024 i 2025, gdy przede wszystkim na terenie Tychowa zamknęły się dwie duże firmy i przestały

działać duże market. Nagle bez pracy zostało 300 osób.

Mowa o zakładach produkcyjnych branży rybnej Pommernfish i Friedrichs oraz o sklepie PoloMarket. Ten ostatni stoi już od wielu miesięcy pusty, zresztą w wymienionych zakładach też już hula tylko wiatr.

Niestety, wiadomo, że likwidowana jest także, działająca od wielu lat w Białogardzie, firma branży spożywczej Światała International. Pracę stracą 63 osoby, które też zapewne wkrótce zasila szereg podopiecznych PUP. Sąd Rejonowy w Koszalinie w grudniu 2025 roku zarządził o wpisaniu do repertorium wniosku o ogłoszenie upadłości wspomnianej spółki.

- Potwierdzam, mamy już tę wiedzę i jest to również dla nas bardzo nie-dobra wiadomość - mówi dalej szef białogardzkiego PUP. - Bez odblokowania rezerw ministerialnych na aktywizację zawodową bezrobotnych sytuacja, niestety, może się pogarszać. Oczywiście jest nadzieja na powrót po zimie firm budowlanych do działania, a więc zatrudnienie budowlańców, generalnie pracownicy niewykwalifikowani, to największa liczba osób bez pracy. Prawda jest taka, że dziś jedynie twarde kwalifikacje dają pewność, że otrzymamy zatrudnienie i zarobimy pieniądze - kończy dyrektor.

© P

Według naukowców ubyło wody w Bałtyku

Ubyło wody w Morzu Bałtyckim - tak wskazują badania naukowców. Sytuacja może mieć wpływ na rybołówstwo w regionie, w tym działalność polskich rybaków **str. 5**

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

Świat. Umowa Unii Europejskiej - Mercosur od 1 maja 2026 r. Tymczasowo **str. 7**



Dane z powiatu białogardzkiego mogą niepokoić. Pracy nie ma tu niemal co piąty mieszkaniec w wieku produkcyjnym

FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

25 MARCA POLSKA 1888

Chemik Zygmunt Wróblewski został ciężko poparzony w pożarze swego laboratorium w Krakowie. Zmarł w szpitalu 16 kwietnia. Wróblewski był pionierem kriogeniki, wraz z Karolem Olszewskim współautorem skroplenia powietrza, tlenu, azotu i tlenku węgla, a także wyznaczenia wartości krytycznych tych gazów oraz wielu innych.

1933

Sejm RP przyjął ustawę o Orderze Virtuti Militari. Jest to najwyższe polskie odznaczenie wojenne, nadawane za wybitne zasługi bojowe.

1968

Za obronę studentów biorących udział w wydarzeniach marcowych zwolniono z uczelni: Bronisława Baczkę, Zygmunta Baumana, Włodzimierza Brusa, Marię Hirszowicz, Leszka Kołakowskiego i Stefana Morawskiego.

1977

Założono Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela (ROP-CiO).

ŚWIAT

421

Według legendy w południe została założona Wenecja.

1807

Wielka Brytania zniosła niewolnictwo.

1857

Francuz Édouard-Léon Scott de Martinville opatentował fonograf, pierwsze urządzenie służące do zapisu dźwięku.

1939

Rząd włoski przekazał Albanii ultimatum, żądając jej zgody na aneksję. Po jego odrzuceniu wojska włoskie 7 kwietnia rozpoczęły inwazję.

1949

Rozpoczęła się druga fala deportacji dziesiątek tysięcy obywateli Estonii, Łotwy i Litwy do syberyjskich łagrów.

1957

Przedstawiciele rządów Francji, Włoch, Niemiec, Belgii, Holandii i Luksemburga podpisali Traktaty rzymskie, tworzące Europejską Wspólnotę Gospodarczą (EWG) i Europejską Wspólnotę Energii Atomowej (EURATOM).

2021

Został aresztowany dziennikarz i działacz mniejszości polskiej na Białorusi Andrzej Poczobut.

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

Mira Suchodolska
Rozmowa

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

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

Rozpoczęły się konsultacje z młodzieżą poprzedzające stworzenie strategii młodzieżowej. Co wydarzyło się w minioną w środę w Olsztynku?

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

Na czym dokładnie ma polegać ten proces?

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

Jakie problemy wybrzmiały już na pierwszym spotkaniu?

Bardzo wyraźnie pojawiły się kwestie stresu szkolnego i wykluczenia komunikacyjnego. Dla młodych z mniejszych miejscowości dojazd do większych ośrodków czy dostęp do kultury to realna bariera. To wpływa na ich relacje spo-



FOT. UCZELNIA KORCZAKA

Paweł Rabiej: To nie jest pokolenie buntu. Oni nie chcą walczyć ze światem - chcą żyć na własnych zasadach

łeczne i rozwój. Silne jest też poczucie lęku i braku bezpieczeństwa.

Wcześniej prowadzili państwo badania fokusowe. Co było najbardziej uderzające w wypowiedziach młodych?

Skala lęku i samotności. Zaczynaliśmy od przekonania, że młodzież - szczególnie w dużych miastach - żyje raczej spokojnie. Tymczasem usłyszeliśmy o ogromnym przeciążeniu, obawach o przyszłość, o pracę, o relacje. Nawet 15-latkowie zastanawiają się, czy znajdą partnera i stabilność w życiu.

Skąd bierze się ten lęk?

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

Młodzi mówią też o braku czasu.

Tak, i to bardzo mocno. Ich życie jest zaplanowane od rana do wieczora - szkoła,

trend - trudności w budowaniu bliskich relacji. Ponad połowa młodych dorosłych nie jest w żadnym związku, a znaczna część nie miała w ostatnim roku żadnych relacji intymnych. To pokazuje skalę wycofania i lęku przed bliskością, ale też bariery - ekonomiczne, mieszkaniowe i emocjonalne - które utrudniają wejście w dorosłe życie.

Nawet w sztucznej inteligencji szukają wsparcia?

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

Jak młodzi postrzegają samych siebie?

Bardzo ciekawie. Nie zgadzają się z etykietą „płatków śniegu”. Uważają, że są odporni, ale jednocześnie bardzo świadomi swoich emocji. I rzeczywiście - to może być jedno z najbardziej emocjonalnie dojrzałych pokoleń. Podkreślają też bardzo wyraźnie, że ich wrażliwość nie jest słabością, tylko ich największą siłą. Mówią wprost: świat, który stworzyły starsze pokolenia, był zbyt twardy, oparty na presji i rywalizacji. Oni nie chcą tego powielać. Traktują wrażliwość jako swoją supermoc - coś, co pozwala im budować lepsze relacje i żyć bardziej świadomie.

Dużo mówi się o ich samotności.

To jeden z najbardziej przejmujących wątków. Relacji jest mniej. Młodzi mówią wprost: rodzice nie są pierwszym wyborem, kiedy chcą się czymś podzielić. Jednocześnie doświadczają przemocy rówieśniczej, także w internecie, co potęguje poczucie izolacji. Coraz wyraźniej widać też inny, bardzo niepokojący

A ich podejście do pracy?

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

Czy poradzą sobie w dorosłości?

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

Co ta diagnoza zmienia i jakie działania są dziś najpilniejsze?

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

Co dalej, po zakończeniu konsultacji?

Po etapie diagnozy i dialogu przychodzi najważniejszy moment, czyli działanie. Zebrane wnioski zostaną wykorzystane do przygotowania strategii młodzieżowej państwa - dokumentu, który ma realnie przełożyć się na polityki publiczne dotyczące młodych ludzi.

Za ten proces odpowiada Ministerstwo Edukacji Narodowej, które koordynuje prace nad strategią we współpracy z ekspertami, organizacjami społecznymi i przedstawicielami młodzieży. Musimy wszyscy dopilnować, by ta strategia odpowiadała na najważniejsze potrzeby młodzieży.

Bo jeśli po diagnozie i dialogu nie przyjdzie realne działanie, młodzi bardzo szybko uznają, że znów nikt ich nie wysłuchał. A to moment, w którym państwo musi pokazać, że traktuje to pokolenie poważnie - nie deklaracjami, tylko zmianą.

nasz REGION

KOSZALIN

Policjanci z Koszalina zatrzymali 43-letniego kierowcę BMW podczas kontroli drogowej. Szybko wyszło na jaw, że mężczyzna w ogóle nie powinien prowadzić auta. Ma aż trzy dożywotnie zakazy prowadzenia pojazdów wydane przez sąd. Mimo to wsiadł za kierownicę. Samochód nie miał ważnych badań technicznych ani obowiązkowego ubezpieczenia OC. 43-latek trafił do policyjnego aresztu.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU

Jakub Roszkowski
tel. 94 347 35 52

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu” w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

Czy źle zlokalizowano rzędy z nowymi grobami?

Piotr Polechoński
Koszalin

- Niedawno zmarł mój tata, jego grób jeszcze nie ma pomnika, podobnie jak inne groby w pobliżu. Problem w tym, że ich rozkład został źle zaplanowany, gołym okiem widać, że rzędy z nimi będą nachodzić na siebie. A jeszcze ma tu być poprowadzona jakaś alejka, która wprowadzi tylko większy bałagan. Jak mamy tu przychodzić i modlić się przy grobie taty? W tłoku, z innymi ludźmi na plecach? - pyta zbulwersowany.

Nasz Czytelnik (nazwisko do wiadomości redakcji) stracił tatę kilka tygodni temu. Jego ojciec został pochowany na koszańskim cmentarzu komu-

nalnym. Koszalinianin często go odwiedza, innych grobów w pobliżu też przybyło. I według niego ich rozkład został fatalnie rozplanowany.

- Gołym okiem widać, że rzędy z nimi będą nachodzić na siebie, że są za blisko i mocno wdarł się tutaj nieład. A jeszcze ma tu być poprowadzona między nimi alejka, która wprowadzi tylko większy bałagan - mówi zdenerwowany. Podkreśla, że efektem tego wszystkiego będzie brak atmosfery dla intymności i skupienia, gdy przyjdą bliscy spoczywających tutaj osób.

- No bo jak mamy modlić się przy grobie taty? W tłoku, z innymi ludźmi na plecach? Co będzie się tutaj działo w Dniu Wszystkich Świętych? Te rzędy grobów zostały źle rozplanowane, będą nachodzić na sie-



FOT. CZYTELNIK

Według Czytelnika na cmentarzu źle rozplanowano rzędy grobów. Administracja cmentarza uspokaja

bie. Nie mam pojęcia jak mamy tutaj postawić pomniki i nagrobki naszym bliskim. Poinformowałem o tym pracowników cmentarza, ale usłyszałem, że wszystko jest w po-

ządku. A przecież nie jest - podkreśla oburzony.

Agata Madalińska - Zając, kierownik administracji cmentarza komunalnego w Koszalinie, uspokaja i zapewnia, że

wszystko w tym miejscu wykonane jest prawidłowo i w zgodzie z zasadami.

- Współczuję temu panu, bo to trudny dla niego czas jak i dla całej rodziny. Będąc na miejscu mógł odnieść wrażenie, że jest coś nie tak jak być powinno, ale to tylko nic więcej jak wrażenie - przekonuje. Wyjaśnia, że obraz nadmiernego, pozornego zatłoczenia tego fragmentu cmentarza grobami i braku porządku wynika tylko z tej konkretnej chwili, która jest charakterystyczna dla tego właśnie czasu, niedługo po pogrzebach.

- Groby są jeszcze tylko usypiane, bez drewnianej obudowy, często z dużą ilością kwiatów i wieńców. Powoduje to, że wydają się one większe niż są w rzeczywistości. Trzeba też pamiętać, że część z nich powstała w czasie, gdy pano-

wały u nas wyjątkowo niskie temperatury, co też miało wpływ na ich kształt. Jak kwiaty i wieńce znikną, a groby w naturalny sposób się ukształtują i zostaną otoczonej drewnianymi obudowami to wrażenie nieporządku zniknie. Odległości tutaj są zachowane we właściwy sposób i nie ma żadnego zagrożenia, że groby te będą nachodzić na siebie. Podobnie ma się sprawa ścieżki, która ma tutaj powstać. Ona też została zaplanowana tak, aby w pełni uszanować miejsce, w którym zostanie zbudowana. Każda z osób, których bliscy tutaj spoczywają, będzie mogła pomodlić się tak, jak to się dzieje w innych częściach naszego cmentarza, nie będzie też problemu z postawieniem w przyszłości nagrobków - podkreśla Agata Madalińska - Zając.

Ludzi stać na dzieci, nie chcą ich mieć



Piotr Polechoński
Koszalin

Trwa nasza akcja „Koszalin. Ilu nas jest, ilu nas będzie”. Oto kolejny głos w tej ważnej dyskusji. - To zmiana kulturowa zadecydowała o skrajnie niskiej dzietności - pisze jeden z naszych Czytelników. W swojej wypowiedzi nie ogranicza się tylko do demografii, charakteryzuje też współczesny Koszalin, z jego wadami i zaletami.

Celem naszej akcji jest debata o demografii w Koszalinie. Liczba mieszkańców spada, chcemy więc wspólnie z naszymi Czytelnikami zastanowić i w jaki sposób można temu zaradzić.

Oto jedna z kolejnych wypowiedzi (imię i nazwisko naszego Czytelnika do wiadomości redakcji).

„Należę do tej części społeczeństwa, która zwraca uwagę i nie może przejść obojętnie wobec różnych problemów, absurdów, bałaganu. Ale zanim o demografii to trochę szerzej o Koszalinie.

nie. Bo Koszalin to nie tylko wady

Oto jego zalety.

1. Jest dość czysto, nie wszędzie, ale nie jest aż tak źle.
2. Mamy niedaleko morze
3. Lasy Góry Chełmskiej
4. Zadbane szkoły i przedszkola - ale to w naszym kraju raczej normalka.
5. Jest niezła obsługa w urzędach - po ludzku, grzecznie, na pewno lepiej niż przed laty.
6. Poprawiła się znacznie oferta lokalnych restauracji - choć tu gonimy jeszcze Polskę.
7. Poprawiły się drogi poza miastem - tu też gonimy Polskę, ale wolno.
8. Podobno dobre powietrze - szczególnie tam, gdzie nie ma domów jednorodzinnych palących śmieciami.
9. Infrastruktura publiczna jak filharmonia, park wodny, dolina wodna, biblioteki, komunikacja miejska, obiekty sportowe - jest dobrze.

Teraz kolej na wady

1. Ciągły brak dogodnego dojazdu do Gdańska, brak S11 na Śląsk, brak S10 do Warszawy - dopiero po realizacji tych wszystkich dróg będzie ok transportowo dla Koszalina.

Także jeszcze co najmniej 10 lat musimy poczekać.

2. Hałas w mieście: na osiedlach mieszkalnych i w centrum. Na jednym ze spotkań osiedlowych na Rokosowie z prezydentem większość zgłaszanych problemów była związana z hałasem. Mieszkańcy zgłaszali hałas z dróg ułożonych z płyt drogowych (np.: ul. Dębowa), osiedlowe nieprzemysłowe wiaty rekreacyjne służące do hałaśliwych spotkań nocnych (robione jako pomysły radnych), tor samochodowy przy ulicy Gnieźnieńskiej, który w niedzielne poranki hałasuje tak, że słyszy pół miasta (50 osób się bawi, a 50 tys. musi słuchać).

3. Brak centrum, ulicy, placu, na którym chciałoby się spędzać czas. Potrzebny jest rynek, miejsce z klimatem, na który mieszkańcy i inne osoby mogą przyjść, posiedzieć w ogródkach, restauracjach, załatwić najprostsze, codzienne sprawy. Miasto nie ma tzw. serca.

4. Bałagan transportowy: przewoźnicy regionalni autobusowi odjeżdżają z jednego z 4 miejsc, zamiast wszyscy z jednego dworca. Taksówkarze ustawiają się jak na dzikim zachodzie wszędzie gdzie chcą, nie respektuje się zakazu par-

kowania autobusów i innych pojazdów ciężarowych w wyznaczonych miejscach (swoją drogą Koszalin ich chyba nie wyznaczył w ogóle, a taka uchwała powinna być). Efekt? Na dziko parkowane autobusy przy ul. Armii Krajowej, Fałata, Olchowej, po stacjach paliw, parkingach przy centrach handlowych.

5. Nadmiar samochodów w centrum miasta i w ogóle w mieście. Proszę zobaczyć, co się dzieje przed godz. 8.00 przed szkołami, gdy rodzice dzieci odbierają. Nie ma czym oddychać od spalin, zatrzymują się i blokują ruch przed pasami, żeby zabrać lub wypuścić dzieci pod samą szkołą. Nigdy nie ma tam policji (ulice Wojska Polskiego - Piaskowa, Powstańców Wielkopolskich, Jabłoniowa, przy Sp6, SP17 i pewnie wiele innych. Tragedia).

A na demografię w Polsce i w Koszalinie mają wpływ następujące kwestie

1. Zmiana kulturowa, które zadecydowała o skrajnie niskiej dzietności - to główny czynnik. Jeżeli ktoś twierdzi, że niedostateczne bogactwo, czy wręcz ubóstwo to jest to nieprawda. Absolutnie ludziom nie brakuje pie-

niędzy na posiadanie dzieci, tylko wydaje im się, że mają za mało. A przecież nigdy w historii Polska nie była tak bogata jak obecnie. Zawsze pieniędzy można mieć więcej i nigdy nie będzie dla wielu dość. Zawsze można mieć większy dom, droższy samochód, droższe wakacje, ubrania, kosmetyki itd. Do rodzenia dzieci wszyscy wiemy, że potrzeba zdrowych, młodych, najlepiej w stałym związku osób, które tego chcą, a przynajmniej się przed tym się nie „bronią”.

2. Inna kluczowa przyczyna o nastawienie do życia głównie u kobiet. Długi proces edukacji, kariera, praca, środki antykoncepcyjne, wakacje, lekcje i do ostatnie życie bez zbyt wielu obowiązków (a dzieci to największy obowiązek i wysiłek) - oto nowy model życia. Pewnie panom niektórym to też pasuje. Mniej dzieci - mniej pracy, wolność i swoboda.

3. Późne próby rodzicielstwa - kończące się zazwyczaj jednym dzieckiem lub wcale.

4. Rozwody i życie jako single.

5. Praca jednego z rodziców poza miejscem zamieszkania: za granicą, kierowcy (szczególnie międzynarodowi), handlowcy, częste delegacje,

6. Praca kobiet która nie pozwala zająć się dziećmi - na 6.00

rano, do 23.00. W soboty, niedziele, jako kierowcy itd. Kobiety, aby miały dzieci w większości powinny pracować tak, aby dzieci rano wyprawić do szkoły, wieczorem nakarmić, pomóc w lekcjach, uśpić. Ojcowie też powinni oczywiście pomagać, ale ktoś musi to robić dobrze i mieć na to zarówno czas jak i siły. Nie dawałbym 800 plus na pierwsze dziecko, ale powinno się zmienić program na 1600 za drugie i np.: po 1500 na kolejne. Przy co najmniej trójce dzieci rodzic powinien dostawać z ZUS wynagrodzenie takie jakby pracował i zaliczone to powinno być do stażu pracy.

7. Tryb życia: nieustająca praca we własnych mikrofirmach, spędzanie czasu w internecie, na różne hobby realizowane przez pary oddzielnie (ponowna edukacja już w dorosłym życiu, zajęcia sportowe poza domem, niekończące się konwersacje poprzez media społecznościowe). Skutek? Konsumpcjonizm, który trzeba sfinansować godzinami pracy, a potem utrzymanie tego co się kupiło. Zmiany, które powodują, że życie jest gonieniem, które się nie kończy.

8. Do tego oczywiście zdrowie, albo jego brak wynikający z narzuconego nam przez współczesny świat trybu życia”.

Nowa koszalińska stacja pogotowia ratunkowego „rośnie w oczach”

Joanna Boroń
Koszalin

Koszalińska stacja pogotowia „rośnie w oczach”. Stacja w Drawsku Pomorskim jest już gotowa. Przy stacji w Pyrzycach prace ruszyły kilka dni temu.

Nowa siedziba koszalińskiej filii będzie dwukondygnacyjnym, kompleksowym centrum ratunkowym wyposażonym w nowoczesniejszy sprzęt. Na terenie obiektu znajdą się m.in. przestronne garaże, w których będzie stacjonowało 6 karet, pomieszczenie odpoczynku dla ratowników medycznych i lekarza, pomieszczenie mycia i dekontaminacji ambulansów, magazyn leków i sprzętu medycznego oraz tlen.

W projekcie ujęta jest również przestrzeń do organizacji szkoleń. Budowa ma się zakończyć w lutym 2027 roku. Koszt prac szacuje się na blisko 20 mln zł.

Budowa obiektu w Koszalinie jest elementem większego projektu, który przewidywał po-



Budowa obiektu w Koszalinie jest elementem większego projektu, który przewidywał powstanie trzech nowych budynków dla filii WSPR w regionie

wstanie trzech nowych budynków dla filii WSPR w regionie. Stacja w Drawsku Pomorskim jest już gotowa. Prace nad budową nowej filii przebiegały zgodnie z terminem. Ich koszt wyniósł 9,7 mln zł. W drawskiej filii Stacji obsługującej populację

57 tys. osób, pracuje 28 medyków. Ratownicy medyczni mają do dyspozycji 4 ambulanse podstawowe oraz 1 ambulans transportu międzyszpitalnego.

Trzecia ze stacji powstaje w Pyrzycach, prace ruszyły kilka dni temu. Dwukondygnacyjny

budynek powstaje przy ulicy Mickiewicza. W obiekcie znajdują się przestronne garaże dla ambulansów, myjnia z systemem dekontaminacji, wygodny wyjazd z terenu stacji oraz komfortowe pokoje odpoczynku dla personelu medycznego. Inwe-

stycja zostanie sfinansowana z dwóch źródeł: 30 milionów złotych pochodzi z programu Polski Ład, a pozostała część ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego, który jest inwestorem projektu.

Bieg Osińskiego w tym roku ze zmienioną trasą. Sportowcy „omina” budowane rondo

Marzena Góra
Szczecinek

Przed nami 42. odsłona największej sportowej imprezy w Szczecinku. Mowa oczywiście o Biegu Osińskiego. W tym roku jednak trasa biegu pobiegnie nieco inaczej.

W tegorocznej edycji Biegu Osińskiego w Szczecinku uczestnicy pobiegą zmienioną trasą. Decyzja ta związana jest z trwającą na skrzyżowaniu ul. Wyszyńskiego i Armii Krajowej budową ronda.

Modyfikacja przebiegu trasy jest konieczna ze względów organizacyjnych i bezpieczeństwa. Jednocześnie kluczowe elementy imprezy pozostają bez zmian - start biegu



Bieg Osińskiego w tym roku ze zmienioną trasą. Sportowcy „omina” budowane rondo

tradycyjnie zaplanowano przy rondzie św. Katarzyny,

a meta zlokalizowana zostanie na stadionie miejskim.

Start biegu głównego tradycyjnie zlokalizowany zosta-

nie przy wjeździe na os. Piłsudskiego za rondem św. Katarzyny Aleksandryjskiej, tuż obok Szkoły Podstawowej nr 1. Meta ustawiona zostanie na stadionie miejskim im. Kazimierza Czesława Lisa.

Trasa biegu powiedzie najpierw ulicami Piłsudskiego i Wacława IV. Tu zostanie lekko zmodyfikowana - biegacze skrócą w ul. Kamińskiego, i pobiegą dalej ul. Limanowskiego i Rzemieślniczą, a następnie „wskoczą” na ul. Wyszyńskiego. Dalej trasa pobiegnie bez zmian ulicami: Bartoszewskiego (deptak), dalej przez Plac Wolności i ul. Bohaterów Warszawy, aż do ul. Kościuszki. Następnie zawodnicy skrócą w ul. Jasną, pobiegą ul. Orzona i później ul. 3 Maja i Mickiewicza aż do miejskiego stadionu.

Na budowę tras Gmina Sianów przeznaczy prawie 9 mln zł. Urząd Marszałkowski, w ramach programu regionalnego „Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027”, przekaże beneficjentowi ponad 7,5 mln zł. Efekty inwestycji powinniśmy poznać najpóźniej do grudnia 2027 roku.

WROTNIEWSKY.PL

0011499762

AUTOREKLAMA

„Chociaż wiemy, że kiedyś nastąpi, śmierć zawsze wydaje się niespodziewana”
Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 22 marca 2026r. odszedł nasz Ukochany Syn, Mąż, Brat, Tata i Dziadek
śp. Eugeniusz Teleszczuk
Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny rozpocznie się Mszą Świętą żalobną odprawioną w czwartek 26 marca 2026r. o godzinie 14:00 w kościele w Dobrowie.
Po zakończeniu konduktu uda się na cmentarz komunalny w Koszalinie (pod wejście E około godziny 15:30).
Pogrążona w smutku Rodzina

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
neurologi.net i gk24.pl/neurologi

Według naukowców ubyło wody w Morzu Bałtyckim

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

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

O niezwykle ciekawym zjawisku mówią pomiary niemieckiego Instytutu Leibniza. ds. Badań nad Morzem Bałtyckim. Wiejący długotrwanie z kierunku wschodniego wiatr wypycha wodę z Bałtyku w kierunku Cieśnin Duńskich, a następnie Morza Północnego, powodując obniżenie poziomu wód w całym basenie. Pomiary wykazały, że w porównaniu do uśrednionych danych z ostatnich lat w Bałtyku brakuje ok. 275 km sześć. wody.

Badacze opisują, że obecny poziom wody w Bałtyku jest niższy od średniego aż o 67 cm. To najniższy poziom od po-

czątku pomiarów, który miał miejsce w roku 1886.

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

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

Dodajmy bowiem, że takie wlewy jeszcze dwie dekady temu były dość regularne. M.in. za wielki wzrost populacji dor-



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

sza w Bałtyku w latach 80. i 90 XX w. odpowiadał częsty transfer wód. Dziś wlewy takie występują o wiele rzadziej, na co mają wpływać zmiany klimatu. Tymczasem wody z Morza Bałtyckiego mają „odświeżać” głębinę Bałtyku, w których żerowały i rozmnażały się dorsze.

Jak tłumaczył w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” dr Krzysztof Radtke, ichtiolog

Morskiego Instytutu Rybackiego w Gdyni spadający poziom natlenienia Bałtyku ogranicza liczbę organizmów bezkręgowych stanowiących główne źródło pokarmu dorszy. Zimnolubnym rybom nie pomaga także wzrost temperatury wód bałtyckich.

- Nastąpił zwiększony poziom śmiertelności naturalnej dorsza. Warunki środowiska

w Bałtyku stały się dla dorsza niekorzystne - mówił dr Radtke.

Warto spojrzeć na dane: w 1983 roku tylko polscy rybacy wyłowili Bałtyku 120 tys. ton dorsza, 35 lat później zaledwie 6,5 tony. Od 2020 roku UE wprowadziła czteroletni okres zakazu połowu dorsza, by dać szansę na odbudowanie stad ryb tego gatunku. Od początku roku 2024 połowy dorszy były

ściśle limitowane. Niewykluczone, że obecna sytuacja wpłynie pozytywnie na środowisko Bałtyku, w tym na populację dorsza w tym morzu.

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

W tym roku może być inaczej.

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

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0011498253

Dzieci dorastają w świecie ekranów – jak je wesprzeć?

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

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

do szkoleń i webinarów dla nauczycieli.

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

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

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



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

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

MegaMisja w szkołach

W klasach 1-3 wyzwania stają się bardziej złożone. MegaMisja uczy dzieci zasad bezpiecznego korzystania z Internetu, tłumaczy im, co to jest

ochrona prywatności i jak wprowadzać ją w życie.

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

- To bardzo pożyteczny program. Dzieci podczas zajęć poznają takie zagadnienia jak prawo autorskie czy prywatność. Uczą się oceny publikowanych tam informacji i rozpoznawania fakenewsów. MegaMisja daje

możliwość rozwoju kompetencji cyfrowych w przydatny i praktyczny sposób. Dzieci realizują ciekawe projekty, co jest typową nauką przez zabawę. Zadania rozwijają w nich twórcze i krytyczne myślenie, a to umiejętności, które powinny być kształtowane u dzieci właśnie na etapie edukacji wczesnoszkolnej. Wszystkie aktywności zaplanowane w scenariuszach, które dostajemy, są ukie- runkowane na pracę w grupie, na prowadzenie dyskusji i wspólne rozwiązywanie problemów. To daje dzieciom wiele satysfakcji, radości, ale przede wszystkim buduje w nich zaufanie do siebie, które jest bardzo potrzebne w świecie naszpikowanym technologiami i ekranami - mówi Karolina Borkiewicz, specjalista edukacji wczesnoszkolnej, nauczycielka realizująca program w 3 klasie szkoły podstawowej.

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

- Moja klasa jest zachwycona programem MegaMisja.

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

Dołącz do programu

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

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

KRÓTKO

TSUE

Decyzja ws. niezawisłości sędziów

Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł w sprawie niezawisłości polskich sędziów. Jak stwierdził, nieprawidłowość przy powołaniu sędziego nie oznacza jeszcze, że nie jest to niezawisły sędzia. TSUE orzekł, że udział Krajowej Rady Sądownictwa, ukształtowanej w następstwie reformy polskiego systemu sądownictwa, w procedurze powołania sędziego oraz brak skutecznego środka prawnego przed sądem dla nierekomendowanych kandydatów, nie wystarczają same w sobie do wyłączenia tego sę-

dziego. Orzeczenie dotyczy tzw. pytań prejudycjalnych, które do TSUE skierował Sąd Rejonowy Poznań-Stare Miasto. Sprawa, którą się zajmował, dotyczyła zapłaty należności z tytułu umowy. Jedną ze stron zawnioskowała o wyłączenie sędziego z powodu wątpliwości co do jego bezstronności i niezawisłości.

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

WARSZAWA

Projekt PSL ws. SAFE 0 procent



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

PARLAMENT EUROPEJSKI

Uchylili immunitet Braunowi

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

Decyzja w sprawie Brauna podjęta została jednogłośnie:

za odebraniem immunitetu polskiemu politykowi we wtorek zagłosowali wszyscy obecni na sali członkowie JURI.

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

URZĄD CELNY UE

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

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

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

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

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

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



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

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

Przypomniał też, że węgierski premier zablokował unijną pożyczkę dla Ukrainy. Dodał, że od dłuższego czasu docierają do niego informacje, że węgierscy dyplomaci - najbliżsi współpracownicy Orbana - ściśle współpracują z władzami rosyjs-

„

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

Paweł Olszewski, wiceminister cyfryzacji

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

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

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

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

Maciej Badowski
Warszawa

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

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

Celem zmian jest poprawa efektywności procesu inwesty-

cyjno-budowlanego, który, jak wskazano, cechuje się bardzo wysoką złożonością. Projekt zakłada zwiększenie możliwości etapowania inwestycji oraz prowadzenia części prac jeszcze przed uzyskaniem pełnej dokumentacji dla całego obiektu.

„Wprowadzenie rozwiązań prawnych w tym zakresie przyniesie korzyść dla sprawności procesu powstawania obiektów energetyki jądrowej, w tym elektrowni jądrowych, w Rzeczypospolitej Polskiej, który, jak wy-

nika z doświadczeń międzynarodowych, obarczony jest dużym ryzykiem opóźnień” - podkreślono w uzasadnieniu.

Projekt przewiduje wprowadzenie pozwolenia na budowę w zakresie wstępnych robót budowlanych. Obejmą one m.in. prace geodezyjne, niwelację terenu, przygotowanie zaplecza budowy oraz tymczasowe ogrodzenia. Nowe przepisy wprowadzają podział robót na podstawowe i kwalifikowane. W przypadku tych pierwszych decyzję

o pozwoleniu miałby wydawał wojewoda. Dla prac kwalifikowanych konieczne będzie wcześniejsze uzyskanie zgody prezesa Państwowej Agencji Atomistyki w zakresie bezpieczeństwa jądrowego i ochrony radiologicznej.

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

Katastrofa samolotu wojskowego w Kolumbii. Zginęło 66 osób

Oprac. Alina Mazurska
Kolumbia

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

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

Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo, około 3 km od centrum miasta, blisko granicy z Peru.

Według ustaleń mediów samolotem podróżowały dwa plutony Armii Narodowej Kolumbii.

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

PAP



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

Umowa UE – Mercosur od 1 maja 2026 r. Tymczasowo

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

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

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

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

W tym przypadku potrzebna będzie ratyfikacja Parlamentu Europejskiego i państw członkowskich. Parlament Europejski z powodu stwierdzo-



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

nych wątpliwości do umowy 21 stycznia poparł wniosek o skierowanie sprawy do Trybunału Sprawiedliwości UE, co opóźnia całą procedurę.

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

Od 1 maja br. będzie też obowiązywała tzw. klauzula ochronna do umowy, co ma stanowić odpowiedź na obawy rolników, którzy przewidują

nadmierny napływ produktów z Mercosuru do UE. Będzie uruchamiana, jeśli ceny danego produktu w UE wskutek importu z Mercosuru spadną o 5 procent. Wówczas możliwe będzie podniesienie ceł na dany produkt lub nawet zakaz jego wwozu do Unii Europejskiej.

Kraje UE w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji. 17 stycznia po-

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

rozumienie zostało podpisane w stolicy Paragwaju, Asuncion.

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

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

Są przecieki, że Trump dąży do porozumienia

Alina Mazurska
USA

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

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

Jak pisze Reuters, żądania USA prawdopodobnie obejmowałyby ograniczenia irańskiego

programu jądrowego i programu rakiet balistycznych.

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

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

PAP

Ostatniej nocy w zmasowanych rosyjskich atakach powietrznych zginęło pięć osób

Alina Mazurska
Ukraina

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

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

Według wstępnych informacji armia rosyjska wykorzystwała do ataku dron typu FPV,



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

który uderzył w wagon pociągu znajdujący się w tym momencie na stacji Słatyn.

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

„Okoloł wpół do trzeciej nad ranem wróg rozpoczął

zmasowany atak na Zaporozże, najpierw sześć dronów uderzeniowych, następnie pięć rakiet balistycznych. Jedna osoba zginęła, dziewięć osób zostało rannych” - napisał szef obwodowej administracji wojskowej Iwan Fedorow.

Zaznaczył, że celem ataku były dzielnice mieszkalne oraz obiekty infrastruktury. Uszko-

dzonych zostało 20 bloków wielopiętrowych, sześć domów prywatnych, sklep, budynki niemieszkalne oraz przedsiębiorstwa.

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

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

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sposoby na artrozę

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a na-

stępnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. 123RF

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

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

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

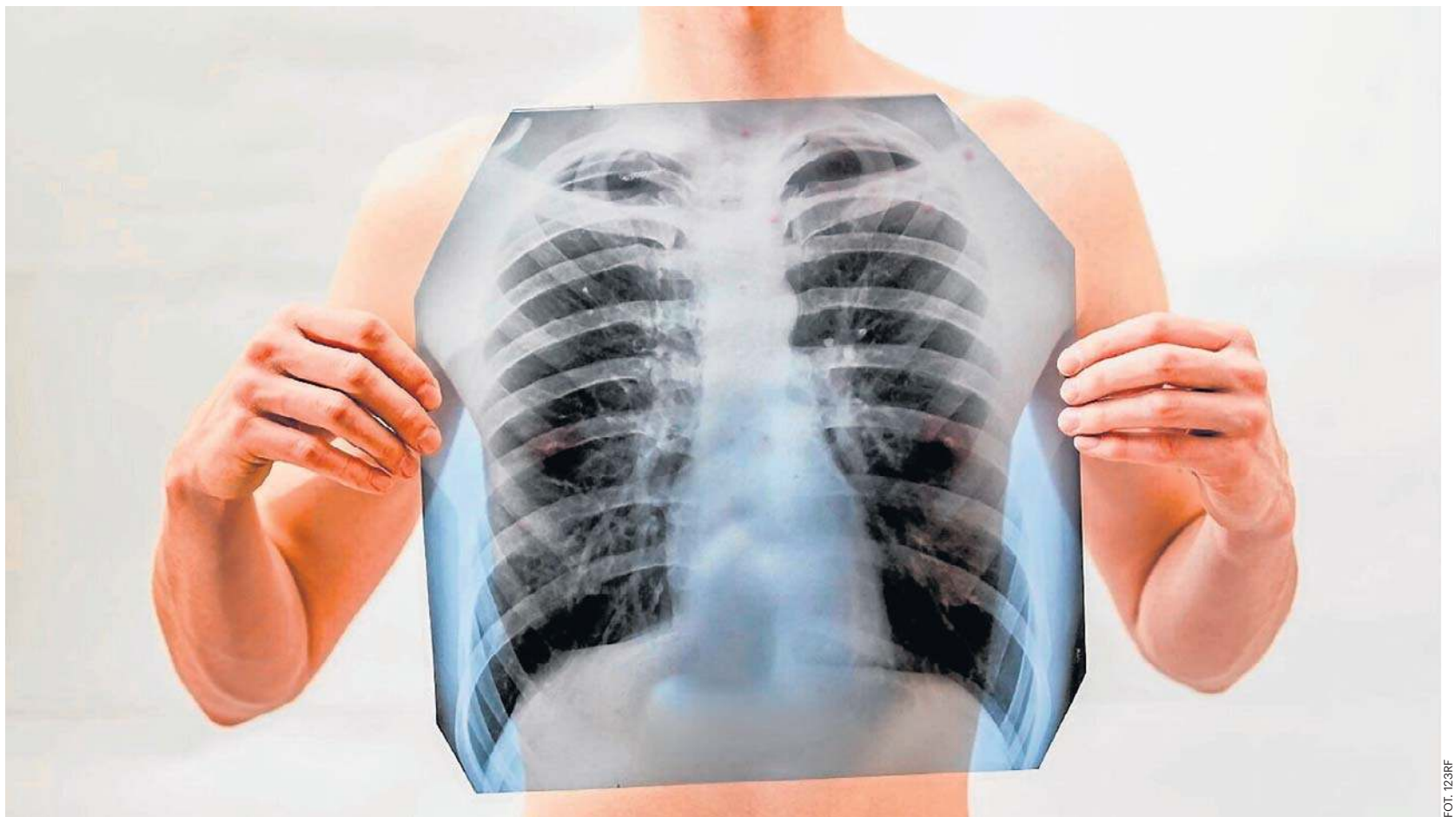
Wydawać by się mogło, że gruźlica istnieje już tylko w historycznych zapiskach, bo dzięki obowiązkowym szczepieniom choroba ta została wyeliminowana. Jednak statystycznie co sekundę na świecie 1 osoba zaraża się *Mycobacterium tuberculosis complex*, czyli prątkami gruźlicy, a co 3 minuty na gruźlicę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

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

Gruźlica w Polsce i na świecie

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

W ostatnich latach w naszym kraju statystyki doty-



FOT. 123RF

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

czące zachorowań na gruźlicę są dwukrotnie wyższe niż w Czechach i na Słowacji oraz aż siedmiokrotnie większe niż np. w Norwegii.

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

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

AIDS jest obecnie główną przyczyną zgonów z powodu chorób zakaźnych na świecie.

Przyczyną gruźlicy są bakterie

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

W 1882 roku odkrył je niemiecki lekarz i bakteriolog Robert Koch. Choć był to niewątpliwie przełom w medycynie, który dał szansę na ogranicze-

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

nie skali zachorowań na gruźlicę, to jednak aż do dziś nie udało się w pełni określić prątków wywołujących tę chorobę. Dlaczego?

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

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

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

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

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

W postaci pierwotnej gruźlica może wywoływać symptomy przypominające począt-

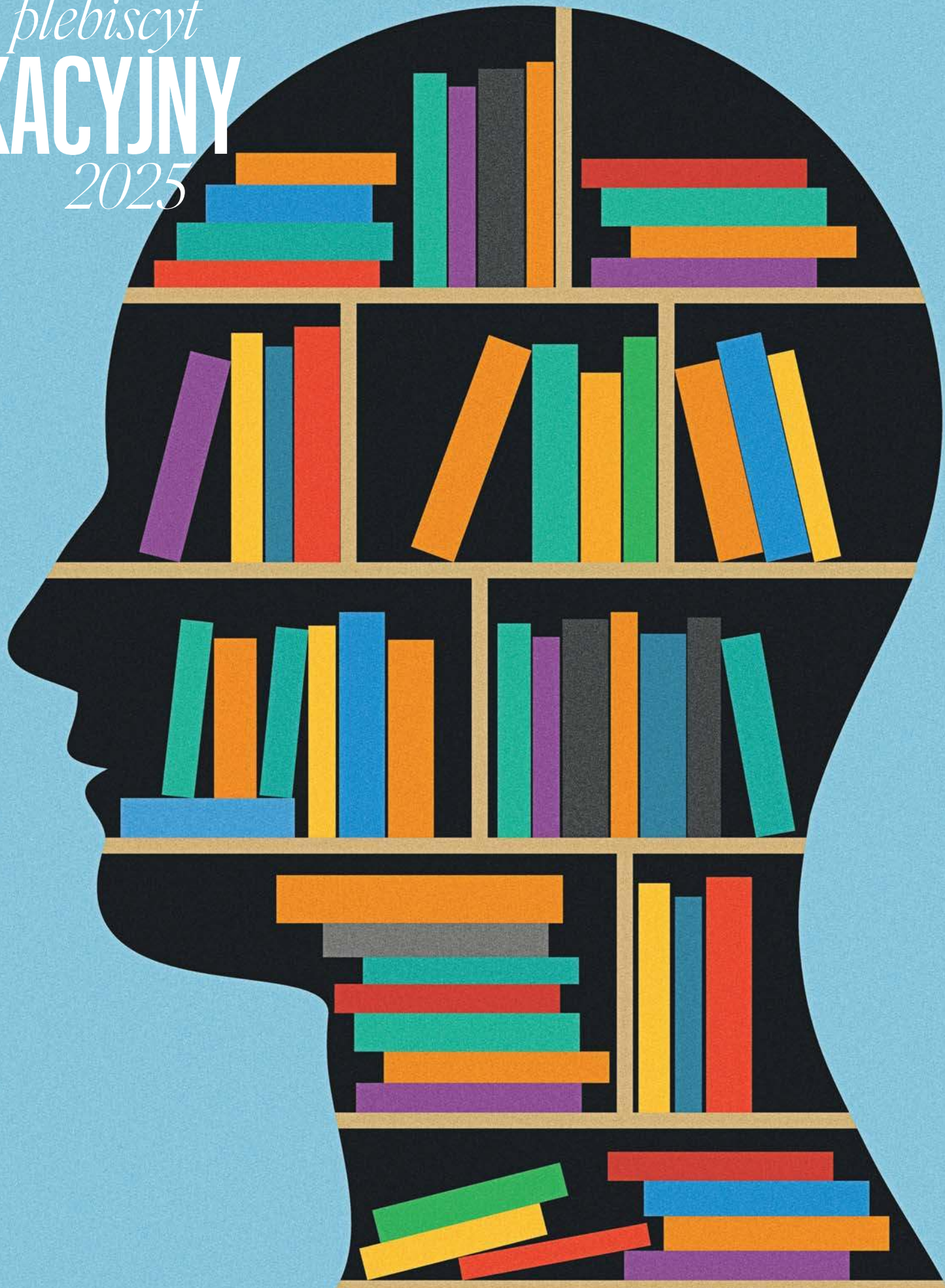
kową fazę grypy, a także prowadzić do powiększenia węzłów chłonnych. Może też przebiegać zupełnie bezobjawowo i samoistnie ustąpić.

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

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

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

plebiscyt
EDUKACYJNY
2025



TB

REGIONALNY PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT MEDIALNY



PARTNER GALI OGÓLNOPOLSKIEJ



UROCZYSTY FINAŁ AKCJI Za nami wielka ceremonia w Zamku Królewskim w Warszawie

Ogólnopolska gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025

W Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025. Podczas wydarzenia wyróżniono zarówno wspaniałe osoby związane z oświatą, jak i warte uwagi placówki.

W sobotę, 21 marca, w Sali Białej Zamku Królewskiego odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025. W ramach wydarzenia wyróżniono nauczycieli przedszkoli, klas 0-3, 4-8, szkół ponadpodstawowych oraz nauczycieli akademickich - osoby, które z zaangażowaniem i pasją kształcą młodsze pokolenia, budując autorytet i zaufanie wśród uczniów oraz ich rodziców. Nagrody trafiły również do przedszkoli i szkół, które w minionym roku szkolnym wyróżniały się podejściem do edukacji oraz ofertą dydaktyczną. Doceniono także dyrektorów placówek oświatowych oraz szkoły językowe.

Nagrody trafiły zarówno do laureatów kategorii ogólnopolskich, jak i do wyróżnionych na poziomie regionalnym nauczycieli oraz placówek edukacyjnych.

Oprócz najważniejszych gości tego dnia - laureatów prestiżowej akcji - w wydarzeniu wzięli udział między innymi członkini zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw, dyrektor Pionu Plebiscytów Daria Jankiewicz-Kaczmarek, Aureliusz Mikos, prezes Makroregionu Wschód i Mazowsze oraz Rafał Kerger, dyrektor wydawniczy serwisów tematycznych Polska Press Grupy

i redaktor naczelny Strefy Edukacji. Wydarzenie uświetniła obecność gości specjalnych: wiceprezes Związku Nauczycielstwa Polskiego Urszuli Woźniak, przewodniczącego Krajowej Sekcji Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność” Waldemara Jakubowskiego, przewodniczącego Wolnego Związku Zawodowego „Forum-Oświata” Sławomira Witkowicza.

Gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025 rozpoczęła się debatą pt. 2025 rozpoczniem, nauczycielem a rodzicem. O relacjach w szkole. Gośćmi Magdaleny Ignaciuk byli: Alicja Pacewicz, dr Waldemar Jakubowski oraz Urszula Woźniak. W trakcie dyskusji poruszono kwestie jakości relacji w szkole, które - jak podkreślano - stanowią fundament skutecznej edukacji, choć często schodzą na dalszy plan wobec programów, egzaminów i zmian systemowych.

Pełną listę nagrodzonych oraz zdjęcia z wydarzenia na stronie strefaeduacji.pl



SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU MIEJSCE I

Linguistic Atelier by Martyna Hałajda

Nie metoda ani hasło marketingowe, lecz sposób myślenia o uczniu stoi w centrum filozofii tej szkoły. Linguistic Atelier by Martyna Hałajda (Dobra, Przytulna 1A) od początku miała być przestrzenią realnej zmiany, a nie „przerabiania materiału”. - Język traktujemy jako narzędzie, a nie cel sam w sobie. Uczymy komunikacji, a nie perfekcji. Odwagi, zanim gramatyki - podkreśla Martyna Hałajda. Szkoła wyróżnia się indywidualnym podejściem rozumianym jako codzienna praktyka. To system dostosowuje się tu do ucznia, jego tempa, doświadczeń i barier. Szczególną rolę odgrywa relacja oparta na zaufaniu - nauczyciel jest przewodnikiem i partnerem, a błąd naturalnym elementem nauki, nie porażką. - Chcemy, by atmosfera była wyczuwalna od pierwszej chwili. Bez napięcia, bez udawania, z poczuciem bezpieczeństwa



i szacunku - mówi. Tytuł Szkoły Językowej Roku 2025 zespół odbiera jako potwierdzenie, że autentyczność, konsekwencja i uważność na człowieka mają sens. Najważniejsze, co chcą zostawić uczniom, to wiara we własny rozwój i pewność siebie.

MIEJSCE II

Mówi się! Bez granic

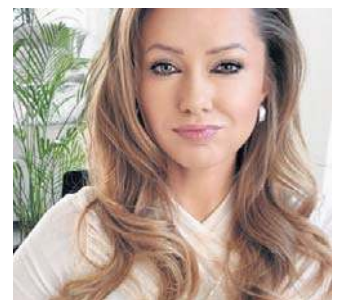
Praktyczna komunikacja i przełamywanie bariery mówienia od pierwszych zajęć to fundament tej szkoły. Mówi się! Bez granic (Szczecin, ul. Kaszubska) stawia na naukę języka w atmosferze swobody, bezpieczeństwa i realnych efektów. - Skupiamy się na realnej komunikacji i przełamywaniu bariery mówienia. Dla nas język to nie teoria, ale narzędzie do spełniania marzeń, rozwoju i odwagi w życiu - mówi Kaja Kamińska. Jak podkreśla, w szkole ogromne znaczenie ma indywidualne podejście, życzliwa motywacja i dobra energia, która towarzyszy uczniom od pierwszego kroku. Błąd nie jest tu powodem do stresu, lecz naturalną częścią nauki.



MIEJSCE III

BRITISH WORD - Studio Języka Angielskiego

Motywacja, swoboda i świadome budowanie kompetencji językowych - na tych filarach opiera się działalność BRITISH WORD - Studio Języka Angielskiego w Koszalinie. Placówka stawia nie tylko na naukę języka, ale także na rozwój osobisty i wewnętrzną gotowość do komunikacji. - Naszym celem jest wzbudzenie i rozwinięcie naturalnych zdolności komunikacyjnych w języku angielskim, w procesie swobodnym, niewymuszonym i dostosowanym do realnych potrzeb kursanta - podkreśla Magdalena Gąsławska. Zajęcia prowadzone są w tradycyjnej formie, wzbogaconej o elementy rozwoju osobistego, subtelnie wplecione w program ucznia.





Planujesz wycieczkę klasową?

Sprawdź naszą ofertę dla szkół!



Połącz naukę z niesamowitą zabawą.



Przeżyj niezapomnianą przygodę.



Tu każdy dzień przechodzi do legendy.



Zarezerwuj termin już dziś!

• SZCZEGÓŁY NA •
info@hossoland.pl

• OFERTA DLA GRUP •
hossoland.pl/oferta-dla-grup



NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA MIEJSCE I

Ilona
Dudkiewicz

Codzienne gesty są dla Niej najlepszym potwierdzeniem sensu wykonywanej pracy. Ilona Dudkiewicz (Przedszkole Publiczne, Czaplonek) podkreśla, że to właśnie bliskość i relacja z dzieckiem najmocniej utwierdzają ją w przekonaniu, że wybór zawodu nauczyciela był właściwy. - Gdy dostaję własnoręcznie zrobioną laurkę, spontanicznego „przytulasa” albo słyszę „kocham Panią”, wiem, że moja praca ma sens - mówi, wskazując, jak wielkie znaczenie mają pozornie małe chwile. Edukację przedszkolną postrzega jako dokładanie „małej cegiełki” do przyszłości dzieci - pierwsze kroki w świecie wartości, relacji i samodzielności. Jak zaznacza, bycie nauczycielem to misja i odpowiedzialność, bo to właśnie na tym etapie kształtują się postawy, ciekawość świata i odkrywane są pierwsze talenty. Radość daje Jej natural-



ność przedszkolaków: ich szczerość, bezpośredniość i ogromna ilość pozytywnej energii. To dzięki ich spontanicznym emocjom, zaufaniu i okazywanej sympatii przychodzi do pracy z uśmiechem i poczuciem, że jest dokładnie tam, gdzie powinna być.

MIEJSCE II

Renata
Wers

- Najważniejsze są dla mnie szczerze słowa wdzięczności od dziecka, laurki i rysunki z serduszkami, wzruszające powitania i pożegnania. Te chwile pokazują, że nauczyciel jest dla kogoś ważny i daje energię do dalszej pracy - mówi Renata Wers (Przedszkole Miejskie nr 2 im. Wandy Chotomskiej, Kołobrzeg). Radość przynoszą Jej także sukcesy dzieci, wspólne zajęcia oraz zabawy muzyczno-ruchowe. Szczególnie cenne są codzienne momenty, gdy dzieci wchodzą do sali z uśmiechem i witają ją okrzykiem radości. Możliwość bycia wsparciem w różnych sytuacjach utwierdza ją w przekonaniu, że edukacja to coś więcej niż przekazywanie wiedzy.



MIEJSCE III

Marta
Józwiak

Marta Józwiak (Przedszkole Miejskie nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi Tęcza w Świnoujściu) mówi, że w codziennej pracy najmocniej zapadają Jej w pamięć chwile pozornie drobne, ale niosące ogromne znaczenie. - Jakiś czas temu jedna z mam podzieliła się ze mną słowami swojej córeczki: „mamo, jesteś taka sama jak pani Marta, ona też mnie kocha” - wspomina. Jak podkreśla, ta dziecięca szczerość uświadomiła Jej sens codziennej pracy, pełnej niewidocznych wysiłków. Dla laureatki bycie nauczycielem to znacznie więcej niż przekazywanie wiedzy. To budowanie relacji, dawanie poczucia bezpieczeństwa i wzmacnianie wiary w siebie już od najmłodszych lat.



NAUCZYCIEL KLAS 0-III MIEJSCE I

Czesława
Janowska

I miejsce w kategorii Nauczyciel Klas 0-3 zajęła Czesława Janowska (Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Dwujęzycznymi I Przedszkolnymi, Police). - Najważniejsza w pracy z dziećmi jest szczerość, spokój, cierpliwość, prawda, otwartość, pogoda ducha, humor, empatia i rozumienie tego małego człowieka - podkreśla nauczycielka. Jak dodaje - dziecko musi czuć się bezpiecznie, zaufać dorosłemu, wiedzieć, że obok jest ktoś, kto zawsze jest po jego stronie i poprowadzi go w świat. Czesława Janowska uważa, że każdy dzień w szkole jest inny, każde dziecko, a co za tym idzie każda klasa jest inna. Nie da się przeprowadzić dwóch jednakowych lekcji. Każdy dzień niesie mnóstwo sytuacji, słów, drobnych, ale ważnych momentów. - Często te niewielkie, drobne wydawałoby się po-



stępy są tymi ważnymi momentami w pracy nauczyciela. Bywa, że sukcesem ogromnej wagi dla dziecka jest połączenie w sylabę samogłoski i spółgłoski i przeczytanie jej po raz pierwszy - podkreśla.

MIEJSCE II

Mirela
Biesiada

II miejsce w kategorii Nauczyciel Klas 0-III w województwie zachodniopomorskim zajęła Mirela Biesiada. Nasza laureatka jest nauczycielką edukacji wczesnoszkolnej oraz wychowawcą klasy drugiej w Szkole Podstawowej w Parsętku. W swojej pracy chętnie angażuje się w przygotowanie dzieci do różnych wydarzeń szkolnych i inicjatyw edukacyjnych. Odgrywa kluczową rolę w rozwoju najmłodszych uczniów, wspierając ich pierwsze kroki w nauce, kształtując podstawowe umiejętności oraz rozwijając kompetencje społeczne i emocjonalne.



MIEJSCE III

Ewa
Hrywka

Ewa Hrywka zajęła III miejsce w Plebiscybie Edukacyjnym 2025 w kategorii nauczyciel klas 0-III. Jest nauczycielką w Szkole Podstawowej nr 6 im. Narodowego Święta Niepodległości w Koszalinie, gdzie pracuje z najmłodszymi uczniami, wspierając ich rozwój edukacyjny, społeczny i emocjonalny. W swojej pracy dba o budowanie przyjaznej atmosfery nauki, rozwijanie podstawowych umiejętności szkolnych oraz współpracę z rodzicami i środowiskiem szkolnym. Jej zaangażowanie i codzienna praca z dziećmi zostały docenione poprzez wysokie miejsce w plebiscybie edukacyjnym.



NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII MIEJSCE I

Sylwia
Krywiol

Pomoc udzielona uczniowi z problemami i zdobycie Jego zaufania to doświadczenie, które Sylwia Krywiol wspomina jako wyjątkowo poruszające. Jak sama podkreśla, to właśnie wtedy najmocniej uświadomiła sobie sens swojej pracy. - Jego szczerą wdzięczność przypomniała mi, jak wielką wartość ma uważność i wsparcie nauczyciela - wspomina Sylwia Krywiol (Szkoła Podstawowa Słoneczna, Szczecin). Najwięcej radości daje Jej dziś zaufanie uczniów i momenty, gdy widzi, że czują się bezpiecznie, by być sobą i próbować mimo trudności. - To właśnie ich małe sukcesy i szczerze „dziękuję” dodają mi energii każdego dnia - podkreśla nauczycielka. Jak zaznacza, ważną rolę w kształtowaniu postaw młodych ludzi odgrywa także udział uczniów w Szkolnym Kole Wolontariatu, który uczy empatii, odpowiedzialności



i wrażliwości na drugiego człowieka. - To doświadczenie, które pokazuje, jak wiele możemy dać innym - i jak wiele sami dzięki temu zyskujemy - podkreśla zwyciężczyni kategorii Nauczyciel Klas 4-8 w województwie zachodniopomorskim.

MIEJSCE II

Monika
Zagorodnikow

Najwięcej mówią drobne gesty, które zostają na lata. Monika Zagorodnikow (Szkoła Podstawowa, Pieszcz) podkreśla, że szczególnie zapadło Jej w pamięć wspólne przedstawienie jasełkowe z udziałem uczniów, rodziców i nauczycieli - oraz ogromna wdzięczność i podziękowania, które mu towarzyszyły. - Gdy spotykam moich uczniów w sklepie, w kościele lub na ulicy, witają mnie przytulaniem. Takie powitanie daje mi najwięcej radości - mówi. Jak zaznacza, chciałaby, aby uczniowie zapamiętali przede wszystkim ją samą jako osobę, relacje, które razem budowali, oraz wartości, jakie starała się im przekazać. To one - w Jej przekonaniu - są tym, co w edukacji zostaje najdłużej.



MIEJSCE III

Joanna
Marek

Jedno zdanie ucznia potrafi nadać sens całemu latom pracy. Joanna Marek (Szkoła Podstawowa nr 3 im. Adama Mickiewicza, Łobez) wraca do chwili, która do dziś jest dla Niej szczególnie ważna. - To był moment, gdy uczeń, którego wszyscy już skreślili, powiedział, że dzięki mnie znów uwierzył w siebie - mówi. Laureatka podkreśla, że największą radość i energię czerpie z relacji opartych na wzajemnym szacunku, wsparciu i współpracy nauczyciela, ucznia i rodzica. Ważne są dla Niej sukcesy osiągnięte na miarę możliwości uczniów - te małe i te większe. - Chciałabym, aby zapamiętali, że oceny to nie wszystko, że każdy ma w sobie coś cennego i że wszyscy jesteśmy tu po coś - podkreśla.



NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ MIEJSCE I

Małgorzata Berg

1. miejsce w plebiscycie edukacyjnym zdobyła Małgorzata Berg (Zespół Szkół im. Ignacego Łukasiewicza, Police), dla której szkoła jest czymś znacznie więcej niż miejscem pracy. - Warto słuchać dzisiejszą młodzież, być otwartym na nowe, zauważyć ich i docenić, a jeśli dodożymy do tego uśmiech i ciepłe słowo, to jest właśnie moja codzienność i praca - mówi. Laureatka podkreśla, że Jej podejście do nauczania pomaga uczniom zrozumieć złożone zagadnienia chemiczne i przyrodnicze oraz rozwijać umiejętności analityczne. Stale poszerza swoje kompetencje, uczestnicząc w konferencjach edukacyjnych i naukowych, co pozwala Jej wdrażać nowoczesne rozwiązania w pracy z młodzieżą. - Moją pasją jest inspirowanie uczniów do odkrywania tajemnic chemii, geografii i przyrody oraz wspieranie ich w drodze



do realizacji życiowych celów. Wierzę, że nauczyciel nie tylko uczy, ale kształtuje, prowadzi i zostawia ślad. Każdy uśmiech, każde „dziękuję” i każde małe zwycięstwo moich uczniów to dla mnie największa nagroda - mówi.

MIEJSCE II

Tomasz Gieniul

Tomasz Gieniul (Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego, Szczecin) podkreśla, że Jego codziennym źródłem energii są uczniowie, ich szczerość, autentyczność i siła oddziaływania. - Dzięki Nim mogę te czasy poznawać, eksplorować, zachwycać się nimi i próbować je zrozumieć - mówi, dodając, że to młodzież nieustannie skłania Go do rozwoju, uważności i zmiany. Jak dodaje, nauczyciel bez relacji z młodymi ludźmi traci sens swojej roli. Najważniejsze przesłanie, jakie chciałby zostawić wychowankom, jest bardzo proste: - Chciałbym, żeby zapamiętali jedno: że są ważni. Ważni, niepowtarzalni i dobrzy - dokładnie tacy, jacy są - podkreśla.



MIEJSCE III

Nicol Sweet

To właśnie takie chwile - gdy widzi się, jak uczeń odkrywa swoje możliwości i zaczyna wierzyć w siebie - przypominają Jej, dlaczego warto być nauczycielem. Nicol Sweet (Zespół Szkół nr 1 im. Juliusza Słowackiego, Dębno) podkreśla, że w szkole średniej jedno wsparcie czy dobre słowo potrafi wpłynąć na czyjąś drogę na długie lata. - Najwięcej radości i energii daje mi moment, w którym widzę realny rozwój uczniów - nie tylko w wiedzy, ale też w pewności siebie, samodzielności i dojrzałości - mówi, zaznaczając, jak ważne są nawet najmniejsze kroki naprzód. Ogromną motywacją są dla Niej codzienne rozmowy, poczucie humoru uczniów, ich szczerość i autentyczność.



NAUCZYCIEL AKADEMICKI MIEJSCE I

Bartosz Zamorski

Bartosz Zamorski, związany z Uniwersytetem Szczecińskim, najwięcej energii czerpie z nieprzewidywalności spotkań ze studentami i uczniami oraz z chwil, w których nauka przestaje być „do zaliczenia”, a zaczyna mieć sens. - Nawet jeśli prowadzę ten sam przedmiot kolejny raz, nawet jeśli treść jest podobna, to grupa jest inna, pytania są inne, kontekst jest inny. I to mnie naprawdę napędza, bo ja nie czuję, że „odtwaram” zajęcia. Ja za każdym razem staram się na nowo odkrywać fizykę razem ze studentami. W relacji ze studentami na uczelni daje mi energię przede wszystkim moment, kiedy przestają być „odbiorcami”, a zaczynają być uczestnikami - wyjaśnia. Zamorski zwraca uwagę na wagę relacji i poczucia bezpie-



czeństwa w nauce. - Dla mnie to jest bardzo ważne, żeby studenci czuli, że ja jestem po ich stronie - mówi, podkreślając, że swoboda zadawania pytań przyspiesza realny postęp.

MIEJSCE II

Adrian Augustyniak

- Szczególnie lubię, kiedy studenci zadają pytania, na które nie znam odpowiedzi. Daje to mnóstwo motywacji do dalszej pracy i pogłębiania także własnej wiedzy - mówi dr inż. Adrian Augustyniak (Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny, Szczecin). To właśnie ta autentyczna ciekawość świata i odwaga w zadawaniu pytań napędzają Jego codzienną pracę dydaktyczną. - Chciałbym, aby studenci, niezależnie od wyznawanej filozofii, pozostali człowiekiem - podkreśla. To przekonanie, łączące naukę z humanistycznymi wartościami, nadaje Jego pracy głębszy sens.



MIEJSCE III

Leon Kukielka

- Szczególnie poruszające są momenty, gdy byli studenci - dziś doświadczeni inżynierowie, naukowcy czy właściciele firm technologicznych - mówią, że sposób myślenia i metody analizy problemów wyniesione z zajęć realnie wspierają ich w pracy zawodowej i naukowej - zaznacza prof. dr hab. inż. Leon Kukielka (Politechnika Koszalińska, Koszalin). Radość daje Mu moment, w którym studenci przechodzą od biernego przyswajania wiedzy do samodzielnego myślenia, zadawania pytań badawczych i dostrzegania zależności. Ceni sytuacje, gdy zaczynają postrzegać wiedzę jako narzędzie do rozwiązywania realnych problemów.



DYREKTOR SZKOŁY/PZEDSZKOŁA MIEJSCE I

Wiesława Stadnik

- Uważam, że w relacjach dyrektor - nauczyciel niezwykle ważne jest zaufanie do współpracowników, jednocześnie wspieranie ich w trudnych sytuacjach. Staram się codziennie doceniać i motywować, tworzyć warunki pracy, które umożliwiają zaspokojenie różnych potrzeb nauczycieli i uczniów, popierać nowe pomysły, inspirować, budować motywację przede wszystkim poprzez dobrą organizację pracy i atmosferę otwartości - mówi Wiesława Stadnik (NASZA SZKOŁA - Społeczna Szkoła Podstawowa, Koszalin). Zwyciężczyni naszej akcji podkreśla, że ważne jest dla Niej, aby zawsze, jeśli jest taka potrzeba, znaleźć czas na rozmowę i wysłuchanie nauczycieli bez względu na wagę problemu. - Nie ograniczam nauczycieli, nie narzucam własnego zdania i koncepcji jedynie



ślusznym, popieram ich inicjatywy. Moim marzeniem jest stworzyć zespół współpracujący, doskonalący systematycznie swoje kompetencje, zespół otwarty na przełamywanie schematów, kreatywny, innowacyjny - zaznacza.

MIEJSCE II

Anna Frost-Rutkowska

Od pierwszego dnia ma jasne przekonanie, że szkołę tworzą przede wszystkim ludzie. Anna Frost-Rutkowska (Niepubliczna Szkoła Podstawowa Specjalna nr 1, Radowo Wielkie) podkreśla, że cały potencjał edukacyjny i wychowawczy tkwi w nauczycielach oraz opiekunach pracujących bezpośrednio z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnościami. - Jako dyrektor staram się zapewnić nauczycielom wszystkie niezbędne narzędzia, bo komfort pracy daje poczucie bezpieczeństwa i zadowolenie - mówi. Laureatka zaznacza, że fundamentem funkcjonowania szkoły jest dla Niej współpraca na każdym poziomie: dyrektor-nauczyciel-opiekun-rodzic.



MIEJSCE III

Adam Grzegorzółka

Adam Grzegorzółka, dyrektor Zespołu Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie, pełni swoją funkcję od 2018 roku. Jest doktorem nauk medycznych i aktywnie angażuje się w rozwój szkolnictwa zawodowego oraz współpracę ze środowiskiem branżowym i edukacyjnym. Odpowiada za organizację pracy placówki, nadzorowanie procesu dydaktycznego oraz dbanie o rozwój uczniów i kadry pedagogicznej. Jego praca i zaangażowanie zostały docenione poprzez zdobycie III miejsca w województwie zachodniopomorskim w Plebiscycie Edukacyjnym 2025 „Głosy Szczecińskiego” w kategorii Dyrektor Szkoły/Przedszkola.



PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY MIEJSCE I

Magdalena
Pyfel

- Najbardziej porusza mnie moment, kiedy młody człowiek zaczyna mi ufać, gdy się otwiera, dzieli czymś ważnym albo po prostu szuka obecności - podkreśla Magdalena Pyfel (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach). Jak zaznacza, w pamięci najmocniej zostają Jej niewielkie, ale przełomowe postępy uczniów: chwile, gdy ktoś wycofany zaczyna się odzywać, wierzyć w siebie albo odważa się spróbować czegoś nowego. Dla laureatki poczucie sensu rodzi się z codziennych spotkań i rozmów, z uważnego bycia obok drugiego człowieka, zwłaszcza wtedy, gdy nie ma prostych odpowiedzi. Szczególną wartość ma dla Niej to, że relacje nie kończą się wraz z zakończeniem edukacji. Fakt, że po latach uczniowie pamiętają o wspólnie spędzonym czasie i utrzymują



kontakt, jest potwierdzeniem, że szkoła pozostawia w nich coś więcej niż wiedzę. Co sądzi o wygranej w plebiscytcie? - To dla mnie wyróżnienie, które daje radość i wzruszenie, ale też motywację do dalszej pracy z uczniami - mówi.

MIEJSCE II

Aneta
Jarocka

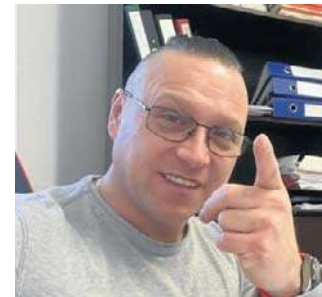
Psycholog szkolny wspiera uczniów, rodziców i nauczycieli w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, emocjonalnych i społecznych. Aneta Jarocka, psycholog w Szkole Podstawowej nr 2 im. Leonida Teligi w Kamieniu Pomorskim, z zaangażowaniem realizuje te zadania, wspierając uczniów w ich rozwoju emocjonalnym i społecznym. Pełni również funkcję opiekuna wspomagającego, a także prowadzi zajęcia świetlicowe, tworząc przestrzeń sprzyjającą integracji, rozwijaniu zainteresowań i bezpiecznemu spędzaniu czasu po lekcjach. Jej profesjonalizm, empatia oraz codzienna praca z dziećmi zostały docenione, dzięki czemu zajęła II miejsce w naszym plebiscytcie.



MIEJSCE III

Sebastian
Główka

Sebastian Główka (Zespół Szkół, Czaplunek) przyznaje, że najbardziej poruszające są momenty, w których młodzi ludzie - mimo oporu, lęku czy wątpliwości - decydują się zrobić pierwszy krok. - Najbardziej wzrusza mnie, gdy ktoś po czasie mówi: „Dobra... spróbuję”. To jest dla mnie największa nagroda - bez wielkich słów, za to z prawdziwym sensem - podkreśla. Poczucie sensu pojawia się wtedy, gdy uczniowie zaczynają zauważać realną zmianę w swoim życiu, nawet jeśli jest ona niewielka. Spokój, poczucie wpływu i świadomość, że poprawa jest możliwa krok po kroku, są - jak zaznacza - dowodem, że ta codzienna, często cicha praca naprawdę ma znaczenie.



PRZEDSZKOLE ROKU MIEJSCE I

Przedszkole Niepubliczne
Angielsko-Polskie Happy Land

Pierwsze miejsce w kategorii Przedszkole Roku zdobyło Niepubliczne Przedszkole Angielsko-Polskie Happy Land (Barwice, Kościuszki 3). Placówka funkcjonuje od 13 lipca 2020 roku i dynamicznie rozwija swoją ofertę edukacyjną, stawiając na wszechstronny rozwój najmłodszych mieszkańców gminy Barwice. Przedszkole oferuje zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym. Podstawą działalności jest dydaktyka, wychowanie oraz opieka dostosowana do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka. Szczególny nacisk kładziony jest na naukę języka angielskiego - odbywającą się w każdej grupie wiekowej, co sprzyja naturalnemu przyswajaniu drugiego języka już od najmłodszych lat. Kadra pedagogiczna Happy Land tworzy zespół wykwalifikowanych nauczycieli i specjalistów - w tym

psychologa, logopedy oraz pedagoga specjalnego - co umożliwi wsparcie dzieci o różnych potrzebach edukacyjnych. Placówka oferuje także zajęcia dodatkowe.



MIEJSCE II

Niepubliczne Przedszkole
Encevence

Z miłości do dzieci i ich różnorodności powstało miejsce, w którym najważniejszy jest człowiek i jego potrzeby. O idei Niepublicznego Przedszkola z elementami Montessori Encevence w Świnoujściu opowiada Adrianna Walkiewicz-Bieniasz. - W placówce stawiamy na akceptację potrzeb i emocji dziecka, przyjazną komunikację oraz aktywne towarzyszenie mu we wszechstronnym rozwoju. Wybieramy wolność wyboru i kreatywną edukację, która pobudza ciekawość dzieci - podkreśla. Przedszkole działa w duchu pedagogiki Marii Montessori, oferując dzieciom bezpieczną, rodzinną atmosferę.



MIEJSCE III

Przedszkole nr 3
w Gryficach

Przedszkole nr 3 w Gryficach to miejsce, w którym najmłodszy mogą rozwijać się w atmosferze bezpieczeństwa, akceptacji i wzajemnego szacunku. Codzienna praca placówki opiera się na przekonaniu, że każde dziecko jest ważne, a nauka przez zabawę stanowi najlepszą drogę do odkrywania świata, własnych możliwości i talentów. W codziennych działaniach przedszkola szczególny nacisk kładzie się na wszechstronny rozwój dzieci. Poprzez zabawy sensoryczne, kreatywne konkursy oraz tematyczne warsztaty najmłodszy uczą się ciekawości świata, samodzielności i współpracy.



SZKOŁA ROKU MIEJSCE I

Polsko-Angielska Szkoła
Podstawowa Tęczowe Abecadło

Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa Tęczowe Abecadło przy ul. Staszica 27 w Stargardzie to miejsce, w którym edukacja jest postrzegana jako długofalowy, świadomie zaplanowany proces. Jak podkreśla Magdalena Sawicka-Bartosik, od samego początku kluczowe jest myślenie o rozwoju ucznia w perspektywie całej szkolnej drogi. - Projektujemy kolejne etapy tak, żeby uczeń nie tylko realizował podstawę, ale rozwijał kompetencje potrzebne w życiu - mówi. Dlatego w szkole funkcjonują autorskie przedmioty i moduły, takie jak Kuchcikowo, edukacja finansowa, warsztaty Młodego Chemika czy fizyka oparta na praktycznych doświadczeniach. Nauka ma tu charakter działania, ciekawości i sprawczości, a nie wyłącznie teorii. Równolegle uczniowie uczestniczą w programach humanistycznych i artystycznych,



które uczą komunikacji, odwagi wypowiedzi oraz pracy zespołowej. - Teatrologia, warsztaty dziennikarskie oraz projekty artystyczno-humanistyczne pomagają uczniom lepiej rozumieć świat i siebie - podkreśla Magdalena Sawicka-Bartosik.

MIEJSCE II

Centrum Edukacyjne
Santo Education

Centrum Edukacyjne Santo Education (Szczecin, Dworcowa 2) działa w sercu miasta, tworząc przyjazną atmosferę dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Misją placówki jest wspieranie rozwoju uczestników poprzez zajęcia dopasowane do potrzeb współczesnej edukacji - zarówno tych, którzy potrzebują pomocy w nadrobieniu zaległości szkolnych, jak i tych, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności i zainteresowania. Oferta Santo Education obejmuje wsparcie dydaktyczne w zakresie najważniejszych przedmiotów szkolnych oraz specjalistyczne kursy rozwijające potencjał uczniów. Zajęcia odbywają się w małych grupach, co umożliwia indywidualne podejście.



MIEJSCE III

Szkoła Policealna Cosinus
Plus

Szkoła Policealna Cosinus Plus w Koszalinie (ul. Młyńska 31) od lat wspiera osoby dorosłe w zdobywaniu nowych kwalifikacji oraz świadomym budowaniu swojej przyszłości zawodowej. Jako część ogólnopolskiej sieci Cosinus Plus placówka systematycznie rozwija ofertę edukacyjną, odpowiadając na zmieniające się potrzeby rynku pracy i oczekiwania słuchaczy. Szkoła została stworzona z myślą o tych, którzy chcą rozpocząć nowy etap w życiu zawodowym - niezależnie od wieku i dotychczasowych doświadczeń. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych specjalistów - praktyków, którzy łączą aktualną wiedzę teoretyczną z realiami pracy w danym zawodzie.



LAUREACI PLEBISCYTU

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

Koszalin	Dorota Żeromska-Rydz , Przedszkole Happy Days, Koszalin
powiat białogardzki	Sylwia Polonis , Przedszkole Miejskie nr 2 Słoneczne, Białogard
powiat choszczeński	Sandra Leszczyńska , Szkoła Podstawowa, Krzęcin
powiat drawski	Ilona Dudkiewicz , Przedszkole Publiczne, Czaplonek
powiat goleniowski	Marlena Stefańska , Przedszkole Miejskie, Maszewo
powiat gryficki	Agnieszka Czyż , Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi im. Słonia nad Regą, Trzebieatów
powiat gryfiński	Anna Dzierżba , Bajkowe Przedszkole Miejskie, Chojna
powiat kamieński	Nikola Radzikowska , Przedszkole Publiczne Fundacji Szczecińska, Świerżno
powiat kołobrzeski	Renata Wers , Przedszkole Miejskie nr 2 im. Wandy Chotomskiej, Kołobrzeg
powiat koszaliński	Marta Schmidt , Szkoła Podstawowa im. 27 WDP AK, Świeszyno
powiat łobeski	Marcelina Czachurska , Przedszkole Miejskie nr 1 im. Krasnala Hałabały, Łobez
powiat myśliborski	Marta Klemczak , Gminne Przedszkole, Karsko
powiat policki	Katarzyna Supergan , Podleśna Akademia Języka - Punkt Przedszkolny, Bezrzecze
powiat pyrzycki	Agata Kula , Zespół Szkolno-Przedszkolny, Żabów
powiat sławieński	Anna Białowąs , Przedszkole Niepubliczne Promyczek, Darłowo
powiat stargardzki	Urszula Sobczyk , Przedszkole Publiczne Zielona Kraina, Dolice
powiat szczecinecki	Aleksandra Gębska , Przedszkole Niepubliczne Miś, Szczecinek
powiat świdwiński	Beata Miedzik , Przedszkole Specjalne Leśne Skrzaty w Zespole Placówek Specjalnych, Sławoborze
powiat walecki	Irena Kaniecka , Przedszkole Publiczne nr 9 Bajka, Wałcz
Szczecin	Anna Jurga , Przedszkole Publiczne nr 48, Szczecin
Świnoujście	Marta Jóźwiak , Przedszkole Miejskie nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi Tęcza, Świnoujście

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Koszalin	Ewa Hrywka , Szkoła Podstawowa nr 6 im. Narodowego Święta Niepodległości, Koszalin
powiat białogardzki	Lucyna Goldyn , Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza, Tychowo
powiat choszczeński	Wiktoria Brzozowska , Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego, Drawno
powiat drawski	Joanna Winniak , Szkoła Podstawowa, Broczyno
powiat goleniowski	Maria Urbaniak , Szkoła Podstawowa, Błotno
powiat gryficki	Karolina Budzyńska , Szkoła Podstawowa nr 2, Ploty
powiat gryfiński	Joanna Norko , Szkoła Podstawowa nr 3 im. Noblistów Polskich, Gryfino
powiat kamieński	Ewelina Kmiecik , Szkoła Podstawowa nr 2 im. Leonida Teligi, Kamień Pomorski
powiat kołobrzeski	Aleksandra Boroń , Szkoła Podstawowa nr 7 im. Zjednoczonej Europy, Kołobrzeg
powiat koszaliński	Katarzyna Baran , Szkoła Podstawowa im. Ludzi Morza, Mścice
powiat łobeski	Katarzyna Szczepańska , Szkoła Podstawowa im. Polskich Olimpijczyków, Dobra
powiat myśliborski	Katarzyna Symeniuk-Boboń , Szkoła Podstawowa nr 3 im. Jarosława Dąbrowskiego, Dębno
powiat policki	Czesława Janowska , Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Dwujęzycznymi I Przedszkolnymi, Police
powiat pyrzycki	Katarzyna Posytniak , Szkoła Podstawowa im. Osadników Ziemi Zachodnich, Kozielice
powiat sławieński	Ewa Kwiatek , Szkoła Podstawowa im. ppor. Emilii Gierczak, Postomino
powiat stargardzki	Paulina Panek , Szkoła Podstawowa nr 3 im. Kornela Makuszyńskiego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Stargardzie, Stargard
powiat szczecinecki	Mirela Biesiada , Szkoła Podstawowa, Parsęcko
powiat świdwiński	Angelika Okuszek , Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza, Rąbino
Szczecin	Konrad Szczepański , Szkoła z Pasją Niepubliczna Szkoła Podstawowa, Szczecin
Świnoujście	Małgorzata Markiewicz , Szkoła Podstawowa nr 4, Świnoujście

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Koszalin	Monika Bencych , Niepubliczna Szkoła Podstawowa Da Vinci, Koszalin
powiat białogardzki	Katarzyna Bobrowska-Dudek , Szkoła Podstawowa nr 1 im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białogard
powiat choszczeński	Agnieszka Gałwa , Szkoła Podstawowa, Lubiana
powiat drawski	Adrianna Bosiacka , Szkoła Podstawowa nr 1 im. Janusza Kusocińskiego Ul.1 Dywizji Wojska Polskiego 4A, Złocieniec
powiat goleniowski	Agata Kukła , Szkoła Podstawowa, Rożnowo Nowogardzkie
powiat gryficki	Dorota Klim , Szkoła Podstawowa, Dargosław
powiat gryfiński	Monika Lewandowska , Szkoła Podstawowa nr 3 im. Noblistów Polskich, Gryfino
powiat kamieński	Maja Orszulak , Szkoła Podstawowa, Wysoka Kamieńska
powiat kołobrzeski	Małgorzata Kaluźna , Szkoła Podstawowa nr 7 im. Zjednoczonej Europy, Kołobrzeg
powiat koszaliński	Katarzyna Bulczak , Szkoła Podstawowa, Bonin
powiat łobeski	Henryk Saletra , Zespół Szkół, Resko
powiat łobeski	Joanna Marek , Szkoła Podstawowa nr 3 im. Adama Mickiewicza, Łobez
powiat myśliborski	Katarzyna Zimmer , Szkoła Podstawowa nr 3 im. Leonida Teligi, Myślibórz
powiat policki	Agnieszka Karpowicz-Szymańska , Punkt Przedszkolny przy Publicznej Szkole Podstawowej, Dołuje
powiat pyrzycki	Małgorzata Michalczyk , Zespół Szkół, Lipiany
powiat sławieński	Monika Zagorodnikow , Szkoła Podstawowa, Pieszcz
powiat stargardzki	Ewelina Zalewska-Szczepanek , Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Grzędzice
powiat szczecinecki	Alicja Cybulska , Szkoła Podstawowa nr 6, Szczecinek
powiat świdwiński	Agnieszka Welnińska , Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza, Połczyn-Zdrój
Szczecin	Sylwia Krywiak , Szkoła Podstawowa Słoneczna, Szczecin
Świnoujście	Kamilla Szczucka , Szkoła Podstawowa nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kpt.Ż.W. Mamerta Stankiewicza, Świnoujście

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Koszalin	Barbara Nakielska , Zespół Szkół nr 8, Koszalin
powiat białogardzki	Daria Grzyb , Liceum Ogólnokształcące im. Bogusława X, Białogard
powiat drawski	Katarzyna Melnychok , Zespół Szkół, Drawsko Pomorskie
powiat goleniowski	Jolanta Bugaj , Zespół Szkół nr 1, Goleniów
powiat gryfiński	Elżbieta Dworzańska , Zespół Szkół Ponadpodstawowych, Gryfino

powiat kołobrzeski	Julita Pyszka , Zespół Szkół nr 2 im. Bolesława III Krzywoustego, Kołobrzeg
powiat łobeski	Renata Schmidt , Zespół Szkół im. T. Kościuszki, Łobez
powiat myśliborski	Nicol Sweet , Zespół Szkół nr 1 im. Juliusza Słowackiego, Dębno
powiat policki	Małgorzata Berg , Zespół Szkół im. Ignacego Łukasiewicza, Police
powiat pyrzycki	Marcin Krzemiński , Zespół Szkół nr 2 Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Tadeusza Kościuszki, Pyrzyce
powiat sławieński	Piotr Jakub Kulig , Zespół Szkół Agrotechnicznych ZSA, Sławno
powiat stargardzki	Jerzy Wiatrowski , Branżowa Szkoła I Stopnia, Kamienny Most
powiat szczecinecki	Beata Jamrożek , Prywatna Szkoła Policealna, Szczecinek
powiat walecki	Renata Komorowska , Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, Wałcz
Szczecin	Tomasz Gieniul , Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego, Szczecin
Świnoujście	Jarosław Kuba , Liceum i Szkoła Podstawowa Fundacji LOGOS, Świnoujście

PRZEDSZKOLE ROKU

Koszalin	Przedszkole Kompetencyjne Krucza Chatka , Koszalin, Krucza 8
powiat białogardzki	Przedszkole Miejskie nr 2 Słoneczne , Białogard, Chopina 4A
powiat drawski	Przedszkole im. Zajączka Złocieniaszka , Złocieniec, Okrzei 4
powiat goleniowski	Przedszkole Publiczne z Oddziałami Integracyjnymi Zielone Przedszkole , Nowogard, Zielona 11
powiat gryficki	Przedszkole nr 3 , Gryfice, Pomorska 14D
powiat gryfiński	Niepubliczne Integracyjne Przedszkole Iskierka , Gryfino, 2009 Maja 5
powiat kamieński	Przedszkole Publiczne Fundacji Szczecińska , Świerżno, Szkolna 4
powiat kołobrzeski	GAMA Kids , Kołobrzeg, Tymiankowa 3
powiat koszaliński	Przedszkole w Mielnie , Mielno, Szkolna 1
powiat łobeski	Przedszkole Integracyjne , Wojtaszyce 39
powiat policki	Niepubliczne Przedszkole Montessori maliNowa edukacja , Wołczkowo, Magnolii 1
powiat sławieński	Przedszkole Gminne , Bobrowice 42B
powiat stargardzki	Niepubliczne Przedszkole Integracyjne Mały Książę (Bajkowy Świat) , Warszawska 11B, Stargard Szczeciński
powiat szczecinecki	Przedszkole Niepubliczne Angielsko-Polskie Happy Land , Barwice, Kościuski 3
powiat świdwiński	Przedszkole Specjalne Leśne Skrzaty w Zespole Placówek Specjalnych , Sławoborze, Lepińska 3
powiat walecki	Przedszkole Publiczne nr 9 Bajka , Wałcz, Wojska Polskiego 53
Szczecin	Przedszkole Akademia Pana Drozda , Szczecin, Drozdowa 60A
Świnoujście	Niepubliczne Przedszkole z elementami Montessori Encepence , Świnoujście, Grunwaldzka 45A

SZKOŁA ROKU

Koszalin	Szkoła Policealna Cosinus Plus , Koszalin, Młyńska 31
powiat białogardzki	Szkoła Podstawowa , Dobrowo 24
powiat drawski	Szkoła Podstawowa im. Orła Białego , Mielenko Drawskie 47
powiat goleniowski	Szkoła Podstawowa , Błotno, 27
powiat gryficki	Szkoła Podstawowa im. Eugeniusza Tworka , Dargosław 32
powiat gryfiński	Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II , Zielin, Witosa 48
powiat kamieński	Szkoła Podstawowa nr 1 im. Bolesława Chrobrego , Kamień Pomorski, pl. Katedralny 5
powiat kołobrzeski	Szkoła Podstawowa nr 7 im. Zjednoczonej Europy , Kołobrzeg, Okopowa 1A
powiat koszaliński	Zespół Placówek Oświatowych im. Aleksandra Doby , Iwęcino 7
powiat łobeski	Niepubliczna Szkoła Podstawowa Specjalna nr 1 , Radowo Wielkie, 11
powiat myśliborski	Zespół Szkół i Placówek Oświatowych , Myślibórz, Strzelecka 51
powiat policki	Publiczna Szkoła Podstawowa , Dołuje, Daniela 18
powiat policki	Szkoła Podstawowa z Oddziałami Dwujęzycznymi I Przedszkolnymi , Trzebież, Wkrzańska 19A
powiat pyrzycki	Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka , Pyrzyce, Rejtana 6
powiat pyrzycki	Szkoła Podstawowa im. Osadników Ziemi Zachodnich , Kozielice 73
powiat sławieński	Szkoła Podstawowa im. Ratowników Morskich , Dąbki, Darłowska 6
powiat stargardzki	Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa Tęczowe Abecadło , Stargard, Staszica 27
powiat szczecinecki	Zespół Szkół nr 6 im. Stanisława Staszica , Szczecinek, Staszica 15
powiat świdwiński	Szkoła Podstawowa , Nielep, 38
powiat walecki	Szkoła Podstawowa im. Jana Twardowskiego , Chwiram 1
Szczecin	Centrum Edukacyjne Santo Education , Szczecin, Dworcowa 2
Świnoujście	Zespół Szkół Morskich im. Eugeniusza Kwiatkowskiego , Świnoujście, Jana Sołtana 2

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1 miejsce	Bartosz Zamorski , Uniwersytet Szczeciński, Szczecin
2 miejsce	dr inż. Adrian Augustyniak , Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny, Szczecin
3 miejsce	prof. dr hab. inż. Leon Kukielka , Politechnika Koszalińska, Koszalin

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ ROKU

1 miejsce	Wiesława Stadnik , NASZA SZKOŁA - Społeczna Szkoła Podstawowa, Koszalin
2 miejsce	Anna Frost-Rutkowska , Niepubliczna Szkoła Podstawowa Specjalna nr 1, Radowo Wielkie
3 miejsce	Adam Grzegorzka , Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja, Szczecin

PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY ROKU

1 miejsce	Magdalena Pyfel , Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo im. Marii Grzegorzewskiej, Police
2 miejsce	Aneta Jarocka , Szkoła Podstawowa nr 2 im. Leonida Teligi, Kamień Pomorski
3 miejsce	Sebastian Główka , Zespół Szkół, Czaplonek

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1 miejsce	Linguistic Atelier by Martyna Hałajda , Dobra, Przytulna 1A
2 miejsce	Mówię! Bez granic , Szczecin, Kaszubska 57/204
3 miejsce	BRITISH WORD - Studio Języka Angielskiego , Koszalin, 1 Maja 22/A3

**ENERGY
LANDIA** 

WYCIECZKI SZKOLNE

SEZON 2026

**BEST
FOR SCHOOL
TRAVELLERS
IN POLAND**

**2 PARKI
1 BILET**

ENERGYLANDIA
+ WATER
PARK



ZAREZERWUJ



**WARSZTATY
EDUKACYJNE**



**1 OPIEKUN
NA 10 OS.
ZA 1 ZŁ**



**KIEROWCA
GRATIS**



**DARMOWY
PARKING
DLA AUTOKARÓW**



**POCZĘSTUNEK
GRATIS**



**NAJWYŻSZE NORMY
BEZPIECZEŃSTWA**

Dlaczego kuracjusze rezygnują z leczenia w sanatoriach? Przyczyny mogą zaskakiwać

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

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

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

Dlaczego rezygnujemy z pobytu w sanatoriach?

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

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

Ważną przyczyną bywa zła pogoda jesienią i zimą.

WARTO WIEDZIEĆ

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



Kuracjusze często rezygnują z wymarzonego pobytu w sanatorium

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

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

Często wskazywane są też problemy komunikacyjne.

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

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

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

Komentarze dają do myślenia

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

Autor podkreśla, że czasem najpoważniejszą przeszkodę

stanowią finanse, bo darmowe turnusy też w istocie wiążą się z kosztami, które dla gorzej sytuowanych pacjentów mogą okazać się zbyt wysokie.

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

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

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

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

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

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

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

Autor podsumowuje smutno:

- System oferuje ci pomoc tylko na papierze. W praktyce zostajesz sam z bezużytecznym skierowaniem w rękę, bo

inflacja zjadła twoje szanse na powrót do sprawności.

Jak uniknąć kary po rezygnacji?

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

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

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

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

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



Niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie to zmosfera wielu placówek medycznych

Co szósta wizyta u lekarza nie dochodzi do skutku

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

dyrektor operacyjny w Easy-Call.

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

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

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

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

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

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



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

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

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

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

Choroba zwyrodnieniowa stawów

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

Do charakterystycznych cech schorzenia należy:

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

Ryzyko wystąpienia zwyrodnienia wzrasta, gdy struktura tkanki łącznej w danym stawie jest nadmiernie przeciążana

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

Co możesz zrobić dla swoich stawów?

W celu skutecznego leczenia lub przynajmniej zatrzymania postępowania choroby, ważna jest odpowiednia i prawidłowa edukacja potencjalnych pacjentów. „Na własną rękę” można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała - nadwaga sprzyja powstawaniu zwyrod-

nień, ponieważ może wpływać na nadmierne przeciążanie stawów. Aby zapobiegać ograniczeniu ruchomości stawów, istotne jest wykonywanie odpowiednich ćwiczeń (np. opartych na wzmacnianiu mięśni posturalnych). Najlepszy będzie umiarkowany, ale systematyczny ruch (pływanie, spacer, jazda na rowerze). Zdecy-

dowanie nie jest wskazane wykonywanie intensywnych treningów (np. na siłowni), ponieważ może to wręcz zaszkodzić choremu, obciążając niepotrzebnie stawy i narażając na wystąpienie dodatkowej kontuzji.

Jakie są metody leczenia?

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Skuteczny może być rezonans magnetyczny

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

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

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

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

Pisze pan o hałasie jako zabójcy. To brzmi bardzo groźnie.

Przez lata mówiliśmy o chorobach cywilizacyjnych - otyłości, stresie, zanieczyszczeniu powietrza. Z czasem okazało się, że do tego zestawu trzeba dopisać jeszcze jeden czynnik: hałas środowiskowy.

Kluczowe słowo to akumulacja obciążeń. Te czynniki się kumulują. Człowiek żyjący w mieście oddycha gorszym powietrzem, doświadcza stresu, prowadzi siedzący tryb życia - a do tego dochodzi jeszcze stała ekspozycja na hałas. Pod tym względem hałas jest podobny do smogu.

Jeśli miałbym w prosty sposób wyjaśnić pojęcie smogu akustycznego, to powiedziałbym tak: jest to nadmiar dźwięków w środowisku, który powoduje, że przestajemy rozróżniać ich źródła i zaczynamy odbierać je jako jeden ciągły szum, czyli jednorodny tło akustyczne.

Tak jak smog atmosferyczny składa się z wielu cząstek zanieczyszczeń, tak smog akustyczny powstaje z nakładających się na siebie emisji dźwięków: ruchu drogowego, wentylacji, klimatyzacji, urządzeń technicznych czy rozmów ludzi.

Szacuje się, że w Unii Europejskiej około 12 tys. osób rocznie umiera przedwcześnie z powodu hałasu.

Tak, ale trzeba pamiętać, że hałas działa podobnie jak tzw.

choroby współistniejące. Rzadko jest bezpośrednią przyczyną zgonu. To trochę tak, jak w przypadku wypadku samochodowego - bezpośrednią przyczyną śmierci może być krwotok wewnętrzny, ale interesuje nas krok wcześniej: jakie czynniki doprowadziły do tego krwotoku.

Hałas jest właśnie takim wcześniejszym, pośrednim czynnikiem. Koreluje z innymi obciążeniami środowiskowymi.

Organizm interpretuje hałas jako sygnał zagrożenia. Pojawia się stres, wydzielają się hormony.

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

Hałas działa nawet wtedy, gdy śpimy.

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



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

Każda z nas ma inaczej, a jednak podobnie

Każda z nas doświadcza życia inaczej, a jednocześnie tak wiele nas łączy. Poznajcie kolejne historie uczestniczek Kobiecej Twarzy Roku. Za nami drugi tydzień głosowania w tej akcji.

Kobiety dojrzałe, matki, córki - każda na innym etapie życia, każda inaczej go doświadczająca. Każda inna, a jednocześnie przecież tak wiele nas, kobiet, łączy! Jakaś wspólnota babskich losów. Wrażliwość, determinacja, radość życia, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania piękna w małych rzeczach.

Plebiscyt Kobieca Twarz Roku daje przestrzeń, by po-

kazać te różnorodne doświadczenia i różnorodne twarze kobiecości właśnie. Tę autentyczność, codzienną kobiecą energię, wyjątkowość. Odporność, kreatywność, zdolność do wybaczenia, cierpliwość, umiejętność cieszenia się chwilą.

- Kobieca Twarz Roku to nie tylko plebiscyt, ale też opowieść o tym, jak i gdzie kobiety znajdują swoje źródło siły i inspiracji. Ich źródłem może być hobby, praca, relacje z innymi, dom, ale też trudne doświadczenia i nawet najmniejsze zwycięstwa, o czym opowiadają uczestniczki akcji - wyjawia Katarzyna Borek, która opiekuje się plebiscytem

od strony redakcyjnej. Bo Kobieca Twarz Roku to także opowieść! - Czasami o emocjach, które towarzyszą nam na co dzień: radości, wzruszeniach, ale też o chwilach zwątpienia, trudnościach i poczuciu dumy z własnych wyborów - wylicza redaktorka.

Część uczestniczek plebiscytu Kobieca Twarz Roku podzieliła się z nami opowieściami ze swojego życia, dzięki temu ta akcja pozwala dostrzec również to, że każda, dosłownie każda kobieca historia jest ważna i może być inspirująca. To przestrzeń, w której można opowiedzieć o tym, co w nas cenne, co kształtuje naszą kobiecą codzienność. To także

okazja do pokazania, że nie ma jednego przepisu na bycie kobietą. Że mieszają się w nas pasje, obowiązki, praca, rodzina i przyjaźnie - i że wszystkie te wątki splatają się w unikalną opowieść o nas samych.

Dziś w gazecie przedstawiamy kolejne historie trzech wyjątkowych kobiet z naszego województwa, które startują w plebiscyście Kobieca Twarz Roku w kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe. Każda z nich pokazuje inne spojrzenie na życie. Jedne czerpią energię z codziennych rytuałów i drobnych przyjemności, inne z pasji i wyzwania, a jeszcze inne odnajdują się w relacjach i dawaniu siebie in-

nym. - Każda historia to obraz kobiecości w innym wymiarze. Więcej takich opowieści już wkrótce znajdziecie również na naszej stronie internetowej - zapowiada redaktorka.

Te opowieści często pełne są codziennych momentów, które potem nabierają znaczenia w kontekście całego życia. Pokazują, jak ważne są poranne przygotowania do wyjścia do przedszkola czy szkoły, wspólne posiłki w rodzinnym gronie, nasze pasje, które rozwijają i inspirują, a także chwile refleksji, które pozwalają dostrzec, co naprawdę jest ważne.

Co najważniejsze, to historie, które uczą nas, że kobiecość to nie tylko wygląd czy status,

ale przede wszystkim sposób, w jaki żyjemy, jakie wybory podejmujemy i jak traktujemy siebie oraz innych. - Zapraszamy do lektury tych historii z życia wziętych. Każda sylwetka uczestniczki Kobiecej Twarzy Roku to przypomnienie, że w różnorodności tkwi siła, że nasze codzienne życie - choć z pozoru najczęściej tak zwyczajne - pełne jest wyjątkowych momentów, które budują nasze historie i naszą kobiecą tożsamość - uważa redaktorka, zachęcając: - Zapraszamy do lektury tych opowieści. To historie pełne humoru, ciepła i dobrej kobiecej energii, którą przepełniony jest plebiscyt Kobieca Twarz Roku.

Więcej o akcji na www.gk24.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● **AGNIESZKA KĘDZIÓR**
● powiat kołobrzeski

- Czuję, że moje codzienne życie składa się z wielu małych momentów, które sprawiają, że czuję się sobą i w pełni kobieco - mówi Agnieszka Kędzior. To właśnie w spotkaniach, rozmowach i zwykłej obecności drugiego człowieka odnajduje poczucie przynależności i siły. Dla Niej kobiecość nie jest czymś powierzchownym - to doświadczenie bycia widzianą, rozumianą i akceptowaną. Jednocześnie Jej droga nie była pozabawiona wyzwań. Jedno z najważniejszych doświadczeń dotyczyło relacji, która zamiast wzmacniać - osłabiała. Decyzja o jej zakończeniu była trudna, ale przełomowa. - Nauczyłam się, jak istotne jest otaczanie się ludźmi, którzy wspierają mnie

i sprawiają, że czuję się dobrze - podkreśla. To właśnie wtedy pojawiło się głębokie zrozumienie granic i własnej wartości. Dziś patrzy na tamten moment jak na punkt zwrotny, który zbudował w Niej większą odporność i odwagę do sięgania po więcej. Pani Agnieszka nie boi się wyrażać siebie - zarówno poprzez styl, jak i działania artystyczne. Uwaga na własny wygląd nie wynika z potrzeby spełniania oczekiwań, ale z chęci podkreślenia swojej indywidualności. - Kiedy patrzę w lustro i widzę siebie w outficie, który mi się podoba, czuję dużą pewność siebie - zaznacza. To poczucie harmonii między tym, co wewnątrz, a tym, co na zewnątrz, przekłada się na Jej sposób bycia - spokojny, ale jednocześnie świadomy i wyrazisty.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● **AGNIESZKA TREPKA**
● powiat świdwiński

Agnieszka Trepka żyje na styku dwóch światów, które na pierwszy rzut oka wydają się odległe, a w Jej codzienności tworzą spójną, głęboko autentyczną całość. - W moim codziennym życiu poczucie autentyczności i kobiecej harmonii czerpię z dwóch, pozornie różnych światów: ciszy lasu i dynamicznej pracy z dziećmi - mówi. Las nie jest dla Niej jedynie miejscem odpoczynku. To przestrzeń, w której odzyskuje oddech, porządkuje myśli i wraca do siebie. - Czuję się w pełni sobą, gdy mogę uciec od zgiełku i zanurzyć się w lesie - podkreśla. Drugim filarem Jej codzienności jest praca z dziećmi niepełnosprawnymi - wymagająca, ale dająca ogromne poczucie sensu. - To misja, która uczy

mnie pokory, cierpliwości i dostrzegania drobnych cudów w codzienności - zaznacza. Każde spotkanie, każdy uśmiech i moment porozumienia z podopiecznym stają się dla Niej potwierdzeniem, że jest na właściwej drodze. - Czuję się wartościowa i potrzebna, gdy mogę wywołać uśmiech na twarzy dziecka - mówi. Jej historia to także opowieść o uczeniu się siebie. Jednym z ważniejszych etapów była nauka stawiania granic i słuchania własnych potrzeb. - Przez długi czas bałam się, że stawiając granice, kogoś zraniam - przyznaje. Z czasem odkryła, że szczerłość i uważna komunikacja nie oddalają ludzi, lecz budują prawdziwe relacje. - Dziś potrafię dbać o swój czas i energię, wiedząc, że szacunek do samej siebie pozwala mi dawać innym jeszcze więcej dobra - podkreśla.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



● **MAŁGORZATA BERG**
● powiat policki

Małgorzata Berg to osoba, która łączy w sobie wrażliwość i siłę. Z jednej strony dostrzega piękno w prostych chwilach, z drugiej - konsekwentnie realizuje swoją misję, wpływając na życie młodych ludzi. - Otaczanie się pięknymi przedmiotami, świeżymi kwiatami w wazonach i ubraniami odzwierciedlającymi nastrój dnia daje mi poczucie spójności ze sobą - mówi. W tych drobnych momentach odnajduje siłę i energię, które pozwalają Jej mierzyć się z wyzwaniami dnia codziennego. To właśnie one stają się Jej osobistym źródłem równowagi. Kluczowe miejsce w Jej życiu zajmują relacje - szczerze, niewymuszone, oparte na autentyczności. - Rozmowa z kimś

bliskim, przy kim nie muszę udawać, daje mi poczucie bezpieczeństwa i bycia sobą - zaznacza. To w nich odnajduje przestrzeń do bycia prawdziwą.

Droga zawodowa pani Małgorzaty nie była przypadkiem. Już od najmłodszych lat towarzyszył Jej silny wzorzec, który ukształtował sposób patrzenia na świat i ludzi. Dziś sama jest nauczycielką i z pełnym przekonaniem podąża tą ścieżką, traktując ją nie jako zawód, ale jako życiową misję. - Jestem nauczycielem. Lubię kontakt z ludźmi, a praca z młodzieżą daje mi dużo pozytywnej energii - podkreśla. W Jej podejściu do edukacji nie chodzi o przekazywanie wiedzy w tradycyjnym rozumieniu. To raczej proces odkrywania potencjału, który - jak wierzy - drzemie w każdym człowieku.

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



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

Z ŻYCIA GWIAZD

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



Zimna wojna

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

Julia Wieniawa w parze z belgijskim piłkarzem

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

Sławek Uniatowski zapłacił cenę wolności

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



Tammy

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

KRZYŻÓWKA NR 46

Poziomo:

- sposób przyrządzania potrawy,
- powieść Hermana Melville'a,
- tajne porozumienie, spiszek,
- samobieżny pocisk morski,
- przebój Maryli Rodowicz,
- czółenko w maszynie do szycia,
- kolumbijska piosenkarka i kompozytorka,
- plan zajęć, harmonogram,
- zagrzenie Igi Świątek,
- hultajska dusza, łobuziak,
- pomieszczenie z boksami,
- rządy strachu i przemocy,
- ciągle narzeka i narzeka, rządzą,
- pograżenie się w myślach,
- element łożyska ślizgowego,
- akcja komandosów na tyłach wroga,
- mleczny napój z firmy Bakoma,
- oddziela pole uprawne,
- bierwiona przy kominku,
- auto na postoju lub na telefon,
- rodzaj sieci rybackiej.

Pionowo:

- podniosły sposób mówienia,
- Grek z filmu Michaela Caccyannisa,
- plamki na twarzy Pippi Langstrump,
- prymitywny domek w lesie,
- ... Hawn, aktorka z filmu „Szeregowiec Benjamin”,
- wytwórca baleronu i szynki,
- masa serowa z mleka owczego,

1		2		3		4	■	5	■	6		7	■	8		9	
	■		■		■	10					■		■		■		■
11							■		■	12							
	■		■		■	13					■		■		■		■
14	15		16				■		■	17			18		19		
	■		■		■	20	21		22		■	■		■		■	■
23					24		■		■		■	25					26
	■		■		27						■	■		■		■	
28		29													30	31	
	■		■		■										■		■
32															33		34
	■		■		■										■		■
35															36		
	■		■		■										■		■
37															■	39	

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 45

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia sprzyja działaniu, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny radzi słuchać intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień przyniesie stabilizację, ale horoskop na dziś ostrzega, by nie ignorować sygnałów od bliskich, które wiele znaczą.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by dokładnie dobierać słowa...

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by znaleźć czas na odpoczynek i rozmowę z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciąga ludzi, lecz horoskop na dziś radzi pamiętać, aby nie dominować i dać innym przestrzeń do działania.

Rak (22.06 - 22.07)

Skup się na detalach, które dziś mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę sugeruje unikać nadmiernej krytyki i pozwolić sobie na luz.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny mówi, że harmonia w relacjach będzie dziś możliwa, jeśli postawisz na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop na dziś radzi nie ignorować przeczcucia i unikać niepotrzebnych konfliktów.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja planowaniu i nowym pomysłom, ale horoskop dzienny na środę podpowiada, by dokończyć też rozpoczęte sprawy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Odpowiedzialność przyniesie efekty, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o odpoczynku i zachowaniu równowagi.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże Ci rozwiązać problem. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać sobie i nie bać się niestandardowych rozwiązań.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość będzie Twoją siłą, jeśli dobrze ją wykorzystasz. Horoskop dzienny na środę radzi unikać jednak nadmiernego zamartwiania się.

Emerytura może być wyższa za dodatkowe lata pracy

Grzegorz Gajda
grzegorz.gajda@polskapress.pl

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

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

Ile dostaniemy na starość?

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

Gdy osiągamy wiek emerytalny i decydujemy się przejść na emeryturę, ZUS dzieli zgromadzony kapitał przez statystyczną dalszą długość życia. Kobiety przechodzą na emeryturę w wieku 60 lat i statystycznie spędzają na niej około 22,2 roku, natomiast mężczyźni kończą pracę w wieku 65 lat i korzystają ze świadczenia średnio przez 18,2 roku. Skutek jest prosty - kobiety, które przechodzą na emeryturę wcześniej, mają zazwy-



FOT. POLSKA PRESS

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

czaj niższe świadczenia, ponieważ ich kapitał jest dzielony przez dłuższy okres. Warto o tym pamiętać, planując moment zakończenia pracy - wylicza Zbigniew Derdziuk, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

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

Różnica ta przekłada się bezpośrednio na wysokość świadczeń. Kobiety często otrzymują

mniej, ponieważ ich oszczędności dzielone są na większą liczbę lat. ZUS udostępnia specjalny kalkulator emerytalny dostępny w aplikacji mZUS oraz na stronie e-ZUS, który pozwala oszacować emeryturę i podjąć decyzję, czy warto jeszcze pracować.

Lepiej dłużej pracować

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

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

ZUS jest wypłacalny

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

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

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

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

Minimalna emerytura

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

nie niższe niż 1878,91 zł brutto (2025 r.).

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

Migranci płacą do systemu

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

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

Kulminacja zmian demograficznych

ZUS regularnie przygotowuje długoterminowe prognozy finansowe - pięcio- i pięćdziesięcioletnie - które pozwalają planować politykę emerytalną.

Z analiz wynika, że największe wyzwanie nadejdzie w połowie lat 30., gdy na emeryturę przejdzie pokolenie powojennego wyżu demograficznego.

Prezes ZUS zapewnia, że system jest na to przygotowany.

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

Każdy jest kowalem własnej emerytury

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

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

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.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl



Zadrzą ściany w Koszalinie. Tu nie ma kompromisów

Jerzy Wicher
Koszalin

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

INDIVIDUAL - od jazzu w metalu po metalcore'ową destrukcję

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

Choć grupa szybko zaczęła zdobywać uznanie - wygrywając przegląd w 1997 roku - działalność została zawieszona. To jednak tylko pierwszy z wielu powrotów. W 2002 roku **INDIVIDUAL** wraca na scenę, by po zmianach per-

JUDGMENT NIGHT
SCHIZMA
ANEMJA **INDIVIDUAL**

27.03.2026
GODZ. 19:00
KOSZALIN
UL. ZWYCIĘSTWA 105

BILETY:
• kupbilecik.pl
• bilety.ck105.koszalin.pl
• na bramce

CK105
CENTRUM KULTURY 105
W KOSZALINIE

PREZENTACJA
X-STACJA
MAGAZYN X-BEMER

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

sonalnych i wokalnych skręć w stronę metalcore'u. Mikrofon przejmuje Stefan, znany lokalnie jako „silentblaster”, a zespół stawia na cięższe, bardziej bezpośrednie brzmienie.

ANEMJA - nowoczesny metal z mocnym społecznym przekazem

Na tle bardziej klasycznych historii wyróżnia się **ANEMJA** - zespół działający od 2008 roku, który od początku budował swoją tożsamość poprzez konsekwentny rozwój i wyraźne przesłanie. Początki to demówki: „Moja Siła” (2009)

i „Nowy Początek” (2010), a następnie EP-ka „Pod presją” (2013), które ugruntowały obecność grupy na scenie.

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

SCHIZMA - legenda hardcore'u i etyki DIY

Najdłuższą historię w tym zestawieniu ma **SCHIZMA** - zespół założony w 1990 roku

w Bydgoszczy, wywodzący się z punkowej Kompanii Karnej. Od początku działalności grupa postawiła na hardcore w jego najbardziej bezkompromisowej formie - szybki, agresywny i ideowo spójny.

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

KRÓTKO

POLICE

Śladami wielkanocnego zająca



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

ŚLUPSK

„Jezioro Łabędzie” już było

We wczorajszym „Głosie” omyłkowo poinformowaliśmy o spektaklu baletowym „Jezioro Łabędzie”, które miało się odbyć w Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara w Słupsku. Spektakl faktycznie miał miejsce w Filharmonii, ale 24 lutego. Za pomyłkę przepraszamy zarówno widzów, jak i Filharmonię. Najbliższym wydarzeniem, które będzie mieć miejsce w Polskiej Filharmonii Sinfonia

Baltica w Słupsku, to koncert Edyty Geppert. Artystka jest znana z tego, że z wielką starannością buduje swój repertuar. Jej precyzyjnie wyreżyserowane recitale są rzadką okazją usłyszenia prawdziwych perełek polskiej piosenki literackiej. Z tych prostych, melodyjnych, małych form słowno-muzycznych artystka wydobywa wielkie emocje. Recital Edyty Geppert odbędzie się 28 marca o godz. 19.

ŚLUPSK

Mister Pank zdziwiony światem



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

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera wilgotne powietrze z zachodu. W ciągu dnia będzie pochmurno z przejaśnieniami i pojawią się opady deszczu. Temperatura max do 13:17°C. Wiatr silny i porywisty z pd-zach. W nocy zanikający deszcz i więcej przejaśnień. Jutro zachmurzenie umiarkowane i bez opadów. Będzie chłodniej max do 6:9°C. Wiatr umiarkowany i silny z zachodu. Od piątku pogodnie, rano przymrozki do -1:-3°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 3-5
Siła wiatru (Bft) 6-8
Kierunek wiatru SW

992 hPa

Morze Bałtyckie

70 km/h

65 km/h

Pogoda dla Polski

*00 cm
*30 cm
*00 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	17° 10°	☀
Kraków	16° 7°	☀
Lublin	15° 9°	☀
Olsztyn	15° 10°	☀
Poznań	17° 9°	☀
Toruń	16° 10°	☀
Wrocław	17° 9°	☀
Warszawa	16° 8°	☀
Karpacz	15° 7°	☀
Ustrzyki Dolne	16° 10°	☀
Zakopane	12° 5°	☀

Czwartek 8° Piątek 9° Sobota 10° Niedziela 10° Poniedziałek 11° Wtorek 11°

LEGENDA
☀ pogodnie ☁ zachmurzenie umiarkowane ☁ przelotny deszcz ☁ przelotne deszcze i burza ☁ pochmurno ☁ mgła ☁ ciągły deszcz ☁ ciągły deszcz i burza ☁ przelotny śnieg ☁ ciągły śnieg ☁ przelotny śnieg z deszczem ☁ ciągły śnieg z deszczem ☁ mgła ☁ marznąca mgła ☁ slińska droga ☁ marznąca mżawka ☁ marznący deszcz ☁ zameć śnieżna ☁ opad gradu ☁ kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody *112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja ☁ smog

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

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



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

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

Ostanio pojawiały się informacje, jakoby nowym trenerem Świątek miał zostać Piotr Woźniacki, ojciec i były piłkarz i trener duńskiej tenisistki Caroline Woźniackiej, którą doprowadził do pierwszego miej-

stwa w światowym rankingu oraz zwycięstwa w Australian Open w 2018 roku.

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

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

Wyjaśniając powód swojej decyzji, ojciec Caroline oznajmił: - Szczerze mówiąc, po za-

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

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

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

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

Tomasiak nie wystartuje na zakończenie sezonu PŚ na Letalnicy w Planicy

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

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

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

W niedzielę Tomasiak zaliczył groźnie wyglądający upadek podczas kwalifikacji do konkursu Pucharu Świata na mamucie skoczni w norweskim Vikersund. Przy lądowaniu nie odpięła się jedna narta, a on sam obrócił się i uderzył tyłem głowy o zeskok. Zawody ostatecznie odwołano z powodu zbyt silnego wiatru. W poniedziałek został wypisany ze szpitala w Drammen po przejściu szeregu badań, które nie wykazały żadnego po-

ważnego urazu. W związku z tym wrócił z resztą drużyny do Polski i w godzinach popołudniowych dotarł do domu w Bielsku-Białej. - Lepiej, żeby odpoczął. Jest bardzo zmęczony. Kacper zostanie w domu. Planica w przyszłym roku - skomentował Maciusiak.

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

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



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

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

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

Przygotowania do spotkania z Albanią ruszyły od początku tygodnia, gdy kadrowicze zjechali na zgrupowanie do Warszawy. Pierwszy trening odbył się niemal w komplecie. Najpóźniej dotarło trio z FC Porto: Jakub Kiwior, Jan Bednarek

oraz debiutujący 17-letni skrzydłowy Oskar Pietuszczyński, który po ostatnich kapitalnych wyczynach podbija Półwysp Iberyjski.

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

Lepiej dmuchać na zimne

Na papierze wszystko przemawia za Polską. Kadra Jana Urbana jest wyżej wyceniana,

a bukmacherzy stawiają ją w roli faworyta nie tylko półfinału, ale i całych dwuetapowych baraży.

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

W tamtym meczu trafiali Jasir Asani i Mirlind Daku, a w środku pola zagrali Piotr Zieliński i Grzegorz Krychowiak, dla którego był to ostatni

występ w kadrze. Również w Warszawie Polska męczyła się, ale wygrała skromnie po błysku Karola Świderskiego.

Klucz tkwi w środku pola

Największym wyzwaniem dla selekcjonera pozostaje ustawienie drugiej linii. To tam mogą rozstrzygnąć się losy meczu. Czy postawić na ofensywne ustawienie, czy lepiej zabezpieczyć środek pola? Pewniakiem pozostaje Piotr Zieliński, mający ugruntowaną ostatnio pozycję w In-

terze Mediolan. W dobrej formie jest też Jakub Moder, który w ostatnim meczu Feyenoordu z Ajaksem zdobył pierwszą bramkę w sezonie ligi holenderskiej. Nie można jednak zapominać o sile rywala. Albania, od dłuższego czasu prowadzona przez Sylvinho, to zespół dobrze zorganizowany, oparty na piłkarzach z doświadczeniem we włoskiej Serie A i nawet angielskiej Premier League.

Dlatego wydaje się niemal pewne, że selekcjoner Jan Urban znacznie od zabezpiecze-

nia tyłów i postawi na jednego typowego defensywnego pomocnika. W tej roli naturalnym kandydatem z powołanych jest Bartosz Slisz z Brøndby, który daje równowagę i stabilność obok kreatywnego Zielińskiego.

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

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Attila Szalai (zdj.) został dodatkowo powołany do reprezentacji Węgier na towarzyskie spotkania ze Słowenią (28.03) i Grecją (31.03). Wcześniej powołania otrzymali inni piłkarze Pogoni: Kamil Grosicki oraz Hussein Ali (Irak) będą walczyć w barażach o udział w tegorocznym mundialu, a Dimitrios Keramitsis po raz kolejny dostał powołanie do młodzieżowej kadry Grecji.



FOT. POGONISZCZECIN.PL

KOSZYKÓWKA

Żak Insta-Serwis Koszalin przegrał wyjazdowe spotkanie z Basket 2010 Kruszwica 80:101 w ramach 29. kolejki II ligi koszykarzy. Najwięcej punktów dla Żaka zdobył Łukasz Walkowiak - 23. Żak jest na 4. miejscu w tabeli.

Cieężko szukać plusów w Pogoni

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Za nami półmetek wiosny. Gdyby wziąć pod uwagę tylko ten fragment sezonu to Pogoń Szczecin jest w czołówce i pochwał byłoby więcej. Ale drżymy o przyszłość.

Po jesiennej części sezonu 2025/26 (18 kolejek) Pogoń była na 12. miejscu z 21 punktami. Miała mizerną przewagę nad grupą spadkową, w tym 2 punkty więcej od ostatniej Legii Warszawa. Było dla wszystkich jasne, że przed Portowcami trudna wiosna.

Pogoń potrzebowała do skutecznej walki wzmocnień, ale transfery szły działaczom opornie. Do tego stopnia, że w klubowych kuluarach mówi się, że trener Thomas Thomasberg był bliski rezygnacji z pracy przez ten brak konkretnych wzmocnień.

Na szczęście Pogoń zdołała zakontraktować jeszcze przed pierwszym wiosennym meczem Kellyna Acostę (defensywny pomocnik ze Stanów Zjednoczonych), Attilę Szalaja (obrońca z Węgier) i Karola Angielskiego (napastnik). Po stronie strat - Rajmund Molnar. Napastnik w grudniu doznał kontuzji i w styczniu okazało się, że do gry wróci dopiero w nowym sezonie. W styczniu sprzedany też został Adrian Przyborek (trafił do włoskiego Lazio). W dodatku nie udało się przekonać działaczy Piasta Gliwice, by szybciej rozwiązali umowę

z Patrykiem Dżiczkiem. Ograny w Polsce ligowiec, który miał krótką przygodę w reprezentacji Polski i flirt z włoską piłką - podpisał kontrakt z Pogonią, ale będzie obowiązywał od lipca. Zabiegi Pogoni i kolejne propozycje, by Dżiczek już wiosną zmienił barwy - były zbyt słabe.

Ten pierwszy bilans transferowy był słaby, początek wiosny też, więc Pogoń zatrudniła jeszcze Madsa Aggera (skrzydłowy z Danii) oraz Filipa Cuicia (napastnik ze Słowenii). Dopiero po tych transferach ogólny bilans na papierze był niezły, ale ligowa rzeczywistość szybko zweryfikowała jakość wzmocnień.

W 8 meczach tego roku Pogoń zdobyła 13 punktów (4 zwycięstwa, remis i 3 porażki). W tabeli za ten okres zajmuje 7. pozycję, czyli całkiem dobrze. Tyle, że Portowcom realnie grozi spadek. Co prawda zajmuje obecnie 13. pozycję, a przewaga nad strefą spadkową wzrosła do 4 punktów, ale w gronie mocno zagrożonych spadkiem są Widzew Łódź (17. miejsce) i Legia Warszawa (15.). Ciężko liczyć, że te zespoły - z dużym indywidualnym potencjałem - nie przebudzą się na dobre i nie pozostaną w elicie.

Pogoń też ma spory potencjał, ale w drużynie za dużo ogniw nie pracuje na odpowiednim poziomie.

Pierwszy przykład: zimą do zespołu dołączył Patrik Persson. Szkoleniowiec wcześniej pracował w zespole mistrza Szwecji i tak jak tam, tak



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI/POLSKA PRESS

Natan Ława ma dobre wejście do zespołu Pogoni Szczecin

w Szczecinie miał odpowiadać za stałe fragmenty gry. Czy duża zmiana jest widoczna. Nie. Pogoń potrafi zyskać po SFG, ale też potrafi łatwo stracić bramki po takich sytuacjach. W Gdańsku - pierwszy rzut wolny Lechii zakończył się golem. W meczach, gdy zespoły są pod presją wyniku, drżą o utrzymanie się w elicie - takich błędów musi być jak najmniej.

Kolejny element gry: przełożenie ataku pozycyjnego na czyste sytuacje bramkowe. Poziom rozgrywanie akcji kulęje. Trochę przez brak stabilności składu, ale i względy mentalne. Cierpią na tym szczególnie napastnicy. Od Karola An-

gielskiego i Filipa Cuicia wymagamy bramek, ale takich czystych okazji to w 8 meczach nie mieli zbyt wielu, a sytuacji sam na sam to może 1-2.

Pogoń cierpi także przez słabości indywidualne. Tu rozpocząć trzeba od kapitana. Kamil Grosicki pechowo wszedł w wiosnę: zmarnowany karny w meczu z Motorem, zmarnowane sytuacje bramkowe w kolejnych meczach. Cierpi kapitan, ale i zespół. Grosicki potrafi wciąż docisnąć, oszukać przeciwnika, prezentuje odpowiednią pewność siebie (kosztem zaangażowania w grze obronnej), ale już jakość strzałów czy dośrodkowań obniżył. Jeśli Pogoń ma się utrzymać po repre-

zentacyjnej przerwie kibice muszą zobaczyć najlepszą wersję kapitana.

I o ile można być w miarę spokojnym o to, to już z rozwojem Sama Greenwooda czy Madsa Aggera jest więcej znaków zapytania. Anglik zawodzi od jesieni, a gra dużo. Jego gol z wolnego pomógł pokonać Arkę, ale nie przełożył się na to, by Greenwood został jednym z liderów drużyny. A w takim celu był sprowadzany do Pogoni.

Agger ma miesięczny staż w drużynie, więc jakoś można go usprawiedliwić, ale przychodził do Pogoni zdrowy i w rytmie meczowym z ligi duńskiej. Tam grał w czołowym zespole,

notował ciekawe statystyki, a w Pogoni na razie wygląda słabo.

Cuić - trudno go ocenić, bo grał mało. Szalai - przejął rolę lidera defensywy, ale błędów się nie wystrzega, a Acosta - gra średnio. Jeśli do tych ostatnich wzmocnień dołączymy ocenę letnich transferów to bilans Pogoni wychodzi mizerny i stąd problemy w walce o utrzymanie.

Plusy? Naprawdę ciężko je teraz wskazać, bo i sytuacja w tabeli na to nie pozwala. Na pewno jednak zespół ma kim grać. Bramkarz Valentin Cojocar u niedawno popełnił babola, ale to wciąż jest jeden z lepszych bramkarzy w lidze, w obronie raczej pozytywnie prezentują się środkowi obrońcy Szalai oraz Dimitrios Keramitsis, a na bokach dobre występy notowali Hussein Ali, Leo Borges czy Leonardo Kouttris. W pomocy kibiców cieszy proces rozwoju Jose Pozo i Paula Mukairu. Obaj prezentowali się słabo jesienią, a teraz należą do kluczowych graczy. Jest też w drugiej linii serce drużyny - Fredrik Ulvestad.

Pozytywnym zaskoczeniem jest też debiut w Pogoni niespełna 17-letniego Natana Ławy. Pomocnik daje nadzieję na przyszłość i musi teraz liczyć, że sztab nie zgubi odwagi i młodemu zawodnikowi będzie dawał kolejne, regularne okazje do występów.

Tych plusików wiosny (i całego sezonu) jest jednak za mało. Po przerwie - musi się to zmienić. ©©

Chemik rozpoczyna ćwierćfinały. O najlepszą czwórkę z Budowlanymi

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

SIATKÓWKA. Lotto Chemik Police sam jest sobie winny, że jego rywalem jest zespół Budowlanych Łódź.

Chemik do walki w play-offach przystępuje z 7. pozycji po rundzie zasadniczej i dlatego będzie rywalizował w pierwszej rundzie z łodziankami, które z bilansem 19 zwycięstw i 3 porażek ustąpiły jedynie Developresowi Rzeszów (20:2). To właśnie z łódzkiej ekipie fachowcy widzą drużynę, która

może zatrzymać Developres w walce o obronę tytułu mistrzowskiego. Stąd też niskie notowania Chemika przed startem ćwierćfinałów.

Chemik mógł zająć lepszą pozycję. Po niespodziewanych wygranych w Opolu czy z ŁKS Łódź otwarta była szansa nawet na zajęcie 5. miejsca po rundzie zasadniczej. To już byłoby dobre osiągnięcie. Niestety, na finiszu rundy zasadniczej pojawiła się zadyszka i porażki z Radomką Radom oraz Stalą Mielec. Szczególnie porażka z mielczankami miała bolesny skutek, bo Stal otworzyła



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W rundzie zasadniczej Chemik dwa razy przegrał z Budowlanymi Łódź 0:3

sobie szansę na 6. lokatę. Musiała jednak pokonać w derbach Developres. Zrobiła to, bo mistrz wystawił rezerwową skład. Miał do tego prawo, gdyż walczył na dwóch frontach (także w Lidze Mistrzyń). 6. Stal zagra więc w ćwierćfinale z Uni Opole, a to - obiektywnie - łatwiejszy przeciwnik niż Budowlani.

W środę o godz. 20 pierwszy mecz w Łodzi. W ćwierćfinałach drużyny walczą do 2 zwycięstw. Drugie spotkanie będzie rozegrane 30 marca (poniedziałek) w Enea Arenie w Szczecinie (godz. 17.30) i to może być

ostatni mecz sezonu dla którejś z drużyn. Jeśli będzie remis - to decydujące spotkanie znów będzie rozegrane w Łodzi - 1 kwietnia, ale jeszcze nie ustalona jest godzina.

W innych ćwierćfinałach zagrają: Developres (1. po rundzie zasadniczej) - Pałac Bydgoszcz (8.), Uni Opole (3.) - Stal Mielec (6.), BKS Bielsko-Biała (4.) - ŁKS Łódź (5.). Zwycięzcy ćwierćfinałów będą walczyć w półfinałach, a drużyny z miejsc 5-8 powalczą w dwumeczach (5. z 6. i 7. z 8.) o te pozycje.

Sezon 2024/25 Chemik zakończył na 7. miejscu. ©©