

Rozmowa z Pawłem Obertem, wójtem gminy Damnica **str. 2**



FOT. ARCHIWUM

Choroba Kopciuszka dotyka starsze osoby, ale też młode kobiety. Objawy są pomijane - str. 12

STRONA
ZDROWIA



Środa
22.05.2024

Nr 118 (5272)
Nakład: 5.660 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk.
Policja szuka świadków tragicznego wypadku **str. 3**

Region. Wiosenne uciechy sprzed wieku w Klukach **str. 14**

Słupsk.
Wejściówki do teatru - dla mam dzieci specjalnej troski **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Rozpoczęła się rekrutacja do szkół ponadpodstawowych **str. 3**



FOT. MARIUSZ KAPALA

KE ma wycofać wniosek z art. 7 wobec Polski

Wiceszefowa Komisji Europejskiej Viera Jourova poinformowała, że w najbliższych dniach zaproponuje, by KE wycofała wniosek dotyczący procedury z art. 7 wobec Polski **str. 6**

Świat.
Wkrótce ruszą rozmowy ws. członkostwa Ukrainy w UE **str. 7**

Poradnik. Kwiaty „gotują” się na słonecznym balkonie? Oto kilka istotnych rad **str. 13**

POMORZE JUŻ PONAD 200 OSÓB ZACHOROWAŁO NA BORELIOZĘ

Kleszcze atakują! Jest ich coraz więcej

Joanna Surazyńska
Pomorze

Inwazja kleszczy rozpoczęła się na dobre. Coraz więcej mieszkańców Pomorza cierpi na boreliozę. Wielu z nich nawet nie było w lesie. Do tej pory na Pomorzu zachorowało już ponad 200 osób.

Na wielu mieszkańców padł błąd strach. Kleszcze już się uaktywniły, a zatem wyprawy do lasu nie mogą się odbywać tak bez troski. Co więcej, w Polsce pojawiły się kleszcze afrykańskie, co potwierdzają naukowcy z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Kleszcze afrykańskie to kolejne pajęczaki, które przenoszą groźne choroby. Są to m.in. gorączka krwotoczna

krymsko-kongijska, gorączka plamista i anaplazmoza.

W województwie pomorskim w 2024 roku zgłoszono już 211 przypadków boreliozy.

- Najwięcej przypadków w bieżącym roku zgłoszono w powiecie słupskim i grodzkim Słupsk (57), powiecie miasta Gdańsk (41) i powiecie wejherowskim (26) - mówi Zbigniew Zawadzki, rzecznik prasowy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku.

Kleszcze rozpoczynają aktywność sezonową, gdy temperatury w ciągu doby przekroczą 5-7°C i jest wilgotno. Po przebudzeniu ze snu zimowego muszą znaleźć żywiciela. Aktywność życiowa kleszczy jest związana również ze zmianami temperatury w cy-

klu dobowym. Jest większa w godzinach porannych i wieczornych, najniższa zaś w godzinach południowych, zwłaszcza w okresie letnim w czasie upałów, ponieważ kleszcze ograniczają aktywność przy wysokich temperaturach. Dlatego też pierwszy szczyt aktywności sezonowej przypada na marzec-czerwiec, drugi zaś we wrześniu.

Jednak nie same kleszcze są problemem, a borelioza, którą przenoszą. Ta może mieć bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia. W ubiegłym roku na boreliozę w woj. pomorskim zachorowało 1949 osób. Coraz częściej też zdarzają się sytuacje, że po ukłuciu przez kleszcza w ogóle nie wystąpił rumień. ©
Czytaj str. 4



FOT. 123RF

Przed wyjściem do lasu powinniśmy zabezpieczyć się przed kleszczami. Ale nie tylko tam one występują

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Niejasna sprawa napadu stulecia. Do dziś nie wiadomo, kto zrabował prawie półtora miliona złotych. Czy wersja, że byli to esbecy, ma zaczepienie w faktach?

KALENDARIUM

22 MAJA POLSKA

1317
Sławno otrzymało prawa miejskie

1404
Zawarto pokój w Raciążku między Polską i Litwą a zakonem krzyżackim.

1733
Sejm konwokacyjny przyjął uchwałę o wykluczeniu kandydatów cudzoziemców do kory polskiej.

1831
Powstanie listopadowe: zwycięstwo powstańców w bitwie pod Nurem.

1910
Po kradzieży w październiku 1909 roku koron z obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej dokonano jego ponownej koronacji koronami podarowanymi przez papieża Piusa X.

1912
Na warszawskich Powązkach został pochowany Bolesław Prus.

1989
Po trwającym 4 lata sporze dokonano rozgraniczenia wód terytorialnych między Polską a NRD.

ŚWIAT
334 pne.
Aleksander Macedoński rozpoczął podbój Persji i odniósł zwycięstwo w bitwie nad rzeką Granik w północno-zachodniej Anatolii.

1054
Podczas zjazdu w Kwedlinburgu doszło do ugody granicznej między księciem polskim Kazimierzem I Odnowicielem a księciem czeskim Brzetysławem I.

1629
Wojna trzydziestoletnia: podpisano traktat pokojowy w Lubec na mocy którego Dania wystąpiła z koalicji antyhabsburskiej.

1863
Wojna secesyjna: wojska Unii rozpoczęły oblężenie Port Hudson w Luizjanie.

1863
226 osób zginęło w zderzeniu trzech pociągów w południowej Szkocji.

Paweł Obert: Marzy mi się gmina otwarta, ambitna i pomocna

Wojciech Lesner
Rozmowa

z Pawłem Obertem, wójtem gminy Damnica.

Jaki jest Pana główny cel do zrealizowania w trwającej kadencji?

Przede wszystkim zależy mi na rozsądnym i transparentnym wydatkowaniu środków publicznych. Ważnym dla mnie aspektem funkcjonowania samorządu jest otwartość na potrzeby mieszkańców. Dlatego chcę ułatwić dostęp do usług administracyjnych, deklaruje także realizację tzw. „polityki otwartych drzwi”. Zależy mi na osobistych kontaktach z mieszkańcami, dlatego chcę umożliwić jak największej liczbie osób spotkania ze mną. Istotnym jest pozyskiwanie środków zewnętrznych na zadania inwestycyjne, ale także na cele społeczne i kulturalne. Będę czynił także starania zmierzające do wybudowania sklepu wielkopowierzchniowego, którego brak stwarza mieszkańcom duże problemy w życiu codziennym. Chcę także wspierać mieszkańców w realizacji tzw. uchwał antysmogowych,



Paweł Obert, od 21 kwietnia wójt Gminy Damnica

których celem jest wymiana źródeł ciepła na ekologiczne.

Do realizacji jakich inwestycji będzie Pan dążył?

Głównymi problemami, z którymi zmagają się mieszkańcy to oczywiście stan niektórych dróg. Zależy mi na ich modernizacji zarówno w kontekście dróg gminnych, jak i zabieganiu o doinwestowanie dróg powiatowych. Liczę tu na dobrą współpracę ze Starostą Słupskim. Po-

nadto należy zmodernizować oczyszczalnię ścieków, sieć wodno-kanalizacyjną, hydrofornie, czy boiska sportowe. Tych zadań jest z pewnością wiele, ale będę się starał sukcesywnie poprawiać stan gminnej infrastruktury.

Czy są w gminie obszary życia, które należałoby poprawić w ciągu najbliższych pięciu lat?

Oprócz wyżej wymienionych, gmina potrzebuje zwiększyć bazę mieszkań komunalnych. Będę czynił starania o pozyskanie kontraktu z Narodowego Funduszu Zdrowia na świadczenie usług rehabilitacyjnych w wybudowanym w ostatniej kadencji Centrum Rehabilitacji w Damnicy. Zależy mi także na przeznaczeniu terenów pod zabudowę mieszkaniową, ponieważ coraz więcej mieszkańców okolic jest zainteresowanych naszymi terenami. Wybudowana wkrótce trasa S6 jeszcze bardziej przybliży naszą gminę do Słupska i ma szansę stać się ciekawym miejscem do życia. Musimy także wymienić oświetlenie uliczne na energooszczędne, inwestować w Odnawialne Źródła Energii, a także doposażyć gminne jednostki w nowoczesny sprzęt do realizacji usług.

PAWEŁ OBERT

Paweł Obert to 46-letni mieszkaniec Damnicy, jest żonaty, ma syna licealistę. Wykształcenie wyższe zdobył na Politechnice Koszalińskiej uzyskując tytuł magistra ekonomii. Uzupełnił je na studiach podyplomowych w zakresie zarządzania BHP. Od 25 lat zatrudniony w damnickim przedsiębiorstwie POLTAREX na kierowniczym stanowisku. Posiada duże kompetencje samorządowe. Od 2010 roku wybierany do Rady Gminy Damnica, w minionej kadencji pełnił funkcję Wiceprzewodniczącego. Z gminą Damnica związany od urodzenia, a jego rodzina korzeniami sięga pięciu pokoleń wstecz. Oprócz działalności społecznej, niezwykle ceni sobie sport. Jak często podkreśla, to właśnie sport ukształtował jego charakter, nauczył pokory i przekonał, że tylko wytrwałość i ciężka praca pozwalają osiągać sukces. Do każdego wyzwania podchodzi z determinacją i pełnym zaangażowaniem. Jest także pasjonatem rzeźbiarstwa, a jego prace powstają przy użyciu piły łańcuchowej. Efekty tej pasji, mieszkańcy Gminy Damnica mogą podziwiać w kilku miejscowościach. To m.in. przepiękne ławki, krzyż w Łojewie, czy różnorodne elementy przyrody zdobiące wiele miejsc.

Czy jest jakieś marzenie, które jako samorządowiec chciałby Pan spełnić?

Takich marzeń z pewnością jest wiele. Te inwestycyjne w skrócie przedstawiłem powyżej. Jednym z marzeń, które wynika z osobistych rozmów z mieszkańcami jest niewystarczający poziom integracji mieszkańców. Każda Wspólnota potrzebuje mieć przestrzeń do rozwoju społecznego i kulturalnego. Dlatego zależy mi, aby maksymalnie zwiększyć udział mieszkańców w codziennym życiu. Tu ważne jest wsparcie stowarzyszeń, założenie

Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wsparcie Kół Gospodyń Wiejskich, poszerzenie oferty kulturalnej i dostosowanie jej do potrzeb zarówno dzieci, młodzieży i osób starszych. Zależy mi także na promowaniu sportu i wspieraniu działań w tym zakresie. Marzy mi się gmina otwarta, ambitna i pomocna w realnym rozwiązywaniu problemów mieszkańców. Liczę na duże wsparcie radnych Rady Gminy Damnica, pracowników urzędu i jednostek gminy. Tylko razem możemy osiągnąć zamierzone cele!

NASZ CYKL

Za nami wybory samorządowe. Od dziś w ramach cyklu „Samorząd od nowa” przedstawimy tych, którzy przez najbliższe lata decydować będą o lokalnych sprawach. A te są najważniejsze z perspektywy mieszkańców i mieszkańców poszczególnych części Pomorza. Wybory przyniosły duże zmiany na samorządowej mapie naszego regionu. Są miasta, powiaty, gminy, gdzie pojawiły się nowe twarze, nowi ludzie ze świeżymi pomysłami, koncepcjami i planami. Nie zapominajmy jednak o miejscach, gdzie doświadczenie i wieloletnia praca zapracowały wygraną samorządowców, którzy od lat pracują na rzecz dobra wspólnego, na rzecz małych ojczyzn. W ramach naszego redakcyjnego cyklu przedstawimy zarówno nowych, jak i znanych już samorządowców. Zapytamy ich, jakie plany mają na najbliższą kadencję, jakie projekty chcą realizować i jak widzą przyszłość. Zapraszamy do lektury w wydaniach papierowych i na www.gp24.pl



Gmina Damnica jest gminą o charakterze rolniczym - 63 proc. powierzchni stanowią użytki rolnicze

nasz REGION

REGION

W okolicy Siemirowic lęborscy policjanci zatrzymali mieszkankę powiatu lęborskiego kierującą samochodem audi. Kobieta wjechała z prędkością 158 km/h, przekraczając dopuszczalną prędkość o 68 km/h. Została ukarana mandatem w kwocie 2000 zł. Na konto kobiety trafiło też 14 punktów karnych.
WF



DYŻURNY GŁOSU

Bogumiła Rzeczkowska
tel. 510 026 919

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl

Trwa nabór do szkół ponadpodstawowych

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Rozpoczął się nabór do szkół ponadpodstawowych w Słupsku. Klas będzie mniej, ale absolwentów klas ósmych także będzie mniej niż w latach ubiegłych. Np. II Liceum Ogólnokształcące w Słupsku do klasy politechniczno-medycznej przyjmie 32 uczniów, ale tylko 16 do medycznej i drugie tyle do politechnicznej. Dobra wiadomość jest taka, że nie będą zwalniani nauczyciele.

W tym roku miejsc w miejskich szkołach ponadpodstawowych będzie jedynie 690, podczas gdy w roku ubiegłym było ich aż 1872. Jednak absolwentów szkół podstawowych także będzie dużo mniej, bo 793, podczas gdy rok temu było ich 1906.

- Na rok szkolny 2024/2025 szkoły prowadzone przez Miasto Słupsk przygotowały dla 793 absolwentów szkół podstawowych Miasta Słupska i Powiatu Słupskiego łącznie 690 miejsc, po dwa oddziały w liceach ogólnokształcących - łącznie osiem oddziałów i trzy oddziały w szkołach zawodowych - łącznie

nie 15 oddziałów i jeden oddział w Liceum Sztuk Plastycznych w ZST - informuje Monika Rapacewicz, rzecznik prasowa Urzędu Miejskiego w Słupsku.

W ubiegłym roku przygotowano 1872 miejsca dla 1906 absolwentów szkół podstawowych.

- Liczbę potencjalnych kandydatów do szkół ponadpodstawowych ustalamy, biorąc pod uwagę, że 80 procent absolwentów szkół Miasta Słupska i 60 procent absolwentów szkół Powiatu Słupskiego złoży wniosek o przyjęcie do szkół prowadzonych przez Miasto Słupsk - wyjaśnia Rapacewicz. - Dyrektorzy szkół, przygotowując ofertę na nowy rok szkolny, założyli, że oddziały poszczególne mogą być podzielone na dwie grupy lub dwa zawody, a uruchomienie ich będzie wynikało z liczby złożonych wniosków.

Szkoły ponadpodstawowe są już przygotowane do naboru nowego rocznika.

- Obecnie mam pięć klas pierwszych i taki nabór robiliśmy przez ostatnie pięć lat. W tym roku przewidzieliśmy dwie klasy, ale będą one dzielone na pół. W jednej klasie będą dwa rozszerzenia - po 16



Lista osób zakwalifikowanych do szkół ponadpodstawowych pojawi się 1 lipca (zdjęcie ilustracyjne)

osób - informuje Mariusz Domański, dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku.

Jak to będzie wyglądało w praktyce?

- Klasy politechniczna i lekarska będą połączone. Przedmioty, które nie są rozszerzone - fizyka, język polski, historia, WOS, będą realizowane w całej klasie dla 32 osób, a wtedy kiedy będą rozszerzania, klasy się rozchodzą. I tak 16 osób idzie na matematykę, a 16 na biologię lub chemię. Druga klasą będzie językowo-społeczna

i prawnicza. I tutaj osobno będą prowadzone rozszerzenia - język angielski i WOS oraz biznes i zarządzanie w przypadku klasy językowo-społecznej, a w prawniczej - angielski, matematyka i WOS. Takie są założenia, ale sytuacja jest płynna. Zobaczymy, jak będzie przebiegać nabór - mówi dyrektor Domański.

Zmiany będą także w technicznych i szkołach branżowych.

- W zeszłym roku mieliśmy dziewięć klas, a teraz planujemy trzy klasy albo cztery - mówi

Barbara Zakrzewska, dyrektor Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku. - Będzie to uzależnione od liczby chętnych i liczby punktów uczniów, którzy się zgłoszą. Ten rok będzie wyjątkowy, stąd też apelujemy o szczególną uwagę przy wyborze preferencji. Uczeń może wybrać maksymalnie trzy szkoły, ale w każdej szkole ile chce zawodów. Dlatego ważne, aby napisać, w kolejności do jakiej klasy - do pierwszej, drugiej, ale i czwartej, i piątej. Może się zdarzyć, że w szkole zawodowej nie utworzymy niektórych zawodów. Promujemy wszystkie, ale zobaczymy, które zawody będą się cieszyć największym zainteresowaniem. Klasy będą dwu- lub nawet trzyzawodowe. To znaczy, że nadal będzie w niej 32 uczniów, ale uczyć się będą tu chętni na dwa lub trzy zawody. Ważna zmiana jest też przy naborze do Oddziału Przygotowania Wojskowego pod patronatem Ministra Obrony Narodowej. W tym roku nabór jest tylko dla obywateli polskich - uściśla dyrektor.

Będą też pewne nowości, jeśli chodzi o kierunki.

- Pojawi się nowy zawód - technik elektromobilności. To

technik pojazdów samochodowych, ale dodatkowo zdobędzie wiedzę o samochodach hybrydowych i elektrycznych - mówi dyrektor Zakrzewska.

Nadal jednak trudno będzie się dostać do klas technikum.

- Do technikum musi być próg. Nie mogą się tu dostać uczniowie, którzy mają bardzo mało punktów. Nabór będzie mniejszy, bo my wiemy, że nie będzie tyle dzieci z tak dobrymi wynikami. Wiemy, że będzie mniej klas, ale musimy trzymać poziom. To są klasy, które kończą się maturą - podkreśla dyrektor.

Dobra wiadomość jest taka, że pomimo iż klas i uczniów w szkołach ponadpodstawowych będzie dużo mniej, nie będzie zwolnień nauczycieli.

Absolwenci klas ósmych do 14 czerwca mają czas na złożenie podania do szkoły ponadpodstawowej. Jedynie kandydaci do Oddziałów Przygotowania Wojskowego pod patronatem MON muszą to zrobić szybciej, bo do 21 maja. Potem do 5 lipca uczniowie muszą uzupełnić wnioski o świadectwa ukończenia szkoły i wyniki z testów ósmoklasisty. Lista osób zakwalifikowanych pojawi się 1 lipca. ©@

Policja szuka świadków wypadku

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Policjanci z I Komisariatu Policji w Słupsku, pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Słupsku, prowadzą postępowanie w sprawie potrącenia przez samochód ciężarowy pieszego na pasach, do którego doszło w Słupsku na ul. Sienkiewicza w ubiegły wtorek, 14 maja.



Wypadek na ul. Sienkiewicza z 14 maja

Konieczne jest jednak uzupełnienie zebranych informacji, a pomóc w tym mogą osoby, które widziały to tragiczne zdarzenie - mówi mł. asp. Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Po tym tragicznym zdarzeniu policjanci ustalili wstępnie, że jadący w stronę ul. Grodzkiej kierowca ciężar-

owego DAF-a z naczepą potrafił przechodzącą przez przejście dla pieszych 24-letnią kobietę, która w wyniku poniesionych obrażeń zmarła na miejscu. Badanie alkometrem wykazało, że kierowca pojazdu ciężarowego był trzeźwy. Śledztwo w sprawie wszczęła prokuratura. Nie wiadomo jeszcze, czy i jaki zarzut usłyszy kierowca ciężarówki - decyzja zostanie podjęta po przeanalizowaniu zgromadzonego materiału dowodowego.

Osoby, które były świadkami wypadku, szczególnie te, które w chwili zdarzenia znajdowały się na przystanku autobusowym przy al. Sienkiewicza, proszone są o kontakt z policjantami pod numerem telefonu 47 74 20 645, 47 74 20 111 lub osobiście w Komisariacie Policji I w Słupsku przy ul. Reymonta.

©@

REKLAMA

0011091374

OBWIESZCZENIE

o wydaniu decyzji administracyjnej

Zgodnie z art. 49, art. 10 § 1 i art. 61 § 4 k.p.a. ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U.2024.572), w związku z art. 11f ust. 3 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku „O szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (t.j. Dz.U.2024.311), Starosta Słupski zawiadamia, że w dniu 17 maja 2024 roku wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Budowa ulicy Tęczowej w Bolesławicach, w gminie Kobylnica”.

Wykaz nieruchomości przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej:

- działki nr: 141, 140, 69/3, 55/10, 71/2, 71/6, 72/1, 69/4, 73/1, 74/20, 74/65, 74/63, 74/55, 74/57, 74/59, 74/61, 74/21, 75/10, 175, 668/7, 62/1, 136/4, 74/22, 65/6, 65/7, 71/7, 65/5, 64/1, 64/8, 63, 75/12, 74/62, 76, w obrębie ewidencyjnym Bolesławice, w gminie Kobylnica.

Wykaz nieruchomości przeznaczonych pod pas drogowy:

- działki nr: 141, 140, 69/3, 55/10, 71/2, 71/6, 72/1, 73/1, 72/10, 74/20, 74/65, 74/63, 74/55, 74/57, 74/59, 74/61, 74/21, 75/10, 175, 668/7, 62/1, 136/4, 74/22, 65/6, 65/7, 71/7, 65/5, 64/1, 64/8, 63, 75/12, 74/62, 76, w obrębie ewidencyjnym Bolesławice, w gminie Kobylnica.

Wykaz działek objętych obowiązkiem przebudowy sieci uzbrojenia terenu - zajęcie czasowe nieruchomości:

- działka nr 72/10 w obrębie ewidencyjnym Bolesławice, w gminie Kobylnica.

Wykaz działek przeznaczonych do przejęcia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego:

- działki nr: 71/16 (powstała z podziału dz. nr 71/7), 65/8 (powstała z podziału dz. nr 65/5), 64/9 (powstała z podziału dz. nr 64/1), 64/11 (powstała z podziału dz. nr 64/8), 63/1 (powstała z podziału dz. nr 63), 75/13 (powstała z podziału dz. nr 75/12), 74/67 (powstała z podziału dz. nr 74/62).

Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

Z treścią decyzji można zapoznać się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ul. Szarych Szeregów 14 (pok. 115).

ZDROWIE W POLSCE POJAWIŁY SIĘ JUŻ UCIAŹLIWE KLESZCZE AFRYKAŃSKIE. PRZENOSZĄ GROŹNE CHOROBY

Mały kleszcz, ale duży problem

Joanna Surazyńska

joanna.surazynska@polskapress.pl

Wielu mieszkańców Pomorza już walczy z boreliozą, a to dopiero początek sezonu. Problem jest naprawdę poważny.

W 2023 roku w woj. pomorskim na boreliozę zachorowało 1949 osób. To więcej niż w 2022 (17 338). Najwięcej zachorowań odnotowano w sierpniu, kiedy to zgłoszono 346 przypadków. Kolejne miesiące o wysokiej liczbie przypadków to lipiec - 270 oraz wrzesień - 325. Natomiast najmniej zachorowań miało miejsce w marcu, gdzie zgłoszono tylko 34 przypadki. Inne miesiące o niższej liczbie przypadków to styczeń - 48 oraz luty - 59.

W 2024 r., w kwietniu, na Pomorzu zgłoszono do Państwowej Inspekcji Sanitarnej 63 przypadki boreliozy. Więcej, bo 70 zgłoszeń, było w styczniu.

Najwięcej było w powiecie słupskim i grodzkim Słupsk (57), powiecie m. Gdańsk (41) i powiecie wejherowskim (26) - informuje Zbigniew Zawadzki, rzecznik prasowy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku.

Kleszcze w wilgotnych lasach

Ukłucie przez kleszcza może doprowadzić do bardzo poważnych chorób zakaźnych jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Dlatego tak ważne jest, żeby unikać kontaktu z tymi pajęczakami, a wybierając się w miejsca, gdzie mogą występować, przestrzegać kilku zasad.

- W lesie najlepiej spacerować w odzieży z długimi nogawkami i rękawami ze ściągaczami. Skuteczne jest również

wkładanie nogawek spodni w skarpetki - podkreśla Zbigniew Zawadzki. - Na odsłonięte części ciała można dodatkowo nanieść środki odstraszające kleszcze (repelenty). Po powrocie z lasu należy dokładnie obejrzeć swoje ciało. W przypadku znalezienia kleszcza na skórze należy go jak najszybciej usunąć. Prawidłowe usunięcie kleszcza ma duże znaczenie - należy pamiętać, aby go nie ścisnąć ani nie smarować tłuszczami. Wyciągnięcie kleszcza w ciągu pierwszych 24 godzin od ukłucia znacząco zmniejsza ryzyko zakażenia.

Kleszcze lubią wilgotne lasy, a tych na naszym terenie nie brakuje. Jednak spotkać można je również w parkach i na miejskich trawnikach. Nie przepadają za słońcem, choć wyższe temperatury są im na rękę. Niestety, rozpoczęły już aktywność, która potrwa do listopada. A człowiek jest na liście ich potencjalnych ofiar. Choroby odkleszczowe to jedno z największych naturalnych zagrożeń występujących w naszym klimacie.

Szczególnie przyciąga je ciepło, ruch powietrza oraz zapach potu. Kleszcze najczęściej można znaleźć tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza (na rękach, nogach, głowie - na granicy włosów i za uszami, w zgięciach stawów, w pachwinach oraz fałdach skórnych).

Chorych przybywa z roku na rok

Liczba zachorowań na boreliozę z roku na rok zdecydowanie rośnie. Pierwsze objawy chorobowe mogą pojawić się po tygodniu od ukłucia. Typowym objawem boreliozy są zmiany skórne w postaci pierścieniowatego rumienia wę-



Przebycie zakażenia nie daje trwałej odporności i nie chroni przed ponownym zakażeniem. Nie ma dostępnej szczepionki przeciwko boreliozie

drującego, który występuje u ok. 40 do 50 proc. chorych.

Po 7-10 dniach od ukłucia przez zakażonego kleszcza pojawia się zmiana skórna, która następnie (w okresie nawet do kilku tygodni) powiększa się, tworząc czerwoną lub sinoczerwoną plamę - tzw. rumień wędrujący - mówi Katarzyna Duska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kościerzynie. - Miejscowej zmianie skórnej towarzyszą często objawy uogólnione: zmęczenie, ból mięśni, gorączka, ból głowy, sztywność karku. Brak rozpoczęcia leczenia może prowadzić w konsekwencji do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych oraz mózgu, zapalenia nerwów, zapalenia stawów lub zaburzenia rytmu pracy serca. Leczenie obejmuje podawanie antybiotyków przez min. 3-4 tygodnie.

Jak się okazuje, przebycie zakażenia nie daje trwałej od-

porności i nie chroni przed ponownym zakażeniem. Nie ma dostępnej szczepionki przeciwko tej chorobie.

Kleszcze rozpoczynają aktywność sezonową, gdy temperatury w ciągu doby przekroczą 5-7°C i jest wilgotno. Po czwarty od marca po przebudzeniu ze snu zimowego muszą znaleźć żywiciela. Aktywność życiowa kleszczy jest związana również ze zmianami temperatury w cyklu dobowym.

Jest większa w godzinach porannych i wieczornych, niższa zaś w godzinach południowych, zwłaszcza w okresie letnim w czasie upałów, ponieważ kleszcze ograniczają aktywność przy wysokich temperaturach. Dlatego też pierwszy szczyt aktywności sezonowej przypada na marzec-czerwiec, drugi zaś we wrześniu. Aktywność kleszczy kończy się

z chwilą obniżenia średniej temperatury powietrza poniżej 5-7°C. Sezon aktywności może być zaburzony przez anomalie występujące w przyrodzie.

Najwięcej kleszczy bytuje na skraju lasu - mówi Katarzyna Duska. - Nie wspinają się powyżej wysokości 1 - 1,5 metra, więc najczęściej można je spotkać w trawie, chwastach, krzewach, na spodniej stronie liści. Po wyczuciu żywiciela spadają na obuwie lub nieosłonięte nogi, po czym aktywnie wspinają się po skórze w okolice, gdzie skóra jest cieńsza i lepiej ukrwiona.

Kleszcze afrykańskie już tu są

Wzrost liczby nowych przypadków zachorowań na boreliozę wynika z dwóch powodów. Po pierwsze, ze względu na łagodne zimy kleszcze coraz krócej zimują i wcześniej zaczy-

nają żerować. Wciąż zwiększa się liczba kleszczy zarażonych boreliozą. Po drugie, wzrasta świadomość lekarzy i samych pacjentów na temat tej choroby, dlatego jest ona coraz częściej brana pod uwagę przy stawianiu diagnozy.

Niestety, w Polsce pojawiły się już kleszcze afrykańskie, które budzą jeszcze większą grozę wśród mieszkańców.

- Pojawił się nowy, duży kleszcz Hyalomma. Ja go jeszcze osobiście nie widziałem, ale z nim, niestety, wiąże się dwie nowe sprawy: gorączka krwotoczna krymsko-kongijska i, niestety, porażenie kleszczowe - powiedział specjalista chorób zakaźnych prof. Krzysztof Simon.

Szczególnie niebezpieczna jest gorączka krwotoczna, przy której śmiertelność sięga nawet 40 proc. Kleszcze wędrowne mogą przenosić pasożytnicze bakterie ritekse (wywołujące np. tyfus plamisty) oraz patogen Babesia occultans (babesjoza). Istnieje też podejrzenie, że ukąszenie kleszcza afrykańskiego może doprowadzić do paraliżu twarzy.

- W odróżnieniu od pospolitych u nas kleszczy Ixodes ricinus Hyalomma nie czeka na ofiarę, ale aktywnie do niej zmierza. Jeśli wyczuje ruch, ciepło ciała, większe stężenie CO₂ w związku z oddychaniem, przemieszcza się do ssaka lub ptaka. Stwierdzono, że w takich sytuacjach w 10 minut jest w stanie przejść 100 m! Wizualnie rozpoznaje ofiarę nawet z odległości 9 metrów - pisze dr Robert Maślak, zoolog z Uniwersytetu Wrocławskiego.

Pierwszy przypadek importowanej afrykańskiej gorączki kleszczowej w Polsce został opisany w 2015 r. ©©

Darmowe wejściówki do słupskiego teatru - dla mam dzieci specjalnej troski

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Na Dzień Matki Słupska Fundacja Przyszań postanowiła zaprosić mamy dzieci z niepełnosprawnościami na najnowszy spektakl do Nowego Teatru. Są jeszcze darmowe wejściówki, które są przeznaczone dla pań, które zajmują się dziećmi w domu, nie korzystając z form instytucjonalnych.

- Chcemy zaprosić mamy dzieci, tych małych i tych dorosłych, dzieci z niepełną sprawnością ze Słupska i powiatu słupskiego, na spektakl „Sługa Dwóch Panów” w Nowym Teatrze w Słupsku - informuje Zofia Stodoła, prezes Fundacji Przyszań. - Liczymy na to, że w tym dniu matki, które na co dzień muszą uporać się z wieloma troskami dnia codziennego, poczują się wyjątkowo. Chcemy, aby matki osób z nie-

pełnosprawnością przez chwilę zapomniwały o swoich troskach, ale też poznawały się wzajemnie, zobaczyły, że nie są same w zmaganiach z losem i jak wielka w nich drzemie siła. Jeśli nam się uda, będziemy to wydarzenie organizować co roku.

Wydarzenie odbędzie się w niedzielę, 26 maja, o godzinie 15.

Zaproszenia dostępne są w siedzibie Fundacji Przyszań

przy ulicy Gdyńskiej 13A oraz Sklepie Charytatywnym Fundacji Przyszań przy ulicy Wojska Polskiego 50 w Słupsku.

„Sługa dwóch panów” to szalona komedia z licznymi gagami, operująca dowcipem słownym i sytuacyjnym. Wyraziści bohaterowie, zagmatwana fabuła pełna pułapek, dużo tańca i muzyki czynią spektakl zabawnym i relaksującym.

©©

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Anecie Pirce
z powodu śmierci
Taty
składają
Starosta Słupski wraz z pracownikami
Przewodniczący Rady Powiatu wraz z radnymi

Pomorzanie wśród najmniej sumiennych konsumentów w spłacaniu zobowiązań na czas

W najnowszym Rankingu Rzetelności Konsumentów Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej, mieszkańcy Pomorza znaleźli się wśród najniżej ocenionych.

Analiza Rzetelnej Firmy oraz Krajowego Rejestru Długów pokazuje, jak wygląda rzetelność polskich konsumentów w poszczególnych regionach kraju. Ranking powstał w oparciu o łączny dług w każdym województwie w przeliczeniu na tysiąc mieszkańców, średnią wartość zaległości statystycznego dłużnika w każdym z nich oraz wielkość odsetka osób zadłużonych wśród wszystkich mieszkańców.

Najmniej pieniędzy łącznie do oddania mają mieszkańcy Podlaskiego – 918 mln zł, Świętokrzyskiego, którzy muszą zwrócić 948 mln zł, a także Opolskiego, którego zadłużenie w sumie wynosi 1 mld zł. Z kolei najwyższą kwotę zobowiązań, opiewającą na niemal 6,5 mld zł, uzbierali Mazowszanie oraz Ślązacy, którzy są winni wierzycielom 6,2 mld zł – mówi Adam Łacki, prezes Zarządu Krajo-

wego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej.

Zmianie uległa pozycja lidera. W tym wydaniu rankingu Podkarpacie zastąpiło Małopolskę, która spadła na trzecie miejsce.

Obejmując pozycję lidera, mieszkańcy Podkarpacia otrzymali 41 punktów w aktualnej edycji Rankingu Rzetelności, mimo że ich łączne zadłużenie wcale nie jest najniższe i wynosi 1,1 mld zł (14 miejsce w Polsce). Za to dłużnicy stanowią wśród nich zaledwie 3,23 proc. (najmniej w Polsce), najniższy jest też dług w przeliczeniu na 1000 mieszkańców (677,2 tys. zł).

Województwo pomorskie zostało sklasyfikowane jako drugie od końca, uzyskując 13 punktów.

Do KRD wpisanych jest 7,73 proc. mieszkańców Pomorza. Zadłużenie na 1000 konsumentów wynosi tam ponad 1,75 mld zł, a średnie zobowiązanie na jedną osobę opiewa na 22 662 zł.

Ostatnią pozycję zajęło województwo śląskie otrzymując zaledwie 11 punktów. ©

Mateusz Tkarski

REKLAMA

0011086830



Słupsk WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**o I nieograniczonym przetargu ustnym
na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego)
stanowiącej własność miasta Słupska,
położonej w Słupsku przy ulicy Jana Kilińskiego 18.**

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 4 o pow. użytkowej 95,57m², z 2 pomieszczeniami przynależnymi (piwnicami) o łącznej pow. 16,29 m² położony w budynku przy ul. Jana Kilińskiego 18 z udziałem 1491/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 758/4 o łącznej powierzchni 256m² w obrębie nr 0006, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL15/00041837/4.

Cena wywoławcza wynosi 320.000,00 zł, wadium 32.000,00 zł;

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2024 r. poz. 361). Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgrodzie I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo-usługowa o wysokiej intensywności zabudowy (2-MW/U). Budynek Jana Kilińskiego 18 figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Dodatkowo, na terenie o funkcji 2-MW/U zakazuje się m.in. lokalizacji nowej zabudowy garażowej i gospodarczej oraz tymczasowych obiektów usługowo-handlowych.

Przetarg odbędzie się w dniu **26.06.2024 r.** o godz. **11:00** w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **20.06.2024 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu **17.06.2024 r.** o godz. **15:30**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA

0011086796



Słupsk WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**o III nieograniczonym przetargu ustnym
na sprzedaż części nieruchomości (lokalu niemieszkalnego)
stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy
ulicy Jana Kilińskiego 18.**

Przedmiotem przetargu jest lokal niemieszkalny oznaczony w inwentaryzacji jako lokal użytkowy „B” o pow. użytkowej 30,51 m², położony w budynku przy ul. Jana Kilińskiego 18 z udziałem 407/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 758/4 o łącznej powierzchni 256 m² w obrębie nr 0006, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL15/00041837/4.

Cena wywoławcza wynosi 75.000,00 zł, wadium 7.500,00 zł;

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2024 r. poz. 361).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgrodzie I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo-usługowa o wysokiej intensywności zabudowy (2-MW/U). Budynek Jana Kilińskiego 18 figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Dodatkowo, na terenie o funkcji 2-MW/U zakazuje się m.in. lokalizacji nowej zabudowy garażowej i gospodarczej oraz tymczasowych obiektów usługowo-handlowych.

Przetarg odbędzie się w dniu **26.06.2024 r.** o godz. **10.00** w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **20.06.2024 r.** na konto:

Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu **14.06.2024 r.** o godz. **13:30**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

AUTOPROMOCJA

0011090728

50. ZAWODY
**ROWER
KOWE**
w Słupsku

dzieci
3-9 lat

1

CZERWCA 2024
godz. 9-13
Stadion 650-lecia, ul. Madalińskiego 4

**GŁOS
POMORZA**
ORGANIZATOR

**SOSiR
Słupsk**
PARTNER
LOKALIZACYJNY

ZAPISY i informacje: www.gp24.pl/rowerkislupsk

PARTNERZY

Galeria Słupsk

POMORSKA AGENCJA ROZWOJU
REGIONALNEGO S.A.

E.Leclerc

STAKO

MOWI

Multikino

Pomorska Medyczna
Szkoła Policealna w Słupsku
Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

faserplast

MEGA
KAWA

Lodo
Stany

KIEBUNEK KEDAR

PERLA
ESTATE

perla
KLUB SPORTOWY

perla

MK
MARKOS

Arkadia
Salon Snu
Łóżek i Materacy

KETER

TEATR LALKI
TĘCZA

Diagnostyka+

fimal

Casa Italia
The Best Restaurants

DOLINA DOBRA
Pszczelnictwo od 1894

CENTRUM
NARZĘDZI Kneblewski

VISCON
GROUP POLAND

CENTRUM
NAWIERZCHNI
DROGOWYCH

AKRO
PASJA

PARK WODNY
REDZIKOWO

LODOWISKO
REDZIKOWO

POWER
JUMP
REDZIKOWO

MS
więcej niż
OKNA

JR OKNA

INDEKA

KUPIECKIE CENTRUM HANDLOWE
MANHATAN

NORDBRUK

JAKUBOWSCY
PIEKARNIA - CUKIERNIA

TRZY FALE

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

KO liderem w sondażu, ale to PiS wzięłoby więcej mandatów

Opinia24 na zlecenie „Gazety Wyborczej” sprawdziła, jak wyglądałyby wyniki wyborów parlamentarnych, gdyby odbywały się dziś.

Wygrałaby je Koalicja Obywatelska z poparciem 32,5 proc.; tuż za nią plasuje się Prawo i Sprawiedliwość z wynikiem tylko nieco niższym – 30,1 proc. To różnica w granicach błędu statystycznego. Na podium jest jeszcze Trzecia Droga z poparciem 13,3 proc.; niewiele traci do niej Konfederacja

– 12,1 proc. Nową Lewicę popiera 7 proc.; 1,7 proc. wybrało opcję „inna partia”, a 3,3 proc. zaznaczyło odpowiedź „nie wiem” – informuje „Wyborcza”.

Choć KO ma wyższe poparcie, to zdobyłaby o 5 mandatów mniej niż PiS, który uzyskałby 168 mandatów (o 26 mniej niż obecnie), KO – 163 (o sześć więcej), TD – 60 mandatów (o 5 mniej), Konfederacja – 51 mandatów (o 33 więcej), a Lewica – 18, czyli o 8 mniej. Oprac. Damian Kelman | PAP

HIMALAJE

Youtuber zdobył Mount Everest



Jakub Patecki, znany polski youtuber, wykonał udany atak na Mount Everest. Przy okazji uruchomił zbiórkę na dzieci chore na raka, zbierając już około pół miliona złotych. Cała wyprawa rozpoczęła się jeszcze w kwietniu, a na szczyt „Patec” dotarł około godziny 2 w nocy z poniedziałku na wtorek.

MOTORYZACJA

Nowa obowiązkowa naklejka w samochodzie

Każdy samochód ze świeżo zamontowaną instalacją autogazu musi posiadać naklejkę z informacjami o zakładzie, który ją montował. To konieczny wymóg, aby badanie techniczne auta zakończyło się wynikiem pozytywnym. Zgodnie z rozporządzeniem ministra infrastruktury

naklejka musi być umieszczona w miejscu łatwo dostępnym i widocznym.

Regulacje dotyczą aut, które miały montaż instalacji autogazu po 17 maja 2024 roku. Jeśli mieliśmy zamontowaną instalację LPG wcześniej, nie musimy mieć naklejki. Mariusz Michalak

WARSZAWA

– Z raportów Ministerstwa Spraw Zagranicznych wynika, że Polska w poprzednich latach eksportowała broń do Izraela. Chcemy dopytać o szczegóły – powiedział PAP poseł Lewicy Maciej Koniczny. Wiceszef MSZ Andrzej Szejna wyjaśnił, że sprzedaż broni odbywała się za rządów PiS, a obecnie resort nie planuje pozytywnie opiniować takich wniosków. | PAP

”

Nie przyłożymy ręki do tego, by polska broń służyła Izraelowi do ataków na cywilów

Andrzej Szejna, wiceminister spraw zagranicznych

KE ma wycofać wniosek ws. procedury z art. 7 wobec Polski

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Wiceszefowa Komisji Europejskiej Viera Jourova poinformowała, że w najbliższych dniach zaproponuje, by KE wycofała wniosek dotyczący procedury z art. 7 wobec Polski.

– W Polsce nie mamy już do czynienia z naruszeniem praworządności i dlatego w nadchodzących dniach zaproponuję, by Komisja Europejska wycofała wniosek dotyczący procedury z art. 7 wobec Polski – poinformowała dziennikarzy we wtorek w Brukseli wiceszefowa KE Viera Jourova.

Sprawa art. 7 Traktatu o UE była przedmiotem wtorkowej dyskusji ministrów unijnej „27” w Brukseli.

– Widzimy determinację (polskich władz – PAP) w działaniach mających na celu naprawę systemu sądownictwa i sytemu prokuratorskiego – powiedziała Jourova.

– Mamy warunki, by stwierdzić, że w Polsce nie mamy już do czynienia z naruszeniem praworządności – podkreśliła.

Bodnar: Węgry nie chcą czuć się osamotnione

Do tej pory procedurę z art. 7 poza Polską uruchomiono jedynie wobec Węgier. Minister tego kraju ds. UE Janos Boka napisał w poniedziałek w ser-



Adam Bodnar i Viera Jourova rozmawiali w Brukseli m.in. na temat wycofania wniosku wobec Polski

wisie X, że z momentem i treścią decyzji wiąże się wiele pytań, o odpowiedź na które zwrócił się w zeszłym tygodniu w liście do wiceprzewodniczącej KE Viery Jourovej.

W ocenie węgierskiego ministra działanie KE wydaje się czysto polityczne, potwierdza jej podwójne standardy i jest „rażąco sprzeczne z jej wcześniejszym stanowiskiem w kwestiach związanych z rządami prawa”.

– Umacnia to pogląd, że art. 7 to nic innego jak narzędzie szantażu politycznego – napisał.

Komentując węgierskie stanowisko, Bodnar stwierdził, że już dwukrotnie doświadczył sytuacji, kiedy przedstawiciele Węgier zadawali pytania nie do końca zgadzające się z tym, co było przedstawiane przez polską delegację.

– Nie powiedziałbym, że to się kładzie cieniem na procedurze (zamknięcia art. 7 wobec Polski, PAP) – powiedział dziennikarzom w Brukseli.

– Wiemy doskonale, że Węgry mają od lat problem z rządami prawa i raczej nic nie wskazuje na to, żeby ten problem miał być rozwiązany

w najbliższym czasie – komentował szef resortu sprawiedliwości.

– Skończyło się to, co było cechą współpracy (Polski i Węgier – PAP) na szczeblu UE, a mianowicie ta silna unia polsko-węgierska i wzajemne bronienie swojej pozycji. Teraz już tego nie ma, nie mamy powodu, żeby jako Polska bronić Węgier w jakimkolwiek zakresie i być może Węgry nie chcą czuć się osamotnione – zaznaczył, nawiązując do procedury art. 7, która niebawem ma zostać zamknięta wobec Polski.

Kaczyński: Nie ma praworządności

– Procedura z art. 7 wobec Polski ma się zakończyć, choć doszło do łamania prawa przez władze, a zarazem żadne regulacje się nie zmieniły; jeżeli rząd jest podporządkowany Niemcom, to jest praworządność, jak nie jest podporządkowany, to nie ma praworządności – stwierdził prezes PiS Jarosław Kaczyński.

Zapytany na poniedziałkowej konferencji prasowej, co powinno być najważniejszym celem Polski w Brukseli, szef PiS odpowiedział, że „doprowadzenie do tego, aby Unia Europejska pozostała unią suwerennych państw”, a także przestrzeganie prawa i traktatów, co zdaniem Kaczyńskiego nie ma miejsca, za to funkcjonuje zasada „kto silniejszy, ten lepszy”. PAP

Awantura w koalicji rządowej. Poszło o zmianę marszałka Sejmu, Lewica grozi wyjściem

Oprac. Adam Kielar
Warszawa

Znów doszło do spięcia w koalicji rządowej pomiędzy Lewicą a Trzecią Droga. Władysław Teofil Bartoszewski (PSL) zasugerował, że Szymon Hołownia powinien zostać marszałkiem Sejmu.

Wiceminister spraw zagranicznych Władysław Teofil Bartoszewski powiedział we wtorek w Radiu ZET, że Szymon Ho-

łownia powinien przewodniczyć Sejmowi do końca bieżącej kadencji.

– To jest decyzja Polski 2050 czy ew. całej Trzeciej Drogi. Moim zdaniem pan marszałek dobrze wykonuje swoją pracę, obserwuję go regularnie, bo siedzę w ławach sejmowych i bardzo to dobrze robi, powinien kontynuować – mówił wiceszef dyplomacji.

Tymczasem według umowy koalicyjnej, po dwóch latach ma dojść do zmiany

marszałka Sejmu. Włodzimierz Czarzasty z Lewicy – zgodnie z pierwotną umową – ma przejąć obowiązki od Szymona Hołowni.

Na słowa Bartoszewskiego natychmiast zareagowała szefowa klubu parlamentarnego Lewicy Anna Maria Żukowska.

– Jeżeli Trzecia Droga nie dotrzyma umowy, Lewica powinna wyjść z koalicji. To decyzja Lewicy – napisała na portalu X.

To nie pierwsze kłótnie pomiędzy Trzecią Droga a Lewicą w ramach koalicji rządowej. Oba ugrupowania mają diametralnie różne zdania w sprawie zmian w prawie dotyczącym aborcji oraz innych tzw. kwestii światopoglądowych, takich jak związki partnerskie.

Do sytuacji między zwaśnionymi partnerami nie odniosła się na razie Koalicja Obywatelska. PAP

Niepokojące informacje nt. zdrowia Kate Middleton. „Księżna bardzo cierpi”

Marcin Koziestański
Londyn

Księżna wymiotuje, zмага się także z nudnościami. Kate Middleton cierpi na wypadanie włosów i utratę wagi w związku z walką z nowotworem - donosi „Marca”.

Mimo otrzymanego zaproszenia, księżna Kate nie weźmie udziału w ślubie Hugh Grosvenora - ojca chrzestnego jej naj-



FOT. ACHOW/PRESS ASSOCIATION/EAST NEWS

Księżna Kate ujawniła 22 marca, że po operacji jamy brzusznej wykryto u niej raka i rozpoczęła chemioterapię

starszego syna George’a Grosvenora, jeden z najbogatszych Brytyjczyków, jest również chrześniakiem króla Karola i ojcem chrzestnym syna księcia Harry’ego - Archiego. Jego ślub z Olivią Henson odbędzie się bez obecności Kate, a także bez obecności króla Karola i jego żony, którzy również musieli zrezygnować z udziału w uroczystości - informuje Fakt.pl.

Jak się okazuje, księżna Kate musiała zrezygnować z udziału w ślubie prawdopodobnie z powodu skutków ubocznych chemioterapii.

- Księżna wymiotuje, zмага się także z nudnościami. Kate Middleton cierpi na wypadanie włosów i utratę wagi. Są to skutki uboczne walki z nowotworem - donosi „Marca”. Dodatkowo, jak podaje Fakt.pl, księżna Kate prawdopodobnie zrezygnuje także z udziału w corocznych obchodach Trooping the Colour. Chociaż nie ma jeszcze oficjalnego potwierdzenia, jej nazwisko zniknęło z oficjalnej strony wydarzenia.

Wkrótce ruszą rozmowy ws. członkostwa Ukrainy w UE

Oprac. Karolina Wrońska
Kijów

Brukselscy urzędnicy naciśkają na rozpoczęcie już w czerwcu formalnych negocjacji w sprawie przystąpienia Ukrainy do Unii Europejskiej - podał we wtorek portal Politico.

Według Politico dyplomaci intensywnie pracują za kulisami nad przekonaniem węgierskiego rządu do wyrażenia zgody na rozpoczęcie rozmów w sprawie przystąpienia Ukrainy do UE. Pięciu dyplomatów, wypowiadających się pod warunkiem zachowania anonimowości, oświadczyło, że celem jest rozpoczęcie formalnych negocjacji 25 czerwca.

Otwarcie rozmów podniosłoby morale Ukraińców, którzy od ponad dwóch lat odpierają rosyjską inwazję na pełną skalę - pisze portal.

Przywódcy UE powiedzieli ukraińskiemu prezydentowi Wołodomyrowi Zełenskiemu w grudniu ubiegłego roku, że chcą, aby Ukraina i Mołdawia



FOT. LUDOVIC MARIN/APPEAST NEWS

Jak pisze Politico, premier Węgier Viktor Orbán był największą przeszkodą przy realizacji wsparcia UE dla Ukrainy w ciągu ostatnich dwóch lat

dołączyły do Wspólnoty, zwiększając liczbę krajów członkowskich do 29. Jednak formalna procedura prawna mająca na celu rozpoczęcie rozmów o członkostwie została wstrzymana przez sprzeciw Węgier.

Według dyplomatów, zarówno Bruksela, jak i Kijów angażują się w intensywną dwustronną dyplomację z Buda-

pesztem, aby rozwiązać obawy dotyczące mniejszości węgierskiej na Ukrainie.

Po kwietniowych rozmowach Andrija Jermaka, szefa kancelarii prezydenta Ukrainy, z węgierskim ministrem spraw zagranicznych Peterem Szijjarto „strony odnotowały pozytywną dynamikę dialogu”, zgodnie z ukraińskim podsumowaniem tego dialogu. We-

ług jednego z dyplomatów, Kijów odpowiedział na listę 11 punktów przedstawionych przez Budapeszt i oczekuje na odpowiedź Węgier.

Jeden z unijnych dyplomatów uważa, że Węgry mogą chcieć pozbyć się kwestii rozmów akcesyjnych z Ukrainą przed objęciem sześciomiesięcznej prezydencji w Radzie UE w lipcu.

- Było poczucie, że nie należy tego robić przed wyborami do Parlamentu Europejskiego 9 czerwca, ponieważ może to stać się kwestią wyborczą - powiedział unijny dyplomata, oddając nastroje panujące wśród wielu urzędników w Brukseli.

- Teraz szukamy tego miejsca w czerwcu. Węgry wolą mieć to (dyskusje o członkostwie Ukrainy) za sobą przed prezydencją - dodaje.

Ukraina i jej zwolennicy w UE wzywają do zorganizowania konferencji międzyrządowej jeszcze przed objęciem przez Węgry rotacyjnej prezydencji w Radzie UE 1 lipca. PAP

Joe Biden stanął po stronie Izraela. „To, co dzieje się w Gazie, nie jest ludobójstwem”

Oprac. Adam Kielar
Waszyngton

Prezydent USA Joe Biden powiedział, że siły izraelskie nie dopuszczają się ludobójstwa podczas swojej operacji w Strefie Gazy przeciwko Hamasowi. - Stoimy po stronie Izraela - stwierdził.

- To, co dzieje się w Gazie, nie jest ludobójstwem. Odrzucamy to. Stoimy po stronie Izraela - zapewnił Biden podczas spotkania w Białym Domu z przedstawicielami społeczności żydowskiej w USA.

W ten sposób Biden odniósł się do decyzji prokuratury Międzynarodowego Trybunału Karnego (MTK) w Hadze, która wystąpiła w poniedziałek o nakaz aresztowania premiera Izraela Benjamina Netanjahu i ministra obrony tego kraju Joawa Gallanta oraz trzech przywódców Hamasu - Jahji Sinwara, Mohammeda Deifa i Ismaila Hanije - „w związku z uzasadnionymi podejrzeniami o ich odpowiedzialność za zbrodnie wojenne i zbrodnie przeciwko ludzkości popełnione od października 2023 roku na terytorium Izraela i Strefy Gazy”.



FOT. PAPIER/SHAWN THEW

- Wsparcie dla Izraela jest stałe - mówił Biden

Joe Biden powtórzył, że to Izrael był ofiarą ataku Hamasu z 7 października, w wyniku którego zginęło 1200 osób a ponad 240 zostało uprowadzonych. Podkreślił, że nie ma żadnej równowagi między Izraelem a Hamasem.

Zapewnił, że wsparcie USA dla bezpieczeństwa Izraelczyków pozostaje „niewzruszone”. - Jesteśmy razem z Izraelem, aby wyeliminować (przywódcę Hamasu Jahji) Sinwara i resztę rzeźników Hamasu. Chcemy, aby Hamas został pokonany. Współpracujemy z Izraelem, aby tak się stało - powiedział amerykański prezydent.

Tymczasem trzech byłych urzędników ds. polityki zagranicznej USA w administracji Donalda Trumpa, który zmierzy się z Bidenem w następnym wyścigu o Białą Dom, spotkało się w poniedziałek z Benjaminem Netanjahu w Izraelu - poinformował Reuters, powołując się na osoby bliskie sprawie.

W skład delegacji wchodził Robert O’Brien, który był czwartym i ostatnim doradcą Trumpa ds. bezpieczeństwa narodowego, a także były ambasador w Zjednoczonych Emiratach Arabskich John Rakolta i były ambasador USA w Szwajcarii Ed McMullen. Amerykańscy politycy spotkali się nie tylko z premierem Izraela, ale także z liderem izraelskiej opozycji Jairem Lapidem i kilkoma innymi izraelskimi urzędnikami.

PAP

REKLAMA 0010966015

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

AUTOPROMOCJA 0011091685

Specjalny dodatek do prenumeraty

Wakacje Last Minute

Szukaj również na stronapodrozy.pl/wakacje

Morze
Wakacje nad morzem to same korzyści dla organizmu
strona 12

Góry
Góry Opawskie. Od pieszych po rowerowe szlaki
strona 30

Jeziora
Taaka ryba. Nowe łowisko karpiove nad Jarosławkami
strona 42

Las
Areny walki między różnymi gatunkami drzew
strona 52

PIĄTEK, 24.05.2024

www.stronapodrozy.pl

lastMINUTE WAKACJE

Już w piątek 24 maja

Na wakacjach najważniejsza jest pogoda.
strona 10

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sezon na truskawki

Wiele osób cieszy się, że w handlu pojawiły się już nasze soczyste truskawki, które znikną w lipcu. Ale niektórzy przypłacą apetyt na te owoce uczuleniem, a nawet ostrą

alergią. Wysypka, mrowienie języka i jamy ustnej, także obrzęk gardła i twarzy, to objawy nietolerancji na truskawki. Trzeba po prostu pożegnać się z nimi i usunąć je z diety. Lekarze jednak pocieszają, że czasami takie uczulenie samo mija.

WKRÓTCE:

- Jeśli według prognoz czekają nas upały, to jak się do tego przygotować?
- Wystarczy tylko kilka minut dziennie. Specjalny trening pomoże zmniejszyć ryzyko wielu chorób.



FOT. GETTY IMAGES

Boją się wywoływać wilka z lasu. A te badania mogą ratować życie

Gabriela Fedyk

redakcja@stronazdrowia.pl

Lista badań, które kobieta powinna wykonywać raz w roku, jest - to prawda, długa. Ale może uratować życie. Kobiety to jednak nie przekonuje, badają się, jeśli coś je boli i to nie zawsze.

Sytuację ilustruje na przykład podejście kobiet do USG piersi, jest to badanie ultrasonograficzne z wykorzystaniem fal ultradźwiękowych. Aż 36 proc. Polek w wieku 18-35 lat nigdy tak się nie badało, czyli co trzecia. Z danych przeprowadzonych przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych (IBRIS) w styczniu 2024 roku na polecenie Santander Consumer Bank wynika, że tylko 18 proc. młodych kobiet wykonuje USG piersi prawidłowo chociaż raz w roku. Dlaczego tak mało? Najczęściej ankietowane tłumaczyły się brakiem dolegliwości bólowych, co je uspokajało - 47 proc. 28 proc. twierdziło, że zniechęca je do badań długa kolejka w NFZ, a nie stać je na prywatną wizytę. 23 proc. pytanym pań wskazało, że są zbyt zajęte i nie mają na badania czasu.

Tymczasem badania profilaktyczne są bardzo ważne: pomagają zachować zdrowie, wykrywać wcześniej problemy w organizmie, określać najskuteczniejsze metody leczenia i zapobiegać niektórym chorobom. Profilaktyka jest jednak zbyt często niedoceniana. Argumentem, żeby się nie badać, bywa także strach, że wywoła się wilka z lasu.

- A należy to odwrócić i mówić, badajmy się, żeby się nie bać - mówi prof. Paweł Knapp, ginekolog i położnik. - Dla mnie jako lekarza ginekologa onkologa jest to zupełnie niezrozumiałe. Nie wiem, czego się boimy. W moim przekonaniu lepiej jest wiedzieć i to wiedzieć jak najwcześniej.

Zalecane 19 badań każdego roku

Profilaktyka zdrowotna kobiet obejmuje;



FOT. LEAF123RF

Jakie badania zrobić, aby sprawdzić stan zdrowia? Kilkanaście badań profilaktycznych każda kobieta powinna robić regularnie dla spokoju

- badania,
- zastrzyki,
- testy laboratoryjne,
- badania przesiewowe.

Ale to również rozsądne monitorowanie stanu zdrowia oraz edukacja, dzięki którym można lepiej zadbać o swoje zdrowie. Formą profilaktyki są też szczepienia, higiena życia, dobrze zbilansowana dieta i regularna aktywność fizyczna. W ten sposób można ograniczyć ryzyko rozwoju wielu chorób i dolegliwości. Lekarze nie bez powodu przecież alarmują, że większość przedwczesnych zgonów, także z powodu nowotworów czy chorób serca, wynika właśnie z powodu zaniechania właściwej profilaktyki.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta powinna wykonywać regularnie to;

- samobadanie piersi (co miesiąc od 25. roku życia),

- USG piersi (raz w roku)
- cytologia (raz w roku),
- morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi (raz w roku),
- ogólne badanie moczu (raz w roku),
- pomiar ciśnienia tętniczego (raz w roku),
- USG ginekologiczne (raz w roku od 35. roku życia),
- lipidogram (raz w roku od 35. roku życia),
- ogólne badanie moczu (raz w roku od 35. roku życia),
- mammografia (raz w roku od 50. roku życia),

Kobiety, które nie wykonują badań profilaktycznych, najczęściej tłumaczą, że tylko ból może je do tego zmusić. Są bardzo zajęte

- densytometria - ocena gęstości kości (raz w roku od 50. roku życia),
- EKG (raz w roku od 50. roku życia),
- kolonoskopia - badanie dolnego odcinka przewodu pokarmowego (raz w roku od 50. roku życia),
- ogólne badanie kału na krew utajoną (raz w roku od 50. roku życia),
- markery nowotworowe (raz w roku od 40. roku życia),
- zbadania znamion (raz w roku od 18. roku życia),
- kontrola stomatologiczna (dwa razy w roku),
- poziom hormonu TSH odpowiedzialnego za kontrolowanie pracy tarczycy (dwa razy w roku od 35. roku życia),
- kontrola wzroku u okulisty (raz w roku).

Poza badaniami profilaktycznymi warto dbać o zdrowie

psychiczne i w razie gorszego samopoczucia, zgłosić się po pomoc do specjalisty.

Jest bezbolesna i bezpieczna

Cytologia to dział nauki badający komórki i jedno z podstawowych badań przesiewowych u kobiet. Pozwala na wczesne wykrycie stanów przednowotworowych lub nowotworowych szyjki macicy.

Badanie cytologiczne jest bezbolesne oraz całkowicie bezpieczne. Polega na pobraniu wymazu cytologicznego komórek z szyjki macicy, a następnie na dokonaniu ich oceny mikroskopowej. Rozmaz może zostać pobrany przez lekarza ginekologa lub przez położną.

Coraz częściej zaleca się wykonanie cytologii płynnej, nazywanej też cienkowarstwową lub jednowarstwową. W po-

równaniu do zwykłej cytologii zapewnia jeszcze większą wykrywalność śródnamionkowych zmian dysplastycznych wysokiego stopnia (HSIL). Badanie to jest również wykorzystywane w rozpoznaniu zakażenia chłamydią i HPV.

Kobiety, które skarżą się na brak czasu, powinny wiedzieć, że wystarczy tylko raz w miesiącu poświęcić pięć minut, żeby przeprowadzić samobadanie piersi. Należy je badać ruchami promienistymi od zewnętrznej krawędzi do środka oraz od góry do dołu i wzdłuż od lewej strony do prawej. Trzeba też sprawdzić okolice pod pachą, gdzie znajdują się węzły chłonne. Nie każda niepokojąca zmiana ciała musi oznaczać poważną chorobę, każdą jednak warto zgłosić lekarzowi, który zleci odpowiednie badanie.

Choroba Kopciuszka dotyka starsze osoby, ale też młode kobiety. Objawy są pomijane

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Ta choroba starszych osób często jest pomijana w finansowaniu badań, nie nagłaśniają ją celebryci, wciąż panuje niska świadomość społeczna na jej temat.

Co roku na świecie odnotowuje się 330 tys. przypadków zachorowania na raka pęcherza. Choć u mężczyzn schorzenie występuje czterokrotnie częściej, to właśnie u kobiet jeden objaw jest stale lekceważony. Kobiety skarżące się na taką zmianę wracają do lekarza po diagnozę kilka razy, a to w rezultacie może kosztować je nawet życie.

Objaw, który często bywa bagatelizowany, to krew w moczu. Lekarze niejednokrotnie wskazują, że może się on wiązać z menopauzą albo infekcją dróg moczowych. Dopiero po kilku wizytach z nawracającym problemem kobiety są kierowane na badania diagnostyczne w kierunku raka pęcherza moczowego.

Ustalono, że u dwóch trzecich pacjentek z rakiem pęcherza moczowego początkowo błędnie zdiagnozowano inne schorzenie, co opóźniało leczenie i ratowanie życia. Lekarka onkolog dr Alison Birtle, konsultantka w szpitalach klinicznych w angielskim hrabstwie Lancashire, stwierdziła: - Z badań wiemy, że kobiety z rakiem pęcherza moczowego były u lekarza średnio pięć razy skarżąc się na objawy, zanim nareszcie zostały skierowane do odpowiedniego specjalisty.

Oprócz krwi w moczu, objawy raka pęcherza moczowego obejmują:

- częstsze i bolesne oddawanie moczu,
- niewyjaśnioną utratę wagi,
- zmęczenie,



Kobiety skarżą się na ten objaw średnio na pięciu wizytach u lekarza, zanim zostają w końcu skierowane do odpowiedniego specjalisty. Jaki jest powód tych opóźnień? Lekarze mylą ten objaw z infekcją pęcherza

- nietrzymanie moczu,
- ból brzucha.

Krwimocz to najbardziej podstawowy objaw raka pęcherza. Wiele kobiet może go ignorować, lekarze mogą też błędnie diagnozować go jako zapalenie pęcherza moczowego, infekcję dróg moczowych (ZUM) czy objaw pomenopauzalny. Tymczasem nawet pojedynczy epizod krwi w moczu powinien być sprawdzony. Ale w praktyce jest zupełnie inaczej. Dlatego rak pęcherza moczowego czasem nazywany jest „chorobą Kopciuszka”.

- Kobiety czekają dłużej na diagnozę niż mężczyźni, przy czym najdłużej czekają młodsze kobiety - zaalarmowała ostatnio dr Lydia Makaroff z angielskiej organizacji charytatywnej Fight Bladder Cancer. Lekarka za jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy podaje teleporady i błędne przepisywanie kobietom antybiotyków w celu leczenia infekcji dróg moczowych.

- Kiedy u pacjenta podejrzewa się infekcję dróg moczowych (ZUM), powinien zostać

poddany badaniu moczu, żeby potwierdzić diagnozę - stwierdziła dr Makaroff. - Tak się jednak nie dzieje. To oznacza, że kobiety często znajdują się w cyklu błędnej diagnozy i doświadczać krytycznych opóźnień w leczeniu.

Ważne jest również zgłaszanie lekarzowi wszelkich zmian koloru moczu.

Kolor:

- Przezroczysty - nie stanowi powodu do niepokoju, bo jest oznaką dobrego nawodnienia organizmu.
- Słomkowy - prawidłowy. Świadczy o poprawnym funkcjonowaniu dróg moczowych.
- Ciemnożółty - świadczy o odwodnieniu organizmu.
- Zielony - zdarza się przy przyjmowaniu niektórych leków lub produktów bogatych w zielony barwnik.
- Brązowożółty - wynika z zaburzeń w gospodarce wodnej organizmu. Może być oznaką silnego odwodnienia organizmu, intensywnego wysiłku fizycznego, a także przegrzania organizmu.
- Brązowy - wynika ze skrajnego odwodnienia organizmu. Może też wynikać z zakażenia układu moczowego, z kamicy nerkowej i problemów z przysadką mózgową.
- Brązowoczerwony, czerwony, różowy - świadczy o obecności krwi, czasem o spożyciu czerwonych barwników spożywczych.
- Niebieski - może wskazywać na zakażenia układu moczowego, częściej na spożycie sztucznych barwników w żywności lub w lekach.

- Czarny - jest bardzo rzadki, należy szybko skonsultować się z lekarzem, bo może świadczyć o zatruciu.

Siedzisz tak czy siak, noga może ci zdrewnieć. Zmień położenie i pospaceruj

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Noga drewnieje ci od siedzenia? Nie ignoruj tego problemu, może stać się przyczyną poważnych chorób.

Czy wiesz, że pozycja siedząca jest szczególnie niekorzystna dla nóg? Drewnienie nogi podczas siedzenia wynika z ucisku wywieranego na ciało. Efektem jest nacisk na nerwy, w tym na nerw kulszowy i naczyń krwionośnych. Skutkuje to bólem, drewnieniem i mrowieniem czy uczuciem palenia. Zmniejsza się też dopływ krwi. Kiedy przyciskamy nogi do krawędzi fotela czy krzesła, blokada krążenia może być jeszcze większa, co prowadzi do różnych problemów.

Drewnieniu nóg sprzyja zwłaszcza siedzenie na sofach, kanapach i łóżkach. Miękkie siedzisko zwykle się zapada, ale przy krawędzi pozostaje twarde. A nawet drobna różnica w podporze może z czasem doprowadzić do niedokrwienia nogi. Najczęściej jednak przyczyną drewnienia jest siedzenie ze skrzyżowa-

nymi kolanami, czyli noga na nogę. Spędzanie w niej powyżej trzech godzin dziennie prowadzi do rozwoju wad postawy, które powodują dolegliwości bólowe i drewnienie kończyn. Również unoszenie nóg może być niekorzystne. Opierając je wyżej uciskamy łydki, ścięgna Achillesa czy piętę, co może stać się przyczyną ich drewnienia i bólu. Samo siedzenie bez ruchu też może wpływać na nieprzyjemne objawy, bo mięśnie pozostają napięte i z czasem się męczą. Trzeba więc często zmieniać pozycję i nie zapominać o małych przechadzkach.



Niestety, nie ma jednej najlepszej pozycji siedzącej dla wszystkich

REKLAMA

0011081415



Pobyty i rehabilitacja w Inowrocławiu

„Solanki” Uzdrowisko Inowrocław oferuje w swoich obiektach masaż, kąpiele, hydroterapię, fizykoterapię, zabiegi w oparciu o surowce naturalne, inhalacje solankowe oraz inne zabiegi rehabilitacyjne. A wszystko to w otoczeniu Parku Solankowego.

Kompleks uzdrowski „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław otoczony jest przez Park Solankowy o powierzchni ponad 85 hektarów. Na terenie parku od 2001 roku znajdują się tężnie solankowe, drewniane konstrukcje wysokie na 9 m i długie na 300 m. Po ich ścianach, wypełnionych gałązkami tarniny, płynie solanka.

Inowrocław przyciąga turystów przez cały rok, szczególnie w okresie letnim, gdy w pobliżu tężni organizowane są różne imprezy kulturalne.

Uzdrowisko Inowrocław od wielu lat prowadzi w swoich obiektach wielowymiarową rehabilitację. Tutejsze Centrum Rehabilitacji realizuje masaż, hydroterapię, fizykoterapię, kinezyterapię, zabiegi w oparciu o surowce naturalne, zabiegi specjalistyczne, porady psychologiczne i diagnostykę. W ofercie centrum znajdziemy również masaż leczniczy, kąpiele i masaż wirowy.

Pośród zabiegów w oparciu o surowce naturalne znajdziemy kąpiel borowinową, kąpiel kwasową, kąpiele solankowe, inhalacje solankowe, okłady borowinowe i zawiązania borowinowe. Możliwa jest również rehabilitacja specjalistyczna: fala uderzeniowa, głęboka stymulacja elektromagnetyczna i rehabilitacja w różnorodnych zakresach.

Pracują tu specjaliści z zakresu fizjoterapii, terapii i lekarze. Zabiegi lecznicze realizowane są od poniedziałku do soboty.

„Solanki” Uzdrowisko Inowrocław przez cały rok zaprasza na pobyty lecznicze z zabiegami i Strefą Relaksu z jacuzzi, grota solną oraz sauną suchą i parową. Ponadto organizowane są turnusy specjalistyczne pod okiem fizjoterapeutów oraz pobyty w ramach pakietów SPA wypełnione zabiegami mającymi przynieść ukojenie i odprężenie.

W celu rezerwacji miejsca wystarczy wysłać wiadomość na adres: rezerwacja@solanki.pl lub zadzwonić pod numer: ☎ 52 35 63 101.

Więcej informacji o uzdrowisku można znaleźć na stronie internetowej: ➔ www.solanki.pl

WARTO WIEDZIEĆ

Nie wstrzymuj

Lekarze zalecają opróżnianie pęcherza raz na trzy godziny, ale nie zawsze jest to możliwe. Sikanie cztery, jak i dziesięć razy dziennie mieści się w normie. Kasjerki, kierowcy ciężarówek, chirurdzy, politycy często znajdują się w sytuacjach, w których muszą wstrzymać mocz, co może skutkować infekcją dróg moczowych. Pęcherz może też zanikać i z czasem dochodzi do nietrzymania moczu. W przypadku wstrzymywania moczu przez dziesięć godzin lub dłużej może dojść w ogóle do zatrzymania moczu i nie udaje się go wydaląć. Może nawet dojść do pęknięcia pęcherza, są to jednak bardzo rzadkie przypadki.

Królewskie napary na podagrę skutecznie łagodziły bóle stawów. Pomagają też dzisiaj

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Kiedy król Władysław IV miał atak podagry, krzyczał na cały Wawel. To bardzo bolesne schorzenie.

Dna moczanowa - inaczej podagra, skaza moczanowa czy artretyzm - jest chorobą, na którą cierpi prawie 400 tysięcy Polaków. Początkowe objawy są często niespecyficzne. Do najczęstszych symptomów zalicza się obrzęki, zaburzenia snu, gorączkę i dreszcze. Jak leczyć dnę? Przede wszystkim wprowadzać dietę obniżającą poziom kwasu moczowego we krwi. Można też wypróbować napary ziołowe na obniżenie kwasu moczowego. Dzięki tym naturalnym herbatkom całkiem skutecznie da się złagodzić dolegliwości związane z dną moczanową. Ważna jest systematyczność.

Podagra to schorzenie, które polega na odkładaniu się kryształów moczanowych w ścięgnach, stawach, więzadłach, a nawet w kręgosłupie i nerwach. Obecnie w Europie nastąpił wzrost przypadków zapadania na dnę, na którą może cierpieć około 2 proc. populacji. Dotyka głównie mężczyzn po 60. roku życia. Mężczyźni chorują nawet 10 razy częściej niż kobiety. Podagrę rozpoznaje się wtedy, gdy stężenie moczanów we krwi jest wyższe niż 7,0 mg/dl.ie.

Chuda dieta

Czynnikami ryzyka rozwoju artretyzmu są przede wszystkim wiek i płeć męska, ale również nadużywanie leków mo-



Napary roślinne w łagodny sposób obniżają poziom kwasu moczowego we krwi

czopędnych i aspiryny, przewlekłe odwodnienie, spożywanie znacznych ilości alkoholu. Ale pierwotna dna moczanowa to genetycznie uwarunkowany nieprawidłowy metabolizm kwasu moczowego, wtórna zaś - zwykle wiąże się z innymi chorobami, w tym łuszczycy lub niewydolności nerek. Dna moczanowa może pojawić się jako skutek radioterapii oraz przewlekłego stosowania niektórych leków. Choroba częściej dotyka osoby odżywiające się niezdrowo, stosujące dietę bogatą w puryny, czyli obfitującą w:

- mięso i podroby, wywary kostne i mięsne,
- konserwy mięsne,
- tłuste ryby morskie,
- smalec, słoninę,
- kawę, kakao,
- nasiona roślin strączkowych - soję i zielony groszek,
- niektóre warzywa, takie jak rabarbar, szpinak, szczaw, paprykę, brokuły, kalafior, brukselkę, kukurydzę.

Warto pamiętać, że najlepszym sposobem na pozbycie się znacznej ilości puryn jest podwójne gotowanie. Ten rodzaj obróbki polega na gotowaniu produktu przez 20-30 minut, po czym wodę wylewa się, a produkt ponownie zagotowuje się w świeżej wodzie.

Dna moczanowa często najpierw przebiega bezobjawowo, a pierwsze wyraźne symptomy mogą świadczyć już o zaawansowanym stadium choroby. U pacjentów z podagrą często pojawiają się:

- ból i powiększenie obrzęku kciuka lub dużego palca u stopy,
- ból podczas chodzenia,
- obrzęki stóp,
- problemy z zasypianiem i budzenie się w nocy,
- gorączka i dreszcze,
- zmiana zabarwienia skóry,
- ból kolan i kręgosłupa.

Herbatki ziołowe łagodzące podagrę pili już królowie, chociaż woleli inne trunki. Na dnę moczanową cierpiał Jan III Sobieski, król Anglii Henryk VIII, król Hiszpanii Filip I i wielu sławnych ludzi, których stać było na mięsne dania i alkohol. Pewnie w czasie ataku bólu podawano im też herbatki z takich roślin zielarskich jak:

- podagrycznik pospolity,
- liście brzozy,
- pokrzywa zwyczajna,
- hakorośli czyli czarci pazur,
- arnika górską,
- arcydzięgiel litwor.

Napary z tych roślin można pić nawet dwa razy dziennie. Warto także przygotować z nich nasączenie do okładów, które uśmierzą ból i zmniejszą stan zapalny w organizmie.

Herbatki na ból

Skuteczną rośliną w leczeniu podagry jest zwłaszcza podagrycznik pospolity, który nawet swoją nazwę wziął od tej choroby. Zioło przyspiesza usuwanie kwasu moczowego z organizmu, jest źródłem beta-karotenu, witaminy C, cholicy i chlorofilu. Stanowi też bogactwo przeciwutleniaczy, które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Cenione są liście brzozy, które zapobiegają odkładaniu się kwasu moczowego w stawach, a więc zmniejszają ryzyko pojawienia się stanu zapalnego. Warto przygotować okład nasączony naparem z liści brzozy i przykładać w zmienione chorobowo miejsce, co zredukuje obrzęki. Picie naparów z liści brzozy można stosować codziennie jako element profilaktyki. Pokrzywa z kolei wykazuje działanie moczopędne, dzięki czemu przyspiesza usuwanie kwasu moczowego z organizmu. Ta dobrze znana roślina korzystnie wpływa na detoksykację organizmu i regenerację tkanek. Natomiast czarci pazur wykazuje znaczne działanie przeciwbólowe, zmniejszając ból stawów, tak często odczuwany przez chorych na dnę moczanową. W badaniach udowodniono, że codzienne stosowanie ekstraktu z czarci pazura zmniejsza ból stawów u 80 proc. pacjentów z podagrą. Arnika górską ma sprawdzone działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i wzmacniające. Ziele tej rośliny poprawia również krążenie żyłne, zmniejsza krwawienia i przyspiesza gojenie się ran. Herbatki z arcydzięgla litwora zapobiegają odkładaniu się kryształów moczanowych w stawach, a także zmniejszają obrzęk stawów. To zioło ma przyjemny, korzenny smak, ale i herbatki z wymienionych ziół są całkiem smaczne.



Katar sienny pojawia się po kontakcie z substancjami, które nazywa się alergenami wziewnymi

Nawraca co roku, gdy kwitną trawy i drzewa

Małgorzata Skoczylas
redakcja@stronazdrowia.pl

Katar, kichanie, swędzenie oczu. Takie objawy to teraz norma, bo ich przyczyną jest sezonowa alergia.

Katar alergiczny lub sienny objawia się w bardzo charakterystyczny sposób. Najczęściej przez seryjne kichanie, wodnistą wydzielinę z nosa, swędzenie nosa, oczu, uszu, podniebienia lub gardła, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, osłabienie węchu oraz chrypkę. Pojawia się podczas kwitnienia uczulających traw, drzew czy chwastów, w wyniku nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego na substancje zwane alergenami. Alergeny są cząsteczkami, które w organizmie wywołują odpowiedź ze strony układu odpornościowego. Z reguły nie szkodzą osobom zdrowym, natomiast u osób wrażliwych powodują uczulenie. Katar alergiczny może współistnieć z astmą oskrzelową, wtedy chorzy dodatkowo skarżą się na napadowy suchy kaszel i świszczący oddech. Może również dawać objawy mniej typowe. Na przykład takie, jak zaburzenia snu, suchość w ustach, problemy z koncentracją, nauką i pracą, niewielki wzrost tempe-

ratury ciała, ból głowy, obniżenie nastroju. Z tego powodu bywa mylony z przeziębieniem, a także z objawami wirusowego lub bakteryjnego zapalenia zatok. Ale można wymienić kilka istotnych różnic między nimi. Przede wszystkim katar sienny pojawia się po kontakcie z alergenem, na przykład pyłkami traw, bylicy czy wierzby, natomiast zwykły katar wywołują wirusy lub bakterie. Przeziębienie i towarzyszący mu katar mijają po około tygodniu, natomiast katar alergiczny trwa tak długo, jak długo występuje narażenie na czynnik uczulający. Może być to sezon pylenia roślin, trwający kilka miesięcy albo ciągnąć się przez cały rok, w przypadku alergii na roztocza kurzu domowego. Nie jest zaraźliwy, bo nie powoduje go infekcja mikroorganizmami, ale może być dziedziczny. Tymczasem katar przeziębieniowy można zarażać również innych, bo są w nim obecne wirusy.

Problem kataru alergicznego dotyczy 10-25 proc. populacji. W leczeniu stosuje się także immunoterapię swoistą, czyli odczulanie, które prowadzi do znacznego złagodzenia objawów. Terapia może też zmniejszać ryzyko wystąpienia innych alergii, a także astmy oskrzelowej.



Ten katar może występować tylko na wiosnę albo przez cały rok, gdy uczulają roztocze kurzu domowego

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA OWOCE

W sklepach sezon na truskawki, skuszę się i pewnie dostanę wysypki. Czy dla mnie to są owoce na zawsze zakazane?

Alergia na truskawki to alergia pokarmowa, której symptomy pojawiają się nawet w ciągu kilku minut do kilku godzin od spożycia. Chodzi o nieprawidłową reakcję układu immunologicznego na składnik pokarmowy, określaną jako alergen. Układ odpornościowy uznaje białko występujące w truskawkach za „wroga” podobnego do patogenu, takiego jak wirus czy bakteria i kieruje przeciwko niemu przeciwciała IgE, które uruchamiają reakcję obronną. Ma zneutralizować działanie alergenu poprzez zwiększenie poziomu histaminy, która

w czasie reakcji alergicznej powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych oraz zwiększa przepuszczalność ich ścian, co ma na celu usunięcie alergenu. Taka sytuacja wywołuje nieprzyjemne objawy, zaczerwienienie, wysypkę, katar czy świąd skóry lub błon śluzowych. Niestety, w wyniku silnej reakcji alergicznej może dojść do zagrażającego życiu wstrząsu anafilaktycznego, który objawia się gwałtownym spadkiem ciśnienia krwi, wystąpieniem wymiotów, biegunki, obrzęku gardła i dróg oddechowych, co prowadzi do trudności w oddychaniu, a także zawrotów głowy i utraty przytomności. Taka sytuacja wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej i podania adrenalin (epinefryny). Ale oprócz alergii może również wystąpić nietolerancja, której objawy są podobne do alergii, ale

zwykle łagodniejsze. Mogą także być opóźnione i pojawić się w ciągu 72 godzin od styczności z alergenem. Nietolerancja z kolei to nadwrażliwość pokarmowa, której podłoże nie jest do końca poznane. Nie jest bezpośrednio związana z działaniem układu odpornościowego, chociaż w przypadku niektórych nietolerancji może wystąpić zwiększone stężenie przeciwciał klasy IgG we krwi. Nietolerancja związana jest w większości przypadków z brakiem w organizmie enzymu, który rozkłada dany związek. Wywołuje zwykle objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak biegunka, niestrawność, ból. Jest jednak dobra wiadomość,

w większości przypadków problem w końcu mija.

Jak objawia się uczulenie?



Symptomy najczęściej lokalizują się w jamie ustnej. Pierwsze objawy uczulenia na truskawki występują w miejscu zetknięcia się alergenu z ciałem człowieka, czyli na ustach i języku oraz błonie śluzowej jamy ustnej, a należą do nich mrowienie lub swędzenie języka, podniebienia, gardła i okolic. Może pojawić się również obrzęk, a nawet ból języka, gardła, warg i twarzy, a także kichanie jak przy alergii wziewnej. Objawy

na skórze to zaczerwienienie, obrzęk, wysypka, pokrzywka i silny świąd skóry. Najczęściej pojawiające się u dzieci objawy uczulenia na truskawki widoczne są właśnie na skórze. Objawy w układzie oddechowym to najbardziej zagrażająca zdrowiu i życiu reakcja alergiczna, która powoduje obrzęk i zwężenie dróg oddechowych, prowadząc do trudności z oddychaniem. W efekcie pojawia się świszczący oddech i problemy ze złapaniem powietrza. W takim przypadku konieczna jest szybka pomoc medyczna, bo bez niej choremu grozi nawet uduszenie. Może również dojść do wstrząsu anafilaktycznego. Objawy w układzie pokarmowym – po spożyciu truskawek mogą wystąpić nudności, wymioty, bóle brzucha i biegunka. Osoby uczulone

na truskawki mogą również reagować alergicznie na inne owoce z rodziny Rosaceae, takie jak jabłka, czereśnie, wiśnie, brzoskwinie, maliny czy jeżyny.

Czy da się walczyć z uczuleniem na truskawki?

No cóż, po pierwsze, należy usunąć truskawki ze swojej diety. Trzeba uważać również na dżemy, wypieki, soki wieloowocowe, koktajle czy jogurty smakowe. Ale uwaga, uczulenie na truskawki zwykle mija z czasem, bo organizm uodparnia się na ich działanie. Co jakiś czas można więc wykonywać testy prowokacyjne i próbować truskawek, obserwując reakcje organizmu. Należy wykonać to jednak pod czujnym okiem alergologa.

Zagrożenie czyha na dnie Bałtyku

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Po ryby z Morza Bałtyckiego warto sięgać ostrożnie, bo Bałtyk kryje niespodzianki.

Skażenie ryb bałtyckich metalami ciężkimi to fakt znany od dekad. Mimo to nadal chętnie jada się ryby z Bałtyku, chociaż nie wiadomo, jaki to będzie miało ostatecznie wpływ na zdrowie populacji. W morskiej wodzie znajduje się zresztą wiele zanieczyszczeń, są te organiczne i mikroplastiki, toksyczne metale, takie jak kadm, ołów i rtęć, dioksyny, polichlorowane bifenyle i pestycydy chloroorganiczne. Ostatnio jednak w zalegających dno Bałtyku osadach siarczkowych amerykańscy naukowcy wykryli obecność talu. To metal ciężki, który poważnie zagraża ludzkiemu zdrowiu.

Jak wskazują badania przeprowadzone przez niezależną organizację Woods Hole Oceanographic Institution (WHOI), opisane w piśmie „Environmental Science & Technology”, aż 20-60 procent talu w Bałtyku to skutek działalności człowieka. Chociaż poziom tego pierwiastka wciąż jest w Bałtyku relatywnie niski, to jednak tal jest uznawany za metal najbardziej toksyczny dla ssaków.

Według amerykańskich badaczy, ten pierwiastek chemiczny zbierał się na dnie naszego morza przez ponad 80 lat. Naukowcy zbadali zwłaszcza wschodni basen Gotlandii, wyspy na Bałtyku należącej do



Ryby są doskonałym źródłem wartościowego białka, związków mineralnych i kwasów omega-3, ale zawierają niepokojące poziomy tzw. wiecznych chemikaliów. Znamy kolejne zagrożenie z Morza Bałtyckiego, to bardzo toksyczny metal ciężki

Szwecji. Wiadomo, że w czasie II wojny światowej i po wojnie do Morza Bałtyckiego trafiały różne bardzo trujące odpady, których poziom może jeszcze wzrosnąć. Badacze nie spodziewali się, że odkryli tyle izotopu 205Tl - jednego z izotopów naturalnego talu - co właśnie uznali za niepokojące. Izotopy to odmienne postacie atomów pierwiastka chemicznego.

Winny jest człowiek

Dokładne źródła skażenia talu nie są znane, ale wska-

zuje się na produkcję cementu w okolicach Bałtyku, spalanie węgla oraz prażenie piritu, czyli siarczku żelaza w produkcji kwasu siarkowego. Tal może też w części pochodzić z elektroniki, produkcji soczewek optycznych i trutek na szczury.

Odkryliśmy, że duże części, jeśli nie większość Morza Bałtyckiego są skażone talu powstałym wskutek okolicznej działalności człowieka - powiedział Sune Nielsen, współautor pracy z Wydziału Geologii i Geofizyki WHOI. - Stanowi to

najbardziej rozległy geograficznie obszar skażenia talu, jaki kiedykolwiek został udokumentowany.

Badacz dodał, że Morze Bałtyckie jest silnie dotknięte działalnością antropogeniczną (człowieka), zwłaszcza przez coraz trwalszą utratę tlenu, która w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat doprowadziła do dużych strat w sektorze rybołówstwa.

Tal występuje w naturze jako domieszka rud siarczkowych innych pierwiastków.

Przemysłowo stosowany jest na przykład w szkło optycznym czy w amalgamacie do termometrów rtęciowych, przeznaczonych do niskich temperatur.

To rzadki pierwiastek o większej toksyczności dla człowieka niż rtęć, kadm, ołów, miedź i cynk. Od czasu odkrycia talu w 1861 roku powiązano go z dużą liczbą zatruć, przypadkowych, zawodowych, ale też celowych.

Ulubiona trucizna

Wchłanianie talu w organizmie następuje przez skórę i błony śluzowe, w tym układu pokarmowego. Pierwiastek kumuluje się w organizmie, największe stężenie występuje w kościach, rdzeniu nerek i ośrodkowym układzie nerwowym. W ciele tal wiąże się z zawierającymi siarkę elementami białek, przez co hamuje szereg reakcji enzymatycznych, zaburzając oddychanie komórkowe, przemiany metaboliczne i działanie najważniejszego wewnętrznego antyoksydantu - glutationu. Wpływa też negatywnie na gospodarkę witaminą B2, potasu i wapnia, może wywoływać wiele niepoznanych jeszcze skutków w organizmie.

Tal dobrze rozpuszcza się w wodzie i właśnie tą drogą rozprzestrzenia się w środowisku. Może gromadzić się w glebach i trafiać do żywności, natomiast ze zbiorników wodnych trafia do żyjących tam organizmów, czyli również ryb.

Do skutków zatrucia talu zalicza się uszkodzenie ner-

wów obwodowych, dlatego ofiary mają wrażenie chodzenia po rozżarzonych węglach, tracą też włosy. Ale wypadanie włosów występuje przy małych dawkach, w większych tal zabija. Jest bezbarwny, bezwonny i pozbawiony smaku, a różnorodne objawy zatrucia talem często sugerują wiele innych chorób i schorzeń. Dlatego bardzo długo był nazywany ulubieńcem trucicieli, aż okazało się, że jest antidotum - to błękit pruski.

WAŻNE

Ryby Morza Bałtyckiego:

- Śledź bałtycki - mniej tłusty niż oceaniczny.
- Szprot - mała ryba z rodziny śledziowatych.
- Dorsz - żyje na głębokości ponad 220 m.
- Belona - drapieżnik poluje blisko powierzchni.
- Flądra - dzień spędza zakopana w piachu.
- Turbot - występuje głównie w polskiej części Morza Bałtyckiego.
- Sieja - z wyglądu przypomina śledzia.
- Sola - bardzo szlachetna ryba.
- Węgorz - wędruje z wód słodkich do morza.
- Łosoś - kiedyś w Bałtyku sięgał 150 cm.
- Płoc - słodkowodna, pływa przy brzegu.
- Szczupak - słodkowodny, spotykany przy ujściach rzek.

Robię swoje, cisnę temat do przodu, czasami jest łatwiej, czasami trudniej

Kamil Bednarek w rozmowie z Żurnalistą Fot. Jarosław Jakubczak



Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda podzieliła fanów

Aktorka udała się w miniony weekend do swego rodzinnego Buska-Zdroju, gdzie miała komunię chrześnicy. Na tę okazję ubrała pomarańczową mini i wyjątkowo wysokie obcasy. Kiedy zamieściła zdjęcia z komunii w internecie, od razu podzieliła fanów. Zdaniem jednych ubrała się niestosownie do okazji, a zdaniem drugich wyglądała pięknie.

Anna Lewandowska wędrowała w Tatrach

Celebrytka większość czasu spędza u boku męża w Hiszpanii, ale ostatnio była w Polsce. Dowiedzieliśmy się tego z Instagrama, na którym zamieściła serię zdjęć z wycieczki w Tatrach. Pozuje na nich w stroju sportowym na tle Morskiego Oka. „Ale po co te popisy? Kiedyś tego nie było” – napisał złośliwy internauta.

Blanka Lipińska nawołuje do rewolucji

W niedzielę pisarka zabrała rodziców do restauracji Słodki Słony w Wilanowie, którą prowadzi Magda Gessler. Niestety, Lipińska była zdegustowana podanymi potrawami. „Potrzeba tu „rewolucji”, bo ceny z kosmosu, a jedzenie niestety niejadalne. Ta botwina ze zwarzoną śmietaną, którą widzicie na zdjęciu, była tak słona, że nie dało się jej zjeść. O pozostałych daniach i ich smaku wspominać nie będę, bo to kwestia gustu... Smutek” – napisała na Instagramie. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls, 19:00
W tym odcinku do lombardu przychodzi sławny bramkarz Jan Tomaszewski, który mówi, że są tu jego rękawice, które kiedyś podarował dobrze zapowiadającemu się piłkarzowi. Kazimierz nie może mu powiedzieć, kto je zastawił, ale może zaaranżować spotkanie.

Pociągami przez Imperium Osmańskie

BBC Earth, 19:55
Zachęcona sukcesem programu „Pociągami przez starożytny Egipt” profesor antropologii Alice Roberts znów wsiada do pociągu. Tym razem celem jej podróży są tereny dawnego Imperium Osmańskiego: od granicy syryjskiej, po Turcję, Bałkany i Budapeszt, najbardziej wysunięty na zachód punkt imperium.

Nauczyciel

TVP Kultura, 20:00
Francois, nauczyciel literatury z jednej z najlepszych szkół we Francji, zmuszony jest przyjąć posadę w placówce na paryskich przedmieściach, gdzie spotyka uczniów z nizin społecznych. Czy uda mu się odnaleźć w nowej sytuacji?

Przemytnik

TVN, 22:45
Bankrutujący osiemdziesięciolatek (Clint Eastwood) dostaje intratną propozycję pracy. Nieświadomie zostaje kurierem narkotykowym na usługach meksykańskiego kartelu.

KRZYŻÓWKA NR 79

Poziomo:

- 3) bezkrytyczny naśladowca,
- 6) rzecz niezwykła i piękna,
- 11) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
- 12) stolica nad Tamizą,
- 13) John, filmowy komandos,
- 14) balzakowski lub dojrzały,
- 15) system rozgrywek sportowych,
- 16) gra podobna do palanta,
- 17) drobna moneta w portmonecie,
- 18) potocznie znajomości w urzędzie, wpływy,
- 19) przełożony zakonu,
- 22) pułkownik marynarki wojennej,
- 24) rzeka w stolicy Słowenii,
- 26) określona ilość jedzenia,
- 27) cecha przypisywana osłu,
- 28) ostra przyprawa do mięsa,
- 29) gumowy but na niepogodę,
- 32) „Biały ...”, amerykański western,
- 36) rodzaj ganku kolumnowego,
- 37) dawniej polował na tura,
- 38) taniec z Argentyny,
- 39) pieszczotliwie o głowie rodziny,
- 40) próżnowanie, gnuśność.

Pionowo:

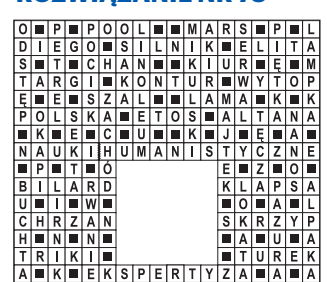
- 1) jest doceniane przez estetę,
- 2) Robert, były kierowca Formuły 1,
- 3) logarytmiczny lub błyskawiczny,
- 4) ukraińskie imię męskie,
- 5) element jednego z czworoboków,
- 6) rodzaj wysokiego kapelusza w kształcie walca,



- 7) uchylenie się przed ciosem,
- 8) rolnik za pługiem,
- 9) starogreckie naczynie na wino,
- 10) narzędzie do spulchniania gleby,
- 20) broń biblijnego Dawida,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) np. Kasztanka Józefa Piłsudskiego,

- 23) chroniony kuzyn bekasa,
- 24) osad z zamrożonej mgły,
- 25) wyprawa panny młodej,
- 29) narzędzie w warsztacie szewskim,
- 30) rola Ewy Lemańskiej w „Janosiku”,
- 31) Majewski lub Ziółkowski,
- 33) zaliczka na poczet poborów,
- 34) powieść Dostojewskiego,
- 35) nieistnienie niczego.

ROZWIĄZANIE NR 78



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Musisz dzisiaj podjąć się zadania, które pierwotnie miał wykonać ktoś inny. Horoskop dzienny zapowiada, że dobrze sobie z nim poradzisz.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop na dziś wróży, że otworzą się przed Tobą nowe możliwości aktywności w dziedzinie, która była Ci dotychczas dość odległa. **Baran (21.03 - 19.04)** Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o radę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykazać się w tej sytuacji taktem i dyskrecją...

Byk (20.04 - 20.05)

Nie podejmuj drażliwych tematów. Horoskop dzienny ostrzega, że poruszanie ich może obudzić u kogoś bliższego przykre wspomnienia. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Słuchaj uważnie, ci mają do powiedzenia inne osoby. Horoskop na dziś wróży, że „między wierszami” mogą pojawić się ciekawe wątki... **Rak (22.06 - 22.07)** Horoskop dzienny na środę mówi, że pomysłowość podejmowanych przez Ciebie działań w dużej mierze będzie uzależniona od innych osób.

Lew (23.07 - 22.08)

Obnoszenie się ze swoimi problemami to nie jest na dzisiaj najlepszy wybór. Horoskop dzienny mówi, że raczej nie znajdziesz zrozumienia. **Panna (23.08 - 22.09)** Ludzie będą liczyć się z Twoim zdaniem. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że dla niektórych osób będziesz wręcz wyrocznią. **Waga (23.09 - 22.10)** Nie miej pretensji, jeśli ludzie mało przychylnie będą reagować na Twoje pomysły. Horoskop dzienny na środę mówi, że obrażanie się to zły wybór.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoje życie wejdzie na wysokie obroty. Horoskop dzienny wróży, że dużo dzięki temu osiągniesz, ale ten dorobek okupisz sporym zmęczeniem. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Stanieś w centrum wydarzeń. Horoskop na dziś zapowiada, że bez Twojego udziału i Twojej opinii nie zadadną żadne ważne decyzje. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Śmiało wyciągaj rękę do zgoody. Horoskop dzienny na środę mówi, że przez nikogo nie zostanie odtrącona. Nawet przez Twoich oponentów.

Kwiaty „gotują” się na słonecznym balkonie? Oto kilka istotnych rad

Słoneczne, upalne dni to duże wyzwanie dla kwiatów na balkonach. Bywa, że nawet gatunki, które lubią słońce, źle rosną, a nawet padają. Ale są na to sposoby. Zobacz, na co zwrócić uwagę.

Jeśli masz słoneczny balkon lub taras, wychodzący na południe i pozbawiony cienia, musisz zwrócić uwagę na kilka rzeczy, jeśli chcesz, żeby kwiaty na nim dobrze rosły. Wprawdzie jest sporo gatunków, które uwielbiają słońce, ale musisz pamiętać o tym, że warunki, jakie mają w doniczkach, nie są całkiem naturalne. Przede wszystkim woda szybciej paruje, a ziemia wysycha, ale co gorsza - ziemia w doniczkach, a przy okazji korzenie roślin - nagrzewają się szybciej i mocniej niż podłoże w ogrodzie. A z „ugotowanymi” korzeniami kwiaty nie będą dobrze rosły. Prognozy na tegoroczne lato zapowiadają upalną i słoneczną pogodę (z możliwymi burzami). Dlatego warto pomyśleć o tym, żeby roślinom na balkonie zapewnić warunki, w których nie będą „gotować się” w doniczkach.

Rośliny na słoneczny balkon

Po pierwsze na słoneczny balkon wybierz odpowiednie gatunki roślin. Należą do nich m.in. akasmitki, begonie stale

kwitnące, petunie (różne odmiany, w tym surfinie), lawenda, pelargonie. Ale poza roślinami równie ważna jest doniczka.

Problem z utrzymaniem roślin na słonecznym balkonie często dotyczy doniczek plastikowych. Są bardzo popularne, a jeśli chcesz umieścić doniczkę na balustradzie, są praktycznie jedynym rozwiązaniem. Jednak mają cienkie ścianki i błyskawicznie nagrzewają się. Co zrobić? Wybierz jak największą doniczkę, ale nie upychaj w niej maksymalnej ilości roślin. Chodzi o to, żeby wokół korzeni było więcej ziemi. Druga rzecz to kolor - wybieraj jasne doniczki.

Doniczki ceramiczne i betonowe

Na słonecznych balkonach bardzo dobrze sprawdzają się doniczki ceramiczne, szczególnie o szklonej (glazurowanej) powierzchni. Mają grube ścianki, więc ziemia w nich nagrzewa się znacznie wolniej, a warstwa szklawa ogranicza parowanie wody. Niestety są ciężkie, raczej nie nadają się do powieszenia, są też drogie. Ale jeśli chcesz poustawić doniczki na podłodze balkonu, to ceramiczne są dobrym wyborem. Tak samo dobrym rozwiązaniem są donice betonowe o grubych ściankach, ale rów-



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Drewniane skrzynie lub osłony zabezpieczą doniczki przed nagrzewaniem się. Ale nie jest to jedyne rozwiązanie.

nież one nadają się przede wszystkim do postawienia na tarasie.

Pomogą osłony, skrzynki i koszyki. Bardzo dobrym rozwiązaniem, które uchroni korzenie roślin przed gorącem, są wszelkie skrzynie wykonane z drewna. Wyglądają ładnie, a drewno dobrze chroni przed temperaturą. Jeśli jest to skrzynia z dnem, możesz bezpośrednio w niej sadzić rośliny (ale ucierni na tym trwałość pojemnika).

Możesz też ją potraktować jako osłonę i ustawić w niej plastikowe doniczki. Są też typowe drewniane osłony, przeznaczone na doniczki i same pozbawione dna.

Drewniane skrzynie i osłony można kupić w różnych rozmiarach i stylistyce. Można je też zrobić samemu lub na zamówienie.

Jako zabezpieczenie przed upałem sprawdzą się też wszelkie koszyki, w których umieścisz doniczki. Najlepiej, żeby były w jasnym kolorze, nieco większe i wyższe od doniczki. Rośliny wyglądają w nich bardzo ładnie, a znajdziesz i takie do postawienia, i powieszenia. Izolowane doniczki ochronią przed gorącem. Jeszcze innym rozwiązaniem są doniczki izolowane (ocieplane), przeznaczone do... zimowania roślin. Ale izolacja chroni i przed mrozem, i przed upałem (to tak jak

w dobrze ocieplonym domu zimą jest ciepło, a latem chłodno). Doniczki izolowane możesz kupić, ale możesz je przygotować samodzielnie. Jak to zrobić? Bardzo łatwo:

- weź dwie doniczki o różnych rozmiarach, ale tym samym kształcie. Mogą być najzwyczajniejsze, plastikowe;
- mniejszą włóż do większej;
- przestrzeń między ściankami wypełnij pianką poliuretanową (tzw. pianka montażowa, kupisz ją w każdym sklepie budowlanym czy dla majsterkowiczów).

I gotowe. Pamiętaj tylko, że ta pianka bardzo „przybrywa”, więc dawaj ją z wyczuciem.

Duże doniczki o cienkich ściankach i prostym kształcie możesz też wyłożyć styropianem. Zabezpiecz go od środka folią.

O to również zadbaj

Jeśli między roślinami widać „gołe” podłoże, wyściółkuj je. Możesz je wyłożyć drobną ogrodową korą, kamykami, ozdobnymi szkiełkami itp. Dzięki temu woda będzie wolniej parować, a jeśli wybierzesz ściółkę w jasnym kolorze, to również powierzchnia trochę mniej się nagrzeje niż czarna ziemia.

Pamiętaj też, żeby nie podlewać roślin zimną wodą, szczególnie po upalnym dniu. To spowoduje szok termiczny i kwiaty będą chorować. Używaj letniej (najlepiej napełnij konewkę od razu po podlaniu, a do następnego woda się ogrzeje).

Zapamiętaj:

- najgorszy wybór na słoneczny balkon to doniczka: mała, o cienkich ściankach, w ciemnym kolorze;
- dobry wybór to doniczka: jak największa (z dużą ilością ziemi), o grubych ściankach lub z dodatkową osłoną, albo izolacją, w jasnym kolorze.

Pamiętaj, że zawsze w dniu doniczki powinny być otwory odpływowe i warstwa drenażu. **Katarzyna Laszczak**

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 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

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

INNE

KUPIĘ, udziały w nieruchomościach, spadkach 602-738-759.

REKLAMA 0010986208

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 513109288

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

OFERUJEMY atrakcyjne zarobki w opiece senioralnej. Praca Niemcy, Austria. Stawka 2100 Euro / mies netto (wliczony bonus za szybki wyjazd). Zadzwoń do nas: WeCare 22 606 41 19

ZATRUDNIMY opiekunów seniorów, praca w Niemczech. Teraz wyższe stawki dla nowozatrudnionych, nawet 1950Euro na rękę/1 miesiąc. Premia do 250E za wyjazd w maju/czerwcu. Telefon: 22 295 51 47 Agencja Promedica24

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG, tel. 790-310-034

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 884912222

REMONTY od A do Z, 660-683-933(GK)

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

OGRODNICZE

OCZKA wodne, kaskady, trawniki, pielęgnacja ogrodu, 691226885

TRANSPORTOWE

TRANSPORT HDS łyżka i widły, Koszalin i okolice, 660-235-629.

Turystyka

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY odchowane 784 461 566

Wernisaż wystawy pełnej dźwięków i wibracji

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Zespół Muzyki Współczesnej Akademii Sztuki w Szczecinie od kilku lat współpracuje z Trafostacją Sztuki, gdzie wspólnie wpisuje się w przestrzeń współczesnej sztuki wizualnej. Podczas najbliższego koncertu zaprezentuje w TRAFO kompozycje Wojtka Blecharza.

Zespół Muzyki Współczesnej Akademii Sztuki w Szczecinie jest jedynym zespołem muzyki nowej w regionie i pierwszym powstałym w akademii muzycznej w Polsce. Studenci należący do zespołu wykonują utwory kompozytorów żyjących w XX i XXI wieku, improwizują i tworzą swoje własne performansy, często zahaczając o inne dyscypliny sztuki.

Tym razem współpracują z Wojtkiem Blecharzem, kompozytorem, który w swojej twórczości rozszerza i kwestionuje rozumienie form muzycznych. Jego muzyka jest osobista, wielowymiarowa i zaskakuje niespotykanymi środkami wyrazu. Jego twórczość znana jest już szczecińskiej publiczności. W 2019 wielkim sukcesem była, wykonana przez Filharmonię Szczecińską, 1 Symfonia.

Na koncercie w ten piątek, 24 maja, studenci grają



Wojtek Blecharz jest kompozytorem, który w swojej twórczości rozszerza i kwestionuje rozumienie form muzycznych

w TRAFO 2 Symfonię Wojtka Blecharza. Jest to utwór, w którym ważne jest nasłuchiwanie i poszukiwanie nowych przestrzeni dźwiękowych. Utwór ma formę otwartą. Muzycy przemieszczają się w trakcie jego wykonywania pomiędzy przestrzeniami, a publiczność ma wybór: może być częścią przedstawienia, tylko przysłuchiwać się albo - jak piszą organi-

zatorzy - nawet wyjść poza ramy koncertu, jeśli dźwięk jest „przepelniający”.

TRAFO gościła Wojtka Blecharza w 2018 roku - współpraca polegała na realizacji projektu artystyczno-społecznego dla dzieci i dorosłych, obejmującego warsztaty oraz uczestnictwo w operze plenerowej „Park Opera”.

Wykonawcy i wykonawczynie piątkowego koncertu:

Zuzanna Czubak, Alexander Górny, Martyna Homel, Wiktoria Kawik, Agnieszka Marmol, Martyna Omachel, Antoni Piszlewicz, Bartosz Słomiński, Katarzyna Szwarz, Hanna Zarzycka.

Wojtek Blecharz „Symfonia nr 2”, 24 maja o godzinie 20, Trafostacja Sztuki w Szczecinie, ul. Świętego Ducha 4. Wstęp wolny
© ©

Wiosenne uciechy sprzed wieku w skansenie w Klukach

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Muzeum Pomorza Środkowego zaprasza na radosną imprezę do Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach.

W dniach 30 maja - 1 czerwca, w godzinach 11-15, odbywać się będzie wydarzenie „Wiosny uciechy”. Podglądać będzie można wiele zajęć i działań, jakie gospodarstwa wiejskie, zarówno chłopskie, jak i rybackie, podejmowały z nadejściem wiosny: prace ogrodowe, szycie sieci, wyrób miodu, wyplatanie płotu i koszy z łoża, sianokosy, klepanie kosy. Będzie wicie wianków z kwiatów i ziół, a także opowieści

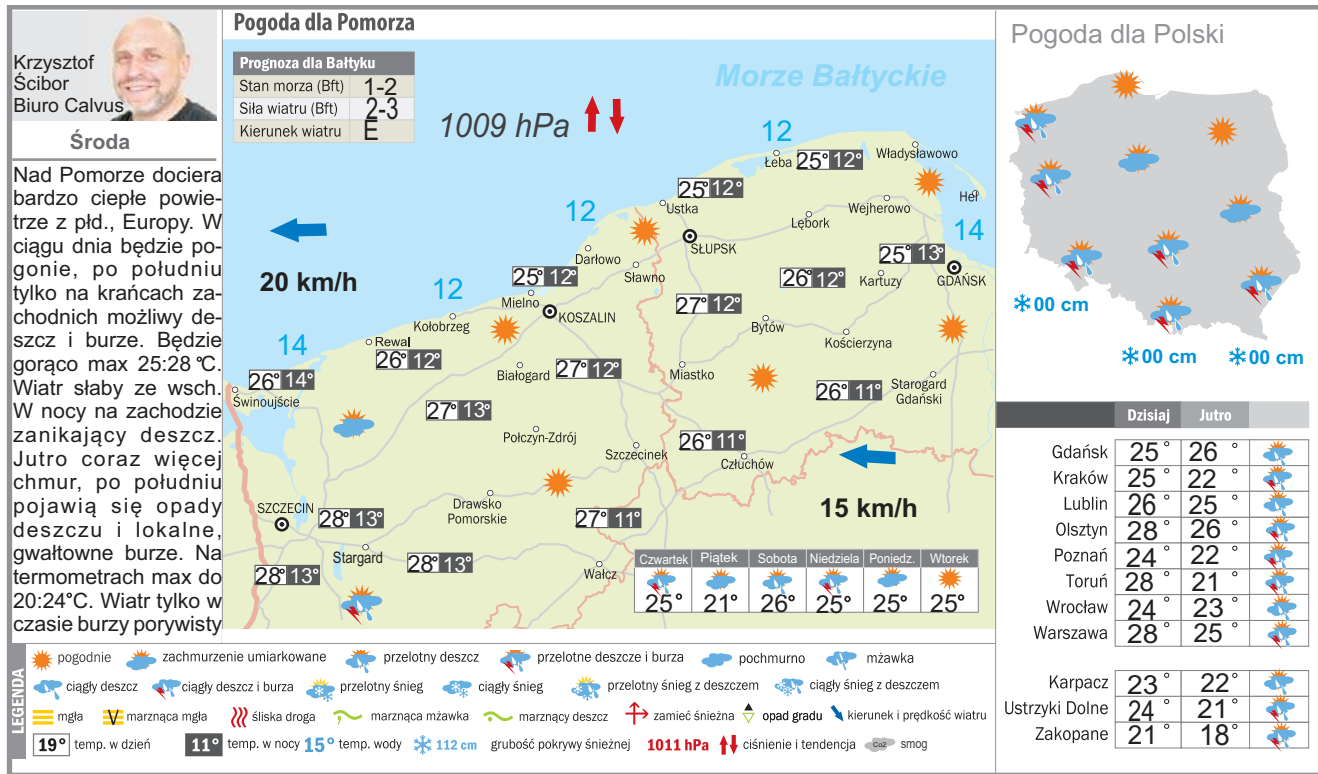
o ziołach oraz pszczołach, które można będzie podglądać w szklanym ulu.

Na okres wiosenny przypada również chrześcijańskie święto zesłania Ducha Świętego, powszechnie nazywane Zielonymi Świątkami. Dlatego poznamy dawne zwyczaje mieszkańców wsi pomorskich, związane z tym świętem. Większość tych zwyczajów miała charakter świecki. Wolne zatem od pracy dni (niedziela po porannym nabożeństwie i poniedziałek) wypełniały zabawy, połączone z różnymi formami współzawodnictwa. Będzie też muzyka i nauka dawnych tańców ludowych oraz nauka gry w skata. © ©



Na wiosenną imprezę zaprasza skansen w Klukach

POGODA



Muzyczna podróż w egzotyczne tropiki

Małgorzata Klimczak
Szczecin

W ramach finału cyklu muzycznego Śledź Nowy Jazz zagra zespół Tropical Soldiers in Paradise.

Tropical Soldiers in Paradise to zespół tworzący muzykę inspirowaną hip-hopem, jazzem, afrobeatem oraz latynoamerykańską rytmiką. Ostatni album zespołu nosi tytuł „Atversailles”. Formacja muzycznie kontynuuje swoją egzotyczną podróż w odległe tropiki, na pograniczu jazzu, lounge i hip-hopowych bitów. Po długiej i wyczerpującej podróży oddział TSiP natrafił na porzuconą w gęstym lesie budowlę. Z zewnątrz przypominała opuszczony pałac, przejęty przez dziką roślinność. Bramy wej-

ściowej pilnował czarny baran, który wprowadził ich do wnętrza. Pierwsze pomieszczenie było dawną salą balową. W kątach leżały porozrzucone talerze, dzbany i puchary. W sali obok znajdowały się potraśkane fortepiany i inne instrumenty. Dalej sypialnie porośnięte mchem zwisającym z baldachimów, kap i tapet. Na dziedzińcu w gęstej trawie walały się fragmenty figur, kamiennych głów i ramion. W zdziczałym ogrodzie na dnie wyschniętych fontann piętrzyły się monety, a dalej łaźnie i baseny porośnięte lotosem. Całość zamykała sala wyłożona dywanami, na których fikuśne mebelki piętrzyły się w wielopiętrowe stosy.

Koncert w piątek, 24 maja, godz. 19, winyle.fm ul. Jagiellońska 86. © ©

PIŁKA NOŻNA ATALANTA BERGAMO I BAYER LEVERKUSEN ZMIERZĄ SIĘ DZIŚ W FINALE LIGI EUROPY

Kto zatriumfuje w Lidze Europy?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Już dziś poznamy pierwszego triumfatora europejskich rozgrywek. W finale Ligi Europy rozgrywanym na stadionie w irlandzkim Dublinie zagrają Atalanta Bergamo i Bayerem Leverkusen.

Wielu próbowało, ale dosłownie nikt nie dał rady. Bayer nie przegrał żadnego z pięćdziesięciu jeden meczów tego sezonu we wszystkich trzech rozgrywkach. Wygrał aż czterdzieści dwa razy - wielokrotnie dzięki trafieniom dopiero w doliczonym czasie gry. Wreszcie jako niepokonany przerwał dwunastoletnią hegemonię Bayernu Monachium w Bundeslidze, zdobywając swój pierwszy tytuł mistrzowski.

Na tym chyba nie poprzestanie. Jeszcze w maju oprócz Ligi Europy może sięgnąć po Puchar Niemiec. W sobotę (25 maja) zagra o to trofeum z drugoligowym FC Kaiserslautern, dla którego gra reprezentant Polski Tymoteusz Puchacz.

- Zagramy dwa finały jednego tygodnia. Z Romą w półfinale Ligi Europy pokazaliśmy wielki charakter. Spojrzałem potem moim zawodnikom w oczy i zobaczyłem, że chcą więcej. Wciąż mamy szansę na zdobycie trzech tytułów, a moi chłopcy zasługują na wszystkie trzy tytuły - zaznacza 42-letni trener Xabi Alonso, który przedłużył kontrakt, odmawiając uprzednio Bayernowi Monachium.

W sukcesach Bayernu nie biorą udziału reprezentanci Polski. Ostatnim do połowy 2015 roku był Sebastian Boenisch, który wcześniej dzielił szatnię z Arkadiuszem Milikiem, kupionym za 2,6 mln euro z Górnika Zabrze. Przed nimi gole w Lidze Mistrzów strzelał Jacek Krzynówek, natomiast Puchar UEFA zdobył tylko Andrzej Buncol. Trofeum z 1988 roku pozostaje jedynym europejskim w gablocie Aptekarzy.

Zwycięzca tegorocznej Ligi Europy przyleci 14 sierpnia do Warszawy, by na PGE Narodowym zaważyć o Superpuchar Europy. Rywalem będzie



Bayer Leverkusen pod wodzą Xabiego Alonso wygrał Bundesligę nie przegrywając ani jednego meczu. Teraz na drodze „Aptekarzy” stanie Atalanta Bergamo

wygrany finału Ligi Mistrzów: albo Real Madryt z debiutującym Kylianem Mbappe, albo sensacyjnie Borussia Dortmund.

Równie sporym zaskoczeniem okazałaby się obecność Atalanty - aktualnie piątej dru-

żyny włoskiej Serie A (z szansami na podium), która w zeszłym tygodniu przegrała finał Pucharu Włoch z Juventusem.

- Finał Ligi Europy będzie historycznym wydarzeniem. Dla drużyn takich jak nasza to na-

prawdę niewiarygodne, ale to dobra wróżba dla wszystkich - przekonuje 66-letni trener Gian Piero Gasperini, który prowadzi drużynę nieprzerwanie od czerwca 2016 roku. W nowym sezonie stuknie mu cztery-

sta meczów. W grupie jego zawodnicy ograli gładko w dwumeczu mistrza Polski. U siebie zwyciężyli 2:0, a w rewanżu rozgrywanym na stadionie w Sosnowcu aż 4:0.

Przed nami starcie różnych filozofii gry - donosi dziennik La Gazetta dello Sport. Atalanta Gasperiniego od zawsze stawia na agresję, tempo i intensywność. Natomiast w Bayerze Alonso punktem odniesienia jest piłka i relacje między zawodnikami, którzy ją posiadają - czytamy w obszernej analizie.

Finał w Dublinie obejrzy przeszło 50 tys. kibiców. Zagwizdę rumuński sędzia Istvan Kovacs. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem jest Bayer. To jednak Atalanta dwa lata temu wygrała oba mecze w 1/8 finału tych rozgrywek; najpierw 3:2 u siebie, potem 1:0 w Leverkusen.

Transmisję w telewizji i stream w internecie z finału przeprowadzi platforma streamingowa Viaplay. Początek na Aviva Stadium w Dublinie o godzinie 21:00.

FOT. PAP/EP/CHRISTOPHER NEUNDORF

Piłkarskie Orły 2024. Vusković – światowa perła

Maciej Kwiatkowski
redakcja@polskapress.pl

Luka Vusković, choć ma zaledwie 17 lat, to Tottenham Hotspur zapłacił za niego blisko 14 milionów euro. Półki obrońca gra w Radomiaku Radom!

O tym lutowym transferze do klubu z ekstraklasy rozpisywały się największe piłkarskie portale na świecie. Na swojej oficjalnej stronie, na platformie X, informację o transferze Luki Vuskovića do Radomiaka Radom zamieścił sam Fabrizio Romano.

„Przyszły zawodnik Tottenhamu Luka Vusković ogłosił swój transfer do polskiego zespołu Radomiaka Radom na zasadzie wypożyczenia z Hajduka Split” - głosił komunikat. Za to angielski portal „Breaking the li-



Luka Vusković, choć ma dopiero 17 lat, już zdążył pobić jeden z rekordów PKO BP Ekstraklasy. Gra w Radomiaku

nes” tak opisał jego sylwetkę: „Jak na szesnastolatka imponuje warunkami fizycznymi. Ma 193 cm wzrostu, świetnie gra w powietrzu i niezwykle ciężko go minąć. W pojedynkach defensywnych wyróżnia się odwaga

i brawurą, bardzo dobrze radzi sobie w odbiorze piłki. Jest szybki i świetnie nadaje się do gry wysokim pressingiem, do tego jego mobilność i technika są zaskakująco dobre, biorąc pod uwagę jego wzrost”. Wszyst-

kie te cechy reprezentant młodzieżowy Chorwacji i zawodnik, który z Hajdukiem Split awansował do finału młodzieżowej Ligi Mistrzów, zaczął potwierdzać na polskich boiskach.

Na swój debiut musiał poczekać i nie był on wymarzony, bo Vusković wbiegł na murawę stadionu Cracovii w 65. minucie, gdy popularne „Pasy” prowadziły z Zielonymi 5:0, a ostatecznie wygrały różnicą sześciu bramek. W kolejnym pojedynku rosy Chorwat zagrał już od pierwszej minuty, ale Radomiak przegrał wówczas z Pogonią Szczecin 0:4. Trener Maciej Kędziorek stawiał jednak na niego, choć do dyspozycji miał przecież doświadczonych Mateusza Cichockiego czy Mike Cestora. To jednak Vusković swoją charyzmą, jak i opanowaniem i boiskową inteligencją zapracował na kolejne występy od pierwszych mi-

nut. To, że nie tylko dobrze gra w defensywie, pokazały kolejne starcia. Gdy 17-latek zaczął zapełniać się w okolicy pola karnego, a czynił to dość często, wówczas zaczęło pachnieć golami. W końcu czwartego marca zawodnik zdobył swoją premierową bramkę w ekstraklasie, pokonując, a jakże, strzałem głową, Mateusza Kochalskiego ze Stali Mielec. W pojedynku następnej kolejki Vusković potrzebował zaledwie pięciu minut, by wykorzystać zamieszanie w polu karnym Piasta Gliwice i zaskoczyć Frantiska Placha.

Cociekawe, Chorwat w marcu zdobył nie tylko cztery punkty w rankingu Piłkarskich Orłów, ale i nagrodę za numer miesiąca lotto w ekstraklasie. Wyróżnienie otrzymał za to, że został najmłodszym strzelcem dwóch goli w ekstraklasie w XXI wieku. Kolejnego gola Vusković zdobył już

strzałem zza pola karnego, a uczynił to w wyjazdowym starciu przeciwko Legii Warszawa. Jak długo na polskich boiskach będzie trwała przygoda jednego z największych talentów młodego pokolenia na świecie, za którego Tottenham Hotspur zapłacił blisko 14 milionów euro? - Czynimy starania, żeby Vusković został wypożyczony do Radomiaka, na kolejny sezon i póki co rozmowy z angielskim klubem są optymistyczne - przyznał Sławomir Stempniewski, prezes Radomiaka.

Oto współczynniki, przez które mnożymy gole, przyznając miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi wynosi 2; dla I ligi - 1,75; dla II ligi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV ligi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla europejskich pucharów - 2,5. ©

FOT. MACIEJ KWIATKOWSKI



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNER
MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

Zapaśnicy z Miastka stawali na podium w Swarzędzu

Jacek Wójcik
sport@gp24.pl

ZAPASY. Otwarte Mistrzostwa Wielkopolski o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz przyniosły sporo sukcesów wychowankom ZKS Miastko.

W zawodach w Swarzędzu wzięło udział 158 zapaśników stylu klasycznego z 13 klubów. Zapaśniczy Klub Sportowy Miastko reprezentowało w Mistrzostwach Wielkopolski 10 zawodników. Aż ośmiu z nich stanęło na podium.

W zmaganiach młodzików (do lat 15) świetnie spisał się Antoni Petrończak. W wadze do 48 kg wywalczył złoty medal. Do finału dotarł także jego klubowy kolega, Dawid Wiktorczyk. Ostatecznie musiał zadowolić się srebrnym medalem w wadze do 52 kg. W tej grupie wiekowej rywalizował ponadto Olgierd Kowalewski. W wadze

do 62 kg uplasował się na 5. miejscu.

Sześciu zapaśników z Miastka rywalizowało w mini zapasach (zawodnicy do lat 13). Z pierwszej lokaty cieszył się Leon Brodziński, najlepszy w kategorii do 48 kg. Dwa srebrne medale wywalczyli Piotr Wiktorczyk do 29 kg oraz Jan Józwiak do 48 kg.

Medalowy dorobek ekipy ZKS Miastko uzupełniły brązowe krążki wywalczone przez Kacpra Bielewicza w wadze do 38 kg oraz Marka Kowalewskiego do 40 kg. Poza podium, na 5. miejsce w kategorii do 40 kg uplasował się Dariusz Petrończak.

W najmłodszej grupie wiekowej - mocowanie - brązowy medal w wadze do 28 kg wywalczył Piotr Mazurek.

W klasyfikacji klubowej Zapaśniczy Klub Sportowy z Miastka zajął 5. miejsce. Trenerem zawodników jest Kazimierz Wanke.



Zapaśnicy z Miastka prezentują zdobyte trofea

KOSZYKÓWKA 3X3

Majowe rozgrywki trójek Zakończył się cykl czterech majowych turniejów, zorganizowanych przez Czarni Słupsk S.A. w ramach realizowanego przez Uniwersytet Pomorski w Słupsku projektu pn. Uniwersytet Aktywny 5 plus. W kategorii junior zwyciężył zespół Szwindel przed Frages 2008. W kategorii młodzik pierwsze miejsce zajęła drużyna Maćki, pokonując w decydującym meczu Haribo. **JAK**

Jacek Wójcik
sport@gk24.pl

TENIS STOŁOWY. Poltarex Pogoń Łębork zakończyła sezon 2023/2024 w Lotto Superlidze mężczyzn. Mimo wygranej w Zamościu, opuszcza krajową elitę.

W ostatniej kolejce sezonu w grupie spadkowej (o miejsca 9-12), łęborszanie odnieśli wyjazdowe zwycięstwo 3:1 nad Akademią Zamojską Zamość. To ich piąta wygrana w całym sezonie Lotto Superligi. Niestety, już wcześniej Pogoń straciła szansę na pozostanie wśród najlepszych. Tym razem przygoda z Superligą trwała jeden sezon.

W ostatnim meczu po jednej wygranej odniosła cała trójka grających zawodników Pogoni.



Łębork żegna się z Lotto Superligą przynajmniej na rok

Dwa pojedynki stoczył Sławomir Dosz. Najpierw uległ 2:3 Danielowi Kisielewiczowi, ale później przypieczętował wygraną w meczu, pokonując 3:0 Tomasza Lewandowskiego. Z tym ostatnim wygrał także

SZACHY

Integracyjny szach i mat W sobotę, 15 czerwca, odbędzie się XXIII Integracyjny Turniej Szachowy P-15. Zmagania prowadzone będą na dystansie 9 rund, w świetlicy Polskiego Związku Nievidomych przy Al. H. Sienkiewicza 8 w Słupsku. Zawody rozpoczną się o godz. 10.00, a odprawa techniczna i zapisy przyjmowane będą od 9.30. Dla zwycięzców kategorii junior i senior zostały przewidziane puchary oraz upominki rzeczowe. **JAK**

mojskiej. Jak już informowaliśmy, w I lidze w barwach Pogoni zastąpi go utalentowany Dawid Michna, który sezon 2023/2024 spędził w pierwszoligowej Enerdze Manekin Toruń. **AKADEMIA ZAMOJSKA ZAMOŚĆ - POLTAREX POGOŃ ŁĘBORK 1:3**
Tomasz Lewandowski - Adam Dosz 2:3 (10:12, 11:6, 6:11, 11:9, 3:6), Daniel Kisielewicz - Sławomir Dosz 3:2 (11:6, 5:11, 11:8, 3:11, 6:5), Piotr Chodorski - Jan Zandecki 2:3 (6:11, 8:11, 11:2, 12:10, 3:6), Tomasz Lewandowski - Sławomir Dosz 0:3 (7:11, 8:11, 9:11)

W drugim meczu 19. kolejki Palmiarnia ZKS Zielona Góra pokonała Balta KS AZS AWFis Gdańsk 3:0, ale podobnie jak Pogoń żegna się po roku z elitą. Końcowa tabela grupy spadkowej:

9. Balta AZS AWFis Gdańsk	19	25	3-40
10. Akademia Zam. Zamość	19	24	34-42
11. Poltarex Pogoń Łębork	19	15	22-47
12. Palmiarnia ZKS Z. Góra	19	15	29-50

Udany wyjazd Mazur Boxing na turniej w Poznaniu

BOKS. Mikołaj Parchoniuk wygrywa z mocnym zawodnikiem z Ukrainy, Romanem Zazubkiem podczas turnieju w Poznaniu.

W pojedynku dwóch małków, w kategorii juniorów do 63,5 kg, zdecydowanie lepszym okazał się zawodnik ze Słupska.

Z kolei Kacper Lange w swojej pierwszej walce pokonał zawodnika klubu Victoria Łódź, Artura Juraszczyka, w kategorii kadetów do 66 kg. Kacper zdominował walkę ofensywnym stylem boksowania.

W kategorii juniorów do 67 kg, Maksym Janczukowicz przegrał wyrównaną walkę przez kontuzję w 2. rundzie z zawodnikiem z Ukrainy. W sparingach wystąpili również młodzik Marek Moszczyński, oraz młodzieżowiec Kamil Smyczkiewicz. Dla Parchoniuka i Janczukowicza był to sprawdzian przed mistrzostwami Polski juniorów. Wystąpią w nich także dwie juniorki klubu Mazur Boxing Słupsk, Julia Jeżewska i Amelia Jaczyńska.

Mariusz Surowiec



Mikołaj Parchoniuk odniósł cenne zwycięstwo

Olimpijczyk i jego trofea. Spotkanie z Kazimierzem Adachem

Bogumiła Rzeczkowska
sport@gp24.pl

Biblioteka w Duninowie zorganizowała ciekawe wydarzenie. Gościem był Kazimierz Adach, bokser, olimpijczyk, mieszkaniec Pępłina w gminie Ustka.

- Żyjąc lekcję historii polskiego sportu przeprowadził w bibliotece w Duninowie Kazimierz Adach - mówi Zbigniew Podolak z Centrum Kultury Gminy Ustka. - W jego bokserkim dossier, oprócz największego osiągnięcia, czyli wywalczenia brązo-

wego medalu podczas Igrzysk Olimpijskich w 1980 roku w Moskwie, są jeszcze takie zdobycze jak chociażby 3-krotny mistrz Polski i wicemistrz Polski, uczestnictwo w mistrzostwach świata i Europy, 10-krotne reprezentowanie Polski w meczach międzynarodowych.

K. Adach to postać nietuzinkowa. Był znakomitym sportowcem, z imponującym bilansem, na który złożyło się 309 stoczonych walk - 275 zwycięstw, 6 remisów i tylko 28 przegranych. Dużą część swojego życia poświęcił pracy społecznej na rzecz słupskiego boks. Przez kilkana-



Na spotkanie w bibliotece w Duninowie z Kazimierzem Adachem przywiózł swoje trofea i pamiątki

ście lat przesował klubowi Czarni, dzięki czemu ten zasłużony klub nie zniknął ze sportowej mapy Polski i przetrwał czasy największego kryzysu. Okazał się także świetnym trenerem, czego uwieńczeniem było zdobycie w 1990 roku pod jego wodzą mistrzostwa Polski.

- Kazimierz Adach przyjechał z częścią swoich sportowych trofeów, co wzbudziło żywe zainteresowanie uczestników spotkania. Jednym z nich był wójt gminy Ustka Rafał Konon - relacjonuje Zbigniew Podolak. - Kazimierz Adach okazał się wyjątkowo barwnym gawędziarzem

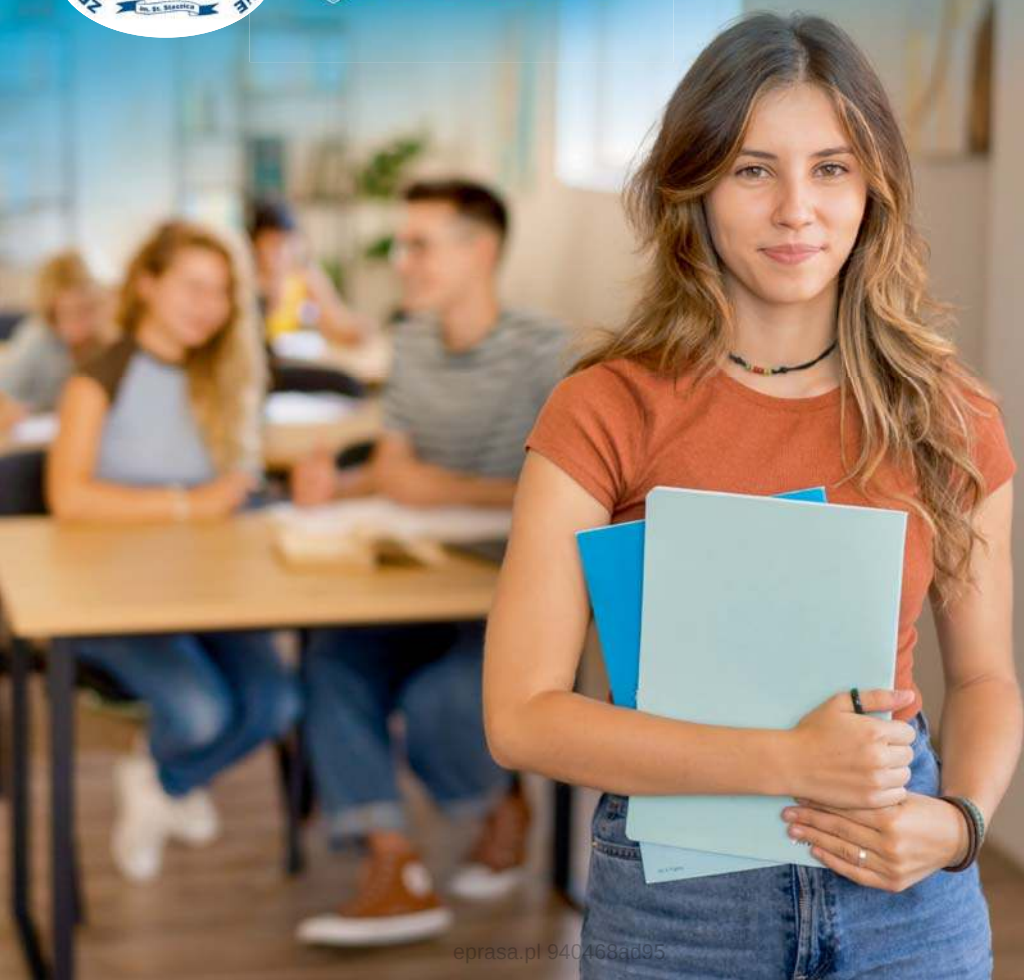
i rozmówcą. Opowiadał między innymi o swojej bokserkiej inspiracji, a okazała się nią zwycięska finałowa walka Jerzego Kuleja na IO w Meksyku. Kazimierz Adach nie ukrywał, że przez całą swoją sportową karierę chciał nawiązać do pięknych tradycji w wadze lekkiej, którą to wagę reprezentowali wcześniej tacy wybitni zawodnicy jak Aleksy Antkiewicz, Kazimierz Paździor, Józef Grudzień i Jan Szczepański. Padło wiele ciekawych pytań. Wartością dodaną eventu było pojawienie się na nim Jana Kowalewskiego, kolejnego znakomitego boksera Czarnych.

Poradnik ÓSMOKLASISTY

PARTNERZY WYDANIA



UNIwersytet
MŁODZIEŻOWY



Nabór do szkół ponadpodstawowych 2024. Uczniowie wybierają przyszłość

Małgorzata Klimczak

10 maja wystartował w Szczecinie nabór do szkół ponadpodstawowych na rok szkolny 2024/2025. Tegoroczna rekrutacja, podobnie jak w poprzednich latach, odbędzie się z wykorzystaniem elektronicznego systemu naboru.

W tym roku na potrzeby rekrutacji w prowadzonych przez Miasto Szczecin liceach ogólnokształcących dla młodzieży, technikach i branżowych szkołach I stopnia na rok szkolny 2024/2025 przygotowano niespełna 2800 miejsc.

Na stronie internetowej naboru (<https://nabor.pcss.pl/szczecin>) uczniowie znajdują m.in. ofertę poszczególnych placówek, zasady oraz harmonogram postępowania rekrutacyjnego, a także szczegółowy poradnik dla kandydatów, który pomoże im rozwiązać wszelkie wątpliwości. W tym roku umieszczony został tam również „Kalkulator punktów”, który pozwoli uczniom na oszacowanie ich potencjalnej punktacji i tym samym pomoże w wyborze szkoły średniej.

Podczas tegorocznej rekrutacji do szkół ponadpodstawowych, każdy biorący w niej udział uczeń może wybrać maksymalnie 3 szkoły, a w ich obrębie dowolną liczbę oddziałów. Należy jednak pamiętać o tym, że kolejność, w której wpisuje się poszczególne klasy jest bardzo ważna. Na pierwszym miejscu na liście preferencji kandydat powinien wpisać dokładnie tę szkołę i klasę, w której najbardziej chciałby się uczyć. Jeśli zgromadzona przez niego liczba punktów będzie niewystarczająca, system będzie sprawdzał, czy może zakwalifikować go do kolejnych oddziałów lub placówek wskazanych w podaniu. Oznacza to, że im dłuższa lista preferencji, tym większe są szanse, że kandydat zostanie zakwalifikowany do jednej ze wskazanych przez siebie klas. Na liście preferencji nie należy wpisywać szkół, które nie są objęte elektronicznym systemem rekrutacji w Szczecinie.

Po wypełnieniu wniosku w elektronicznym systemie naboru, dokument należy wydrukować



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Wybór szkoły to wyjątkowo trudne zadanie, ponieważ zaważy na przyszłości ucznia

i złożyć w placówce, która została wskazana na pierwszym miejscu. Należy również pamiętać o tym, że musi być on podpisany przez rodziców lub opiekunów prawnych kandydata. Dopiero dopełnienie tych wszystkich formalności gwarantuje, że kandydat ubiegający się o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej weźmie udział w tegorocznej rekrutacji. Co ważne, przy rekrutacji do szkół ponadpodstawowych nie jest brana kolejność zgłoszeń. Dlatego też kandydaci mają całkiem sporo czasu na upewnienie się, że wszystkie dokumenty są poprawnie wypełnione i podpisane.

Na wypełnienie dokumentów oraz złożenie ich elektronicznie, kandydaci mają czas do 14 czerwca, a w przypadku oddziałów dwujęzycznych, międzynarodowych, wstępnych, sportowych i mistrzostwa sportowego - do 23 maja. Jest to związane z koniecznością przeprowadzenia prób sprawności fizycznej, czy też testów kompetencji lub predyspozycji językowych.

W terminie od 21 czerwca do 5 lipca kandydaci będą musieli uzupełnić złożony wniosek w systemie o świadectwo ukończenia szkoły oraz zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty. Wstępne wyniki poznają 12 lipca.

Adres Redakcji: 75-412 Szczecin, al. Niepodległości 26/U1, redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

Biurowo Reklamowy: Monika Burchardt – Kierownik Wsparcia Sprzedaży, tel. 500 324 451, e-mail: monika.burchardt@polskapress.pl

Wydawca: Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 2014100

REKLAMA

0011081682



U NAS

1. PERFEKCYJNIE PRZYGOTUJESZ SIĘ DO MATURY
2. TY DECYDUJESZ, KTÓRE PRZEDMIOTY REALIZUJESZ W PODSTAWOWYM, A KTÓRE ROZSZERZONYM ZAKRESIE
3. SKUPISZ SIĘ NA RZECZACH WAŻNYCH DLA CIEBIE
4. UCZYSZ SIĘ NA ZAJĘCIACH W SZKOLE I NA PLATFORMACH EDUKACYJNYCH
5. PRACUJESZ W PRZYJAZNEJ PRZESTRZENI
6. POZNASZ PRACĘ Z TUTOREM



UL. WENEDÓW 3, KOSZALIN



94 717 07 07



KONTAKT@LOAKADEMICKIE.PL



WWW.LOAKADEMICKIE.PL

LICEUM INNE NIŻ WSZYSTKIE

Pomoc zawodowa dla uczniów. Doradca zawodowy pomaga dokonać wyboru

Małgorzata Klimczak

Uczniowie, kończący szkołę podstawową lub średnią, jeszcze czasem na kilka tygodni przed rozpoczęciem wakacji nie wiedzą, dokąd dalej pójść. Doradca zawodowy może pomóc im rozwiązać wątpliwości.

Liceum ogólnokształcące, technikum czy szkołę branżową - którą szkołę wybrać: oto jest pytanie. Jedni uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych od lat wiedzą, gdzie dalej będą się kształcić. Drudzy jeszcze późną wiosną nie mają pojęcia, czy kontynuować naukę, a jeśli tak, to w jakiej szkole. Tym drugim z pomocą pospieszy zawodowiec, a konkretnie: doradca zawodowy dla młodzieży.

Niektórzy przyszli absolwenci, mający dylemat, do której szkoły złożyć dokumenty, zdają się na intuicję. Tyle, że gdy człowiekowi towarzyszą nerwy, bo działa on pod presją czasu, to ta intuicja może zawodzić. Zamiast więc wybierać szkołę niejako na siłę czy na chybił-trafił, lepiej przygotować się na spotkanie z doradcą zawodowym. Ten jest zatrudniony głównie w szkole albo poradni psychologiczno-pedagogicznej. Świadczone przez niego usługi są bezpłatne.

On nie prześwietli młodego człowieka, ale pomoć mu może. Zanim coś podpowie, zada szereg pytań. Nie dlatego, że jest wścibski, lecz dlatego, że na podstawie odpowiedzi, udzielonych przez ucznia, określi profil działania. Na spotkaniu z doradcą zawodowym, mogą paść takie pytania, jak te dotyczące mocnych i słabych stron kandydata (z których przedmiotów uczniowi idzie najlepiej, a z jakich kuleje), zainteresowań pozaszkolnych, cech charakteru.

Celem doradcy zawodowego jest trafne postawienie diagnozy oraz przygotowanie nastolatka do odpowiedniego wyboru zawodu i drogi dalszego kształcenia, a także opracowania indywidualnego planu kariery edukacyjnej i zawodowej. Młodzież, która sama nie potrafi określić, co chciałaby robić za parę lat, czy nawet za kilka miesięcy, dzięki wsparciu doradcy ma znaleźć odpowiednią szkołę (czy inną placówkę o profilu oświatowym). Odpowiednią, czyli tę, po której zainteresowany, już jako absolwent, nie będzie tkwił na bezrobociu, ale w miarę szybko znajdzie zatrudnienie,



Absolwent technikum ma w ręku fach, zawodu nauczył się m.in. na praktykach

zgodne z jego wykształceniem, umiejętnościami i zainteresowaniami.

Rolą doradcy zawodowego młodzieży jest nie tylko wspieranie małolata, lecz również przygotowanie rodziców do efektywnego wspierania ich dziecka w podejmowaniu decyzji edukacyjnych oraz zawodowych. Przy stawianiu swojej diagnozy, doradca zawodowy bierze pod uwagę dotychczasowe osiągnięcia ucznia w szkole, jego zainteresowania, predyspozycje, talenty, jego sytuację zdrowotną, ale ponadto aktualną sytuację na rynku pracy, trendy rozwojowe dotyczące zawodów i poszczególnych branż/sektorów rynku pracy.

Z reguły jest tak, że skoro dziewczyna albo chłopak kończą podstawówkę i nie mają pojęcia, jaki zawód by chcieli wykonywać, ale osiągają przynajmniej przeciętne wyniki w nauce, to ich wybór pada na L.O. Plus taki, że zyskują kolejne lata na podjęcie decyzji odnośnie dalszego kształcenia. Minus natomiast jest taki, że wykształcenie ogólne nie daje zawodu.

NAJLEPSZE, CAŁOROCZNE OBIEKTY · PROGRAMY DLA NAJZDOLNIEJSZYCH · TRENINGI MOTORYCZNE I POZYCYJNE



**nabór do 1 klasy
sportowej LO o
profilu piłki nożnej na
rok szkolny 2024/25!
w szkole salezjańskiej**

**całoroczny nabór
na treningi, roczniki
2019 i starsi!**

 **506 136 289**

WEJDŹ NA FACEBOOK PO WIĘCEJ INFORMACJI





UNIWERSYTET MŁODZIEŻOWY

STUDIA DLA MŁODZIEŻY 14-18 LAT

Wyda
v
Szcz



Zainwestuj w swoją przyszłość!

Uniwersytet Młodzieżowy jest pionierem w obszarze edukacji na poziomie akademickim skierowanej do młodzieży 14-18 lat. Jesteśmy ośrodkiem, który skupia wybitne grono wykładowców akademickich – z polskich i zagranicznych uczelni, uznane autorytety i praktyków w swoich dziedzinach.

Cechy, które nas wyróżniają

- Wyjście poza szkolny program ✓
- Współpraca z ekspertami ✓
- Przygotowanie do przyszłości ✓
- Nauka stacjonarnie, niestacjonarnie ✓
- Zajęcia w salach uczelni wyższych ✓

Nie przegap okazji, aby odblokować swój potencjał i przekształcić swoje marzenia w rzeczywistość.

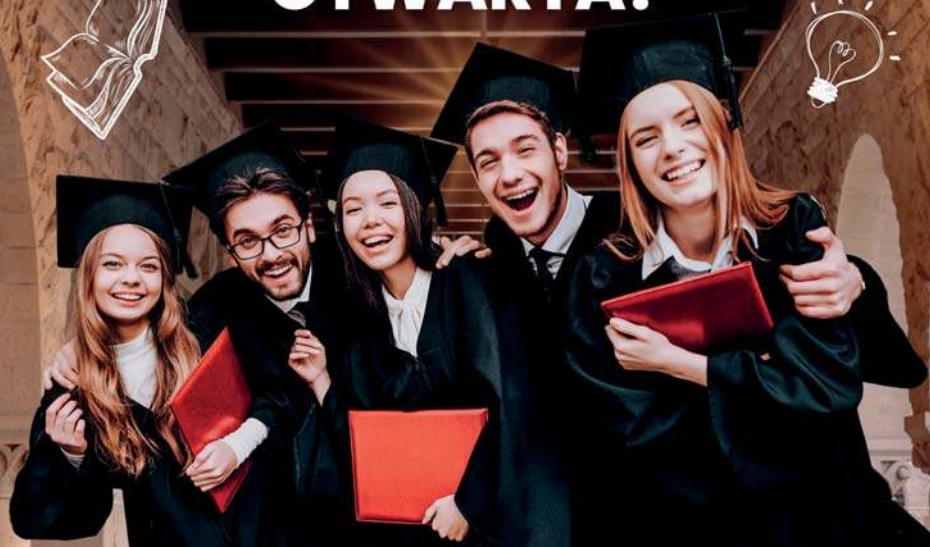
WWW.UNIWERSYTETMLODZIEZOWY.EDU.PL



UNIWERSYTET MŁODZIEŻOWY

ziat
w
ecinie

REKRUTACJA WRZESIEŃ 2024 OTWARTA!



**Psychologia, Medycyna, Prawo, Kryminologia, Ekonomia,
Informatyka - ponad 50 kierunków do wyboru. Tryby nauki:
stacjonarnie, niestacjonarnie, hybrydowo, asynchronicznie**

KONTAKT

537 790 020
rekrecja@uniwersytet
mlodzięzowy.edu.pl

BIURO

ul. Nowogrodzka 50/54
00-695 Warszawa

Dowiedz się więcej -----> uniwersytetmlodzięzowy.edu.pl

Do klas VII dwujęzycznych w szkołach wymagane są specjalne kwalifikacje



FOT. ANDRZEJ SZCZOCKI

Klasy dwujęzyczne zapewniają uczniom więcej możliwości

Małgorzata Klimczak

13 maja w Szczecinie rozpoczęła się rekrutacja do klas VII dwujęzycznych, czyli oddziałów, w których treści programowe z wybranych przedmiotów ogólnokształcących realizowane są zarówno w języku ojczystym, jak i obcym..

W tym roku wszyscy zainteresowani uczniowie mogą wziąć udział w naborze do klasy VII dwujęzycznej w następujących placówkach:

- Szkoła Podstawowa nr 2 (język włoski),
- Szkoła Podstawowa nr 6 (język angielski),
- Szkoła Podstawowa nr 35 (język angielski),
- Szkoła Podstawowa nr 37 (język angielski),
- Szkoła Podstawowa nr 56 (język angielski),
- Szkoła Podstawowa nr 74 (język angielski).

Nabór wniosków do klas dwujęzycznych prowadzony będzie w formie elektronicznej za pośrednictwem strony <https://nabor.pcss.pl/szczecin/klasa7/>, które można składać do 31 maja do godziny 12.00.

Następnie, 12 czerwca odbędzie się sprawdzian predyspozycji językowych. Co ważne,

uczniowie przystępują do niego w tej szkole, którą wskazali jako pierwszą na liście preferencji. Wyniki testu predyspozycji językowych zostaną podane do publicznej wiadomości 19 czerwca.

Po tym etapie, zgodnie z Zarządzeniem Prezydenta Miasta, które określa szczegółowy harmonogram tego naboru, nastąpi czas na dopełnienie wszelkich formalności, w tym uzupełnienie wniosku o przyjęcie o kopię świadectwa uzyskania promocji do klasy VII oraz potwierdzenie woli przyjęcia przez rodziców kandydata.

Ostateczne wyniki naboru do klas VII dwujęzycznych zostaną podane do publicznej wiadomości 8 lipca 2024 r. o godz. 12.00.

W klasach dwujęzycznych uczeń zyskuje możliwość opanowania języka obcego na wysokim poziomie z bogatym zasobem specjalistycznego słownictwa z wielu dziedzin wiedzy. Aby uzyskać taki cel, oferujemy naukę języka obcego w rozszerzonym wymiarze. Dzięki zwiększonej liczbie godzin języka, nauczyciele mają możliwość zaoferować uczniom materiał wykorzystujący metodę CLIL.

REKLAMA

0011077754



technikum.pl

Technik programista

klasa patronacka Cisco Networking Academy

Technik programista ze specjalizacją Sztuczna inteligencja

klasa patronacka Intel

Technik informatyk

technologie chmurowe Microsoft

Technik informatyk i E-SPORT

klasa patronacka MSI

Technik fotografii i multimediiów

klasa patronacka Canon

Technik usług fryzjerskich

klasa patronacka Schwarzkopf Professional

Technik weterynarii

Technik reklamy

grafika i media społecznościowe

Technik elektryk



SZCZECIN, al. Wojska Polskiego 128 ☎ 91 888 49 14

REKLAMA

0011074922



ZESPÓŁ SZKOŁ

SZCZECIŃSKIEJ FUNDACJI TALENT - PROMOCJA - POSTĘP

ZAPRASZAMY

DO NIEPUBLICZNEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

Kameralna placówka położona w pięknej, zacisznej okolicy.

Wsparcie specjalistów w dziedzinie pedagogiki specjalnej, doradztwa zawodowego, logopedii, neurologopedii, socjoterapii, muzykoterapii i dietetyki.

TALENT

Każdy ma w sobie potencjał, który staramy się przekształcać w talent.

PROMOCJA

Odkryty talent rozwijamy tak, żeby był korzyścią nie tylko dla nas samych.

POSTĘP

Działamy, bo od naszych postępów zależy nasza przyszłość.



ul. Taborowa 7, 70-833 Szczecin

tel.: 914600103 | e-mail: szkola@tpp.edu.pl | www.tpp.edu.pl | szukaj nas na

Dlaczego warto iść do pracy już jako student albo uczeń? Dla doświadczenia!

Redakcja

Absolwenta bez doświadczenia nie przyjmę do pracy - z tego założenia wychodzą niektórzy przedsiębiorcy, nawet gdy od miesięcy mają braki kadrowe.

Kto nie podjął pracy podczas studiów albo jeszcze w szkole średniej, ten może mieć problem. W niektórych rejonach Polski nawet co trzeci absolwent ma kłopot ze znalezieniem pracy w wyuczonym zawodzie, ponieważ nie posiada doświadczenia. Samo świadectwo lub dyplom ukończenia studiów to obecnie zbyt mało.

Jednym ze sposobów na zwiększenie swoich szans na szybkie znalezienie wymarzonego stałego zajęcia i sprostania wymaganiom potencjalnych pracodawców są praktyki i staże. Przed laty korzystali z nich przede wszystkim studenci, głównie ci ostatnich roczników. Dzisiaj zarówno praktyki, jak i staże cieszą się porównywalnym zainteresowaniem także w szkołach średnich - nie tylko technikach i zasadniczych szkołach zawodowych, lecz również w liceach ogólnokształcących. Przykładowo: licealiści z klasy o profilu biologiczno-chemicznym czy medycznym z wybranych szkół miewają praktyki organizowane w szpitalach albo przychodniach. Natomiast w klasach o profilu pedagogicznym młodzież ma okazję prowadzić zajęcia i warsztaty z dziećmi w przedszkolu.

Z raportu Fundacji Kronenberga przy Citi Handlowy i Fundacji THINK! „Student a pracodawca” wynika, że praktyki oraz staże to cenniejsze rozwiązania, stanowiące furtkę do rynku pracy. Prawie co 2. badany traktuje je jako formę inwestycji w swoją przyszłość, natomiast co 5. liczy na stałe zatrudnienie po ich zakończeniu. Część młodych ludzi podejmuje praktykę albo staż z powodów ekonomicznych, a więc chęci zarobku. To jednak nie jest jedyny powód. Okazuje się bowiem, że tylko trzech praktykantów bądź stażystów na dziesięciu otrzymywało zapłatę. Można zatem sądzić, że studenci czy uczniowie idą na praktyki i staże po to, żeby zdobyć doświadczenie.

Praca dorywcza, np. w wybrane dni tygodnia, weekendowa czy sezonowa to dobra okazja do nauczenia się istotnych rzeczy przydatnych



FOT. STOCK.ADOBE.COM

Staż do zawsze dodatkowe punkty w procesie rekrutacji

w branży. Praktyczna wiedza sprawi, że absolwent zyska w oczach potencjalnego szefa.

Część pracodawców podczas rekrutacji bierze pod uwagę dokumenty jedynie tych absolwentów, którzy wskazali w CV już jakieś doświadczenie zawodowe. Teoretycznie absolwent to osoba bez doświadczenia zawodowego, ale niektóre firmy takich osób nie uwzględniają. I to pomimo tego, że borykają się z brakami kadrowymi. Swoje niechętnie podejście do osób bez doświadczenia tłumaczą tym, że potrzebują ludzi nie tylko z konkretnym wykształceniem, ale też z kwalifikacjami i umiejętnościami, a te można zdobyć jedynie przez praktykę.

Warto, choćby w rozmowach ze znajomymi, poruszyć temat poszukiwania zatrudnienia. Być może znajomi znają oferty pracy, którą sami nie są zainteresowani, a które mogłyby spodobać się uczniowi. Może się też okazać, że znają osoby, które poszukują pracowników do swojego zespołu. To droga, którą warto wykorzystać dla własnej satysfakcji i korzyści.

REKLAMA

0011077483



**SZCZECIN
INTERNATIONAL
SCHOOL**

**SZKOŁA MIĘDZYNARODOWA
Z JĘZYKIEM ANGIELSKIM
JAKO WYKŁADOWYM**

- międzynarodowy program nauczania IB na wszystkich poziomach od Zerówki do Matury Międzynarodowej www.ibo.org
- bezpieczne środowisko
- małe grupy



sis.info.pl



91 42 40 300



Siła Języków • The Power of Languages • Die Macht der Sprachen



**CENTRUM EGZAMINACYJNE
GOETHE-INSTITUT**

KURSY od A1 do C2:

- stacjonarne i zdalne
- grupowe
- indywidualne
- dla firm

EGZAMINY:

- w sesji
- indywidualnie



goethe.szczecin.pl



91 423 97 90





Technikum Organizacji i Zarządzania w Zespole Szkół nr 8 w Szczecinie

kształci na kierunkach:

Technik ekonomista *o specjalności menedżersko-biznesowej*

Technik ekonomista to zawód dla tych, którzy pragną w przyszłości zarządzać zespołem ludzi i pomnażać pieniądze. Daje świetne możliwości zatrudnienia zarówno w firmach, jak i przy samodzielnym prowadzeniu działalności gospodarczej. Absolwent kierunku posiada niezbędną wiedzę z zakresu kadr i płac, finansów przedsiębiorstwa oraz obsługi biura. Potrafi perfekcyjnie operować specjalistycznymi programami księgowymi oraz doskonale porusza się w gąszczu przepisów finansowych. Jego umiejętności obejmują m.in. sporządzanie deklaracji podatkowych, prowadzenie spraw kadrowo-płacowych oraz analiz ekonomicznych. Może znaleźć zatrudnienie w różnych sektorach gospodarki, w tym w zaopatrzeniu, planowaniu produkcji, instytucjach finansowych, administracji państwowej i samorządowej.

Technik logistyk

Technik logistyk to kierunek dla wszystkich, którzy chcą planować, organizować i kontrolować funkcjonowanie przedsiębiorstwa, by jak najlepiej zarządzać przepływem dóbr. Absolwent naszego kierunku świetnie orientuje się w zagadnieniach związanych z gospodarką zapasami, logistyką dystrybucji oraz obsługą transportu. Potrafi prognozować zużycie surowców, optymalizować trasy i czas pracy kierowców, dokonywać magazynowej analizy. Sporządza plany potrzeb materiałowych, harmonogramy produkcji oraz dokumentację magazynowo-finansową. Tytuł technik logistyk umożliwia zdobycie zatrudnienia w przedsiębiorstwach produkcyjnych, handlowych czy usługowych na wielu stanowiskach w obszarach dotyczących zaopatrzenia, produkcji, czy sprzedaży.

Technik organizacji turystyki *o specjalności turystyczno-językowej*

Technik organizacji turystyki to zawód stworzony dla ludzi kochających piękno świata i odkrywanie nowych miejsc. Do zadań technika organizacji turystyki należy kompleksowa obsługa klienta w zakresie przyjmowania zleceń, planowania, programowania i kalkulowania kosztów imprez turystycznych, czuwania nad prawidłową realizacją zamawianych usług oraz udzielania informacji o atrakcjach turystycznych. Absolwenci kierunku technik organizacji turystyki mają szerokie możliwości zatrudnienia w sektorze usług turystycznych poczynając od biur podróży, agencji turystycznych, ośrodków informacji turystycznej, po organy administracji samorządowej i rządowej zajmujących się organizacją i promocją turystyki w regionie, kraju i zagranicą.

Technik reklamy *o specjalności grafika komputerowa i marketing*

Technik reklamy to zawód odpowiedni dla kreatywnych pasjonatów mediów i popkultury. Jest bardzo ciekawy i posiada obiecującą przyszłość. Łączy wiedzę organizacyjną, ekonomiczną, plastyczną, psychologiczną, informatyczną, a także lingwistyczną. Taki zakres wiedzy i umiejętności umożliwia absolwentom pozyskanie ciekawej pracy w szeroko rozumianej reklamie, która jest nieodłącznym elementem gospodarki rynkowej. Absolwent kierunku technik reklamy jest przygotowany do organizowania, prowadzenia sprzedaży produktów i usług reklamowych, projektowania oraz wykonywania materiałów reklamowych. Może znaleźć zatrudnienie w agencjach reklamowych, agencjach reklamy wizualnej, agencjach public relations, działach marketingu i reklamy przedsiębiorstw, w studiach graficznych oraz prowadzić własną działalność gospodarczą.





Nasza szkoła zapewnia
nie tylko **wiedzę teoretyczną**,
ale także **praktyczne umiejętności**,
które będą niezbędne w dynamicznym
środowisku biznesowym przyszłości.



Co sądzą o nas TOiZ-Absolwenci?

ANNA KURZAWA, absolwentka - technik organizacji turystyki

„Zdecydowałam się wybrać technikum, ponieważ wiedziałam, że po skończeniu szkoły będę miała tytuł technika oraz maturę i nie zamknie mi to dalszej ścieżki edukacyjnej. Myślę, że na sukces naszej szkoły składa się wiele czynników. Czuję, że dzięki doświadczeniu, które tu zdobyłam, mam szansę na dobry start w przyszłość”.

KAMIL SIERACKI, absolwent – technik logistyki

„Nauczyciele w sposób interesujący prowadzą zajęcia, a osobom chętnym pomagają w przygotowaniach do udziału w olimpiadach w obszarze ekonomii, logistyki, turystyki i reklamy. W jednej z nich udało mi się zostać finalistą. Poza nauką szkoła umożliwia rozwijanie innych pasji, na przykład sportowych”.

SZYMON BOGUCKI, absolwent – technik logistyki.

„W naszej szkole można rozwijać swoje pasje związane nie tylko z naukami ekonomicznymi, ale również z humanistycznymi. Udało się mi tu rozwiniąć swoje zainteresowania historyczne. Zaowocowały one zakwalifikowaniem się do drugiego etapu olimpiady przedmiotowej, a dodatkowe fakultety z historii zapewne pomogą podczas matury”.

KRYSTIAN PABIANIAK, absolwent – technik reklamy.

„Moja podróż w TOiZ to przede wszystkim otwarcie oczu na szeroki świat. W ciągu tych lat nie tylko nauczyłem się zawodu technika reklamy, ale też poznałem wiele wspaniałych osób. Tutaj dojrzałem, i za to jestem dożywotnie wdzięczny”.

GABRIELA MINCEWICZ, absolwentka - technik ekonomista

„Nasza szkoła jest bardzo tolerancyjna. Nikt się nie wywyższa, każdy traktowany jest jednakowo, dzięki czemu łatwo jest się tu zaaklimatyzować i nawiązać nowe znajomości. Można być sobą. Wyróżniasz się w tłumie? Masz tatuaże, kolorowe włosy, własny styl? Nikt nie spojrzy na ciebie krzywo”.

LAURA DOBROWOLSKA, absolwentka - technik reklamy

„Idąc do tej szkoły nie spodziewałam się, że spotkam tu tylu wspaniałych ludzi, a wśród nich m.in. kadrę nauczycielską, która solidnie przygotowała mnie do najważniejszych egzaminów w szkole średniej. Myślę, że z czasów szkolnych najmilej będę wspominać wyjazd na zagraniczne praktyki zawodowe w ramach Erasmus, które nasza szkoła organizuje co roku. Gdybym jeszcze raz miała wybierać szkołę średnią, na pewno wybrałabym Technikum Organizacji i Zarządzania”.

ul. 3 Maja 1a,
70-214 Szczecin
(przy Bramie Portowej)

/zs8szczecin
@zs8szczecin_toiz
@toiztiktok
www.zs8.szczecin.pl
www.toiz.szczecin.pl



Zapraszamy
do odkrycia potencjału
kierunków nauczania w naszej szkole!

epresa.pl 940468ad95

Jak wybrać szkołę średnią? Na co warto zwrócić uwagę? Co z rankingami?

Redakcja

Czy szkoła ze szczytu rankingu zawsze jest najlepszym wyborem? Jak pomóc uczniowi odkryć zainteresowania? To ważne pytania, tym bardziej że czasu na szkolne decyzje nie zostało już wiele.

Jaką szkołę wybrać po ósmej klasie? Odpowiedź nie jest prosta, tym bardziej że pod uwagę warto brać wiele czynników. Wybór szkoły ponadpodstawowej to ważna decyzja dla każdego ucznia, ponieważ wpłynie na dalszą ścieżkę edukacyjną i zawodową. Sprawy nie ułatwia fakt, że decyzje trzeba podejmować czym prędzej. Rekrutacje do szkół ponadpodstawowych rozpoczęły się w połowie maja.

Zwyczaj się uważa, że o jakości edukacji w poszczególnych szkołach najczęściej mówią różnego rodzaju rankingi szkół ponadpodstawowych. Czy to rzeczywiście prawda? Czy uczniowie prestiżowych liceów mają większe szanse na dobre studia i na zawodowy sukces? W tej kwestii zdania są mocno podzielone.

Co mówią nam rankingi szkół? Zazwyczaj niewiele więcej niż to, że ich uczniowie mają wysokie noty i z dobrą punktacją zdają maturę. Przeglądając takie listy, warto zatem sprawdzić, czy przy ich opracowaniu brane były pod uwagę np. wyniki z konkursów i olimpiad przedmiotowych, czy tylko np. oceny maturalne. Jeśli przy budowaniu rankingu uwzględniono dodatkowe sukcesy uczniów, może to świadczyć o zaangażowaniu szkoły w rozwijanie pasji i talentów uczniów.

Jeśli natomiast ranking opiera się wyłącznie o maturalne oceny, niewykluczone, że szkoła, dbając o wysokie noty, może nie dopuszczać (lub zniechęcać) do matury uczniów słabszych, którzy mogliby rankingi zaniżać. Rankingowe „lokomotywy” osiągają też dobre wyniki, bowiem przyciągają właśnie uczniów z wysokimi notami już na wstępie, windując punktowe progi przyjęcia do szkoły.

Warto więc dobrze przyjrzeć się prestiżowej szkole – sprawdzić, jaka panuje w niej atmosfera, dotrzeć do informacji, czy rzeczywiście absolwenci dostają się na wymarzone studia – i czy pomaga im w tym właśnie nauka w danej placówce, czy może intensywne korepetycje. Nie można oczywiście generalizować, ale eksperci coraz czę-



FOT. KERKEZ/GETTY IMAGES

Nastolatkom nie należy narzucać swoich wyborów. To on musi wybrać szkołę

ściej i głośniej mówią o złudnym wrażeniu, jakie budują rankingi i nastawieniu na sprawność w zdawaniu egzaminów, a nie na rzeczywiste poszerzanie wiedzy uczniów i rozwijanie ich zainteresowań.

Jedną z najważniejszych kwestii są oferowane profile i specjalności. Muszą się one pokrywać z zainteresowaniami nastolatka. To jasne, że zapalony humanista będzie się męczył nawet w najlepszym technikum, a miłośnik nauk ścisłych nie odnajdzie się w ogólniaku o artystycznych aspiracjach.

Wybierając szkołę, warto zwrócić uwagę na wiele więcej kwestii, niż tylko profile kształcenia i rankingowe osiągnięcia. W szkole uczeń spędza większość swojego czasu. Bywa, że niemal całe dnie. Dlatego o tej, którą bierzemy pod uwagę, trzeba dowiedzieć się jak najwięcej. Koniecznie odwiedź szkołę podczas organizowanych przez nią tzw. drzwi otwartych. Informacje na ten temat również znajdziesz z pewnością w mediach społecznościowych szkoły.

REKLAMA

0011076473



CENTRUM EDUKACJI „ZDROJE”

ul. Jabłoniowa 15, Szczecin
(przystanek a. 66, 64 Jezioro Szmaragdowe)
e-mail: sekretariat@zdroje.edu.pl,
tel. 914613303



TECHNIKUM INFORMATYCZNE
– patronat ZUT

TECHNIKUM INFORMATYCZNE
Oddział Przygotowania Wojskowego – patronat ZUT, ASzWoj,
zezwoleń MON

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
Oddział Przygotowania Wojskowego
– patronat US, ASzWoj, zezwoleń MON

www.zdroje.edu.pl



REKLAMA

0011077753



liceum.teb.pl

Klasa kryminalistyczna

Klasa kosmetyczna

Klasa psychologiczna

Klasa projektowania graficznego

Klasa media i komunikacja

Klasa medyczno-ratownicza

& FUN
NAUKA
ZAWSZE ~ RAZEM

SZCZECIN, al. Wojska Polskiego 128 ☎ 91 888 49 14

eprasa.pl 940468ad95

Jak się zmotywować do nauki? Oto kilka skutecznych i sprawdzonych pomysłów

Redakcja

Nauka wcale nie musi być czasochłonna i nużąca. Podpowiemy wam, jak uczyć się szybko i skutecznie. Poznajcie metody efektywnej nauki.

Właściwe nastawienie jest niemal równie ważne, jak samo uczenie się. Oto, co ma znaczenie, gdy chcemy się uczyć szybciej i skuteczniej: motywacja – zanim zaczniecie się uczyć, zastanówcie się, po co to robicie: zależy wam na dobrej ocenie z konkretnego przedmiotu, macie przed sobą egzamin maturalny, wybieracie się na wymarzony kierunek studiów i wiedza z danej dziedziny bardzo wam się przyda... Wyobraźcie sobie, jak się poczućcie, kiedy osiągniecie cel. Wspaniale, prawda? Przywołujcie to wyobrażenie za każdym razem, kiedy stracieć zapał do nauki. Dobry nastrój zwiększa efektywność naszego umysłu, poprawia umiejętność myślenia i analizowania.

Koncentracja – przygotujcie swoje miejsce pracy: zadbajcie o wygodę, usuńcie przedmioty, które mogą was rozpraszać, wyłączcie telefon i komputer, jeśli nie jest wam potrzebny podczas nauki. Wyznaczcie sobie czas na naukę i skupcie się tylko na niej.

Wewnętrzny luz – nawet jeśli zabierzecie się do nauki za późno, nie wpadajcie w panikę, że nie wystarczy wam czasu. Gonitwa myśli nie sprzyja koncentracji. Aby się uspokoić, połóżcie się na chwilę w swoim śpiulkolocie, odetchnijcie głęboko trzy razy albo wyobraźcie sobie, że jesteście w miłym miejscu, w którym czujecie się bezpiecznie.

Przede wszystkim nie uczcie się w ostatniej chwili i nie siedźcie nad książką godzinami. To nie pomoże. Pamiętajcie, że wasz mózg zapamiętuje więcej, jeśli uczycie się częściej i krócej, niż gdy robicie to przez wiele godzin, w dodatku tuż przed sprawdzianem. Zatem, jak szybko się uczyć i zapamiętywać? A zwłaszcza, jak nauczyć się dużej partii materiału w krótkim czasie?

Im wcześniej zaczniecie się uczyć, tym lepiej. Łatwiej zapamiętacie materiał podzielony na mniejsze części. Jeśli jest to niemożliwe, zabierzcie się do pracy najpóźniej dwa dni przed sprawdzianem czy kartkówką, by mieć czas na powtórzenie nowych wiadomości.



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

Uczcie się o takich porach, kiedy umysł jest najbardziej wydajny

Uczcie się poszczególnych zagadnień w krótkich 15-20 minutowych cyklach i róbcie między nimi przerwy. Naukowcy są zdania, że ludzki mózg nudzi się, gdy przez dłuższy czas zajmuje się tym samym tematem. Zapewnijcie mu różnorodność: przerwę wykorzystajcie na rozwiązanie zadania z matematyki albo przejrzenie słówek z angielskiego. Taka zmiana wpłynie pozytywnie na efektywność nauki i poprawi waszą pamięć. Dowiedzono, że kiedy zajmujemy się kilkoma tematami jednocześnie, pracujemy wydajniej, niż gdybyśmy zajmowali się tylko jednym.

Aby szybko się czegoś nauczyć, musicie często powtarzać, ponieważ człowiek zaczyna zapożyczać już podczas pierwszej godziny po zakończeniu nauki. By do tego nie dopuścić, każdy następny cykl zaczynajcie od powtórki tego, czego nauczyliście się w poprzednim. Większą powtórkę zaplanujcie na następny dzień. W nocy, gdy zaśnięcie w swoich śpiulkolotach, wasz mózg uporządkuje nowe informacje i rano pozytywnie zaskoczy was to, ile zapamiętaście.



Szkoły Salezjańskie

Ku Słońcu 124, Szczecin

**W szkole realizowany jest SALEZJAŃSKI MODEL WYCHOWANIA,
oparty na systemie wychowawczym stworzonym przez
Świętego Jana Bosko, opartym na dobroci, serdeczności,
przyjaźni, wzajemnym zaufaniu i zrozumieniu.**

NASZE PROPOZYCJE:

Liceum Ogólnokształcące:

- profil biologiczno-chemiczny
- profil turystyczno-językowy
- wysokie wyniki egzaminów maturalnych
- małoliczne klasy
- kameralna atmosfera sprzyjająca nauce i rozwijaniu swoich pasji
- Indywidualizacja procesu nauczania
- konsultacje ze wszystkich przedmiotów

Stolarska Szkoła Branżowa I Stopnia:

- nowoczesny park maszynowy dostępny dla każdego ucznia: komora lakiernicza dla bezpiecznej nauki lakierowania, obrabiarka CNC, prasa do klejenia, osobna sala do obróbki płyty wiórowej
- egzaminy czeladnicze i OKE
- bardzo wysoka zdawalność egzaminu zawodowego
- pracownia komputerowa stworzona pod projektowanie mebli i aranżację wnętrz w programie PRO100
- różnorodna infrastruktura sportowo-rekreacyjna

Dołącz do grona zadowolonych rodziców!

ul. Ku Słońcu 124

71-080 Szczecin

tel. 91 483 42 76

e-mail: szkolysalezjanskies@poczta.fm

www.szkolysalezjanskies.pl



Jak pomóc ósmoklasistcie wybrać szkołę średnią? Jest na to kilka sposobów



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

To on musi wybrać szkołę, która będzie najlepiej odpowiadała jego zainteresowaniom i celom

Redakcja

Przyznajmy to otwarcie – w wieku 15 lat mało kto ma sprecyzowane plany na przyszłość. I choć mamy świadomość, że zainteresowania i zamierzenia młodego człowieka mogą zmienić się w każdej chwili, to jednak wybór szkoły ponadpodstawowej wiąże się przynajmniej ze wstępnym szkicem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

Co robić, jeśli ósmoklasista nie potrafi sprecyzować swoich zainteresowań, nie ma pomysłu na przyszłość i nie umie powiedzieć, czym chciałby się zajmować zawodowo?

Zapytaj o zainteresowania i pasje. Zapytaj 15-latkę, co go interesuje i co sprawia mu przyjemność. To może pomóc mu zdecydować, jaką szkołę wybrać.

Zbadaj różne opcje. Przeglądajcie razem różne opcje edukacyjne. Sprawdź, co oferują pobliskie ogólniaki, technika, branżowe szkoły, szkoły artystyczne itp. Przeczytajcie razem informacje na temat tych szkół. Może warto poszukać atrakcyjnych możliwości dalej od domu?

Sprawdźcie też ofertę edukacyjną placówek spoza regionu.

Przyjrzyj się przyszłym perspektywom. Rozmawiaj z ósmoklasistą o tym, jakie kwalifikacje będą mieli absolwenci po ukończeniu danej szkoły i jakie szanse na znalezienie pracy w wybranej branży.

Zbadaj różne ścieżki kariery. Pomóż 15-latkowi zrozumieć różne ścieżki kariery, które są dostępne po ukończeniu danej szkoły. Pokaż mu różne opcje zatrudnienia w różnych branżach i pomóż mu zrozumieć, jakie umiejętności i kwalifikacje są potrzebne do osiągnięcia sukcesu w tych dziedzinach.

Znajdź mentora lub doradcę. Możesz pomóc 15-latkowi znaleźć mentora lub doradcę, który pomoże mu zrozumieć, co musi zrobić, aby osiągnąć swoje cele edukacyjne i zawodowe. Może to być nauczyciel, doradca zawodowy, trener lub ktoś z branży, którą 15-latek chciałby poznać. Pamiętaj, że ważne jest, aby pomóc 15-latkowi w podjęciu świadomej decyzji, ale nie należy narzucać mu swoich wyborów.

CZARNI SZCZECIN ZAPRASZAJĄ NA PIŁKARSKI TEST MECZ



CHŁOPCY Z ROCZNIKÓW 2008 - 2011
PONIEDZIAŁEK - 27 MAJA - G. 19:00

DZIEWCZĘTA Z ROCZNIKÓW 2010 - 2012
WTOREK - 28 MAJA - G. 19:00

BOISKO - UL. BANDURSKIEGO 35 | TEL. 504 935 418

Najpopularniejsze kierunki kształcenia zawodowego. Na czele technik informatyk



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

Dziś problem stanowi fakt, że kształcenie zawodowe nie zawsze jest postrzegane jako najlepsza opcja

Redakcja

Przedstawiamy najbardziej popularne kierunki kształcenia zawodowego, a także przypominamy prognozę Ministerstwa Edukacji i Nauki na temat zapotrzebowania na konkretne zawody w szkolnictwie branżowym.

Jak wynika z analizy Bankier.pl opartej na danych z Ministerstwa Edukacji i Nauki w ostatnich latach to właśnie ta pierwsza profesja cieszy się największą popularnością. Jakie kierunki były jeszcze chętnie wybierane w przeciągu ostatnich lat?

Oto lista najpopularniejszych kierunków kształcenia zawodowego:

- Technik informatyk;
- Technik logistik;
- Technik żywienia i usług gastronomicznych;
- Technik ekonomista;
- Mechanik pojazdów samochodowych;
- Technik usług kosmetycznych;
- Technik hotelarstwa;
- Technik administracji;
- Technik bezpieczeństwa i higieny pracy;

- Kucharz

Jak podaje MEiN, obecnie 58,5 proc. młodych ludzi po szkole podstawowej wybiera kształcenie branżowe i techniczne. To dobra wiadomość dla firm, dla których niedobór wykwalifikowanych kadr o odpowiednich kompetencjach jest jedną z głównych bolączek.

W branży budowlanej i rzemiośle temat kompetencji pracowników jest elementem, który zaprząta głowę pracodawcom od wielu lat. Z roku na rok problemy związane z pozyskaniem osób posiadających właściwe kompetencje są coraz większym wyzwaniem dla menedżerów zarządzających przedsiębiorstwami, ale również rzemieślników, którzy poszukują młodych osób do pracy.

Najbardziej poszukiwane są teraz umiejętności techniczne i osoby, które je posiadają, najtrudniej jest znaleźć. Chodzi tu m.in. o ekspertów technicznych i mechaników, a nawet, idąc dalej, kierowców. Potrzebne są różnorodne umiejętności. Oczywiście potrzebni są też ludzie od sprzedaży, zaopatrzenia etc.

Branżowa Szkoła I Stopnia Wojewódzkiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Szczecinie to:



- nowoczesne pracownie i warsztaty
- opieka pedagoga, psychologa oraz doradcy zawodowego
- zagraniczne staże zawodowe
- możliwość zdobycia dodatkowych uprawnień (elektrycznych do 1 kV, spawalniczych)
- stypendia

U nas nauczysz się zawodu:

CZEKAMY NA CIEBIE

pl. Jana Kilińskiego 3
70-965 Szczecin
www.wzdz.pl
tel. 91 4501 703
szkola@wzdz.pl

elektryk



operator CNC

elektromechanik



ślusarz

oraz każdego innego zawodu z praktykami u pracodawców
(fryzjer, sprzedawca, mechanik, kucharz i inne)



**Zespół Szkół Elektryczno-Elektronicznych
im. prof. M. T. Hubera w Szczecinie**



Kształcimy w zawodach:

- » technik automatyk
- » technik elektronik
- » technik elektryk
- » technik informatyk
- » technik mechatronik

**NAJLEPSZE
TECHNIKA**

Perspektywy

2024

„TU JEST PRZYSZŁOŚĆ I POCZĄTEK TWOJEGO SUKCESU”

ul. Racibora 60/61, 71-631 Szczecin, tel: 91 422 64 81 lub 91 88 69 347, szkola@tme.szczecin.pl

REKLAMA

0011084774

**NABÓR
NA NOWY
ROK SZKOLNY**



ZAWÓD + MATURA



91 350 06 46, 509 574 797



www.eurospec.edu.pl



sekretariat@eurospec.edu.pl

EUROSPEC

Branzowa Szkoła I i II stopnia
w Szczecinie

**KSZTAŁCIMY
SPECJALISTÓW**



FRYZJER



FOTOGRAF



TECHNIK USŁUG
FRYZJERSKICH



TECHNIK FOTOGRAFII
I MULTIMEDIÓW



REKLAMA

0011087956

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj

stronazdrowia.pl



Zespół Szkół Nr 2 im. Wł. Orkana w Szczecinie

TECHNIKUM KSZTAŁTOWANIA ŚRODOWISKA

- Technik ochrony środowiska
- Technik analityk
- Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
- Technik turystyki na obszarach wiejskich

BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA NR 8

- kucharz

INTERNAT przy szkole!!!



Z NAMI PO WIEDZĘ I ZAWÓD

ul. Portowa 21, 70-833 Szczecin

tel. 91 44-151-62

zs2@miasto.szczecin.pl

zs2.szczecin.pl



Wycieczki szkolne

Oferujemy wycieczki szkolne jednodniowe i wielodniowe ze Szczecina.



Biurowie Podróży
Klara Travel
wycieczki ze Szczecina



epresa.pl 940468ad95



Skontaktuj się:

509 647 021



biuroklaratravel@gmail.com



IKLARUS
wynajem autokarów

**WYNAJEM
AUTOKARÓW**

www.iklarus.pl

klaratravel.pl

naszemiasto.pl

wydanie bezpłatne | maj 2024

PARTNER WYDANIA



POWIAT SZCZECINECKI

Poradnik **ÓSMOKLASISTY**





Pomoc zawodowa dla uczniów. Doradca zawodowy pomaga dokonać wyboru

Małgorzata Klimczak

Uczniowie, kończący szkołę podstawową lub średnią, jeszcze czasem na kilka tygodni przed rozpoczęciem wakacji nie wiedzą, dokąd dalej pójść. Doradca zawodowy może pomóc im rozwiązać wątpliwości.

Liceum ogólnokształcące, technikum czy szkołę branżową – którą szkołę wybrać: oto jest pytanie. Jedni uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych od lat wiedzą, gdzie dalej będą się kształcić. Drudzy jeszcze późną wiosną nie mają pojęcia, czy kontynuować naukę, a jeśli tak, to w jakiej szkole. Tym drugim z pomocą pospieszy zawodowiec, a konkretnie: doradca zawodowy dla młodzieży.

Niektórzy przyszli absolwenci, mający dylemat, do której szkoły złożyć dokumenty, zdają się na intuicję. Tyle, że gdy człowiekowi towarzyszą nerwy, bo działa on pod presją czasu, to ta intuicja może zawodzić. Zamiast więc wybierać szkołę niejako na siłę czy na chybił-trafił, lepiej przygotować się na spotkanie z doradcą zawodowym. Ten jest zatrudniony głównie w szkole albo poradni psychologiczno-pedagogicznej. Świadczone przez niego usługi są bezpłatne.

On nie prześwietli młodego człowieka, ale pomóc mu może. Zanim coś podpowie, zada szereg pytań. Nie dlatego, że jest wścibski, lecz dlatego, że na podstawie odpowiedzi, udzielonych przez ucznia, określi profil działania. Na spotkaniu z doradcą zawodowym, mogą paść takie pytania, jak te dotyczące mocnych i słabych stron kandydata (z których przedmiotów uczniowi idzie najlepiej, a z jakich kuleje), zainteresowań pozaszkolnych, cech charakteru.

Celem doradcy zawodowego jest trafne postawienie diagnozy oraz przygotowanie nastolatka do odpowiedniego wyboru zawodu i drogi dalszego kształcenia, a także opracowania indywidualnego planu kariery edukacyjnej i zawodowej. Młodzież, która sama nie potrafi określić, co chciałaby robić za parę lat, czy nawet za kilka miesięcy, dzięki wsparciu doradcy ma znaleźć odpowiednią



Absolwent technikum ma w ręku fach, zawodu nauczył się m.in. na praktykach

szkołę (czy inną placówkę o profilu oświatowym). Odpowiednią, czyli tę, po której zainteresowany, już jako absolwent, nie będzie tkwił na bezrobociu, ale w miarę szybko znajdzie zatrudnienie, zgodne z jego wykształceniem, umiejętnościami i zainteresowaniami.

Rolą doradcy zawodowego młodzieży jest nie tylko wspieranie małolata, lecz również przygotowanie rodziców do efektywnego wspierania ich dziecka w podejmowaniu decyzji edukacyjnych oraz zawodowych. Przy stawianiu swojej diagnozy, doradca zawodowy bierze pod uwagę dotychczasowe osiągnięcia ucznia w szkole, jego zainteresowania, predyspozycje, talenty, jego sytuację zdrowotną, ale ponadto aktualną sytuację na rynku pracy, trendy rozwojowe dotyczące zawodów i poszczególnych branż/sektorów rynku pracy.



I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. KSIĘŻNEJ ELŻBIETY



Zapraszamy do nas

OFERTA EDUKACYJNA NA ROK 2024/25

- profil medyczny
- profil biologiczno-chemiczny
- profil humanistyczny
- profil matematyczno-informatyczno-inżynierski
- profil lingwistyczny

Języki obce: • angielski • francuski • niemiecki
• rosyjski • hiszpański • włoski

Szczecinek, ul. Księżnej Elżbiety 1

Elkaszczecinek, lo.szczecinek@gmail.com

94 374 00 32

lo1.edupage.org

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1 IM. KOMISJI EDUKACJI NARODOWEJ W SZCZECINKU

4-LETNIE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

- klasa matematyczno-informatyczna
- klasa biologiczno-chemiczna
- klasa lingwistyczno-humanistyczno-psychologiczna

NOWY KIERUNEK

5-LETNIE TECHNIKUM ZAWODOWE

- technik ekonomista
- technik informatyk
- technik programista

Szczecinek, ul. Szczecińska 47, tel. 94 37 43 122
e-mail: sekretariat@zs1ken.szczecinek.gawex.pl

www.zs1ken.pl



Największa hala sportowa
w powiecie szczecineckim.

Szkoła posiada własny internat

ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH W SZCZECINKU



Szkoła posiada własny internat

Szczecinek, ul. Koszalińska 81, tel. 94 37 404 41,
www.zstszczecinek.edupage.org

5-LETNIE TECHNIKUM ZAWODOWE:

z rozszerzonym j. angielskim

- technik technologii drewna
- technik budownictwa
- technik architektury krajobrazu
- technik pojazdów samochodowych
- technik mechanik
- technik elektroniki - uprawnienia SEP I 1kV
- technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
- technik chłodnictwa i klimatyzacji
- technik transportu drogowego kurs prawa jazdy kat. B, C oraz C+E

3-LETNIA BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA:

- mechanik pojazdów samochodowych
- elektromechanik pojazdów samochodowych
- monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie
- ślusarz - przygotowanie spawalnicze
- operator obrabiarek skrawających

Podmiot prowadzący szkoły www.POWIAT.SZCZECINEK.pl





Dlaczego warto iść do pracy już jako student albo uczeń? Dla doświadczenia!

Redakcja

Absolwenta bez doświadczenia nie przyjmę do pracy - z tego założenia wychodzą niektórzy przedsiębiorcy, nawet gdy od miesięcy mają braki kadrowe.

Kto nie podjął pracy podczas studiów albo jeszcze w szkole średniej, ten może mieć problem. W niektórych rejonach Polski nawet co trzeci absolwent ma kłopot ze znalezieniem pracy w wyuczonym zawodzie, ponieważ nie posiada doświadczenia. Samo świadectwo lub dyplom ukończenia studiów to obecnie zbyt mało.

Jednym ze sposobów na zwiększenie swoich szans na szybkie znalezienie wymarzonego stałego zajęcia i sprostania wymaganiom potencjalnych pracodawców są praktyki i staże. Przed laty korzystali z nich przede wszystkim studenci, głównie ci ostatnich roczników. Dzisiaj zarówno praktyki, jak i staże cieszą się porównywalnym zainteresowaniem także w szkołach średnich - nie tylko technikach i zasadniczych szkołach zawodowych, lecz również w liceach ogólnokształcących. Przykładowo: licealiści z klasy o profilu biologiczno-chemicznym czy medycznym z wybranych szkół miewają praktyki organizowane w szpitalach albo przychodniach. Natomiast w klasach o profilu pedagogicznym młodzież ma okazję prowadzić zajęcia i warsztaty z dziećmi w przedszkolu.

Z raportu Fundacji Kronenberga przy Citi Handlowy i Fundacji THINK! „Student a pracodawca” wynika, że praktyki oraz staże to cenniejsze rozwiązania, stanowiące furtkę do rynku pracy. Prawie co 2. badany traktuje je jako formę inwestycji w swoją przyszłość, natomiast co 5. liczy na stałe zatrudnienie po ich zakończeniu. Część młodych ludzi podejmuje praktykę albo staż z powodów ekonomicznych, a więc chęci zarobku. To jednak nie jest jedyny powód. Okazuje się bowiem, że tylko trzech praktykantów bądź stażystów na dziesięciu otrzymywało zapłatę. Można zatem sądzić, że studenci czy uczniowie idą na praktyki i staże po to, żeby zdobyć doświadczenie.

Praca dorywcza, np. w wybrane dni tygodnia, weekendowa czy sezonowa to dobra okazja do nauczenia się istotnych rzeczy przydatnych



FOT. STOCK.ADOBE.COM

Staż do zawsze dodatkowe punkty w procesie rekrutacji

w branży. Praktyczna wiedza sprawi, że absolwent zyska w oczach potencjalnego szefa.

Część pracodawców podczas rekrutacji bierze pod uwagę dokumenty jedynie tych absolwentów, którzy wskazali w CV już jakieś doświadczenie zawodowe. Teoretycznie absolwent to osoba bez doświadczenia zawodowego, ale niektóre firmy takich osób nie uwzględniają. I to pomimo tego, że borykają się z brakami kadrowymi. Swoje niechętnie podejście do osób bez doświadczenia tłumaczą tym, że potrzebują ludzi nie tylko z konkretnym wykształceniem, ale też z kwalifikacjami i umiejętnościami, a te można zdobyć jedynie przez praktykę.

Warto, choćby w rozmowach ze znajomymi, poruszyć temat poszukiwania zatrudnienia. Być może znajomi znają oferty pracy, którą sami nie są zainteresowani, a które mogłyby spodobać się uczniowi. Może się też okazać, że znają osoby, które poszukują pracowników do swojego zespołu. To droga, którą warto wykorzystać dla własnej satysfakcji i korzyści.



REKLAMA

0011084358



NIEBAWEM
JUBILEUSZ
- 30 LAT
„CZAPŁÓWKI”

IV PRYWATNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W KOSZALINIE „CZAPŁÓWKA”



Szkoła prowadzona przez
dr. Zygmunta Czapłę

SZKOŁA
BEZPIECZNA
WYMAGAJĄCA
I PRZYJAZNA

POSIADA
UPRAWNIENIA
SZKOŁY
PUBLICZNEJ



UCZYMY W SPOKOJU,

opieramy się na wzajemnym
szacunku oraz indywidualnej
relacji uczeń - nauczyciel.

Godność i tolerancja to nieodłączne
elementy naszej codziennej pracy.

Naczelną dewizą naszej szkoły jest

ZDROWIE POPRZEC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

w różnych formach, nasi uczniowie korzystają z siłowni,
sali do gimnastyki, centrum rehabilitacji oraz z pomocy
rehabilitantów. Na świeżym powietrzu znajdują się
boiska do gry w koszykówkę, piłkę ręczną oraz siatkówkę.

NIE CZEKAJ,
DOŁĄCZ
DO NAS!

U nas **UMYSŁ ODPOCZYWA**
OD NADMIERNEJ ILOŚCI BODŹCÓW,
przepełniony zielenią i kwiatami teren szkoły pozwala
na odetchnięcie, zapewnia chwilę spokoju i relaksu.

WSPIERAMY W ODNOSZENIU SUKCESÓW

- uczniowie osiągający najlepsze wyniki w nauce
otrzymują stypendium, a po ukończeniu szkoły
medal „PRIMUS”.

☎ 94 346 81 85 | 94 346 00 36 ✉ szkola@czaplowka.edu.pl

🌐 www.czaplowka.edu.pl

📍 Zespół Szkół Niepublicznych „Czapłówka”
ul. Wojska Polskiego 83, Koszalin

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 6 IM. ST. STASZICA W SZCZECINKU

*"Dobry zawód
- pewna przyszłość"*

KIERUNKI KSZTAŁCENIA

- technik leśnik
- technik weterynarii
- technik agrobiznesu
- technik ochrony środowiska
- technik żywienia i usług gastronomicznych
- liceum ogólnokształcące oddział sportowy z edukacją ochrona przeciwpożarowa i ratownictwo



Szczecinek, ul. Stanisława Staszica 15
tel. 94 373 10 89

staszicszczecinek

www.zsswiatki.pl

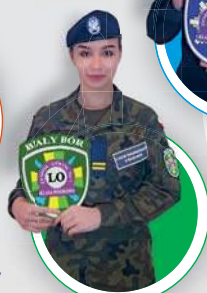
ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 7



Zespół Szkół nr 7 w Białym Borze



**Szkoła
posiada własny
internat**



klasa służb
więziennych

bezpieczeństwo
wewnętrzne
i ratownictwo

oddział
przygotowania
wojskowego

klasa policyjna

Biały Bór, ul. Brzeźnicka 10
tel. 94 373 90 19

@zs7bialybor

www.zsbialybor.pl

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 IM. KS. WARCISŁAWA IV W SZCZECINKU

Szczecinek, ul. 1 Maja 22
tel. 94 374 02 46

www.zs2warcislaw.edupage.org



BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA

z oddziałami integracyjnymi

- kucharz
- sprzedawca
- cukiernik
- piekarz
- fryzjer
- oddziały wielozawodowe

TECHNIKUM ZAWODOWE

- technik hotelarstwa
- żywienia i usług gastronomicznych
- usług fryzjerskich
- handlowiec
- logistyk

**Szkoła
posiada własny
internat**



Podmiot prowadzący szkoły

SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY IM. JANA BRZECHWY W SZCZECINKU

Szkoła Podstawowa nr 8 dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, autyzmem oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, autyzmem oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi

Zespoły rewalidacyjno-wychowawcze dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim

Szczecinek, ul. Stanisława Staszica 18
tel. 94 37 31 057

 SOSW Szczecinek

www.sosw-swiatki.pl



CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ I REWITALIZACJI JEZIOR

**ZESPÓŁ PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
W SZCZECINKU**

Szczecinek, ul. Mickiewicza 2/14
tel. 94 712 88 00

**Innowacyjne
zajęcia i warsztaty
z ekologii**



**Dla każdej
grupy wiekowej:**

- Bezpłatne zajęcia i warsztaty z zakresu przyrody, biologii i ochrony środowiska.
- Możliwość spędzenia niezapomnianych chwil w naszych salach pokazowych – LAS, OZE, WODA.
- Zapoznanie się ze światem ryb w naszej sali akwaryjnej.
- Zajęcia prowadzimy cyklicznie w ramach działających u nas sekcji, ale także możemy zrealizować dla Was zajęcia na każdy temat związany z ekologią.
- Prowadzimy również bursę szkolną dla uczniów szkół średnich.

www.eco.szczecinek.pl



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W SZCZECINKU

DIAGNOZA-TERAPIA-PROFILAKTYKA

- specyficznych trudności w nauce
 - problemów wychowawczych
 - wad wymowy
 - zaburzeń emocjonalnych
 - wczesnych dysfunkcji rozwojowych
 - innych wynikających z potrzeb
- LOKALNA WSPÓŁPRACA MIĘDZYSEKTOROWA
na rzecz wsparcia DZIECKA, UCZNIA i RODZINY

WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU

– specjalistyczne zajęcia, dla zdiagnozowanych dzieci
do czasu rozpoczęcia nauki w szkole



**WIEDĄCY
OŚRODEK**
Koordynacyjno
Rehabilitacyjno
Opiekuńczy
w ramach
programu

Za życiem



Szczecinek
ul. Wiatraczna 1
tel. 94 374 37 22

www.poradnia.szczecinek.pl





Jak pomóc ósmoklasistcie wybrać szkołę średnią? Jest na to kilka sposobów



To on musi wybrać szkołę, która będzie najlepiej odpowiadała jego zainteresowaniom i celom

Redakcja

Przyznajmy to otwarcie – w wieku 15 lat mało kto ma sprecyzowane plany na przyszłość. I choć mamy świadomość, że zainteresowania i zamierzenia młodego człowieka mogą zmienić się w każdej chwili, to jednak wybór szkoły ponadpodstawowej wiąże się przynajmniej ze wstępnym szkicem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

Co robić, jeśli ósmoklasista nie potrafi sprecyzować swoich zainteresowań, nie ma pomysłu na przyszłość i nie umie powiedzieć, czym chciałby się zajmować zawodowo?

Zapytaj o zainteresowania i pasje. Zapytaj 15-latkę, co go interesuje i co sprawia mu przyjemność. To może pomóc mu zdecydować, jaką szkołę wybrać.

Zbadaj różne opcje. Przeglądajcie razem różne opcje edukacyjne. Sprawdź, co oferują pobliskie ogólniaki, technika, branżowe szkoły, szkoły artystyczne itp. Przeczytajcie razem informacje na temat tych szkół. Może warto poszukać atrakcyjnych możliwości dalej od domu?

Sprawdźcie też ofertę edukacyjną placówek spoza regionu.

Przyjrzyj się przyszłym perspektywom. Rozmawiaj z ósmoklasistą o tym, jakie kwalifikacje będą mieli absolwenci po ukończeniu danej szkoły i jakie szanse na znalezienie pracy w wybranej branży.

Zbadaj różne ścieżki kariery. Pomóż 15-latkowi zrozumieć różne ścieżki kariery, które są dostępne po ukończeniu danej szkoły. Pokaż mu różne opcje zatrudnienia w różnych branżach i pomóż mu zrozumieć, jakie umiejętności i kwalifikacje są potrzebne do osiągnięcia sukcesu w tych dziedzinach.

Znajdź mentora lub doradcę. Możesz pomóc 15-latkowi znaleźć mentora lub doradcę, który pomoże mu zrozumieć, co musi zrobić, aby osiągnąć swoje cele edukacyjne i zawodowe. Może to być nauczyciel, doradca zawodowy, trener lub ktoś z branży, którą 15-latek chciałby poznać. Pamiętaj, że ważne jest, aby pomóc 15-latkowi w podjęciu świadomej decyzji, ale nie należy narzucać mu swoich wyborów.

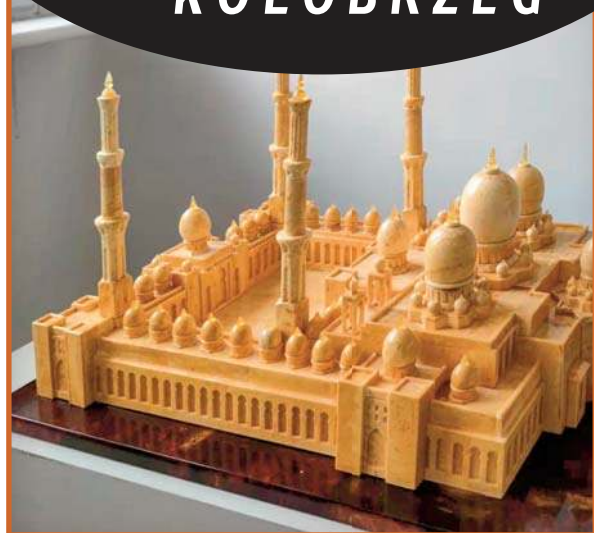


REKLAMA

0011091392



MUZEUM BURSZTYNU KOŁOBRZEG



📍 ul. Waryńskiego 5, Kołobrzeg 🕒 godziny otwarcia: pn.-nd. 10-18
📧 mssunstone@gmail.com ☎️ 727 014 869

Najpopularniejsze kierunki kształcenia zawodowego. Na czele technik informatyk



Dziś problem stanowi fakt, że kształcenie zawodowe nie zawsze jest postrzegane jako najlepsza opcja

Redakcja

Przedstawiamy najbardziej popularne kierunki kształcenia zawodowego, a także przypominamy prognozę Ministerstwa Edukacji i Nauki na temat zapotrzebowania na konkretne zawody w szkolnictwie branżowym.

Jak wynika z analizy Bankier.pl opartej na danych z Ministerstwa Edukacji i Nauki w ostatnich latach to właśnie ta pierwsza profesja cieszy się największą popularnością. Jakie kierunki były jeszcze chętnie wybierane w przeciągu ostatnich lat?

Oto lista najpopularniejszych kierunków kształcenia zawodowego:

- Technik informatyk;
- Technik logistik;
- Technik żywienia i usług gastronomicznych;
- Technik ekonomista;
- Mechanik pojazdów samochodowych;
- Technik usług kosmetycznych;
- Technik hotelarstwa;
- Technik administracji;
- Technik bezpieczeństwa i higieny pracy;

- Kucharz

Jak podaje MEiN, obecnie 58,5 proc. młodych ludzi po szkole podstawowej wybiera kształcenie branżowe i techniczne. To dobra wiadomość dla firm, dla których niedobór wykwalifikowanych kadr o odpowiednich kompetencjach jest jedną z głównych bolączek.

W branży budowlanej i rzemiośle temat kompetencji pracowników jest elementem, który zaprzęta głowę pracodawcom od wielu lat. Z roku na rok problemy związane z pozyskaniem osób posiadających właściwe kompetencje są coraz większym wyzwaniem dla menedżerów zarządzających przedsiębiorstwami, ale również rzemieślników, którzy poszukują młodych osób do pracy.

Najbardziej poszukiwane są teraz umiejętności techniczne i osoby, które je posiadają, najtrudniej jest znaleźć. Chodzi tu m.in. o ekspertów technicznych i mechaników, a nawet, idąc dalej, kierowców. Potrzebne są różnorodne umiejętności. Oczywiście potrzebni są też ludzie od sprzedaży, zaopatrzenia etc.



Jak wybrać szkołę średnią? Na co warto zwrócić uwagę? Co z rankingami?

Redakcja

Czy szkoła ze szczytu rankingu zawsze jest najlepszym wyborem? Jak pomóc uczniowi odkryć zainteresowania? To ważne pytania, tym bardziej że czasu na szkolne decyzje nie zostało już wiele.

Jaką szkołę wybrać po ósmej klasie? Odpowiedź nie jest prosta, tym bardziej że pod uwagę warto brać wiele czynników. Wybór szkoły ponadpodstawowej to ważna decyzja dla każdego ucznia, ponieważ wpłynie na dalszą ścieżkę edukacyjną i zawodową. Sprawy nie ułatwia fakt, że decyzje trzeba podejmować czym prędzej. Rekrutacje do szkół ponadpodstawowych rozpoczęły się w połowie maja.

Zwyczaj się uważa, że o jakości edukacji w poszczególnych szkołach najczęściej mówią różnego rodzaju rankingi szkół ponadpodstawowych. Czy to rzeczywiście prawda? Czy uczniowie prestiżowych liceów mają większe szanse na dobre studia i na zawodowy sukces? W tej kwestii zdania są mocno podzielone.

Co mówią nam rankingi szkół? Zazwyczaj niewiele więcej niż to, że ich uczniowie mają wysokie noty i z dobrą punktacją zdają maturę. Przeglądając takie listy, warto zatem sprawdzić, czy przy ich opracowaniu brane były pod uwagę np. wyniki z konkursów i olimpiad przedmiotowych, czy tylko np. oceny maturalne. Jeśli przy budowaniu rankingu uwzględniono dodatkowe sukcesy uczniów, może to świadczyć o zaangażowaniu szkoły w rozwijanie pasji i talentów uczniów.

Jeśli natomiast ranking opiera się wyłącznie o maturalne oceny, niewykluczone, że szkoła, dbając o wysokie noty, może nie dopuszczać (lub zniechęcać) do matury uczniów słabszych, którzy mogliby rankingi zaniżać. Rankingowe „lokomotywy” osiągają też dobre wyniki, bowiem przyciągają właśnie uczniów z wysokimi notami już na wstępie, windując punktowe progi przyjęcia do szkoły.

Warto więc dobrze przyjrzeć się prestiżowej szkole – sprawdzić, jaka panuje w niej atmosfera, dotrzeć do informacji, czy rzeczywiście absolwenci dostają się na wymarzone studia – i czy pomaga im w tym właśnie nauka w danej placówce, czy może intensywne korepetycje. Nie można oczywiście generalizować, ale eksperci coraz czę-



FOT. KERKEZ/GETTY IMAGES

Nastolatkom nie należy narzucać swoich wyborów. To on musi wybrać szkołę

ściej i głośniej mówią o złudnym wrażeniu, jakie budują rankingi i nastawieniu na sprawność w zdawaniu egzaminów, a nie na rzeczywiste poszerzanie wiedzy uczniów i rozwijanie ich zainteresowań.

Jedną z najważniejszych kwestii są oferowane profile i specjalności. Muszą się one pokrywać z zainteresowaniami nastolatka. To jasne, że zapalony humanista będzie się męczył nawet w najlepszym technikum, a miłośnik nauk ścisłych nie odnajdzie się w ogólniaku o artystycznych aspiracjach.

Wybierając szkołę, warto zwrócić uwagę na wiele więcej kwestii, niż tylko profile kształcenia i rankingowe osiągnięcia. W szkole uczeń spędza większość swojego czasu. Bywa, że niemal całe dnie. Dlatego o tej, którą bierzemy pod uwagę, trzeba dowiedzieć się jak najwięcej. Koniecznie odwiedź szkołę podczas organizowanych przez nią tzw. drzwi otwartych. Informacje na ten temat również znajdziesz z pewnością w mediach społecznościowych szkoły.

Smak Pomorski to smaczny chleb i przedwojenne bułki



Nasza piekarnia powstała w 1994 roku. Od tego czasu Smak Pomorski z powodzeniem sprzedaje swoje produkty w kilku województwach.

Najwyższą jakość naszych produktów gwarantują produkty rolnictwa tradycyjnego, pozbawione substancji genetycznie modyfikowanych. Nasze pieczywo

i ciasta są pozbawione sztucznych konserwantów przedłużających trwałość produktów oraz środków chemicznych poprawiających walory smakowe.

Wszystkie nasze wyroby są produkowane wg tradycyjnych receptur wypracowanych przez lata doświadczonych polskich piekarzy.

*Polecamy nasze
wyjątkowe produkty*

Chleb żytni 100%



- bez glutenu pszennego, z obniżonym wskaźnikiem IG
- produkowany wg tradycyjnych receptur bez żadnych dodatków
- w ofercie: razowy, razowy ze słonecznikiem, żytni z dodatkiem dyni

Chleb pszenno-żytni



- wypiekany na naturalnym zakwasie żytnim i naturalnych składnikach wg tradycyjnej receptury
- aromatyczny zapach oraz chrupiąca skórka

www.smakpomorski.com

Nasze wyroby można nabyć na terenie województwa zachodniopomorskiego, pomorskiego, kujawsko-pomorskiego oraz wielkopolskiego.