

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



FOT. ARCHIWUM

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

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
17.06.2026

Nr 138 (5896)
Nakład: 4.340 egz.

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

Koszalin. Najlepsi zachodniopomorscy uczniowie z dyplomami i medalami **str. 3**

51. Festiwal Ukraińskich Zespołów Dziecięcych już w weekend **str. 3**

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

Nr ISSN1231-8124

Nr indeksu 348-570



KOSZALIN

Rowerem po mieście. Nie trzeba rewolucji. Czasem wystarczą drobne zmiany **str. 4**



FOT. ARCHIWUM PPG

Sklepy zrobiły z kaucji wygodny system bonów

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

Kraj. MSWiA walczy z dezinformacją na temat przyjmowania migrantów do polskich domów **str. 6**

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

REGION POLITYCZNE ZAMIESZANIE WOKÓŁ INWESTYCJI

PiS chce specustawy w sprawie drogi S11

Jakub Roszkowski
Region

Mateusz Morawiecki, były premier, wiceprezes partii Prawo i Sprawiedliwość, zapowiedział w Szczecinku przygotowanie specjalnej ustawy, dzięki której budowa trasy szybkiego ruchu S11 do Poznania nabierze rozpędu, zwłaszcza w rejonie Piły. Posłowie rządzącej koalicji pomysł wyszydzają.

Mateusz Morawiecki o projekcie specustawy, która jego zdaniem jest konieczna, jeśli trasa S11 do Poznania ma powstać na czas, mówił podczas spotkania z mieszkańcami Szczecinka. Stwierdził, że to droga strategiczna dla całego regionu, nazywając ją „drogą życia”. To hasło, które wiele lat temu wymyślił poseł ziemi kołobrzesckiej Czesław Hoc, również z Prawa i Sprawiedliwości.

- Dla naszego nadmorskiego regionu to droga rozwoju turystycznego i gospodarczego, ale to też przecież dla mieszkańców Wielkopolski, Śląska autostrada do słońca - komentuje poseł Hoc. Zapytany o pomysł Mateusza Morawieckiego na przygotowanie specustawy, dzięki której budowa trasy S11 mogłaby przyspieszyć, popiera go całym sercem. - Taka ustawa przyspieszy tę ważną, kluczową inwestycję dla nas, bo przecież są zatory, niepotrzebne, niezrozumiałe i często też nieodpowiedzialne hamulce - powiedział nam.

Mateusz Morawiecki zapowiedział, że PiS przygotowuje specustawę, która umożliwi kontynuację budowy drogi ekspresowej S11 w Wielkopolsce, już wkrótce. Wyjaśnijmy, w grudniu ubiegłego roku prace nad tą inwestycją, na odcinku z Jastrowia do Piły, zostały wstrzymane. Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska uchyliła wtedy

decyzję środowiskową, co zablokowało dalsze przygotowywanie dokumentacji technicznej. - Nie może być tak, żeby siedliska żab, minogów czy innych żyjątek blokowały drogi życia. One są na pewno bardzo ważne i w związku z tym mamy plan w postaci przyspieszenia realizacji takich inwestycji poprzez specustawę. Specjalna ustawa jest potrzebna dla specjalnych inwestycji, dla inwestycji strategicznych - powiedział były premier.

Parlamentarzyści rządzącej koalicji słuchają jednak Mateusza Morawieckiego z ogromnym zdziwieniem. - Miał osiem lat, żeby tę drogę nam wybudować i co? Nie wymyślił nic. Dopiero teraz rzuca jakieś hasło. To pokazuje, że będąc w opozycji, może sobie opowiadać i obiecywać różne rzeczy. Ale jako premier nie zrobił dla regionu nic - oburza się poseł Radosław Lubczyk (PSL). - To śmieszna propozycja. Moja wiedza na dziś o tej drodze jest taka, że brakujące odcinki będą budowane bez żadnej specu-

stawy i niech lepiej już PiS nam żadnych specjalnych przepisów nie wymyśla.

Podobnie mówi poseł Marek Hok (KO). - S11 to droga bardzo potrzebna, dla naszego regionu rzeczywiście kluczowa, bardzo ważna, ale wchodzenie z butami w środowisko, ingerowanie w przyrodę, bo chcemy zbudować ulicę, to populizm opowiadany na spotkaniach z wyborcami, tyle że niemający nic wspólnego ani z prawem, ani ze sprawiedliwością.

Przypomnijmy, S11 w województwie zachodniopomorskim jest już niemal gotowa. Brakujący odcinek z Bobolic do Szczecinka ma być gotowy i otwarty pod koniec 2026 roku. W budowie lub w przygotowaniu są odcinki wielkopolskie, ze Szczecinka do Jastrowia i z Oborników do Poznania. Natomiast odcinki w okolicach Piły znajdują się na etapie przygotowawczym (problemy środowiskowe mogą wydłużyć ich realizację rzeczywistą do końca 2030).



FOT. GDDKiA

Odcinek S11 z Bobolic do Szczecinka zostanie oddany do ruchu jeszcze w tym roku

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

17 CZERWCA POLSKA

1793
W Grodnie rozpoczął obrady ostatni Sejm Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

1920
Powołano Szkołę Morską w Tczewie.

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

1949
W Gliwicach odsłonięto pomnik Fryderyka Chopina.

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

ŚWIAT

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

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

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

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

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

1940
Armia Czerwona najechała Łotwę i Estonię.

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

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

Pies pomaga pacjentowi przełamywać lęk i motywuje do ćwiczeń

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

z Jackiem Gałuszką, behawiorystą.

Czym właściwie jest dogoterapia?

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

Jak to wygląda w praktyce?

Klasycznym przykładem są zajęcia z dziećmi. Dziecko może np. czytać psu bajkę, ćwicząc umiejętność czytania albo przełamując trudności związane z nauką. Pies nie ocenia, nie poprawia, nie okazuje zniecierpliwienia. Po prostu siedzi obok i słucha. Dla wielu dzieci to ogromna różnica. Kiedy czytają przed nauczycielem czy rodzicem, boją się błędów. Obawiają się, że ktoś je poprawi albo zwróci uwagę na potknięcie.

Przy psie ten stres znika. Zwierzę staje się cierpliwym słuchaczem, a jednocześnie motywatorem.

Dziecko ma poczucie, że czyta komuś, kto naprawdę chce go słuchać. To często pomaga przełamać opór przed nauką czytania albo ćwiczeniami logopedycznymi. Zdarza się, że dziecko, które wcześniej niechętnie otwierało książkę, nagle samo chce przeczytać jeszcze jedną stronę, bo pies nadal siedzi obok i czeka.

Bywa też, że dziecko ćwiczy wymowę konkretnych głosek, przywołując psa po imieniu. Jeśli robi to poprawnie, pies podchodzi. Dla małego pacjenta jest to znacznie bardziej motywujące niż zwykłe ćwiczenia logopedyczne.



FOT. CELESTYNA KRÓL

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

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

Czy zdarza się, że pies osiąga coś, czego nie potrafią osiągnąć terapeuci lub rodzice?

Czasami tak. Nie dlatego, że pies jest lepszy od terapeuty, ale dlatego, że nie jest odbierany jako ktoś, kto czegoś wymaga. Dziecko nie ma poczucia, że jest oceniane. Senior nie ma poczucia, że ktoś chce go do czegoś przekonać. Pies po prostu jest. Właśnie dlatego bywa, że człowiek robi dla psa coś, czego wcześniej nie chciał zrobić dla lekarza, rehabilitanta czy rodzica.

Czy podobnie dzieje się podczas rehabilitacji?

Zdecydowanie tak. Wyobraźmy sobie osobę po udarze, która ma ograniczoną sprawność ręki. Samo wykonywanie kolejnych ćwiczeń

bywa monotonne i frustrujące. Pacjent często nie widzi sensu w podnoszeniu ręki po raz setny czy wykonywaniu tych samych ruchów dzień po dniu. Kiedy jednak ta sama osoba ma za zadanie wyszczotkować psa, pogłaskać go, rzucić mu zabawkę albo odebrać od niego aportowany przedmiot, ćwiczenie nabiera sensu. Przestaje być abstrakcyjnym zadaniem rehabilitacyjnym, a staje się elementem relacji.

Pacjent koncentruje się nie na ograniczeniach własnego ciała, ale na kontakcie ze zwierzęciem. To często sprawia, że wykonuje więcej ruchów, robi to dokładniej i przede wszystkim chętniej. Łatwiej zmotywować się do zabawy z psem niż do wykonywania mechanicznych ruchów zaleconych przez terapeutę. Koleżanka opowiadała mi o chłopcu z porażeniem, który bardzo nie lubił ćwiczeń rehabilitacyjnych. Kiedy jednak miał przeciągać się z psem zabawką, wykonywał te same ruchy z ogromnym zaangażowaniem i sam dopominał się kolejnych zajęć. Cel pozostał ten sam, zmieniła się tylko droga prowadząca do jego osiągnięcia.

Właśnie dlatego pies bywa tak skutecznym partnerem w rehabilitacji - nie zastępuje specjalisty, ale pomaga utrzymać motywację, która jest jednym z najważniejszych warunków powodzenia terapii.

Dogoterapia kojarzy się głównie z dziećmi. Tymczasem psy odwiedzają także szpitale czy domy opieki.

To bardzo ważny obszar. Obecność psa może zmniejszać poczucie samotności, obniżać napięcie i poprawiać nastrój. Ale obowiązują zasady: jeśli decydujesz się odwiedzać z psem dom seniora, jest rzecz, której absolutnie nie wolno ci zrobić - nie przyjsć. Ci ludzie naprawdę czekają na te spotkania i traktują je jak święto.

W domach seniora bardzo często obserwuje się coś niezwykłego: osoby, które na co dzień są wycofane, mało mówią albo niechętnie uczestniczą w zaję-

ciach, nagle zaczynają opowiadać historie o swoich dawnych psach, wspominać dzieciństwo czy rozmawiać z innymi mieszkańcami. Pies staje się pretekstem do kontaktu. Uruchamia wspomnienia, emocje i potrzebę relacji. Czasami wystarczy, że położy głowę na kolanach starszej osoby, a atmosfera całego spotkania całkowicie się zmienia. Mam wrażenie, że dla wielu seniorów nie chodzi nawet wyłącznie o samo zwierzę. Chodzi o poczucie, że ktoś na nich czeka, że ktoś przychodzi specjalnie do nich. Pies pomaga budować więź, a potrzeba bliskości i kontaktu nie znika przecież wraz z wiekiem.

Skoro dogoterapia pomaga dzieciom, osobom po urazach czy seniorom, to czy powinna być szerzej dostępna, a może nawet finansowana ze środków publicznych?

To pytanie wraca od lat. Ale powtórzę jeszcze raz: pies nie zastępuje lekarza, psychologa czy rehabilitanta, dlatego nie powinno się traktować dogoterapii jako alternatywy dla leczenia. Jest ona raczej narzędziem, które może zwiększać skuteczność innych form terapii. Jeżeli widzimy, że obecność psa pomaga dziecku ćwiczyć mowę, pacjentowi po udarze odzyskiwać sprawność, a seniorowi przełamywać samotność, to warto zastanawiać się nad tym, jak takie działania wspierać i upowszechniać.

Dziś wiele zależy od zaangażowania fundacji, stowarzyszeń czy samych terapeutów. Dzięki temu powstaje wiele wartościowych inicjatyw, ale ich dostępność bywa ograniczona. Im więcej będzie rzetelnych badań pokazujących efekty takich działań, tym łatwiej będzie rozmawiać o ich szerszym wykorzystaniu w systemie ochrony zdrowia czy opieki społecznej.

Czy kontakt z psem rzeczywiście wpływa na poziom stresu i emocje?

Tak. Badania sugerują, że kontakt ze zwierzęciem może podnosić poziom oksytocyny

i obniżać kortyzol, choć część tych danych wciąż wymaga mocniejszego potwierdzenia. Pies daje też coś bardzo ważnego - nie ocenia, nie krytykuje i nie odwraca się od człowieka dlatego, że ten ma gorszy dzień. Ta bezwarunkowa obecność bywa niezwykle cenna dla osób chorych, starszych czy przeżywających trudności emocjonalne.

Czy każdy pies może zostać terapeutą?

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

Dlaczego psy potrafią dotrzeć do ludzi tam, gdzie czasem nie docierają terapeuci?

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

Nasz REGION

SŁAWNO

- Do wytrzeźwienia zatrzymano 20-latkę z powiatu bytowskiego. Następnego dnia opuściła policyjną komendę, jednak wolnością cieszyć się zaledwie kilkanaście minut. Policjanci go zatrzymali po tym jak został ujęty przez pracownika ochrony podczas kradzieży. Jak ustalili śledczy, mężczyzna dopuścił się trzech kradzieży markowego alkoholu w marketach - mówi asp. sztab. Kinga Warczak z komendy policji w Sławnie.



FOT. GP24.PL

DYŻURNY GŁOSU

Jakub Roszkowski,
tel. 94 347 35 52

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Koszalińskiego w Koszalinie przy ul. Partyzantów 17 oraz pod adresem: alarm@gk24.pl

Nasi uczniowie już z dyplomami i medalami!

Joanna Boroń
Koszalin

We wtorek w Koszalinie odbyła się uroczystość wręczenia dyplomów i medali laureatom konkursów przedmiotowych dla uczniów szkół podstawowych.

W wydarzeniu uczestniczyli uczniowie z powiatów: białogardzkiego, drawskiego, gryfickiego, kołobrzskiego, łobeskiego, sławieńskiego, szczecineckiego, świdwińskiego i wałeckiego, a także z Koszalina oraz powiatu koszalińskiego.

Konkursy przedmiotowe organizowane przez Zachodniopomorskiego Kuratora Oświaty należą do najważniejszych inicjatyw wspierających rozwój uzdolnień uczniów szkół podstawowych. Każdego



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

W wydarzeniu, które zorganizowano w Delegaturze Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Koszalinie uczestniczyli uczniowie z powiatów: białogardzkiego, drawskiego, gryfickiego, kołobrzskiego, łobeskiego, sławieńskiego, szczecineckiego, świdwińskiego i wałeckiego, a także z Koszalina oraz powiatu koszalińskiego.

roku bierze w nich udział kilka tysięcy młodych mieszkańców województwa zachodniopomorskiego. Zdobyć tytułu laureata lub finalisty jest po-

twierdzeniem wysokiego poziomu wiedzy, talentu oraz konsekwentnej pracy uczniów. Ma też bardziej konkretny wymiar.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Laureaci konkursów przedmiotowych korzystają z szeregu przywilejów. Należą do nich m.in. zwolnienie z odpowiedniej części egzaminu

ósmoklasisty, pierwszeństwo przy rekrutacji do wybranej szkoły ponadpodstawowej, uzyskanie najwyższej rocznej oceny klasyfikacyjnej z danego

przedmiotu oraz wpis o szczególnych osiągnięciach na świadectwie szkolnym. Zaświadczenia wydawane przez Zachodniopomorskiego Kuratora Oświaty są uznawane na terenie całej Polski.

W kończącym się roku szkolnym 2025/2026 tytuł laureata w województwie zachodniopomorskim zdobyło 235 uczniów szkół podstawowych.

Uczniowie uzyskali 50 tytułów laureatów w 10 konkursach przedmiotowych. Dwóch uczniów uzyskało więcej niż jeden tytuł (podwójny laureat z angielskiego i geografii oraz poczwórny laureat z języka angielskiego, historii, fizyki i matematyki).

Nagrodzonym i ich nauczycielom gratulujemy!

©/®

Festiwal już w najbliższy weekend!

Joanna Boroń
Koszalin

Znamy szczegóły 51. Festiwalu Ukraińskich Zespołów Dziecięcych, który odbędzie się w dniach 20-21 czerwca (sobota, niedziela) w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym w Koszalinie przy Placu Teatralnym 1.

Podczas tegorocznego Festiwalu wystąpi około 250 wykonawców (20 zespołów) z kilkunastu ośrodków nauczania języka ukraińskiego z niemal całej Polski m.in. Stargardu, Lęborka, Bytowa, cztery zespoły z Koszalina, pięć zespołów z Szkoły Podstawowej im. T. Szewczenki w Białym Borze, Wykonawcy zaprezentują m. in.: ukraińskie tańce, śpiew, bajki, muzykę instrumentalną, scenki humorystyczne. Koszalin reprezentować będzie Chór Dziecięcy „Perwocwit” działający przy Związku Ukraińców w Koszalinie oraz grupy muzyczne z punktu nauczania języka ukraińskiego.

W pierwszym dniu Festiwalu, w sobotę odbędzie się koncert o godz. 11, zaś w niedzielę o godz. 11 odbędzie się uroczysty koncert galowy Festiwalu. W sobotę popołudniu zaplanowano spotkanie integracyjne dla wszystkich uczestników Festiwalu, które odbędzie się na placu przy Konkatedrze Greckokatolickiej w Koszalinie przy ul. Niepodległości 24. Na zakończenie Festiwalu odbędzie się wręczenie nagród, dyplomów i upominków uczestnikom Festiwalu oraz najlepszym zespołom. ©/®

REKLAMA

0011539207

REKLAMA

0011539737



OGŁOSZENIE BURMISTRZA KALISZA POMORSKIEGO

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Biały Zdrój

Na podstawie art. 17 pkt 11 w związku z art. 8g, 8h, 8i, 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 i art. 40 w związku z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670), a także w związku z uchwałą Nr IX/68/24 Rady Miejskiej w Kaliszu Pomorskim z dnia 31 października 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Biały Zdrój

zawiadamiam o

rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Biały Zdrój wraz z prognozą oddziaływania na środowisko ustaleń ww. projektu, które będą prowadzone w dniach od 17 czerwca do 17 lipca 2026 r.

Projekt planu miejscowego wraz z uzasadnieniem, prognozą oddziaływania na środowisko oraz wykazem wniosków będzie dostępny w Urzędzie Miejskim w Kaliszu Pomorskim, ul. Wolności 25, 78-540 Kalisz Pomorski w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej bip.kaliszpom.pl w zakładce Informacje / Planowanie przestrzenne / Dokumenty w opracowaniu / Projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Biały Zdrój / Materiały do konsultacji społecznych.

Konsultacje społeczne obejmą następujące formy:

- 1) **Zbieranie uwag do projektu** planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko w dniach **od 17 czerwca do 17 lipca 2026 r.**
- 2) **Dyżur projektanta** planu miejscowego, który odbędzie się w dniu **30 czerwca 2026 r. w godzinach od 15.00 do 16.30** w trybie zdalnym za pomocą środków porozumiewania się na odległość, zapewniających jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku, w sposób umożliwiający zadawanie pytań w formie zapisu tekstowego (link do spotkania zostanie opublikowany najpóźniej w dniu dyżuru na stronach internetowych kalispom.pl oraz bip.kaliszpom.pl pod treścią niniejszego ogłoszenia).
- 3) **Spotkanie otwarte**, które odbędzie się w dniu **6 lipca 2026 r. o godz. 15.30** w Urzędzie Miejskim w Kaliszu Pomorskim, ul. Wolności 25, w sali konferencyjnej.

Uwagi należy kierować do Burmistrza Kalisza Pomorskiego wyłącznie na formularzu będącym załącznikiem do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór formularza można pobrać ze strony bip.kaliszpom.pl w zakładce Planowanie przestrzenne lub w Urzędzie Miejskim w Kaliszu Pomorskim.

Uwagi należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej na adres Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim, ul. Wolności 25, 78-540 Kalisz Pomorski lub w postaci elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności **poczty elektronicznej** na adres elektronicznej: planowanie@kaliszpom.pl lub za pomocą skrzynki podawczej ePUAP, lub na adres e-doręczeń: AE.PL-25109-98621-GTFTC-18.

Uwaga musi zawierać dane wnioskodawcy, tj. imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby, adres poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także wskazanie nieruchomości, której wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym, której uwaga dotyczy.

Jednocześnie w związku z prowadzonym postępowaniem dotyczącym strategicznej oceny oddziaływania na środowisko informuję, że zainteresowani mogą wnieść uwagi do ww. oceny w formie pisemnej na ww. adres, a także ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej na ww. adres e-mail, skrzynkę ePUAP lub adres e-doręczeń, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w terminie wskazanym powyżej.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych przez Urząd Miejski w Kaliszu Pomorskim dostępna jest w siedzibie urzędu oraz na stronie bip.kaliszpom.pl w zakładce Informacje / RODO.

Burmistrz Kalisza Pomorskiego
Krzysztof Kurowski



Burmistrz Kalisza Pomorskiego

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż

nieruchomości niezabudowanej położonej przy ul. Mickiewicza w Kaliszu Pomorskim:

- dz. nr 106/18 obr. 0003 m. Kalisz Pomorski o pow. 0,1322 ha, Nr KW K01D/00009702/1
Cena wywoławcza: 148.300,00 zł, wadium: 14.830,00 zł, postąpienie: 1.490,00 zł;

Uwaga: do ceny wywoławczej zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%

Przetarg odbędzie się dnia 14 lipca 2026 roku o godz. 9⁰⁰ w Sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim.

1. **Warunkiem przystąpienia do przetargu** jest wpłacenie wadium w wysokości podanej w ogłoszeniu z zaznaczeniem w tytule wpłaty numeru nieruchomości, na które jest wpłacane wadium.
2. **Wadium** w pieniądzu należy wpłacić nie później niż do dnia 9 lipca 2026 r. na konto Urzędu Miejskiego Kaliszu Pomorskim na nr konta: 53 8570 0002 0000 0156 2000 0020.
3. **Dodatkowe informacje** można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Kaliszu Pomorskim pokój nr 3, tel. 94 361 77 95

Szczegółowe warunki przetargu i pełny opis nieruchomości podano w ogłoszeniu (Zarządzenie Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 99/2026) wywieszonym na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim, stronie internetowej BIP (Zakładka: Ogłoszenia – Nieruchomości), stronie internetowej www.kaliszpom.pl (Zakładka: Przetargi) w dniu 12 czerwca 2026 roku.

Ponadto Burmistrz Kalisza Pomorskiego informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim przy ul. Wolności 25 wywieszono na okres 21 dni:

- **dnia 1 czerwca 2026 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do zamiany** (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 95/2026 z dnia 1 czerwca 2026 r.).

Rowerem po mieście. Nie trzeba rewolucji. Czasem wystarczą drobne zmiany

Joanna Boron
Koszalin

Dostajemy od was wiele sygnałów. Oto kolejny głos w naszej rowerowej debacie. Internauta punktuje kilka problemów - co więcej, podpowiada rozwiązania. Liczy, że władze Koszalina przeanalizują sygnały płynące od internautów w ramach naszej akcji „Rowerem po mieście” i zaczną wprowadzać zmiany.

- W maju wybrałem się na wycieczkę kolejowo-rowerową do Holandii, gdzie na dwóch kółkach przejechałem ponad 250 kilometrów - pisze Mateusz Miękus. - To, co tam zobaczyłem otworzyło mi oczy na problemy, z którymi rowerzyści muszą się w naszym mieście zmagać, a które można w dużej części rozwiązać niskim kosztem, lub przy okazji wykonywania zaplanowanych remontów dróg.

A oto analiza naszego internauty: - Nie bez powodu przez długie lata domyślnym wyborem Polaków chcących poruszać się po mieście był rower nie miejski, lecz zwykle sporo droższy rower górski. W wielu miejscach naszego miasta na przejazdach dla rowerów można spotkać krawężniki i zagłębienia melioracyjne, które stanowią ryzyko skrzywienia koła. Rozwiązanie jest na szczęście proste: budowanie przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerów z płaskimi krawężni-

kami, które „leżą” na równi z chodnikami i jezdnią; osoby z niepełnosprawnością, które poruszają się na wózku z pewnością również to docenią.

Drogi pieszo-rowerowe

Uważam, że takie rozwiązanie jest przestarzałe i nie powinno istnieć. Takie chodniki z przyzwoleniem na rowery stwarzają konflikty między rowerzystami i pieszymi. Oprócz niebezpieczeństwa dla pieszych, takie rozwiązanie zmusza rowerzystów do poruszania się po gorszej jakości nawierzchni - zwykle kostka typu polbruk - zamiast po dedykowanej drodze dla rowerów lub, w przypadku jej braku, po jezdni. Dodatkowo, na drogach pieszo-rowerowych często znajdują się przeszkody niebezpieczne dla rowerzystów, np. krawężniki, „kocie łby”, dziury po brakującym „polbruku”.

„Falowana” ścieżka rowerowa

Przy ul. Połczyńskiej, którą często się poruszam i która łączy na swoim długim odcinku wiele niedociągnięć i błędów w projektowaniu infrastruktury rowerowej, gdy pojedziemy dalej w kierunku Sarzyna i droga pieszo-rowerowa zamieni się w drogę dla rowerów (bez odpowiedniego oznakowania nakazu skrętu w lewo, zauważymy, że droga dla rowerów została dostosowana



Czekamy na Wasze opinie w sprawie dróg rowerowych

do wyjazdów z posesji, a nie odwrotnie. Dbając o to, żeby kierowca samochodu nie musiał wjechać na chodnik i drogę dla rowerów niczym na próg zwalniający dojeżdżając do swojego domu lub odwrotnie, powstała sytuacja, gdzie rowerzysta jedzie niczym po blachach: góra, dół, góra, dół. Gdybyśmy sytuację odwrócili, droga dla rowerów byłaby gładka i prosta, a kierowca wjeżdżając pod swój dom, musiałby przeciąć wyniesiony chodnik i drogę dla rowerów, przez co zwolniłby i się rozjeździł, czy nie nadchodzi pieszy lub nie nadjeżdża rower.

„Magicznie” znikające ścieżki dla rowerów

Spójrzmy na ul. Stawisińskiego, która, nieco abstrahując, zawiera w sobie chyba najgorszej zaprojektowaną i najbardziej zaniedbaną technicznie

drogę dla rowerów w mieście, która, zwłaszcza w okolicy „Plastyka” stwarza zagrożenie ze względu na wystające krawężniki na drodze dla rowerów i wymaga pilnej przebudowy. Możemy na niej zaobserwować zjawisko magicznie znikających dróg dla rowerów. Kończy się ona zaraz przed przejściem dla pieszych, aby równie czarodziejsko pojawić się po drugiej stronie. A wystarczyłoby do przejścia dodać przejazd dla rowerów. Fakt, w przypadku tego przejścia mamy dodatkowe utrudnienie w postaci ekranu akustycznego, który ogranicza widoczność. Kierowca wyjeżdżający z ul. Modrzejewskiej nie widzi rowerzystów jadących szybko z górki. Wydaje mi się, że w tym przypadku, można by zastosować znak STOP dla rowerzystów zjeżdżających z górki zza ekranów akustycznych.

Znaki drogowe dla rowerzystów

W Koszalinie brakuje znaków drogowych dla rowerzystów. Nie licząc znaku „droga dla rowerów” i jej koniec, „ciąg pieszo-rowerowy” i jego koniec „przejazd dla rowerów”, wygląda na to, że jedyne dwa znaki ułatwiające życie rowerzystom to znak „stop” przy Wodnej Dolinie na ul. 4-go Marca (jest to znak wręcz ratujący życie i bezwzględnie konieczny przy takim poprowadzeniu tej drogi) oraz od kilku dni znak „nakaz skrętu w prawo, o którym dalej. Gdy droga dla rowerów kończy się po lewej stronie, ale jej kontynuacja znajduje się po drugiej stronie jezdni, należałoby umieścić znak nakazu skrętu w prawo dla rowerzystów (przykład dobrego planowania widzimy na wyremontowanym odcinku ul. Zwycięstwa na wysokości Empiku; co prawda w tamtym miejscu ten znak prowadzi na jezdnię z wymalowanym pasem dla rowerów, który w tym przypadku idealnie wyznacza rowerzystom gdzie nie jechać, ponieważ ten pas idealnie oznacza strefę otwarcia drzwi samochodów tam zaparkowanych, przez które to drzwi rowerzysta może „przelecieć” jeśli kierowca akurat będzie wysiadać i nie spojrzy w lusterko. No cóż, jeden krok do przodu, jeden krok do tyłu... Jednak przykład takiego oznakowania na ul. Zwycięstwa to chyba jedyne promyki nadziei.

Sytuacji nagłego zakończenia się drogi dla rowerów po jednej stronie i kontynuacji po drugiej bez adekwatnego oznakowania nie da się w naszym mieście zliczyć. Weźmy na przykład skrzyżowanie Połczyńskiej z Sarzyńską. Droga pieszo-rowerowa się kończy (koniec drogi dla rowerów), potem mamy przejście dla pieszych, przez które cyklista musi rower przeprowadzić, potem na chodniku wsiada na rower i dopiero przejeżdża przez przejazd dla rowerów na ścieżkę rowerową znajdującą się po lewej stronie jezdni. Dlaczego nie zamienić przejścia na przejazd, postawić nakaz skrętu w lewo dla rowerzystów i dopiero zakończyć ciąg pieszo-rowerowy tak, aby rowerzysta mógł ten manewr wykonać płynnie? Nie wiem.

- Z kwestii pozytywnych, zauważyłem, że infrastruktura rowerowa rozwija się w Koszalinie bardzo prędko w porównaniu do innych miast w Polsce, co jest bardzo dobrą wiadomością, choć jakość tej naszej infrastruktury i jej zaplanowanie pozostawia nieco do życzenia - pisze pan Mateusz.

- Liczę, że władze Koszalina odniosą się do uwag innych czytelników i moich oraz skorzystają z nich w praktyce przy budowie i remontach dróg.

Czekamy na wasze refleksje i sygnały. Piszcie na adres: joanna.boron@gk24.pl.

©P

0011540329

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 czerwca 2026 roku odszedł Kochany Mąż i Tata

śp. Mariusz Semler

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 19 czerwca 2026 roku o godzinie 13.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie. Msza Święta odbędzie się w dniu pogrzebu o godzinie 12.00 w Kościele pw. Św. Marcina.

Pograżona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011539729

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 czerwca 2026 roku odszła Kochana Żona, Mama, Babcia i Prababcia

śp. Ewa Sypka

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 19 czerwca 2026 roku o godzinie 11.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011539945

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 czerwca 2026 roku odszedł Kochany Mąż

śp. Zdzisław Poboży

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 18 czerwca 2026 roku o godzinie 12.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011540305

WROTNIEMUSY.PL

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 czerwca 2026r. odszła nasza Kochana Mama, Babcia i Prababcia

śp. Anna Matuła

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem trumny rozpocznie się mszą świętą żalobną odprawioną w czwartek, 18 czerwca 2026r. o godzinie 12:00 w Cerkwi pw. Zaśnięcia Najświętszej Bogurodzicy przy ul. Niepodległości 24 w Koszalinie. Po zakończeniu kondukt uda się na cmentarz w Koszalinie pod wejście E (od ul. Kamiennarskiej ok. godziny 13:30).

Rodzina

0011540233

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 czerwca 2026 roku odszedł Kochany Mąż, Tata, Teść, Brat i Wujek

śp. HENRYK PRZECH

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się Mszą Świętą odprawioną w piątek 19 czerwca 2026 roku o godzinie 12.30 w kościele pw. św. Matki Teresy z Kalkuty w Koszalinie (Jamno). Po Mszy odprowadzimy Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku rodzina

Zamiast kwiatów, prosimy o przekazanie datków na rzecz Hospicjum w Koszalinie. Na placu przed kaplicą będą kwestowali wolontariusze.

0011540399

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 czerwca 2026 roku odszedł od nas Kochany SYN, TATA, BRAT i WUJEK

śp. RAFAŁ PIĄTEK

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się mszą św. odprawioną 18 czerwca 2026 roku o godzinie 12.00 w Kościele Parafialnym pw. św. Kazimierza w Koszalinie, po której nastąpi przewiezienie i odprowadzenie zmarłego na Cmentarz Komunalny w Koszalinie

Pograżona w smutku Rodzina

ZAKŁAD POGRZEBOWY ATENA

KRÓTKO

KOSZALIN Jak młodzież przestrzega nowych przepisów?

Koszalińscy policjanci przeprowadzili działania związane z bezpieczeństwem użytkowników hulajnóg elektrycznych oraz rowerów. - Podczas kontroli policjanci sprawdzali przede wszystkim, czy młodzi użytkownicy hulajnóg poruszają się zgodnie z obowiązującymi przepisami, czy korzystają z kasków ochronnych, a także czy ich pojazdy są właściwie wyposażone i sprawne tech-

nicznie - informuje mł. asp. Paulina Wiśniewska - Basiak, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie. Jak podkreślają policjanci, działania miały nie tylko charakter kontrolny, ale przede wszystkim edukacyjny. Młodzi uczestnicy ruchu drogowego mogli liczyć na rozmowę z funkcjonariuszami, uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania oraz rozwiązać wszelkie wątpliwości dotyczące obowiązujących przepisów.

©P

0011540235

Wyrazy szczerego współczucia dla naszej Koleżanki

Danuty Dąbrowskiej

z powodu śmierci

Męża

składają

Zarząd oraz Współpracownicy PGK Sp. z o.o. w Koszalinie

RECYKLING NALEŻNOŚĆ Z KAUCJI NIE MOŻE BYĆ TYLKO BONEM TOWAROWYM

Sklepy zrobiły z kaucji wygodny system bonów

Jadwiga Jenczelewska
Kraj

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

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

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

w gruncie rzeczy zmusza konsumenta do ponownych zakupów w danym sklepie.

Ten system nie do końca jest uczciwy i rzetelny

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

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

- Jest to łamanie prawa, bo w takim przypadku należy się zwrot pieniędzy. Bon jest opcjonalny, czyli nie jest obowiązkiem, lecz jest dodatkową możliwością do wyboru przez



FOT. JADWIGA JENCZELEWSKA

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

konsumenta. Bony kaucyjne to rozwiązanie techniczne stosowane przy prowadzeniu zbiórki opakowań za pomocą automatów po to, aby urzędnicy nie musieli być zasilane monetami i mogły działać dłużej bez serwisowania. Takie rozwiązanie nie stoi w sprzeczności z przepisami pod warunkiem, że bon można łatwo

spieniężyć w kasie sklepu - mówi I. Zapart.

Sklep ma obowiązek wypłacić nam gotówkę

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, konsument musi mieć zapewnioną możliwość otrzymania zwrotu w formie pieniężnej - niezależnie od tego, czy sklep prowadzi

zbiórkę ręczną, czy za pomocą automatów. Bon kaucyjny musi być wymienny na gotówkę, a sklep nie może uzależniać ich wypłaty od zrobienia zakupów.

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

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

Nie wszystkie placówki handlowe wprowadziły butelkomaty; opakowania są też zbierane przez punkty obsługi klientów w foliowe worki. Wprowadzone przepisy nie nakładają na sklepy obowiązku instalowania automatów - decyzja o kupnie i ustawieniu bu-

telkomatów należy do prowadzącego daną jednostkę handlową. Jednak - choć automaty nie są obligatoryjne - to właśnie one stanowią naturalny kierunek rozwoju systemu, co sukcesywnie skraca czas oczekiwania do stanowiska zwrotów.

Butelki nie mają adresu, nie mają też właścicieli

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

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

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0011538988

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

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

Orange światłowód w wyjątkowej cenie

Podstawą oferty Orange jest światłowód - czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości - od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.

Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie

kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miejsce z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści

Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów**, w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) - nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego

sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo - jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższą - oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime - kluczowy element oferty

Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video - choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne seriale, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir”, „Fallout”, „The Boys”, „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy” czy „LOL: Kto się śmieje ostatni”. Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu



5G Pro

roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.

A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami

W Orange optaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, któ-

ry wybierze Plan M (od 80 zł/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i dokupi - dla swoich bliskich - kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer. Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opta-

ca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu. To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze - i tu dokładnie o to chodzi. Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (<https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery>)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb

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

KRÓTKO

POLITYKA

Żurek zdecydował o odwołaniu

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

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

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

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

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

NAUKA

Wyróżnienie dla profesora



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

SAMORZĄD

Ciastem w prezydenta Poznania

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

- To jest wotum nieufności Poznaniaków dla pana prezydenta Jaśkowiaka. Na to właśnie dzisiaj zasługuje - wykrzyczał mężczyzna, który zaatakował tortem prezydenta Poznania. Protestujący

został obezwładniony przez strażników miejskich.

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

Jacek Jaśkowiak rządzi Poznaniem od 2014 r.

POLITYKA

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

”

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

Barbara Nowacka minister edukacji narodowej

Amerykańscy żołnierze
na stałe w Polsce? Jest projektKarolina Wrońska
Warszawa

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

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

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

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

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie w wyprzedze-



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

niem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy”. - Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj - ocenił.

Szałpka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. - Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność

była stała, a nie rotacyjna - dodał.

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

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach

Zjednoczonych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze”, w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, za pewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

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

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

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

PAP

MSWiA walczy z dezinformacją na temat
przyjmowania migrantów do polskich domówKarolina Wrońska
Warszawa

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

Falszywe informacje twierdzące, że rząd planował zobowiązać właścicieli mieszkań i domów większych niż 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach

„ciemnoskórych afrykańskich imigrantów” przybyłych z Niemiec pojawiają się w sieci od kilku dni. Zakwaterowaniem imigrantów miałyby zajmować się rzekomo samorządy w asyście służb mundurowych.

MSWiA zdementowało we wtorek tę informację w swoim wpisie na platformie X. Resort zapewnił, że nie są prowadzone żadne prace nad przepisami nakładającymi taki obowiązek na obywateli. Jak podkreślono we wpisie, samorządy ani

służby mundurowe nie będą kierować migrantów do prywatnych mieszkań i domów. Informacji o rzekomo planowanych przepisach nie ma także na stronie Rządowego Centrum Legislacji oraz w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów.

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

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

PAP

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar
Hanoi

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

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

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez

trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

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

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

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

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



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

Trump po Iranie „skupi się” na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
miejsce

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

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

Trump wraca do wojny na Ukrainie

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

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy”. - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre roz-



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

mowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremla

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

sunków amerykańsko-rosyjskich”.

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

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa,

że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmienią krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy”.

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

Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński
Lizbona

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

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

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone

na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

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

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

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

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

Grzegorz Kuczyński, AK
Waszyngton

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

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

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych. „Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze” - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną



Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

podane, gdy tylko będzie to możliwe.

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

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

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

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

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana de-

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

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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium”? To

nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK.COM

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

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

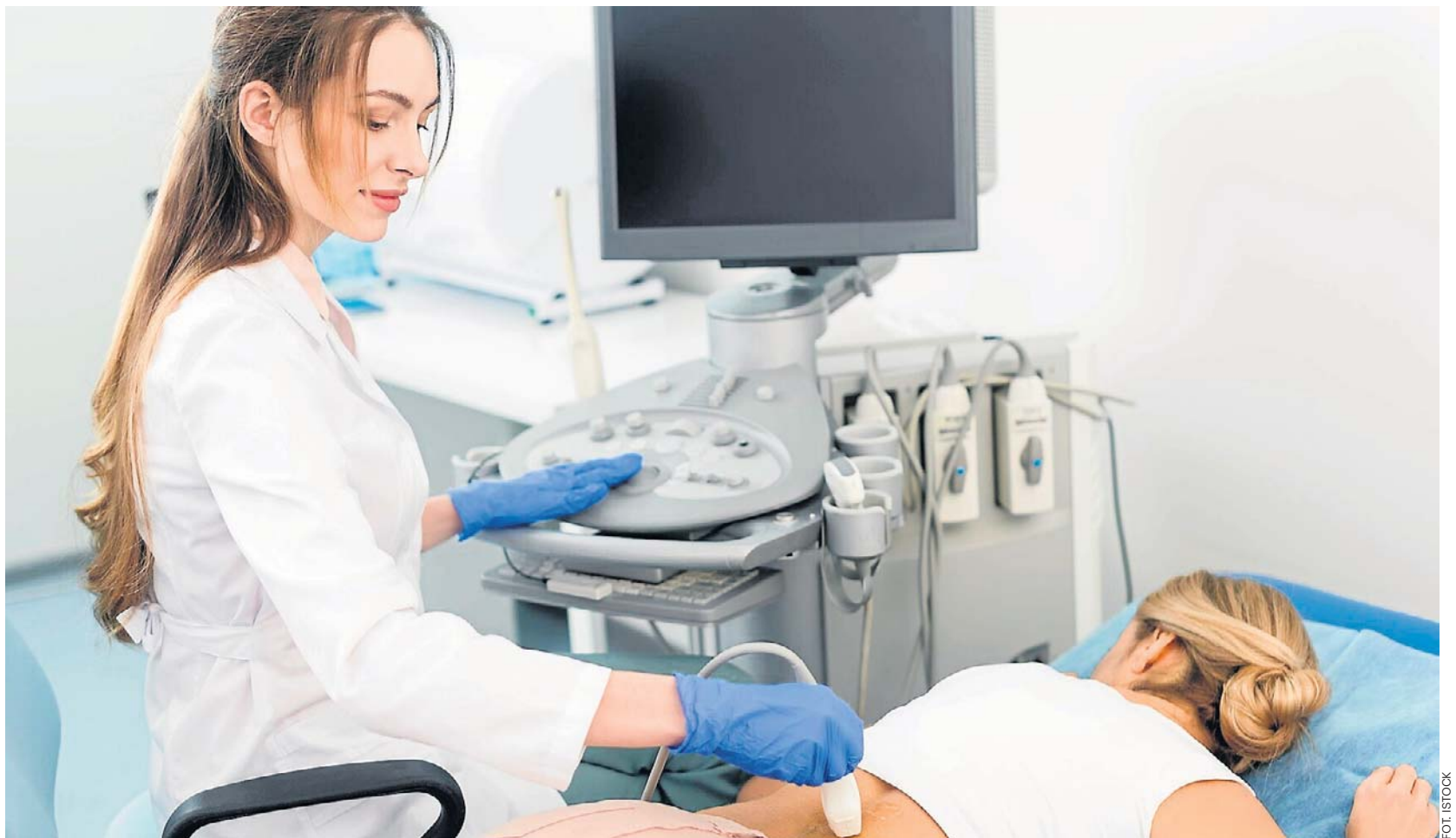
Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.

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

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

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

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



W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

Pierwsze objawy raka nerki

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

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

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,

- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

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

Diagnostyka i leczenie raka nerki

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

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

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

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

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpo-

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

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

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioblacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej 40 stopni Celsiusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz

komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicy.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

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

Do profilaktyki raka nerki należą też:

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

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

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- Nałęczów - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w tej miejscowości.

- Ciechocinek - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik.

- Busko-Zdrój - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna”.

- Krynica-Zdrój - górskie uzdrowisko z dostępem



Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.

- Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój - dolnośląskie ośrodki uzdrowiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Zdrowie.
- Ustroń - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

- Inowrocław - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowiskowy.

- Kołobrzeg i Świnoujście - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

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

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

Ekspertki podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,

- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

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

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

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

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

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie

czy otyłość. Regularna aktywność fizyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

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

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



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

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu od-

pornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Co warto zapamiętać przed wyjazdem?

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

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



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

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

- Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.

- Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.

- Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

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

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

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

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

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

- Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

- Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.

- Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przysługującą ci refundację z NFZ.

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę.

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

Refundacja soczewek kontaktowych też jest możliwa

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

Do refundacji uprawniają:

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

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

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

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,



Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

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

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

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

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



W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

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

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

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

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest

dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerą emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

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

rodziny przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

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

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Świat Olka ma tory, lokomotywy i ludzi, którzy dają mu poczucie bezpieczeństwa

Są dzieci, które potrafią dostrzec piękno tam, gdzie inni widzą tylko codzienność. Dla Olka takim wyjątkowym miejscem jest dworzec kolejowy. To właśnie tam czuje się naprawdę swobodnie, bezpiecznie i szczęśliwie. Jednak największy uśmiech na jego twarzy pojawia się zawsze wtedy, gdy jest otoczony rodziną - ludźmi, którzy kochają go bezwarunkowo i tworzą dla niego spokojny azyl w świecie pełnym wyzwań. - Olek zna niemal każdy skład, bezbłędnie rozróżnia pociągi osobowe, Intercity i towarowe, a każdą wolną chwilę najchętniej spędzałby na dworcu. Uwielbia też ruch, sale zabaw ze zjeżdżalnicami, kulkami i trampolinami oraz taniec, który pozwala mu rozładować emocje. Największy uśmiech na jego twarzy wywołuje właśnie rodzina. To w domu znajduje bezwarunkową miłość, spokój i poczucie bezpieczeństwa. Jest też coś, co od lat jest jego wielką pasją i bezpieczną przystanią - pociągi. - opowiada Paulina Sokołowska, mama chłopca. Wśród wszystkich wspomnień jedno zajmuje



szczególnie miejsce w jej sercu. To chwila, która na zawsze zmieniła jej spojrzenie na przeszłość. - Gdy Olek miał około trzech lat, przez bardzo długi czas w ogóle nie mówił. W głębi serca nosiłam ogromny lęk, że być może już nigdy nie usłyszę

od niego żadnego słowa. Pewnego poranka leżeliśmy jeszcze przytuleni w łóżku, kiedy nagle wziął moją twarz w swoje małe rączki, spojrzał mi głęboko w oczy i bardzo cicho, ale wyraźnie powiedział: „kocham” - wspomina.

Czytaj więcej o akcji na gk24.pl/usmiech

MALUSZKI do lat 2

Choć Jaś ma zaledwie siedem miesięcy, potrafi rozświetlić najbardziej pochmurny dzień

Są takie dzieci, których radość potrafi rozświetlić nawet najbardziej pochmurny dzień. Taki właśnie jest siedmiomiesięczny Jaś. Najszczęśliwszy jest wtedy, gdy widzi swoich najbliższych - mamę, tatę i bliskie mu osoby. Chociaż, jak z uśmiechem przyznaje jego mama Sylwia Stanisław, jest jeszcze ktoś, kto potrafi konkurować o miano największej miłości Jasia... jedzonko. - Tego chyba nic nie jest w stanie przebić. Najbardziej uwielbia wspólne wygłupy z tatą i każdą chwilę spędzoną na świeżym powietrzu. Dla niego nawet zwykły spacer potrafi zamienić się w wielką przygodę - śmieje się. Mama najbardziej kocha w nim jego pełne miłości spojrzenie i ten wyjątkowy śmiech, który momentalnie udziela się wszystkim wokół. Jak sama mówi, kiedy Jaś się śmieje, trudno zachować powagę, jego radość zaraża każdego. - Oczywiście ma też swoje małe „dru-gie oblicze” i czasem pokazuje charakter prawdziwego małego diabełka, ale właśnie to sprawia, że jest sobą i każdego dnia potrafi nas czymś zaskoczyć - mówi Sylwia Stanisław. Wśród najpiękniejszych wospo-



mnień na zawsze pozostanie chwila ich pierwszego spotkania i pierwszy płacz synka. To momenty, których rodzice nigdy nie zapomną. - A jeśli chodzi o zabawne historie, to jedną z nich tata będzie wspominał chyba jeszcze bardzo długo. Podczas zmiany pieluszki,

kiedy właśnie podłożył czystą, Jaś błyskawicznie „zareagował” i... narobił tacie prosto na rękę. Wszystko wydarzyło się tak szybko, że mąż nie zdążył nawet zareagować. Do dziś wywołuje to u nas salwy śmiechu - wspomina mama małego Jasia.

MALUSZKI do lat 2

Wystarczą łaskotki i śmieszna minka, by na buzi Kornelii pojawił się najpiękniejszy uśmiech

Nie trzeba wiele, by wywołać uśmiech na twarzy tej małej dziewczynki. Jak opowiada jej mama, Agnieszka Latkowska, największą radość sprawiają jej zwykłe, codzienne chwile pełne bliskości i zabawy. - Kornelia najbardziej śmieje się podczas łaskotek albo wtedy, gdy robimy śmieszne minki. Ten dziecięcy śmiech jest tak szczyry i zaraźliwy, że od razu poprawia humor wszystkim dookoła - mówi z uśmiechem pani Agnieszka.

Są uśmiechy, które trwają zaledwie chwilę, ale zostają w sercu na całe życie. Dla rodziców właśnie takie są codzienne chwile spędzane z ich córeczką. Agnieszka Latkowska zapytana o to, co najbardziej ceni w Kornelii, podkreśla, że trudno wskazać tylko jedną konkretną cechę. - Każde dziecko jest wyjątkowe i dla swojego rodzica jest całym światem. Tak samo jest w naszym przypadku. Każdego dnia odkrywamy coś nowego i cieszymy się z nawet najmniejszych momentów, które wspólnie przeżywamy - podkreśla. Szczególnie wzruszającym jest dla niej obecny etap rozwoju córki. - Właśnie wy-



chodzą jej ząbki. Dla wielu osób to zwyczajna rzecz, ale dla mnie obserwowanie, jak rośnie i zmienia się z dnia na dzień, jest czymś naprawdę pięknym i wzruszającym. To małe chwile, które na zawsze zostają w pamięci - opowiada. Na pytanie o marzenia swojej córki od-

powiada z rozbrajającą szczerością. - Jest jeszcze za małutką, żeby mi o nich opowiedzieć. Wierzę jednak, że z czasem sama pokaże mi swój świat i to, o czym marzy, a ja będę mogła towarzyszyć jej w odkrywaniu go każdego dnia - mówi Agnieszka Latkowska.

Na miłość nie da się zasłużyć



Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Skolim spóźnił się na występ

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



Sublokatorka Stopklatka, 20:00

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

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem

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

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki

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



Szczęśliwy mężczyzna Polsat, 22:00

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

Wdowy TVN 7, 22:20

Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zaważyć o swojej przyszłości. Co mogą teraz zrobić?

KRZYŻÓWKA NR 91

Poziomo:

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

Pionowo:

- 1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
- 2) laufer na szachownicy,
- 3) głośnie wraży żalu, rozpaczy,
- 4) płaski drąg metalowy,
- 5) Wielki ... w Chinach,
- 6) roślina doniczkowa, fuksja,
- 7) główny składnik alkoholu,
- 8) Stanisław ... Poniatowski, król Polski,
- 9) krzyżówka lub cyranka,

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												38				
	■		■		■							■		■		■
39												■	40			■
	■		■		41									■		■

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

- 13) ... Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
- 17) szczelina po przejściu piły,
- 18) mosiądz lub inwar,
- 20) najdłuższa rzeka Francji,
- 21) trujący półmetal o symbolu As,
- 22) warzywo, symbol zdrowia,
- 24) ówkowy lub cukrowy,
- 25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,

- 26) szkolna sala lekcyjna,
- 30) portugalska wyspa na Atlantyku,
- 31) uczucie przerażenia, bojaźń,
- 32) trujący gaz bojowy,
- 34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
- 35) solona ikra ryb łososiowatych,
- 36) imię autora powieści „Szyfrowe prace”.

ROZWIĄZANIE NR 90

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, lecz z rozważnością. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerą i otwartą komunikację.

Baran (21.03 - 19.04)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek. Rak (22.06 - 22.07) Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylności innych.

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny wyraźnie wskazuje, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana. Panna (23.08 - 22.09) Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje. Waga (23.09 - 22.10) Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami. Strzelec (22.11 - 21.12) Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obojętnością a marzeniami. Koziorożec (22.12 - 19.01) Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dadzą ci energię.

Renty z tytułu niezdolności do pracy głównie dla 50-latków

Małgorzata Stempińska
malgorzata.stempińska@polskapress.pl

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

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

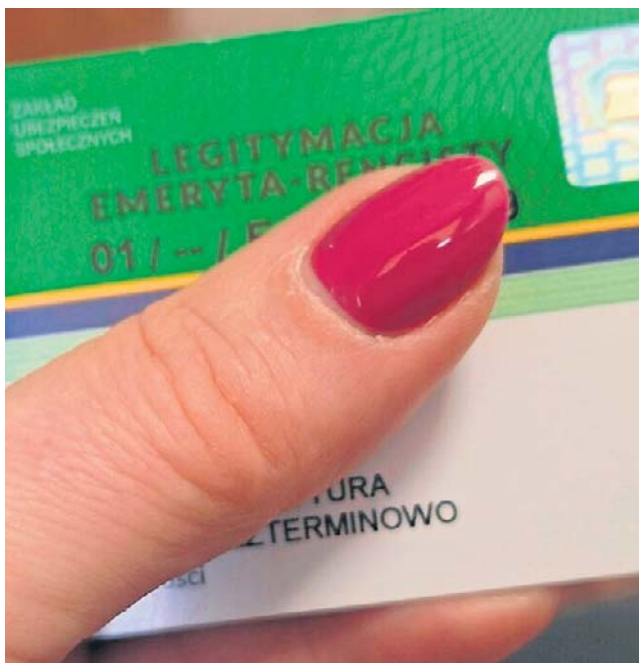
Najczęściej idą panowie

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

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

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

- Może to wynikać z obowiązujących przepisów. Od 1 grudnia 2017 r. rentę z tytułu niezdolności do pracy mogą otrzymać wyłącznie osoby, które nie



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

mają ustalonego prawa do emerytury ani nie spełniają warunków do jej uzyskania - podsumowuje Krystyna Michałek.

Dla kogo renta?

Aby otrzymać rentę, należy zostać uznanym przez lekarza orzecznika ZUS lub komisję lekarską ZUS za co najmniej częściowo niezdolnego do pracy. Ponadto wnioskodawca musi posiadać wymagany okres

składkowy i nieskładkowy, odpowiedni do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy.

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

miesięcy od zakończenia tych okresów.

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

Jeśli niezdolność do pracy wystąpiła po 30. roku życia, pięcioletni staż ubezpieczeniowy musi przypadać w ciągu ostatnich dziesięciu lat przed złożeniem wniosku o rentę lub przed dniem powstania niezdolności do pracy. Warunek ten nie dotyczy osób,

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

które posiadają orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy oraz wykazały 25-letni okres składkowy w przypadku kobiet lub 30-letni w przypadku mężczyzn. Należy również pamiętać, że do ostatnich dziesięciu lat nie wlicza się okresów pobierania renty z tytułu niezdolności do pracy, renty szkoleniowej ani renty rodzinnej.

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

Renta tylko na wniosek

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.

788-016-988.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Muzyczny maraton na ostro nad jeziorem Głębokim

Jerzy Wicher
Szczecin

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

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

Pierwszy dzień zapowiada się wyjątkowo intensywnie. Wieczór otworzy DJ Janusz Jurga, którego set ma rozgrzać publiczność przed koncertami zespołów balansujących na granicy psychodelii i ciężkiego grania. Na scenie pojawi się szczeciński Who Killed Britney, formacja znana z nieoczywistego połączenia noise rocka i psy-



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

chodelicznych eksperymentów. Dalej pałeczkę przejmie hamburski SKIRT., którego znakiem rozpoznawczym jest bezkompromisowy hardcore i mocny przekaz. Dzień zakończy brytyjska grupa KNIVES z Bristolu - jeden z najciekawszych europejskich zespołów noise rockowych ostatnich lat, słynący z energetycznych koncertów i rozbudowanego, wieloinstrumentalnego brzmienia.

Drugi dzień przyniesie jeszcze większą gatunkową różnorodność. Warszawska Ułła zabierze publiczność w świat pe-

len ironii, tanecznych rytmów i art punkowej energii. Następnie na scenie pojawi się Energy Jar z Wrocławia, łączący hardcore z wpływami reggae i punkowej klasyki. Wieczór uzupełni Blokowisko - projekt artystów ze Szczecina i Warszawy, którzy z powodzeniem mieszają postpunkową melancholię z elektronicznymi brzmieniami syntezatorów. Kulminacją soboty będzie koncert Bane of Mind z Bielska-Białej. Zespół od kilku lat buduje swoją pozycję na polskiej scenie hardcore, a ich ciężkie, mroczne kompo-

zycje przyciągają coraz liczniejsze grono fanów.

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

KRÓTKO

SZCZECIN

O tym nie rozmawiamy



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

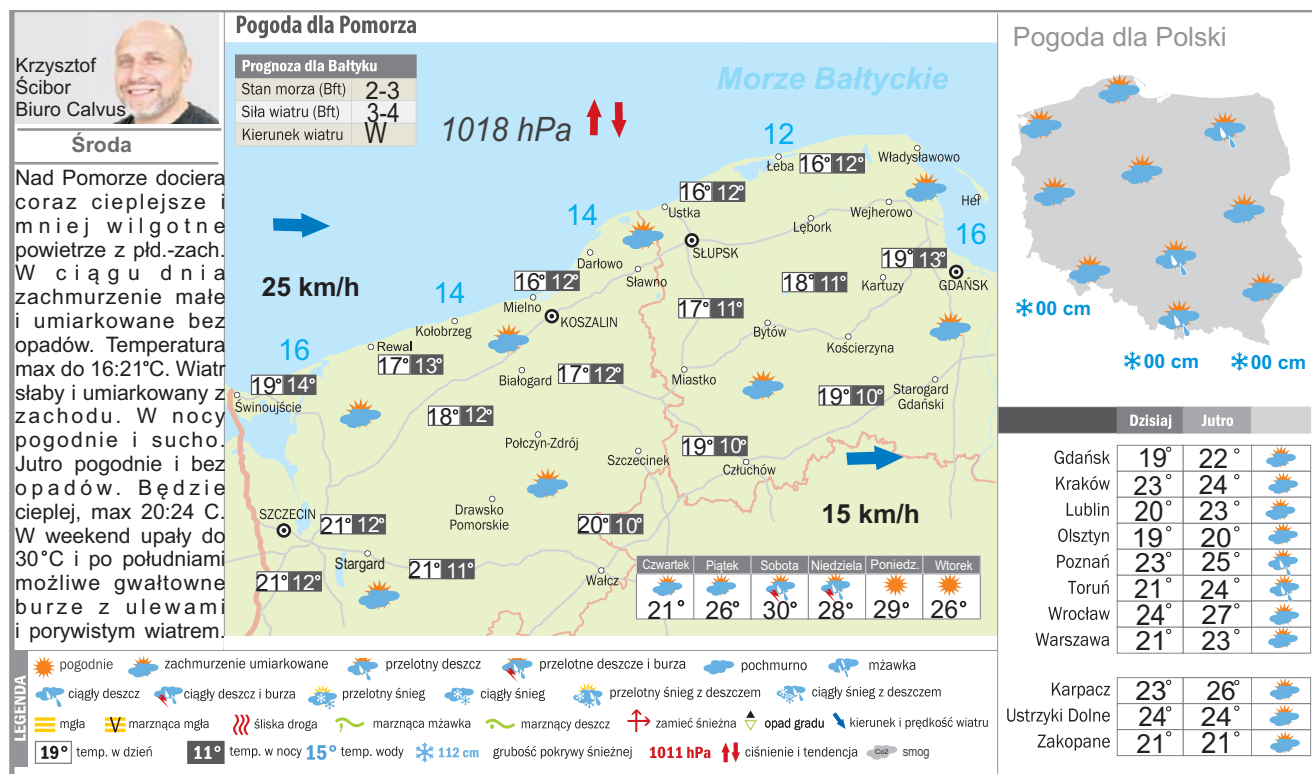
KOSZALIN

Nowe techniki, nieznane obszary

Habit, humor i hity wszechczasów. Koncert komediowy, w którym boski przekaz spotyka się z popowym brzmieniem, a mikrofon staje się narzędziem duchowej rewolucji. Matka przełożona jest nieugięta - w jej murach słychać tylko łacińskie chorały. Ale młode siostrzyczki mają własny pomysł na muzykę. Chcą śpiewać tak, by świat ich usłyszał i zrozumiał. W tajemnicy przed surową przełożoną zakładają zespół mu-

zyczny i sięgają po największe przeboje, które od lat poruszają serca ludzi na całym świecie. Czy uda im się przekonać wielebną matkę, że przesłanie utworów The Beatles, Arethy Franklin, czy U2 może uwznioślić człowieka na równi z łacińskim chorałem? Czy repertuar Budki Suflera może opowiadać o boskich sprawach tak samo dobrze jak pieśni z klasztornej śpiewnika? Sobota, Filharmonia, godz. 16

POGODA



SŁUPSK

Filmy i prawa człowieka



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

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

Jacek Czaplowski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w gru-



FOT. PAP/EP

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

pie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie

znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykownicy Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikelem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierw-

szych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto - wtedy przegrała ze Szwajcarią.

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

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

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

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)
Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)
Ghana - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)
Uzbekistan - Kolumbia (godzina 6.00, TVP 1 TVP Sport)

Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czermińskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra

także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

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

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

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



FOT. SZYMON GRUCHALSKI

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

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

GRUPA A

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

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

GRUPA B

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

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

GRUPA C

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

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

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4-1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2-0** (Iranakunda 27, Matcalfe 75).

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

GRUPA E

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

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0

3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curaçao	1	0	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2-2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekkik 43).

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

GRUPA G

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

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

GRUPA H

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

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

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa

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

SPORT

www.sportowy24.pl

W SKRÓCIE

PIŁKA NOŻNA
Mirand Iskierka Szczecin zagra w środę półfinał baraży o III ligę. Wicemistrz IV ligi zachodniopomorskiej zmierzy się na wyjeździe z wicemistrzem IV ligi wielkopolskiej - Polonią Chodzież. Nie będzie rewanżu. Początek spotkania o godz. 17.

PIŁKA WODNA
Arkonía Waterpolo Szczecin była gospodarzem MPU19.

Zagrało 6 zespołów. Arkończycy źle rozpoczęli turniej, bo od porażek 7:13 z Alfą Gorzów i Naptunem Łódź 13:15. W kolejnym spotkaniu wygrana ze Stilonem Gorzów 16:9, a następnie porażka

z UKS Syrena Pałac Młodzieży Warszawa 8:9. Na pożegnaniu przegrana z Polonią Bytom 6:22, co dało 5. miejsce. Medaliści: 1. Alfa, 2. Polonia, 3. Syrena PM. (lis)

Natan Ława przedłużył kontrakt z Pogonią

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. 16-letni ofensywny pomocnik Natan Ława, wychowanek Pogoni Szczecin, związał się z klubem nową umową, która ma obowiązywać do 2029 roku.

Natan Ława trenuje w akademii Pogoni od wieku 6 lat. Nie mogło być inaczej, bo przecież jego ojciec - Bartosz, to były zawodnik i kapitan Portowców. Syn ma szansę przebić osiągnięcia ojca w Pogoni (91 spotkań w ekstraklasie, 4 bramki).

W ekstraklasie zadebiutował 16 marca tego roku. Wszedł w końcówce meczu z Koroną Kielce. Kilka dni później zagrał w podstawowym składzie w meczu z Lechią. Jego stara umowa miała obowiązywać jeszcze rok. W poniedziałek

podpisał nową. Ma obowiązywać do 30 czerwca 2029.

- Jestem bardzo zadowolony po podpisaniu nowego kontraktu. Jestem w klubie od dziecka i spełniam swoje marzenia - mówi Natan Ława dla klubowego serwisu.

- Natan jeszcze rok temu był w akademii. Daliśmy mu szansę i możliwość pracy z pierwszym zespołem, a on pokazał, że to jest jego miejsce. Nadszedł więc czas, by u nas wykonał kolejny krok, by stać się jednym z kluczowych graczy - uważa Tan Kesler, wiceprezes Pogoni.

Swojego zadowolenia nie krył też w mediach społecznościowych prezes Alex Haditaghi.

- Świetny dzień dla Pogoni, naszych namiętnych kibiców, Natana, jego wspaniałej rodziny oraz jego przedstawicieli.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Natan Ława 26 czerwca będzie świętował 17. urodziny. W sezonie 2025/26 rozegrał 10 spotkań w ekstraklasie. Zaskoczeniem było to, że w 6 z nich zagrał w podstawowym składzie

Natan jest produktem naszej akademii, a jego przedłużenie kontraktu to kolejny wyraźny przykład kierunku, w którym wierzymy: ufność w naszych młodych graczy, dawanie im możliwości oraz odwaga w budowaniu przyszłości z we-

wnątrz. W nowym sezonie będziemy polegać na tym utalentowanym 16-letnim młodym człowieku i jesteśmy niesamowicie podekscytowani jego przyszłością. Natan to bardzo wyjątkowy talent, ale równie ważne jest to, że pochodzi z ro-

dziny, która rozumie lojalność, ciężką pracę, pokorę i szacunek dla klubu. Chcę szczerze podziękować Natanowi, jego rodzinie oraz jego agentom z BMG za ich profesjonalizm, ciężką pracę i zaangażowanie przez cały okres tego przedłużenia kontraktu. Przyszłość jest jasna. Kontynuuj pracę, wierz w siebie i nadal sprawiaj, by Pogoń była dumna - napisał Alex Haditaghi.

Więść oczywiście została bardzo dobrze przyjęta przez kibiców Pogoni. Poniedziałek przyniósł nie tylko tę informację. Klub zatrudnił też trenera zespołu kobiet, którym będzie Martin Masaryk (Słowak). Coraz bliżej jest także przedłużenie umowy z Benjaminem Mendym.

Kibice czekają na wzmocnienia, a klub nad nimi pracuje. A według portalu Meczyki - we

wtorek testy medyczne miał przechodzić 22-letni bramkarz Nikolaos Botis (Olympiakos Piraeus). Grek ma świetne warunki fizyczne - 196 cm wzrostu, w CV takie kluby jak Olympiakos czy Inter Mediolan, ale grywał tylko w rozgrywkach młodzieżowych. Ma za sobą też występy w reprezentacji młodzieżowej. Poznał w niej m.in. Dimitriosa Keramitsisa - środkowego obrońcę Pogoni. Jeśli dołączy do Pogoni - będzie to oznaczało, że Pogoń nie przedłuży umowy z Krzysztofem Kamińskim.

Według tureckich mediów przymierzany do defensywy jest za to 23-letni Metehan Baltacı. Wychowanek Galatasaray Stambuł, ma już za sobą 22 występy w tym klubie, ale przez rok nie grał, bo obył zawieszony tzw. aferze z obstawianiem spotkań. ©©

AUTOREKLAMA

0011537797

Wybieramy
najlepszego sklep
i usługę lata



Dołącz do najlepszych
w swoim mieście!



Do wygrania
kampania
reklamowa
o wartości 20 000 zł!

Więcej informacji: gk24.pl/nsiul

Zgłoszenia: Paweł Świątkowski
tel. 697 770 202, e-mail: pawel.swiatkowski@polskapress.pl

Chemik bez Michora

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Dawid Michor nie będzie trenerem siatkarek Chemika Police w sezonie 2026/27. Klub oficjalnie pożegnał szkoleniowca.

Dawid Michor przed laty grał w zespole Morza Szczecin, ale nie zrobił dużej kariery. Zajął się trenerką i z zespołem ze Stężycy zdobywał medale w młodzieżowych MP. Latem 2024 r. przyjął propozycję pracy w Chemiku. Policki klub nie proponowałby posady debutantowi, gdyby nie duże problemy organizacyjne. Przez brak sponsora - musiał oprzeć skład na niedoświadczonych zawodniczkach. Michor sobie poradził. Skazywany na spadek Chemik awansował do play-offów - zajął 7. miejsce. Michor został nagrodzony tytułem „objawienia trenerskiego sezonu”.

Drugi sezon nie był już tak udany. Sytuacja Chemika była spokojniejsza, oczekiwania poszły w górę i policzanki mogły powalczyć nawet o 4. miejsce. Żle finiszowały w rundzie zasadniczej i spadły na 8. lokatę. W ćwierćfinale przegrały dwa mecze po tie-breakach z późniejszym mistrzem Polski - Budowlanymi Łódź.



Dawid Michor

Michor już wtedy wiedział, że nie będzie dłużej trenerem Chemika. - W klubie chyba wszyscy o tym wiedzieli, a ja dowiedziałem się ostatni - mówił trener Michor.

Chemik przez wiele tygodni nie potwierdzał informacji. Taką ma politykę informacyjną. Nic się jednak nie zmieniło.

- Dawid, dziękujemy za dwa sezony w barwach Chemika Police. Przyszedłeś w trudnym czasie, z pozytywnym nastawieniem i głową pełną pomysłów. Zaangażowaniem i miłością do tej pracy możesz obdzielić kilka osób! Powodzenia dalej, trzymamy za ciebie kciuki - ogłosił w poniedziałek policki klub.

Michor najprawdopodobniej będzie trenerem Sokoła Mogilno, a w Chemiku ma być zatrudniony Przemysław Kawka. ©©

Sukcesy AZS w Słowenii

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Bardzo dobrze spisali się wioślarze AZS Szczecin podczas regat w Bled. To kolejny dobry akcent wiosny.

W konkurencji czwórki podwójnej kobiet wystąpiła Kinga Kusiowska, która wraz z koleżankami z osady wygrała zarówno w sobotę, jak i w niedzielę w kategorii młodzieżowej. Jej osiągnięcie skopiowali juniorzy AZS - Tomasz Król oraz Adam Stański. Też zanotowali dwa zwycięstwa w Bled.

To kolejne dobre osiągnięcia wioślarzy AZS tej wiosny. Przypomnijmy, że pod koniec maja Król i Stański zostali wicemistrzami Europy juniorów w czwórce podwójnej (wraz z Alanem Zapałowskim (AZS UMK Toruń) i Karolem Żywno (AZS Gorzów)). Tydzień temu rozegrano MP seniorów. Maria Taczek była złota w jedynce wagi lekkiej i srebrna w dwójce z z Wiktorią Kulą. Czwórka podwójna (Piotr Bagniak, Bartosz Kotkowiak, Jakub Sobański, Maciej Kasprzyk) oraz ósemka (sternik Magdalena Ładna, Maciej Maruszczak, Łukasz Posyła, Jakub Wilk, Michał Iwanów, Bagniak, Kotkowiak, Sobański, Kasprzyk) wywalczyły brązy. ©©