

Już dziś specjalny dodatek **PUPIL ROKU**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

Środa
22.10.2025

Nr 246 (5703)
Nakład: 4.590 egz.

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

**Motorniczowie
narzekają
na współpracę
z dyspozytorami
na Gołecinie str. 4**

**Piękna Helena
odpowie
za ułatwianie
proytucji str. 3**

**Przyjechał ósmy
pociąg do naszego
regionu. Marszałek
zapowiada, że to nie
koniec str. 4**

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



SPORT

King rozbił Stal w swoim pierwszym domowym występie. Plama po Słupsku zmazana **str. 16**



ODPADY SEGREGACJA TEKSTYLIÓW PO DZIESIĘCIU MIESIĄCACH

Nie wszystkie stare buty trzeba wywozić

Mariusz Parkitny
Szczecin

Żadna firma nie wyraziła zainteresowania odbiorem tekstyliów od mieszkańców Szczecina. Ministerstwo Klimatu w końcu zgadza się, aby zniszczone rzeczy mogły trafić do odpadów zmieszanych, a nie do ekoportów czy pojemników na odzież dla osób potrzebujących.

Od wprowadzenia obowiązku segregacji tekstyliów mija dziesięć miesięcy. Stare buty, koszule, kurtki czy spodnie, które już nie nadają się do użytku, nie powinny trafiać do odpadów zmieszanych. Część gmin zdecydowała się wynająć firmy, które raz w miesiącu odbierają z posesji tekstylia.

Takiego systemu nie udało się wprowadzić w Szczecinie. Mieszkańcy muszą wywozić stare ubrania czy fi-rany do ekoportów lub zostawiać w pojemnikach na odzież dla potrzebujących. To spowodowało sporo zamieszkania, które już kilkakrotnie opisywaliśmy na naszych łamach. Oburza się też firmy wspierające osoby potrzebujące, bo pojemniki na odzież traktowane są często przez mieszkańców jak śmietniki.

Miasto przekonywało, że pomysł odbioru tekstyliów z posesji oznaczałby podwyżki opłat za odbiór i zagospodarowanie odpadów (które i tak co roku rosną).

Należy pamiętać, że wprowadzenie dodatkowej usługi w formie odbioru kolejnej frakcji bezpośrednio z nieruchomości generowałaby bardzo duże koszty i musiałoby znaleźć odbicie w stawkach opłat za odbiór i zagospodarowanie odpadów ponoszonych przez mieszkańców. Jednocześnie na terenie Szczecina funkcjonuje osiem ekoportów rozlokowanych

na terenie całego miasta, co gwarantuje ich dostępność dla mieszkańców - tłumaczyła Paulina Łątka.

Spróbowali i cisza

Łukasz Kadłubowski, zastępca prezydenta Szczecina, przyznaje, że miasto próbowało pójść ścieżką odbioru tekstyliów z posesji, ale zainteresowanie firm było zerowe.

Na początku 2025 r. złożyliśmy zapytanie ofertowe do ośmiu podmiotów mogących świadczyć usługi odbioru odpadów z odzieży i tekstyliów. Niestety, nie było zainteresowania wprowadzeniem takiej usługi, nie wpłynęła żadna oferta - wyjaśnia w odpowiedzi na interpelację radnego Andrzeja Radziwinowicza.

Nie wszystko do ekoportu

Teraz część tekstyliów będzie mogła trafiać do odpadów zmieszanych, tak, jak to było przed 2025 r. To efekt zmiany podejścia przez Ministerstwo Klimatu, które zauważyło, ile problemów przysparza mieszkańcom nowy obowiązek segregacji. Informacje mają trafić do mieszkańców Szczecina. Na razie nie wiadomo kiedy.

Obecnie Ministerstwo Klimatu i środowiska wskazuje, iż odzież nie nadająca się do recyklingu (zanieczyszczoną) można umieszczać w pojemniku do gromadzenia odpadów zmieszanych. W związku z tym informację taką będziemy również kierować do mieszkańców Szczecina, co w znacznym stopniu powinno uprościć codzienne postępowanie z tego typu odpadami - dodaje Kadłubowski.

W przyszłości, zgodnie z zapowiedzią ministerstwa, planowane jest wprowadzenie systemu Rozszerzonej Odpowiedzialności Producenta (ROP) dla tekstyliów. To przeniesie odpowiedzialność za odpady na firmy odzieżowe i obuwnicze.

Wprowadzenie ROP odciążałoby w znaczący sposób gminę z wyłącznej odpowiedzialności za tę frakcję odpadu - dodaje zastępca prezydenta.

Od stycznia 2025 r. firmy świadczące usługi odbioru i zagospodarowania odpadów komunalnych od mieszkańców zgłosiły w Szczecinie trzy przypadki nieprawidłowości w zakresie umieszczenia tekstyliów w workach przeznaczonych do segregacji odpadów komunalnych, pojemniku na bio oraz na odpady zmieszane. Karą za takie zachowanie może być dwukrotny wzrost opłaty za odbiór i zagospodarowanie odpadów (pamiętajmy, że od 1 stycznia znów płacimy więcej), a także mandat z kodeksu wykroczeń do 5 tys. zł.

W Szczecinie od 1 stycznia do 30 czerwca 2025 r. w ekoportach zebrano 220,16 ton tekstyliów i odzieży, natomiast w 2024 r. - 191,69 ton.

Widoczny wzrost tonażu świadczy o efektywności systemu oraz wzroście świadomości mieszkańców w kwestii selektywnej zbiórki - ocenia Łukasz Kadłubowski.

Jak Ministerstwo Klimatu tłumaczy obowiązek segregacji zużytych rzeczy osobistych i tekstyliów?

Przemyśle tekstylny ma bardzo negatywny wpływ na środowisko. Tymczasem przeciętny Europejczyk co roku kupuje ok. 26 kg ubrań, z czego aż 87 proc. jest albo spalanych, albo składowanych na wysypiskach. Tylko 22 proc. poddane jest selektywnej zbiórce, a tylko 1 proc. recyklingowi - wyjaśnia Anita Sowińska, wiceminister klimatu i środowiska.

Według niej bez wprowadzenia zmian przemysł tekstylny dalej będzie powodował nadmierną emisję gazów cieplarnianych czy konsumpcję zasobów naturalnych oraz zanieczyszczenie wód.

Podyskutuj na forum www.gs24.pl

Starzejemy się na potęgę. Windy będą ratunkiem?

Społeczeństwo Szczecina jest coraz starsze. Wejście na trzecie czy czwarte piętro urasta do rangi problemu. Szanse na zamontowanie wind zewnętrznych są jednak niewielkie. **str. 3**

ABW zatrzymała w ostatnim czasie 55 osób, które na zlecenie Rosji działały na szkodę Polski **str. 6**

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy będzie odbywać wyrok sądowy w zakładzie karnym str. 7

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 22 sierpnia 1973 r. wydano tzw. „Deklarację upadku demokracji w Chile”. Niecały miesiąc później rozpoczął się pucz gen. Augusto Pinocheta Ugarte

Zamów prenumeratę

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

„Halo, nie radzę sobie!”. Depresja szkolna, czyli cichy krzyk młodych ludzi

Agnieszka Domanowska
Rozmowa

z Żanetą Malesińską, psychoterapeutą dzieci i młodzieży

Czy depresja szkolna to dzisiaj narastający problem?

Zdecydowanie tak. Problem narasta i jest obecny - coraz więcej dzieci i młodzieży trafia do gabinetów psychoterapeutów i do środowiskowej opieki psychologicznej. I co najgorsze, w coraz młodszych wiekach. Teraz mamy taki październikowy wysyp 11-12-latków, a przecież jeszcze niedawno ten wiek to było 15 lat. Problem narasta, a wiek się obniża. To powinno nas zaniepokoić.

Co jest główną przyczyną tego, że młodzi ludzie coraz częściej popadają w depresję?

Powodów jest wiele, a depresja to rozległy temat. Przede wszystkim - brak odporności psychicznej powoduje, że trudniej przejść przez naturalny okres dojrzewania. To czas buntu, przejmowania odpowiedzialności za siebie. Ale paradoksalnie trudno się buntować wobec rodziców, którzy bardzo się starają i są w porządku. Kiedy wszystko wygląda pięknie i idealnie, trudno się w tym odnaleźć. Z drugiej strony, kiedy rodzice nie godzą się na ten bunt, wszystkie emocje zostają uwięzione w środku. Wtedy dochodzi do zaburzeń emocjonalnych, narasta lęk przed własnymi emocjami. Kolejna sprawa to mit szczęścia i sukcesu. Młodzież wszędzie widzi tiktoków, ludzi, którzy odnoszą sukces, zarabiają na graniu w gry. Świat wydaje się piękny i idealny. Ale wiemy, że taki świat nie istnieje - każdy sukces jest okupiony pracą, znajomością tematu, poświęceniem czasem, ale też hejtem, krytyką, oceną. Sukces to nie tylko to, co widzimy na ekranie. Do tego dochodzi poczucie braku bezpieczeństwa. Pandemia, zagrożenie wojną. Wiele lęku o jutro jest w doros-

łych, to jak dzieci mają czuć się z taką sytuacją pewnie i spokojnie. To wszystko ma wpływ. Także rozbieżność między ja realnym i idealnym. Jeśli ja pragnę być kimś innym niż jestem. Chcę być taki, jak znany mi tiktok, jak rodzic, jak ulubiony raper, a nie mam predyspozycji, trudno wtedy akceptować siebie. Młody człowiek stawia sobie często nierealne oczekiwania.

Wspomniała pani o hejcie. Jak bardzo niszczyć może być hejt w przypadku młodzieży?

Kontakty z rówieśnikami to ważny obszar w okresie dojrzewania, a nie najważniejszy. Nastolatek odczuwa presję grupy, potrzebuje czuć się akceptowanym. Nasila się też lęk przed odrzuceniem. Można powiedzieć, że nawet zwykłe „masz brzydkie buty” nastolatka, który jest wrażliwy, może odebrać jako odrzucenie. Jeżeli ego jest zdrowe, jeżeli dziecko ma poczucie własnej wartości, potrafi postawić granicę - przyjmie te słowa i przepuści przez siebie. Przejmie to, co uważa za prawdę, resztę odrzuci. Ale jak nie ma tego poczucia własnej wartości, jest nadmierna reakcja na krytykę - odnosi to bardzo do siebie. Czuje się nieakceptowany, odrzucony i bardzo mocno reaguje. Najczęściej depresyjnie - wycofuje się, nie ma motywacji do przebywania z ludźmi. Tutaj kluczowe jest stawianie granic i poczucie własnej wartości, nad którym pracujemy w gabinecie.

Kiedy rodzicom, opiekunom i nauczycielom powinna się zapalić lampka ostrzegawcza?

Wahania nastrojów są normalne dla okresu dorastania. Ale jeżeli objawy smutku, apatii, drażliwości są długotrwałe i nie przemijają - powinniśmy to obserwować i próbować rozmawiać. Kolejny sygnał: dziecko do tej pory chętnie brało udział w różnych aktywnościach, a teraz nie sprawia mu to przyjemności. Taka anhedonia, brak motywacji - dziecko nie



Żaneta Malesińska: - Dom musi być bazą - nawet jak nastolatek wyjedzie na studia, łatwiej jest przetrwać, kiedy wie, że zawsze może wrócić i uzyskać pomoc

cieszy się tym, co je wcześniej cieszyło. To poważny znak. Dalej - trudności z koncentracją, rozpraszanie się, kłopoty z pamięcią tam, gdzie wcześniej nie było problemu. Często zgłaszane bóle głowy, bóle brzucha - szczególnie przed pójściem do szkoły. A w skrajniejszych przypadkach - myśli samobójcze czy samookaleczenia. To już bardzo mocny sygnał: „Halo, tu jestem, potrzebuję pomocy”.

Co my, jako dorośli, możemy zrobić? Otoczyć dziecko kłosem pancernym czy dać swobodę?

Jeżeli trzymamy dziecko pod kłosem, nie zdobędzie samodzielności i odpowiedzialności. Problem się pogłębia, bo dziecko nie czuje sprawczości. Z drugiej strony, jeśli pozwolimy mu samemu decydować, bez naszego czuwania, obciążymy je za bardzo. Nasze wymagania, oczekiwania - „dasz radę, przecież to proste” - powodują, że to „ja idealne” jeszcze bardziej wrasta. I wtedy spadamy z wysokiego drzewa.

Trzeba znaleźć złoty środek. Najprostsze, co możemy zrobić, to rozmawiać - ale rozmowy muszą być pozbawione oceny. Nastolatki i tak naturalnie siebie oceniają i porównują. Warto używać komunikatu typu „ja” zamiast atakującego „ty”. Nie „ty dzisiaj nie poszedłeś na lekcję, ty znowu leżysz”, ale „martwię się, że...”, „obserwuję to i tamto”, „zastanawiam się, czy mogę ci pomóc”. Pokazuję wtedy, że jestem zainteresowana, jestem obok. Nie interweniuję, tylko daję znak. Oddaję trochę sprawczości, żeby dziecko czuło, że coś samo może postanowić. Z drugiej strony daję znać, że nie jest samo, że są dorośli, którzy zawsze pomogą. Dom musi być bazą - nawet jak nastolatek wyjedzie na studia, łatwiej jest przetrwać, kiedy wie, że zawsze może wrócić i uzyskać pomoc.

Mówiła pani o skrajnych skutkach depresji - samookaleczeniach i samobójstwach. Czy tego jest teraz więcej? Liczby mówią, że tak. I faktycznie w gabinecie to obserwuję -

problem narasta. To działa tak: jeśli boimy się wyrzucać emocje na zewnątrz, okazując je - bo „jeżeli okaże koledze złość, może mnie odrzucić”, „jeżeli pokaże niezadowolenie, ktoś może przestać mnie lubić” - trzymamy to w środku. I wtedy przekierowujemy agresję na siebie. Dla młodych ludzi często to łatwiejsze, żeby nie zostać zhejtowanym, skrzykowanym, odrzuconym. Kiedyś ktoś jeden powiedział „jesteś niefajna, nie zaproszę cię na urodziny”. Teraz, kiedy jesteśmy globalni, więcej osób może napisać „ja też tak uważam”. Mniej osób da lajki. To poczucie bycia nielubianym, odrzuconym jest mocniejsze. I wtedy łatwiej przekierować agresję na siebie - to wydaje się bezpieczniejsze. Nie jest to zdrowy mechanizm. W gabinecie pokazujemy, że emocje zdrowo jest wyrażać tam, gdzie powinny być wyrażone - tam, gdzie ich miejsce. Ale ważny jest sposób, bo jeżeli powiemy komuś bardzo dosadnie, możemy tę relację stracić albo odsunąć się od siebie. Natomiast wyrażenie swojego zdania bez agresji, bez przemocy, służy temu, że wyjmujemy to ze środka i nie potrzebujemy przekierowywać negatywnych myśli na siebie. To jest bezpieczniejsze. Ale to często długa praca, zależy od zaawansowania problemu. Dlatego apeluję do rodziców: nie bagatelizujcie tego.

A co z najmłodszymi dziećmi? Czy problem dotyka też przedшкоłaków?

Tak, i to coraz częściej. Zdarza mi się, że rodzice zgłaszają się z przedszkolakami z takimi kłopotami, że dziecko uderza się w głowę bardzo mocno, wyrzywa sobie włosy, brwi, niszczy swoje ubrania albo przedmioty, które ma w ręku. Coraz częściej mamy takie zgłoszenia, że dziecko, jak nie potrafi poradzić sobie ze swoimi emocjami, to przekierowuje je na siebie. I później, kiedy to wszystko eskaluje - a czasami dzieje się to latami, bo rodzice po prostu zakazują tego robić,

krzyczą albo mówią „jak jeszcze raz zobaczę” - dochodzi do prawdziwej eskalacji. Czekać na pomoc trwa terminowo bardzo długo, więc później trudniej jest sobie z tym poradzić. Terapia też wtedy trwa dłużej. Dlatego tak ważne jest, żeby nie czekać, nie bagatelizować pierwszych sygnałów. Nawet u małych dzieci.

Kiedyś o depresji się nie mówiło. Czy teraz ludzie chętniej przyznają się do problemu i szukają pomocy?

Myślę, że tak. Widzimy to medialnie - coraz więcej znanych osób, autoritetów dla młodzieży, przyznaje się do trudnych momentów. Dla nich to przestaje być trudne. Kiedyś trzeba było być silnym, wiele tematów było tabu, a słabość była naznaczana. Teraz często zdarza się, że to dziecko prosi rodzica o pomoc. Młody człowiek, jeśli zdaje sobie sprawę, że nie jest mu dobrze, szuka pomocy i o nią prosi. Może w nas, dorosłych, jest więcej przestrzeni, żeby to usłyszeć? Może jako rodzice dajemy przyzwolenie: „słuchaj, nie musisz być w tym sam”. Jest więcej uważności. Młodzi ludzie potrafią mówić o tym, że im trudno. Czasami nie wprost, tylko właśnie przez depresję. Dla mnie depresja to często wołanie: „Halo, nie radzę sobie!” Niestety, kiedy jestem w dobrostanie, inni oczekują, że będę robił różne rzeczy. Ale kiedy jestem chora, zmęczona, bez siły - tylko wtedy rodzic czasami zejdzie z tonu, zmniejszy oczekiwania. Czasami depresja to jedyny sposób na to, żeby nie musieć zapierdalać w tym chomiczym kołowrotku. Bo pędzimy - trochę jest ten wyścig szczurów, trochę mamy mniej czasu, trochę dążymy do wielu celów. Chcemy te wszystkie instagramowe, tiktokowe obrazki też do swojego życia włożyć. I kiedy już nie mamy na to siły, depresja staje się jedynym wyjściem. Mam jednak takie poczucie, że młodzież potrafi szybciej z tego wyjść, nawet szybciej niż my, dorośli.

nasz
REGION

SZCZECIN

Biuro Miejskiego Konserwatora Zabytków wyprowadza się ze Szpinakowego Pałacu. Zespół urzęduje teraz w budynku przy ul. Czesława 9 (pierwsze piętro). Nowy numer telefonu do sekretariatu Biura Miejskiego Konserwatora Zabytków: 91 50 65 830. Adresy mailowe się nie zmieniają. Wszelką korespondencję należy kierować na adres Urzędu Miasta przy pl. Armii Krajowej 1.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Marek Jaszczynski,
tel. 601 742 819

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Starzejemy się na potęgę.
To może przydałyby się windy?

Mariusz Parkitny
Szczecin

W Szczecinie, podobnie jak w Polsce i wielu krajach europejskich, jest coraz więcej osób starszych. A dla nich wejście do mieszkania na wyższym piętrze nie jest już takie proste. To może trzeba inwestować w zewnętrzne windy?

Nad takim rozwiązaniem zastanawia się radny Szczecina, Andrzej Radziwinowicz, szef komisji mieszkalnictwa i budownictwa. Według danych GUS ilość mieszkańców w wieku 70 lat i więcej, wzrosła w Szczecinie od 2018 do 2024 roku z około 52 tys. do 63 tys.

- Wiele osób starszych zamieszkuje na wyższych piętrach, co biorąc pod uwagę wiek oraz częste problemy zdrowotne sprawia, że seniorzy są uwięzieni w swoich mieszkaniach. Powoduje to pogłębianą izolację społeczną i wycofywanie się z życia społecznego - zauważa Andrzej Radziwinowicz.

Wiele z tych osób mieszka w czynszówkach, czyli czteropiętrowych i wyższych budynkach bez windy.

- Rozwiązaniem tego problemu jest systematyczny montaż wind zewnętrznych, które ułatwią codzienne funkcjonowanie seniorom, ale też innym osobom o ograniczeniach ruchowych - dodaje.



FOT. PAWEŁ WISNIEWSKI/POLSKA PRESS

Zdjęcie ilustracyjne. Windy zewnętrzne w jednym z bloków w Warszawie

Trudności techniczne i możliwości zamiany mieszkań

Władze Szczecina rozwijają nadzieje. 40 procent mieszkań komunalnych w mieście powstało jeszcze w XIX wieku. Nie posiadają windy (często nawet toalet i łazienek) i - jak zauważa Anna Szotkowska, zastępca prezydenta Szczecina - trudno je wyposażać w dźwigi osobowe. A zarządcy nie prowadzą danych w zakresie liczby seniorów mieszkających obecnie na czwartym piętrze (i wyżej) oraz składanych wniosków na nakład lokalu przez takie osoby.

- Niemniej każdy najemca lokalu komunalnego, w oparciu o obowiązujące zasady wynajmowania lokali wchodzących w skład mieszkaniowego zasobu Gminy Miasto Szczecin, może złożyć wniosek o zmianę lokalu (np. z uwagi na problemy zdrowotne), na lokal znajdujący się na niższej kondygnacji. Wówczas taki wniosek jest rozpatrywany w miarę pozyskiwania takich lokali - mówi Anna Szotkowska.

Program „Dom dla Seniora” i inwestycje w windy

Dodatkowo STBS, we współpracy z miastem, prowadzi na-

bór osób starszych chętnych do wynajmu mieszkań (stanowiących własność spółki, ale czynsz za najem lokalu wg stawki wyliczonej jak dla komunalnego zasobu mieszkaniowego) w ramach realizowanego Programu, „Dom dla Seniora”.

Oferowane są mieszkania dostosowane dla osób powyżej 70. roku życia, które nie mogą już samodzielnie funkcjonować w swoim środowisku, ale nie potrzebują jeszcze całodobowej opieki. W mieszkaniach zainstalowano system opieki domowej, który obejmuje całodobowy monitoring oparty na czujnikach ruchu, pozwalający na bieżące monitorowanie funkcjonowania mieszkańców.

- Należy zwrócić uwagę, że w budynkach z udziałem wspólnot mieszkaniowych (w większości), decyzje inwestycyjne dotyczące budowy windy podejmowane z inwestorem zewnętrznym uzależnione są od posiadanych środków na funduszu remontowym - dodaje Anna Szotkowska.

Taka inwestycja będzie realizowana przez inwestora zewnętrznego w ramach modernizacji budynku zarządzanego przez Szczecińskie TBS przy al. Wojska Polskiego 53. Tylko w nielicznych przypadkach, z uwagi na wiek budynku, wysoki koszt dokumentacji oraz instalacji windy, istniałaby możliwość takiej inwestycji w budynkach z 100 procentowym udziałem gminy.

Piękna Helena odpowie
za ułatwianie prostytucji

Mariusz Parkitny
Szczecin

Cztery kobiety staną przed sądem za stręczycielstwo, kuplerstwo i sutenerstwo. Liderka grupy miała na tym zarobić 130 tys. zł.

Ześledztwa wynika, że główne skrzypce w tym procederze grała Helena W.

- Prokurator oskarżył ją o ułatwianie prostytucji (kuplerstwo), nakłanianie do prostytucji (stręczycielstwo) i czerpanie z niej korzyści majątkowej (sutenerstwo). Pozostałe trzy osoby zostały odpowiedzialne za pomocnictwo, polegające na ułatwieniu Helenie W. popełnienia przestępstwa. Proceder był stałym źródłem dochodu dla podejrzaney - wyjaśnia Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Oskarżeni działali w latach 2021 - 2024 w Szczecinie. Usługi seksualne organizowane były w ramach tzw. domówek. W zamian za umożliwienie korzystania z mieszkania, wykonanie zdjęć oraz zamieszczenia ogłoszeń na portalach internetowych, od świadczących usługi kobiet przyjmowano 50 procent dziennego zarobku, bądź ustaloną z góry stawkę dzienną. Kobiety zajmujące się uprawianiem prostytucji nie były zmuszane do świadczenia usług seksualnych i w każdej chwili mogły zrezygnować ze współpracy z oskarżonymi.

W toku postępowania ustalono, że Helena W. zarobiła co najmniej 130 tys. złotych. Dwie podejrzane częściowo przyznały się do winy. Trzy podejrzane nie były dotychczas karane. Czwarta osoba była karana za podobne przestępstwo.

REKLAMA

0011418556

Syndyk Masy Upadłości

Global Construction sp. z o.o. w upadłości w Świnoujściu sprzedaje z wolnej ręki:

- 1) **pojazdy, maszyny, narzędzia** za najwyższą zaoferowaną cenę, nie niższą niż 20% wartości oszacowania poszczególnych ruchomości, wskazaną w załączniku nr 1, tj. **łącznie 2580 zł netto** (dwa tysiące pięćset osiemdziesiąt złotych 00/100),
- 2) **materiały** za najwyższą zaoferowaną cenę, nie niższą niż 20% wartości oszacowania poszczególnych ruchomości, wskazaną w załączniku nr 3, tj. **łącznie 33 907,00 zł netto** (trzydzieści trzy tysiące dziewięćset siedem złotych 00/100).

Warunkiem uczestnictwa w procedurze sprzedaży jest wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej za dany pakiet lub poszczególne ruchomości, płatne na rachunek bankowy prowadzony dla masy upadłości: **ING Bank Śląski S.A. 03 1050 1559 1000 0090 8285 5546** oraz złożenie ofert zgodnych z regulaminem, w terminie do dnia **4.11.2025 r.** (decyduje data wpływu) w Biurze Syndyka Natalii Leszczyńskiej (ul. 5 Lipca 44/1, 70-374 Szczecin) do godziny 14.00. Oferty należy składać w zamkniętych kopertach z dopiskiem „sprzedaż – ruchomości SZ1S/GUP/24/2024”.

Warunki sprzedaży zawarte są w regulaminie, z którym oferenci zobowiązani są zapoznać się przed złożeniem ofert. Otwarcie ofert nastąpi w terminie 7 dni od upływu terminu do ich składania. Cena ze sprzedaży musi zostać uiszczona przed zawarciem umowy sprzedaży i bez dokonywania jakichkolwiek potrąceń.

Syndyk zastrzega, iż w pierwszej kolejności będą rozpatrywane oferty złożone na zakup całych pakietów ruchomości objętych konkursem ofert, a następnie w przypadku braku takich ofert, będą rozpatrywane oferty na zakup poszczególnych ruchomości. Szczegółowe informacje poprzez e-mail: sekretariat@kancelariaszczecin.eu

REKLAMA

0011419282

BURMISTRZ MASZEWA

ogłasza

Na podstawie art. 38 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) podaje się do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Maszewie, Plac Wolności 2, dnia **20 października 2025 roku** został ogłoszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, w trybie bezprzetargowym, stanowiącej własność Gminy Maszewo.

Ponadto wykaz zamieszczony został na stronie internetowej urzędu: <https://bip.maszewo.pl/dokumenty/4094>

Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie tutejszego urzędu, w pokoju nr 29 oraz pod numerem telefonu: 91 402 33 98.

REKLAMA

0011418130

Prezydent Miasta Stargard

na okres od dnia 20 października 2025 r.
do dnia 10 listopada 2025 r.

wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

Wykaz nr 109 - zbycie lokalu niemieszkalnego nr 5 wraz z pomieszczeniem przynależnym przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 51A i sprzedaż udziału w działce nr 376/1 oraz oddanie w użytkowanie wieczyste udziału w działce nr 376/4 (obręb 1) - **przetarg ustny ograniczony;**

Wykaz nr 110 - zbycie lokalu niemieszkalnego nr 15 przy ul. Płatnerzy 4B i sprzedaż udziału w działkach o numerach: 259 i 258 (obręb 11) - **przetarg ustny ograniczony.**

REKLAMA

0011413157

TANI WĘGIEL
Eko Energia Szczecin
ul. Szklana 3, Podjuchy www.zawszetani.pl

☎ **91 471 21 34, 668 394 388**

PROMOCJA JESIENNA !!!

ORZECH GRUBY	1550
ORZECH DROBNY	1300
GROSZEK	1300
GROSZEK 5-25	1500

KRÓTKO

SZCZECIN

W najbliższych dniach zakończą się problemy z przejazdem przez rondo przy ulicy Kadłubka na Niebuszewie.

Wykonawca rozpoczyna asfaltowanie jezdni. Po tych pracach skrzyżowanie będzie całkowicie otwarte dla ruchu, a roboty będą realizowane już tylko w rejonie chodników. Inwestycja ma na celu poprawę warunków odprowadzania wód opadowych oraz zwiększenie niezawodności infrastruktury wodociągowej w tej części miasta. Do tej pory

po każdej większej ulewie, dzielnica jest zalewana.

- Nowy odcinek sieci nie jest w stanie całkowicie wyeliminować problemów związanych z zalewaniem, ale podjęte działania mają na celu poprawę sytuacji i zwiększenie odporności systemu na intensywne opady deszczu - mówi Hanna Pieczyńska z Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Szczecinie. Dlatego ZWiK przebudowuje 430 metrów sieci wodociągowej z 1910 roku oraz 110 merów kanalizacji deszczowej. Wartość prac to 2 mln zł. **MP**

Źle się dzieje w zajezdni Golećcin. Dyrekcja TS nie widzi problemu

Marek Jaszczczyński
Szczecin

Kolejni motorniczowie narzekają na fatalną atmosferę pracy i oburzające relacje między częścią załogi a dyspozytorami zajezdni Golećcin.

Z relacji wynika, że po zgłoszeniu awarii tramwaju miało dojść do ostrej wymiany zdań pomiędzy motorniczym a dyspozytorem.

- Zaczęło się od zgłoszenia usterki, a skończyło na wyzwiskach, obrażaniu i terroryzowaniu. Pani dyspozytorka, której zachowanie woła o pomstę do nieba, krzyczała na motorniczego tak, że nie był w stanie kontynuować pracy. Był w tak silnym stresie, że nie był w stanie samodzielnie zjechać i odmówił dalszej jazdy. Później okazało się, że pani dyspozytorka odmówiła mu zejścia z wagonu, twierdząc, że „wydziwiał”, i poleciła mu „usiąść na d...pie” - relacjonuje nasz czytelnik.

Pracownik twierdzi również, że podobne sytuacje mają miejsce od dłuższego czasu, a część załogi skarży się na nieprofesjonalny sposób komunikacji i presję.

- Kiedy jedna z motornicznych miała kolizję, zamiast uzyskać wsparcie, została skrytykowana za to, że w ogóle zadzwoniła - relacjonuje pracow-



Jeden z motornicznych, po awanturze z dyspozytorką, nie był w stanie kontynuować kursu

nik. - Gdy pojawiają się zmiany tras i pytamy o szczegóły, często spotykamy się z nerwową reakcją i podniesionym tonem głosu.

Podobne sytuacje mają występować również w innych przypadkach, na przykład podczas wykojeń.

- Zdarza się, że dyspozytorka reaguje w sposób bardzo emocjonalny, obwiniając motornicznych, mimo że przyczyną zdarzenia są usterki torowiska, a nie błąd człowieka - dodają kierujący.

O komentarz w sprawie poprosiliśmy spółkę Tramwaje Szczecińskie. Według odpowiedzi 13 października doszło do usterki i zatrzymania tramwaju na ul. Kołłątaja. Przyczyną problemów nie była sama

usterka techniczna, lecz sposób, w jaki zareagował motorniczy.

- Motorniczy z niewielkim doświadczeniem zawodowym nie stosował się do wydawanych przez dyspozytora oraz pogotowie techniczne poleceń. Zamiast wykonywać instrukcje, prowadził z obsługą techniczną polemikę, co skutkowało niepotrzebną stratą czasu i dezorganizowało pracę służb technicznych - tłumaczy Wojciech Jachim, rzecznik prasowy spółki TS. - Zgodnie z obowiązującymi w spółce TS procedurami motorniczy jest zobowiązany do bezwzględnego wykonywania poleceń dyspozytora, który odpowiada za koordynację działań operacyjnych w ruchu tramwajowym. Kwestio-

nowanie wydawanych dyspozycji może prowadzić do zakłóceń w organizacji ruchu oraz stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa.

Po zakończeniu zdarzenia motorniczy nie zgłaszał przełożonym żadnych uwag ani zastrzeżeń dotyczących przebiegu interwencji.

- Praca motornicznych wiąże się z dużą odpowiedzialnością i stresem. Podobnie jak dyspozytorów, którzy w sytuacjach awaryjnych, szczególnie w godzinach szczytu, muszą podejmować szybkie i konkretne decyzje, by ograniczyć skutki wstrzymania ruchu - dodaje Jachim. - W takich sytuacjach dyspozytor pełni funkcję nadzorną nad motorniczym, co oznacza, że ten powinien bezwzględnie podporządkować się poleceniom.

Spółka poinformowała również, że nie może odnieść się do kwestii dotyczącej drugiego dyspozytora, ponieważ na podstawie przekazanych informacji nie jest możliwe jednoznaczne zidentyfikowanie wskazanego pracownika.

Przypomnijmy, że nie jest to pierwszy sygnał dotyczący stosunków panujących w zajezdni Golećcin. Pod koniec 2024 roku, na łamach „Głosu” opublikowaliśmy list motorniczej, która twierdziła, że w przypadku usterki, która eliminuje tramwaj z dalszej jazdy, są problemy z podmianą taboru.

Przyjechał ósmy pociąg. Planują kolejne zakupy

Marek Jaszczczyński
Szczecin

Pomorz Zachodnie zakończyło dostawy nowoczesnych elektrycznych zespołów trakcyjnych. Do regionu dotarł ostatni z ośmiu zamówionych składów.

- Dla mieszkańców Pomorza Zachodniego, wszystkich korzystających z usług Polregio i przewozów regionalnych, to bardzo ważny dzień. Od ponad dekady naszym celem jest, by województwo zachodniopomorskie było najbardziej przyjaznym dla pasażerów regionem kolejowym w Polsce. Chcemy, by jak najwięcej mieszkańców wybierało kolej, a jednym z najważniejszych elementów zachęty jest regularny zakup nowoczesnego taboru mówi Olgiard Geblewicz, marszałek województwa zachodniopomorskiego.



Kończymy pewien etap modernizacji, ale już myślimy o kolejnym wzmocnieniu zachodniopomorskiej floty kolejowej - podsumował marszałek Olgiard Geblewicz

Wczoraj flotę pociągów wzbogacił czteroczłonowy Impuls 2 31WEbb, ze zwiększoną liczbą miejsc do przewozu rowerów. Ma 154 stałe miejsca siedzące, 36 uchylnych oraz 273 miejsca stojące. Może przewieźć 16 rowerów w dwóch

członach środkowych. To ósmy skład, który dostarczył nowosądecki Newag. Umowa dotyczyła dostawy czterech elektrycznych zespołów trakcyjnych z opcją na rozszerzenie kontraktu o dostawę kolejnych 4 pojazdów.

Łącznie, nasze województwo ma 72 nowoczesne pociągi, co czyni naszą flotę najmłodszą, a zarazem najnowocześniejszą w Polsce. Samorząd województwa nie spocznie na laurach. W planach jest przetarg na trzy ezety, z prawem opcji.

- Proces modernizacji naszej floty jest ciągły. Już dziś rozpoczęliśmy prace nad ogłoszeniem nowego przetargu na elektryczne zespoły trakcyjne. Chcemy być gotowi na uruchomienie Szczecińskiej Kolei Metropolitalnej, ale także zabezpieczyć rezerwy taborowe - dodaje marszałek Geblewicz. Planujemy sięgnąć po środki unijne oraz programy centralne, w tym FEnIKS, by sfinansować kolejne zakupy. Jeśli uda się ogłosić przetarg jeszcze w tym roku, nowe pociągi mogą trafić do regionu w 2029 roku.

©P

Naszemu koledze

Bartoszowi Spychalskiemu

wyrazy szczerzego współczucia oraz słowa otuchy
z powodu śmierci

Ojca



Łączymy się w żalu

z Rodziną i Bliskimi

Dyrektor i Pracownicy
Centrum Solidarności „Stocznia” w Szczecinie

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Wiesławu Szymaszek

b. mieszkanki Polic, osoby zaangażowanej
w życie społeczne naszej gminy,
wieloletniej sądowej kurator rodzinnej,
żony śp. Stanisława Szymaszka,
pierwszego burmistrza Polic po transformacji.

Rodzinie oraz bliskim

składamy wyrazy szczerzego współczucia.

Krystian Kowalewski
Burmistrz Polic

Artur Echaust
Przewodniczący
Rady Miejskiej

Członkowie Szczecińskiej Izby Adwokackiej
z głębokim żalem przyjęli wiadomość o śmierci
w dniu 17 października 2025 r.

Pana Mecenasa

Zdzisława Kolucha

Rodzinie Zmarłego

i Jego Przyjaciołom

wyrazy głębokiego współczucia
w imieniu Szczecińskiej Izby Adwokackiej
składa

Dziekan

Okręgowej Rady Adwokackiej w Szczecinie
adw. Piotr Dobrołowicz

Co wolno, a czego nie powinniśmy robić 1 i 2 listopada. Wierni często o tym zapominają

Joanna Gólczyńska
redakcja@polskapress.pl

1 listopada - Wszystkich Świętych - czas wspomnienia i modlitwy ku czci zmarłych zbawionych. Tradycje związane z tym dniem mają długą historię, sięgającą czasów starożytnego Rzymu.

Zaduszki natomiast obchodzone są 2 listopada i poświęcane są modlitwom za dusze wszystkich zmarłych, również tych, którzy nie dostąpili zbawienia. W te dni obowiązują pewne zasady nałożone przez kościół katolicki.

Czas zadumy i refleksji

Wszystkich Świętych to czas zadumy oraz refleksji nad życiem i śmiercią. Uroczystość ta poświęcona jest wszystkim chrześcijanom, którzy osiągnęli zbawienie i są w niebie. Dla wielu 1 listopada jest również okazją do spotkań z rodziną i pielęgnowania pamięci o bliskich zmarłych.

Interesujące jest to, jak tradycje związane z obchodzeniem Wszystkich Świętych sięgają da-



FOT. WOJCIECH ALABRZDZIŃSKI/ARCHIWUM

Wszystkich Świętych to czas zadumy oraz refleksji nad życiem i śmiercią. Dla wielu jest również okazją do spotkań z rodziną i pielęgnowania pamięci o bliskich zmarłych

leko w przeszłość. Uroczystość ma korzenie w obrzędach Cesarstwa Rzymskiego, kiedy to często wspólnie wspominali męczenników w jeden dzień. Zbiegiem czasu, w VII-IX wieku, Kościół rozszerzył to święto na wszystkich zmarłych wierzących, a ostateczne ustanowienie

daty na 1 listopada przypisuje się papieżowi Grzegorzowi III.

W krajach słowiańskich istniały przedchrześcijańskie uroczystości, takie jak Dziady. Podczas tych obrządków pieczono chleb i zanoszono na groby, a przy drogach rozpalano ogniska, by wskazać drogę duszom.

Zaduszki a Wszystkich Świętych?

Zaduszki, przypadające na 2 listopada, to czas modlitw za dusze wszystkich zmarłych, również tych, którzy nie dostąpili zbawienia. Wierni odwiedzają cmentarze, zapalają znicze i uczestniczą we mszach.

Cmentarze w tym dniu są pełne osób, które przyszły oddać hołd bliskim zmarłym, dekorując ich groby kwiatami i wienkami.

1 listopada, czyli Wszystkich Świętych, jest dniem ustawowo wolnym od pracy. To ułatwia wielu osobom odwiedzanie grobów i uczestniczenie w uroczystościach religijnych.

Z kolei Zaduszki obchodzone 2 listopada, nie są uznawane za dzień wolny od pracy. Jednak 2 listopada wiele szkół nie będzie prowadziło zajęć dydaktycznych.

Mimo że Wszystkich Świętych należy do świąt nakazanych i obchodzone jest w całym kraju bardzo uroczysto, tego dnia nie obowiązują wiernych wstrzemięliwość od spożywania pokarmów mięsnych.

We Wszystkich Świętych i Zaduszki katolików obowiązują pewne zasady nałożone przez kościół. Istnieją również przesady, według których, wykonywanie niektórych czynności może ściągnąć na nas pecha. Oto czego nie można robić 1 i 2 listopada:

● 1 listopada to jedno z najważniejszych świąt w kościele katolickim, które należy do 9 świąt nakazanych. Oznacza to, że opuszczenie mszy świętej w ten dzień to ciężki grzech.

● 1 listopada nie trzeba iść na cmentarz. Kościół zostawia wiernym tę kwestię do rozważania. Warto jednak pamiętać, że sama msza w ten dzień jest obowiązkowa - a msze we Wszystkich Świętych w wielu parafiach odbywają się na cmentarzach.

● 1 listopada należy powstrzymać się od pracy i obowiązków domowych.

● Znany jest przesąd dotyczący zakazu spacerowania po zmroku w Zaduszki w okolicach cmentarzy. Według wielu istnieje wtedy ryzyko natknięcia się na zmarłych!

● Według przesądów w Dzień Zaduszny należy powstrzymać się od obowiązków domowych.

● Nie można też przesadnie hałasować, wyprawiać głośnych imprez - może to ściągnąć na nas pecha! ☹☹

MATERIAL INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0011416504

Transformacja energetyczna musi być racjonalna i elastyczna

Transformacja energetyczna nie może być realizowana w oderwaniu od potrzeb gospodarki i społeczeństwa. Zmiany muszą być odpowiedzialne, racjonalne i dostosowane do realiów ekonomicznych - podkreślił uczestniczący panelu „Energia jutra: jak połączyć zieloną transformację z konkurencyjnością Europy”, który odbył się podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

Eksperti i przedstawiciele największych firm energetycznych, instytucji finansowych oraz administracji publicznej zgodzili się, że dążenie do neutralności klimatycznej nie może odbywać się kosztem konkurencyjności europejskiej gospodarki. Aby transformacja przyniosła realne korzyści, musi być prowadzona w sposób elastyczny, z poszanowaniem istniejących uwarunkowań rynkowych.

– Zmiany muszą być tak wdrażane, abyśmy w dalszej perspektywie mogli zapewnić relatywnie tanią energię dzięki inwestycjom m.in. w odnawialne źródła. To szansa dla polskiej gospodarki, wykonawców, dostawców i rynku

pracy. Jednak równie istotne jest uwzględnienie bieżących potrzeb społecznych i gospodarczych – zaznaczył Marcin Laskowski, Wiceprezes Zarządu ds. Regulacji PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Prezes Laskowski przypomniał, że strategia PGE ogłoszona w czerwcu 2025 roku zakłada inwestycje o łącznej wartości 235 mld zł do 2035 roku. Z tej kwoty 85 mld zł zostanie przeznaczony na odnawialne źródła energii – głównie morskie farmy wiatrowe – a 37 mld zł na budowę elastycznych mocy gazowych.

– Nasza strategia to połączenie ambicji i realizmu. Zakłada stopniowe odchodzenie od węgla na rzecz odnawialnych źródeł, takich jak energia wiatrowa i słoneczna. Kluczowym elementem pozostaje elastyczność – w momentach wzmożonego zapotrzebowania system będzie wspierany przez źródła gazowe. To gwarantuje bezpieczeństwo energetyczne – wyjaśnił Laskowski.

Dodał, że PGE inwestuje również w rozbudowę i cyfryzację sieci dystrybucyjnej, co ma kluczowe znaczenie dla efektywnego zarządzania energią w przyszłości. Istot-



nym elementem transformacji, jak zaznaczył, jest także modernizacja systemów ciepłowniczych.

– Polska dysponuje jednym z największych systemów ciepłowniczych w Europie. Ponad połowa obywateli korzysta z ciepła z sieci. Do 2050 roku transformacja tego sektora może pochłoniąć nawet 500 mld zł. To wyzwanie technologiczne, legislacyjne i finansowe. Dlatego

inwestujemy m.in. w pompy ciepła, kotły elektrodowe, magazyny ciepła, ale też w elastyczne moce gazowe – podkreślił.

Rosnące zainteresowanie zieloną energią potwierdziła Dorota Zawadzka-Stępnia, prezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Jak poinformowała, tylko w ramach naboru na dofinansowanie

magazynów energii wpłynęły wnioski na łączną kwotę 28 mld zł, przy planowanej alokacji 4 mld zł.

– To pokazuje ogromne zainteresowanie i potencjał. Do 2030 roku NFOŚiGW przeznaczy na zieloną transformację około 100 mld zł. Ale musimy pamiętać, że same środki publiczne nie wystarczą – kluczowa będzie współpraca z sektorem prywatnym – podkreśliła.

Dorota Jeziorowska z Ministerstwa Energii zapowiedziała, że jeszcze w 2025 roku zaktualizowany zostanie „Krajowy plan na rzecz energii i klimatu”. Równolegle rozpoczną się prace nad nową polityką energetyczną Polski oraz strategią rozwoju ciepłownictwa.

Ważnym uczestnikiem zmian pozostaje Europejski Bank Inwestycyjny, który do końca dekady planuje przeznaczyć około 1 biliona euro na zielone inwestycje. Jednocześnie instytucje unijne coraz mocniej akcentują konieczność zapewnienia konkurencyjności, stabilności cen energii oraz bezpieczeństwa energetycznego.

Transformacja energetyczna to proces nieunikniony, ale musi być prowadzony z rozważą i w sposób zrównoważony. Kluczowe jest zachowanie równowagi między celami klimatycznymi a potrzebami gospodarki i społeczeństwa. Elastyczność, realizm i współpraca sektora publicznego z prywatnym to fundamenty skutecznych działań. Europa może pozostać konkurencyjna, tylko jeśli zielona energia będzie dostępna, bezpieczna i przystępna cenowo.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Rynek pracy w fazie zwolnienia

Z badania Randstad Monitor Rynku Pracy wynika, że w 2025 roku ponad połowa Polaków (54 proc.) otrzymała podwyżki, jednak ich skala była mniejsza niż we wcześniejszych latach. Największa grupa pracowników (45 proc.) zanotowała wzrost wynagrodzenia w przedziale 5-10 proc., a 29 proc. zatrudnionych otrzymało podwyżkę do 5 proc. To spadek odpowiednio o 3 i 6 p. proc. względem 2024 r. Podwyżki w przedziale 10-20 proc. otrzymało 15 proc. pracowników, co oznacza spadek o 6 p. proc. w ciągu

roku. Z raportu Randstad wynika, że spowolnienie rynku pracy w Polsce od 2023 r. utrzymuje rotację na stabilnym poziomie. W efekcie w ostatnim półroczu pracodawcę zmieniło 19 proc. zatrudnionych, a stanowisko w obrębie firmy 16 proc. Średni czas poszukiwania nowej pracy w Polsce wyniósł w 2025 r. prawie 4,5 miesiąca, co stanowi rekord w historii badania od 2017 r. i oznacza wzrost o 1,5 miesiąca w stosunku do tego samego okresu ubiegłego roku.
oprac. WS|PAP

BRATYSŁAWA

Niedoszły zabójca skazany



Sąd w Bańskiej Bystrzycy skazał Juraja Cintulę, który w maju 2024 roku strzelał do premiera Słowacji Roberta Ficy, na 21 lat więzienia. Sąd uznał, że było to czyn terrorystyczny. Cintula, 72-letni emeryt, został zatrzymany bezpośrednio po oddaniu pięciu strzałów do premiera. W sądzie tłumaczył, że nie chciał zabić polityka.

BRUKSELA

Poprawa na polskich drogach

W Polsce w wypadkach drogowych zginęło w 2024 roku blisko 1,9 tysiąca osób. To nadal wysoki wskaźnik w porównaniu do innych krajów UE, ale Polska odnotowała największy spadek liczby ofiar śmiertelnych na drogach w Unii - o 35 proc. w porównaniu do 2019 r. - wynika z danych Komisji Europejskiej. Ze statystyk opublikowanych przez Komisję wy-

nika, że w całej UE w 2024 roku w wypadkach drogowych zginęło 19 940 osób. Polska, mimo że wciąż znajduje się powyżej średniej unijnej pod względem liczby osób zabitych na drogach na milion mieszkańców (średnia to 45, a w Polsce 52), w ciągu ostatnich pięciu lat odnotowała największą poprawę w całej Wspólnocie.
oprac. WS|PAP

ŁÓDŹ

- Celem zbiórki podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, czyli gastroenterologia dziecięca - ogłosił w Łodzi prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Owsiak zapewnił, że dzięki zebranych pieniądzą zostanie zakupiony sprzęt najnowszej generacji.

”

Sprzęt, który będziemy kupować, będzie z pewnością sprzętem najwyższej jakości

Jerzy Owsiak, prezes Fundacji WOŚP

ABW zatrzymała 55 osób. Działały na rzecz Rosji

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby.

Podczas konferencji prasowej Dobrzyński potwierdził informacje, że w ostatnim czasie funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego we współpracy z innymi służbami zatrzymali osiem osób. Dodał, że w ostatnich miesiącach zatrzymali łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński skupił się na ostatniej akcji ABW, podczas której zatrzymane zostały trzy osoby. - Te osoby zatrzymane to przede wszystkim 21-letni Ukrainiec. Mieszkał tutaj niedaleko, pod Warszawą, pracował w magazynie jako magazynier. Ze wstępnych informacji wynika, że razem ze swoimi kolegami, dwoma innymi Ukraincami, stworzyli pewnego rodzaju szlak, gdzie mieli przysyłać materiały wybuchowe - wyjaśnił.

Jak poinformowała w komunikacie ABW, funkcjonariusze zatrzymali 21-latkę 16 października. Danylo H. prowadził działalność wywiadowczą w Polsce i w Rumunii. Jednocześnie w Rumunii zatrzymano dwóch innych obywateli Ukra-



Ostatnio zatrzymane osoby „stworzyły pewnego rodzaju szlak”, którym miały przysyłać materiały wybuchowe

iny, którzy ściśle współdziałali z podejrzanym Danylo H.

Do zatrzymania doszło dzięki wspólnym działaniom prowadzonym przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego ze służbami rumuńskimi (SRI), skierowanym przeciwko agresywnej aktywności rosyjskich służb specjalnych.

Prokuratura Krajowa przekazała w komunikacie, że Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prowadzi w tej sprawie śledztwo dotyczące

działalności obcego wywiadu - Federacji Rosyjskiej - przeciw Rzeczypospolitej Polskiej i państwom sojusznicy Unii Europejskiej.

Prokurator Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Warszawie 17 października br. przedstawił Danylowi H. zarzut udziału w działalności obcego wywiadu i przygotowywania aktów sabotażu o charakterze terrorystycznym (chodzi o art. 130 par. 7 i 8 Kodeksu karnego w zw. z art. 65 par. 1 k.k.).

„Według ustaleń śledztwa podejrzany, działając wspólnie

z innymi osobami, realizował zadania zlecone przez rosyjskie służby specjalne, polegające na przygotowaniu i przekazaniu na Ukrainę przesyłek zawierających urządzenia zapalające i substancje chemiczne mogące spowodować pożar lub eksplozję. Przesyłki te zostały przechwycone przez rumuńskie służby jeszcze przed wybuchem” - poinformowała PK.

Według Prokuratury Krajowej „przesyłki te miały ulec samozapłonowi lub eksplozji w czasie transportu. Celem planowanych działań było zastraszanie ludności oraz destabilizacja państw Unii Europejskiej wspierających Ukrainę”.

Jak dodała PK, śledztwo zostało powierzone do przeprowadzenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego - II Departamentowi Postępowania Karnego.

Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy zdecydował o aresztowaniu zatrzymanego na trzy miesiące, a sąd w Rumunii zgodził się na aresztowanie na 30 dni dwóch zatrzymanych w tym kraju.

Dobrzyński, zapytany podczas konferencji o pozostałe pięć zatrzymanych osób, wyjaśnił, że dwie z nich zostały ostatnio zatrzymane w Białej Podlaskiej. Dodał, że w tym przypadku chodziło o rozpracowywanie infrastruktury wojskowej. Dwie kolejne osoby zostały zatrzymane w województwie śląskim.
PAP

Posada dla Szymona Hołowni. Prezydent i rząd łączą wysiłki w staraniach o stanowisko w ONZ

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Według portalu wyborcza.pl marszałek Sejmu Szymon Hołownia w razie porażki w walce o stanowisko Komisarza ONZ ds. Uchodźców i tak planuje przeprowadzkę do USA.

- Mówienie o Szymonie Hołowni na stanowisku ambasadora RP w USA to zbędne spekulacje, które szkodzą szansom

marszałka Sejmu na objęcie funkcji Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców - powiedział we wtorek wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Prezydent Karol Nawrocki pytany w poniedziałek, czy lider i założyciel Polski 2050 byłby dobrym ambasadorem RP w Stanach Zjednoczonych, odpowiedział, że „z całą pewnością byłby lepszym kandydatem na ambasadora” niż obecnie pełniący te obowiązki Bogdan Klich. To nawiązanie

do nieoficjalnych informacji, jakoby Hołownia zabiegał o taką możliwość w przypadku niepowodzenia w staraniach o stanowisko Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców, na które aplikuje.

Sikorski we wtorek w radiu Rodzina, pytany o słowa prezydenta, odpowiedział, że „szkodzi to szansom marszałka”. Dodał, że jego zdaniem osoby, które spekulują w tej sprawie, próbują „zrobić krzywdę” Hołowni.

- Pracujemy nad tym, aby Polacy obejmowali najwyższe funkcje w systemie międzynarodowym. (...) Ja napisałem już pismo, jest cała kampania na rzecz Szymona Hołowni. On sam wie, jakie są jego szanse, ale trzeba panu Bogu dać szansę - powiedział wicepremier.

Hołownia pod koniec września przekazał, że nie będzie ubiegał się o ponowny wybór na przewodniczącego swojej partii Polska 2050.
PAP

Mieszkańcy Pragi postawili na swoim. Koniec hulajnóg elektrycznych w mieście

oprac. Anna Nagel
Praga

Praga zamierza zablokować od stycznia 2026 r. wypożyczanie hulajnóg elektrycznych przez uniemożliwienie ich parkowania we wszystkich dzielnicach. Decyzję podjęli radni.

Powodem tej decyzji jest długotrwała krytyka ze strony mieszkańców i władz całych dzielnic Pragi, według których źle zaparkowane hulajnogi przeszkadzają przechodniom. Skargi kierowane były pod adresem użytkowników, głównie turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą po chodnikach.

Nowy system regulacji, który wejdzie w życie w styczniu przyszłego roku, przewiduje zawarcie umów o parkowaniu na wyznaczonych przez miasto miejscach z podmiotami oferującymi współdzielone samochody i rowery. Praga nie przewiduje natomiast podpisywania takich umów z firmami wypożyczającymi hulaj-

nogi. Tym samym współdzielone hulajnogi elektryczne staną się w praktyce niedostępne. Jeżeli gdzieś się pojawią, będzie można je usunąć za nieuprawnione parkowanie. Nowe przepisy nie będą mieć wpływu na posiadaczy prywatnych hulajnóg.

Prekursorem zmian dotyczących współdzielonych hulajnóg elektrycznych jest dzielnica Praha 1, która zajmuje ścisłe, historyczne centrum stolicy Czech. PAP



FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Skargi kierowane były głównie pod adresem turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą

Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy jest pierwszym byłym przywódcą Francji, który będzie odbywał wyrok sądowy w zakładzie karnym.

Sarkozy przybył we wtorek do więzienia mieszczącego się w 14. dzielnicy Paryża. Po wejściu do środka były prezydent poddał się formalnościom administracyjnym, jak każdy inny nowo przybyły więzień.

W komentarzu w serwisie X, który opublikował w drodze z domu do więzienia, Sarkozy po raz kolejny zapewnił, że jest niewinny i nie przestanie potępiać „skandalu sądowego” - jak określił swój wyrok. „Nie żądam żadnych przywilejów i żadnej przychylności” - dodał. Wyraził przekonanie, że „prawda zwycięży”.

Adwokaci byłego prezydenta po jego wejściu do więzienia powiedzieli dziennikarzom, że jego uwięzienie to „hańba”. - To tragiczny dzień dla niego, dla naszych instytu-



FOT. APPEAST NEWS

Byli więźniowie La Sante twierdzą, że warunki pobytu w tym więzieniu są mimo wszystko surowe i nie ma mowy o żadnych specjalnych udogodnieniach

cji i dla Francji - oznajmił adwokat Jean-Michel Darrois. Wyraził nadzieję, że „sąd apelacyjny przywróci sprawiedliwość”.

25 września sąd pierwszej instancji orzekł wobec Sarkozy'ego karę pięciu lat więzienia w sprawie dotyczącej finansowania jego kampanii wyborczej z 2007 r. przez Libię, rządzoną wówczas przez Muamara Kaddafiego. Sarkozy został oczyszczony z zarzutów

o korupcję i ukrywanie sprzeniewierzenia pieniędzy publicznych, ale uznano go za winnego „przestępstwa z umowy”, która jest we Francji poważnym przestępstwem - grozi za nie kara do 10 lat więzienia.

Sarkozy, jak każdy inny skazany, może ubiegać się o zmianę sposobu wykonywania kary. W zależności od decyzji sądu może to skutkować dal-

szą karą w areszcie domowym, noszeniem bransoletki elektronicznej czy też warunkowym zwolnieniem. Ze względu na wiek - ukończone 70 lat - Sarkozy ma prawo ubiegać się o to już teraz. Zwykle warunkiem jest odbycie przez skazanego połowy wyroku.

Według informacji dziennika „Le Monde” były prezydent trafi do skrzydła QB4, przeznaczonego dla osób wymagających szczególnej opieki. Składa się ono z 19 cel i posiada wydzielony plac spacerowy. Sarkozy miałby tam również dostęp do siłowni i biblioteki.

Były francuski prezydent zostanie osadzony w jednoosobowej celi o powierzchni 9 mkw. z zakratowanym oknem, wyposażonej w kuchenkę, lodówkę i prysznic, a także telefon stacjonarny z zatwierdzonymi numerami. Może mu przysługiwać prawo do dwóch 45-minutowych widzeń tygodniowo oraz dwóch spacerów dziennie. Wszędzie, gdziekolwiek się uda na terenie więzienia, będzie mu towarzyszył strażnik. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY PTWP

0411374329

Innowacyjne technologie, maszyny i roboty – za nami targi TOOLEX i ExpoWELDING 2025

6000 uczestników i ponad 150 wystawców z 19 krajów. W trakcie trzech paździenikowych dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach wypełniło się najnowszymi technologiami, sprzętem czołowych producentów maszyn i narzędzi do obróbki metalu oraz ofertą liderów technologii i rozwiązań dla spawalnictwa. Targi TOOLEX i ExpoWELDING w opinii uczestników niezmiennie pozostają doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Części targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

Międzynarodowe Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX oraz Międzynarodowe Targi Spawalnictwa ExpoWELDING to najważniejsze krajowe wydarzenia skierowane do szeroko rozumianych branż obrabiarek, narzędziowej i spawalnictwa, zatrudniających setki tysięcy pracowników i współpracujących z wieloma gałęziami gospodarki. Efekt synergii, który

powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi TOOLEX i ExpoWELDING tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Jak podkreślał Tomasz Sroczynski z firmy Antom, poza trudnością w utrzymaniu konkurencyjności przy dużej liczbie nowych podmiotów w branży, wyzwaniem staje się też globalne spowolnienie oraz niepewność na rynku, utrudniające podejmowanie zdecydowanych i strategicznych decyzji inwestycyjnych.

Zdaniem Jarosława Prylaka, szefa działu handlowego Böhler Welding, kluczową szansą na rozwój może okazać się inwestowanie w nowe obszary, takie jak energetyka jądrowa i przemysł zbrojeniowy. Udział w rozwoju sektora energetycznego kreuje się



jako okazja do wzmacniania konkurencyjności, a współtworzenie struktury bezpieczeństwa państwa może okazać się drogą do sukcesu dla wielu przedsiębiorstw w najbliższych latach.

Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalnictwa.

– Sytuacja na rynku spawalnictwa jest trudna z punktu widzenia pracodawców, ale dobra z perspektywy poszukujących pracy inżynierów spawalnictwa – mówi

prof. Jacek Słania, dyrektor Centrum Spawalnictwa Sieci Badawczej Łukasiewicza - Górnośląskiego Instytutu Technologicznego. – W Polsce istnieje ponad trzysta tysięcy zakładów stosujących technologie spawalnictwa, z czego w ponad siedmiu tysiącach ta technologia jest dominująca. Spawalnicy wciąż brakuje.

Uczestnicy upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks.

Wśród poruszanych tematów były panujące na rynku trendy: – Przemysł bardzo podupadł, ten trend wynika z bardzo wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy – zauważył Andrzej Rudenko. – Obserwujemy trend rozwoju przemysłu obronnego. Bardzo dużo się mówi, bardzo mocno nagłaśnia się politycznie. Ale niestety nakłady finansowe są nadal zbyt małe. Mamy bogatą tradycję przemysłu obronnego, ale wciąż jest zadecydowanie zbyt mało inwestycji w tym obszarze.

Przyszłość jest w rękach automatyzacji i digitalizacji, ale zarządzać nimi będzie technologia tworzona przez inżynierów – ocenia Waldemar Jenczyk, prezes GROB Polska. – Widzimy automatyzację jako pozytywne zjawisko, które może bardzo przyczynić się do rozwoju.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń

szczególnych dla polskiego przemysłu.

Tradycyjna forma i możliwości spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami – to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów. Jak zwrócił uwagę Mateusz Ciągło, prezes firmy Venture, przestrzeń wystawiennicza Międzynarodowego Centrum Kongresowego w Katowicach pozwala na prezentację maszyn i ich funkcjonalności w sposób, który nie zawsze jest możliwy w siedzibie firmy.

Wydarzeniami kompleksowymi łączącymi branżowy świat teorii i praktyki były seminarium spawalnictwa pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OIExpo.

Targom towarzyszyły również Forum Nowego Przemysłu oraz konferencja Przemysł dla obronności.

W NUMERZE:**Wszystko, co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu**

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego.

Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie - tego dowiesz się z naszego poradnika.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19?
- Dieta antywirusowa



FOT. GETTYIMAGES.COM

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesztotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesztotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczególności wskazywać może recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzro-



FOT. FREEPIK

Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia

stu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn

utruty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym

sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitą źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń.

Do zrzesztotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, natomiast palenie papierosów,

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów

nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla:

- osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinie
- wszystkich kobiet po 50. roku życia
- mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego:

- ciąża
- padaczka
- okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem
- wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego
- osłabienie po chorobie
- aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

PUPIL

r o k u 2 0 2 5



Diego, właściciel: Paulina Nalodka



Noki, właściciel: Wojtek Smyk



Gustaw, właściciel: Magdalena Ulak

Oczy pełne miłości, ogon merda z radości, mruczenie koi stres po ciężkim dniu... My, właściciele pupili, znamy te widoki i uczucia doskonale - i kochamy całym sercem! Domowe zwierzęta to bowiem prawdziwe skarby naszej codzienności. Są z nami w chwilach radości i smutku. Nie pytają o nic, ale dają wszystko - swoją obecność, oddanie i bezwarunkową miłość. To nie tylko towarzysze spacerów, leniwych popołudni i zabaw - to prawdziwi członkowie rodziny, którzy uczą nas troski, odpowiedzialności i cieszenia się z małych rzeczy.

Nasi Czytelnicy co roku mają wspaniałą okazję, aby pokazać, jak bardzo kochają swoje zwierzęta, zgłaszając je do akcji PUPIL ROKU. Miała ona również swoją tegoroczną odsłonę. W ramach plebiscytu tradycyjnie stworzyliśmy wielką, internetową galerię pupili wszelkich gatunków. Zwierzęta stały się też prawdziwymi gwiazdami Facebooka, a także głosowania, w którym to głosujący wybrali najpopularniejsze w skali województwa psy, koty oraz inne zwierzęta.

W największym w Polsce plebiscycie skierowanym do właścicieli zwierząt domowych nie mogło zabraknąć oczywiście rankingów usług, z których na co dzień korzystają opiekunowie pupili. Dlatego - głosami naszych Czytelników - przyznaliśmy tytuły: Weterynarza Roku, Gromera Roku oraz Sklepu Zoologicznego Roku, a także Behawiorysty/Trenera Zwierząt Roku. Pupil Roku 2025 to bowiem doskonała okazja, by wyróżnić najlepszych specjalistów i miejsca

przyjazne zwierzętom w naszym regionie. Tym sposobem powstała mapa sprawdzonych adresów - świetna forma promocji i uznania pracy.

Dziś oddajemy do Państwa rąk dodatek, w którym przedstawiamy zwycięzców poszczególnych kategorii plebiscytu w skali województwa. Na jego strony trafiły zdjęcia psów i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili w każdym z województw. Na stronach dodatków przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w tym wyjątkowym plebiscycie.

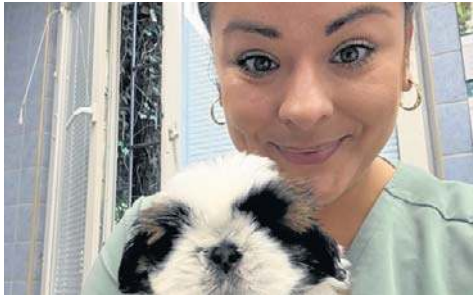
Ale to nie koniec! Wyczekiwany zwieńczeniem akcji będzie wydanie pięknego albumu „NASZE PUPILE”, w którym znajdą się zdjęcia zwierzątek z całej Polski, ponieważ miała ona charakter ogólnopolski właśnie.

Z radością możemy Państwa poinformować, że prace nad tym albumem idą pełną parą i wkrótce będziemy mogli powiadomić zainteresowanych, że to wspaniałe wydawnictwo ukaże się już po raz czwarty. Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem, a albumy zawierały przepiękne zdjęcia zwierzątek z całej Polski. Tak samo będzie i w tym roku! Będzie to piękna publikacja na eleganckim papierze, a na stronach tego wyjątkowego, oryginalnego albumu znajdzie się miejsce dla 25 zwierząt z każdego województwa: 10 psów, 10 kotów oraz 5 przedstawicieli innych gatunków.

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Profesja lekarza weterynarii była Jej przeznaczeniem od najmłodszych lat

Lekarz weterynarii Justyna Dobrylko ze Szczecina nie kryje radości po otrzymaniu wyróżnienia. - Ogrom szczęścia, uśmiechu i radości, który towarzyszy mi od kilku tygodni, jest nie do opisania. Bardzo Kocham swoją pracę i podchodzę do każdego pacjenta tak, jakby to był mój zwierzak - mówi. Zawód lekarza weterynarii był Jej przeznaczeniem od najmłodszych lat. - Moi rodzice i dziadek byli lekarzami weterynarii. Z tatą i mamą jeździłam do pracy już jako dziecko - mia-



Justyna Dobrylko; Przychodnia weterynaryjna s.c. J. Lemański, J. Dobrylko, Szczecin

łam okazję zobaczyć, jak wygląda ten zawód od kuchni. W 2018 roku wróciłam na stałe do Szczecina i zaczęłam pracować z moim ukochanym, świętej pamięci Tatą - wspomina. Największą inspiracją są dla Niej ludzie walczący o zdrowie swoich pupili. - To nie tylko praca ze zwierzęciem, to też praca z właścicielem, dla którego jego pupil jest całym światem. Zawsze wzrusza mnie determinacja opiekunów, którzy walczą do ostatniego tchu - podkreśla.

dla którego jego pupil jest całym światem. Zawsze wzrusza mnie determinacja opiekunów, którzy walczą do ostatniego tchu - podkreśla.

MIEJSCE II

**Julia Dziemianko
Vet Brand,
Koszalin**

MIEJSCE III

**Joanna Drop
WETKA Gabinet Weterynaryjny,
Koszalin**

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Pasja z dzieciństwa przerodziła się w zawód, który daje satysfakcję

- Miłość do psów towarzyszy mi odkąd pamiętam. Jako dziecko nie miało znaczenia, czy pies był mój, sąsiada czy bezdomny - każdy był wart uwagi i nauki. Już wtedy próbowałam uczyć psy prostych sztuczek i z fascynacją obserwowałam ich reakcje - wspomina Paweł Woźniak, behaviorysta ze Szkolenia Psów K-9 w Sownie. Pasja z dzieciństwa przerodziła się w zawód, który dziś daje Mu satysfakcję i poczucie sensu. Jedną z historii, które zapadły Mu w pamięć, była praca



**Paweł Woźniak
Szkolenie Psów K-9,
Sowno**

z psem uznawanym za „stracony przypadek”. - Agresywny, nieprzewidywalny, właściciele byli na skraju rezygnacji. Zaczęliśmy od podstaw: wyciszenie emocji, kontrola impulsów, budowanie zaufania. Po kilkunastu lekcjach pies potrafił spokojnie iść przez miasto i pozwalał się pogłaskać znajomym opiekunów. To przypominało mi, że pod agresją często kryje się po prostu strach i brak zrozumienia - mówi.

nów. To przypominało mi, że pod agresją często kryje się po prostu strach i brak zrozumienia - mówi.

MIEJSCE II

**Beata Zielińska
Pasja Psiej Matki,
Szczecin**

MIEJSCE III

**Marta Mikołajewska
Szkółka dla Psów Smart Dog,
Gądko**

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Tutaj można mieć pewność, że każdy pies będzie traktowany indywidualnie

„Miłość, pielęgnacja, psi relaks” - to motto, którym codziennie kieruje się Edyta Kacprzak, czyli nasz Groomer Roku 2025 województwa zachodniopomorskiego. Yuti Dog Spa to profesjonalne spa i groomer dla każdego pupila, które oferuje strzyżenie, kąpiele, pielęgnację sierści i pazurków psów o każdej rasie i wielkości - od malutkiej po tak duże psy, jak standardowe pudle, husky, czy owczarki wszystkich odmian rasowych. - Yuti Dog Spa dbamy nie tylko o wygląd,



**Edyta Kacprzak
Yuti Dog Spa,
Szczecin**

ale też o komfort i dobre samopoczucie Waszych pupili. Od otwarcia udało nam się zdobyć zaufanie wielu wspaniałych klientów. Zarówno czworonożnych, jak i ich opiekunów. Wsze pozytywne opinie to nasz największy sukces! - przedstawia swój salon nasza zwyciężczyni. Owe opinie są jednoznacznie przychylne, a klienci zwracają uwagę na profesjonalizm, efekt końcowy, troskę i atmosferę spokoju i ciepła, dzięki której psy się nie stresują.

nie przychylne, a klienci zwracają uwagę na profesjonalizm, efekt końcowy, troskę i atmosferę spokoju i ciepła, dzięki której psy się nie stresują.

MIEJSCE II

**Aleksandra Bobrowska-Giszel
Groomer-Salon pielęgnacji dla psów,
Drawsko Pomorskie**

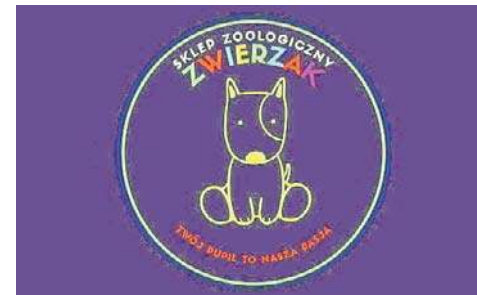
MIEJSCE III

**Ilona Brzezińska
Studio Urody dla Psów,
Trzebiatów**

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Wiedzą, że zdrowe odżywianie jest kluczem do długiego i szczęśliwego życia

Sklep zoologiczny ZWIERZAK przy ul. Struga 36 w Szczecinie od początku stawia na wysoką jakość oferty. - Jesteśmy dumnymi sprzedawcami najwyższej jakości karm, które dostarczają pupilom wszystkich niezbędnych składników odżywczych - podkreśla właścicielka, Anna Piotrowska. Jak zaznacza, najważniejsze jest zdrowie zwierząt. - Wiemy, że zdrowe odżywianie jest kluczem do długiego i szczęśliwego życia. Dlatego z pasją podchodzimy do każdego klienta



**Sklep zoologiczny ZWIERZAK
Szczecin,
Struga 36**

i jego potrzeb. Oferta sklepu obejmuje karmy suche i mokre od renomowanych producentów, przysmaki i gryzaki dbające o higienę jamy ustnej, suplementy wspierające zdrowie oraz fachowe doradztwo. - Nasz zespół regularnie uczestniczy w szkoleniach z zakresu żywienia zwierząt, behaviorystyki i zoopsychologii. Ta wiedza pozwala nam jeszcze lepiej rozumieć pupili i podnosi jakość obsługi na wyższy poziom - mówi Piotrowska.

i jego potrzeb. Oferta sklepu obejmuje karmy suche i mokre od renomowanych producentów, przysmaki i gryzaki dbające o higienę jamy ustnej, suplementy wspierające zdrowie oraz fachowe doradztwo. - Nasz zespół regularnie uczestniczy w szkoleniach z zakresu żywienia zwierząt, behaviorystyki i zoopsychologii. Ta wiedza pozwala nam jeszcze lepiej rozumieć pupili i podnosi jakość obsługi na wyższy poziom - mówi Piotrowska.

MIEJSCE II

**Sklep zoologiczny Kami
Koszalin,
Łużycka 25**

MIEJSCE III

**KAMI ZOO-logiczny
Koszalin,
Niepodległości 53**

PUPIL ROKU



Layla i Freja
Właściciel: Agnieszka Lerka, Koszalin



Majlo
Właściciel: Sylwia Lachowicz, Szczecin



Pysia
Właściciel: Angelina Adamczyk, powiat białogardzki



Łatka
Właściciel: Mariusz Walczyna, powiat choszczeński



Kokos
Właściciel: Izabela Rzeszut, powiat drawski



Anton
Właściciel: Mateusz Król, powiat goleniowski



Misia vel Czarna Malpa
Właściciel: Małgorzata Kowalska, powiat gryficki



Jacek
Właściciel: Zuzanna Ulas, powiat gryfiński



Oki
Właściciel: Tesarski Łukasz, powiat kamieński



Zgredek
Właściciel: Cezary Mazur, powiat koszaliński



Kitek
Właściciel: Paulina Kwiatkowska, powiat kołobrzski

PUPIL ROKU



Lili
Właściciel: Agnieszka Wiśniewska, powiat myśliborski



Daisy
Właściciel: Małgorzata Berg, powiat policki



Independence
Właściciel: Ewelina Nowak, powiat pyrzycki



Diego
Właściciel: Paulina Nalodka, powiat stargardzki



Cynka
Właściciel: Weronika Kaczmarek, powiat szczeciński



Frania i Maniek
Właściciel: Dorota Zawadka, powiat sławieński



Kitka
Właściciel: Łukasz Sędziak, powiat wałecki



Timon
Właściciel: Michał Chodorowski, powiat łobeski



Mariolka
Właściciel: Martyna Weryk, powiat świdwiński



Neo
Właściciel: Adrian Tomkowiak, Świnoujście



Lucy
Właściciel: Piotr Jachacz, Koszalin

PUPIL ROKU



Mori
Właściciel: Paulina Czus, Szczecin



Fado
Właściciel: Mystek Katarzyna, powiat białogardzki



Lili i Tosia
Właściciel: Natalia Musiał, powiat choszczeński



Ares
Właściciel: Aneta Jamróz, powiat drawski



Pusia
Właściciel: Małgorzata Ilnicka, powiat goleniowski



Chojrak
Właściciel: Weronika Jaworska, Marcel Glapa, powiat gryficki



Molly
Właściciel: Monika Młyńska Małolepsza, powiat gryfiński



Syria
Właściciel: Monika Firek, powiat kamieński



Fado
Właściciel: Patrycja Piskórz, powiat koszaliński



Thomas
Właściciel: Diana Schneider, powiat kołobrzeski



Zora
Właściciel: Joanna Piotrowska Kujawa, powiat myśliborski

PUPIL ROKU



Rocky
Właściciel: Anna Tokarek, powiat policki



Spajki
Właściciel: Roksana Balcerczak, powiat pyrzycki



Piorun
Właściciel: Magdalena Drabik, powiat stargardzki



Noki
Właściciel: Wojtek Smyk, powiat szczeciński



Niko
Właściciel: Agnieszka Dejk-Szkatulska, powiat sławieński



Wasył
Właściciel: Małgosia Tokarska, powiat walecki



Zosia
Właściciel: Dominika Centała, powiat łobeski



Lora
Właściciel: Dorota Hylak, powiat świdwiński



Joka
Właściciel: Magdalena Andrzejczak, Świnoujście



Gustaw
Właściciel: Magdalena Ulak



Mango
Właściciel: Leokadia TOMKOWIAK

PUPIL ROKU



Patyś
Właściciel: Anna Grzybowska



Pysio
Właściciel: Paulina Krupa



Pysia
Właściciel: Kamila Zielińska



FIGA
Właściciel: Ela Koziańska



Gucia
Właściciel: Patrycja Bartosik



Lando
Właściciel: Wiktoria Suchta - Góra



Pesto
Właściciel: Magdalena Juszczyk



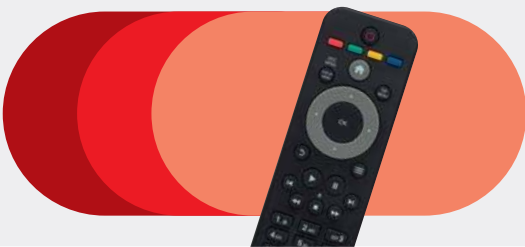
Diego
Właściciel: Marek Żukowski



Tusia
Właściciel: Sofii Galaida

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN



Twój wybór programów

telemagazyn.pl

Podróż zaczyna się od Twojej strony

stronapodrozy.pl



Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości – górnej i dolnej – wyrażonych w milimetrach słupa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.



Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe – to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe – to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie.

Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie mankieta tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego

nieprawidłowe parametry mogą być pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyka już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca ● choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadbaj o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę – sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie

spadło poniżej tych wartości, a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologowie przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.



W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów

Słynie ze swoich solanek, borowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, płynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

9. Szczawni-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

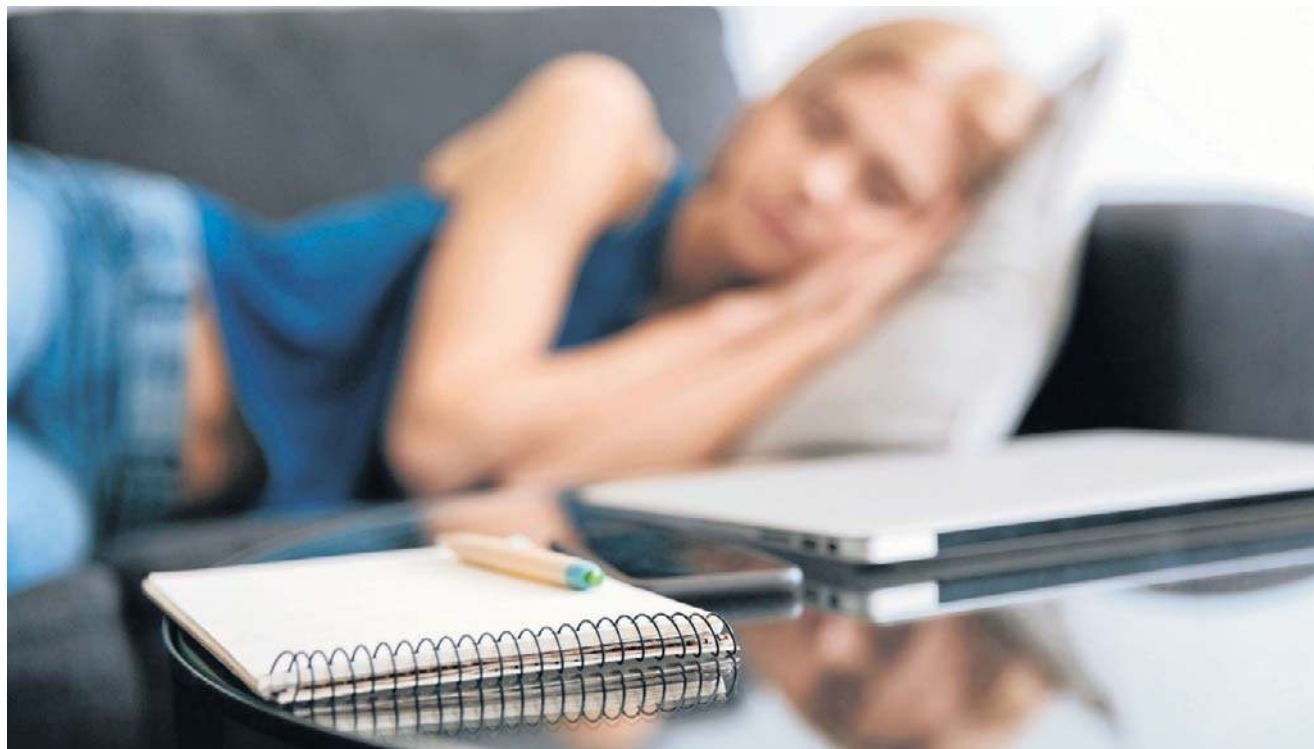
Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Cza-szek i Szlak Giniących Zawodów.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy na SOR?

Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).

Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby



Rak trzustki jest stosunkowo rzadkim nowotworem, niestety, charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Szansa na 5-letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” – z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępного nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i ta piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się dużo przed wykryciem nowotworu. Aktorka

przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązków przy dzieciach.

Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-

letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie

przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

WARTO WIEDZIEĆ

Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak: pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej.

Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana – np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu – powinna goić się samistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

Wielu pacjentów przez miesiąc, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie preparaty – mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

Antybiotyki?

Tylko w ostateczności

Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo – najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykooporności.

Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak kiedyś sądzono – tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.

Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa

Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyk – bez wcześniejszej diagnostyki.

– To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realne ryzyko dla kolejnych pacjentów – podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jej łożyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyka),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca – również wśród pielęgniarek.

Co dalej?

Eksperci apelują o:

- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
 - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
 - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
 - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.
- Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno – podsumowuje dr Lipiński.



Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA KETO. CZY TO JEST ZDROWE?

Dieta ketogeniczna – skąd się wzięła?

Dieta ketogeniczna (keto) to skuteczna dieta odchudzająca, ale pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad dotyczących posiłków. Choć nie jest do końca bezpieczna, nieprzerwanie znajduje zwolenników. Dieta została opracowana przez dr Russella M. Wildera w Klinice Mayo w latach 20. XX w. jako kuracja lecznicza dla dzieci z padaczką. Zainteresowanie metodą osłabło wraz z wynalezieniem leków przeciwpadaczkowych, jednak ostatnio wróciło.

Na czym to polega?

Dieta ketogeniczna to jadłospis o bardzo niskiej dawce węglowodanów, gdzie można jeść jedynie produkty najuboższe

w ten składnik odżywczy. Ponieważ dieta keto wymaga jednocześnie spożycia dużych ilości tłuszczu, zawierające go produkty powinny być uwzględniane w każdym posiłku i przekasce. Dzięki specyficznemu składowi dieta ketogeniczna wprowadza organizm w stan ketozy. Energia pozyskiwana jest wtedy z niepełnego trawienia tłuszczów, a dokładniej – z ketonów, które są produkowane z tłuszczów w wątrobie. Powoduje to intensywne spalanie tkanki tłuszczowej, jak również zmiany w metabolizmie, które niwelują uczucie głodu i sprzyjają leczeniu niektórych chorób. Należy jednak pamiętać, że związki ketonowe, nazywane też ciałami ketonowymi, które powstają na skutek diety ketogenicznej, nie są obojętne dla zdrowia. Ich nadmierne nagromadzenie ma szkodliwe skutki, dlatego zaleca się, by keto dietę stosować tylko wra-

zie konkretnych wskazań i pod opieką lekarza. Dietę ketogeniczną stosuje się zwykle przez 2-4 tygodnie, a maksymalnie do 3 miesięcy. Na diecie ketogenicznej można jeść produkty takie, jak: mięso – czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa, tłuste ryby morskie – śledź, makrela, sardynka, łosoś, jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3, pełnotłusty nabiał – pełnotłuste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana, orzechy i pestki – migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemien lniane, masło – prawdziwe, najlepiej z mleka

krów karmionych trawą, zdrowe oleje roślinne – oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy, awokado – w postaci świeżej lub jako pasta guacamole, warzywa liściaste – sałaty, cykorię, kapusty, jarmuż, szpinak, warzywa niskokaloryczne – pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby, zioła i przyprawy korzenne – wszystkie, naturalne – bez dodatków wzmacniających smak.

Przykładowy jadłospis:

● **PONIEDZIAŁEK**
Śniadanie: jajecznica na bekonie z pomidorem.

Obiad: sałatka z kurczakiem, sałatą, oliwą i serem feta.
Kolacja: łosoś pieczony w maśle ze szparagami.
● **WTOREK**
Śniadanie: omlet z serem kozim, pomidorem i bazylią.
Obiad: koktajl migdałowy z masłem orzechowym, kakao i stewią.
Kolacja: klopsiki z warzywami i serem cheddar.
● **ŚRODA**
Śniadanie: koktajl kokosowy z migdałami i truskawkami.
Obiad: sałatka z krewetek z awokado i oliwą.
Kolacja: kotlet wieprzowy z parmezanem i sałatką z brokułu.
● **CZWARTEK**
Śniadanie: omlet z awokado, papryką, cebulą i przyprawami.
Obiad: garść orzechów i lodygi selera naciowego z pastą guacamole z pomidorami.
Kolacja: kurczak nadziewany serkiem kremowym z pesto

i mieszanka sałat z oliwą.
● **PIĄTEK**
Śniadanie: bezcukrowy jogurt z masłem orzechowym, kakao i stewią.
Obiad: wołowina podsmażana na oleju kokosowym z mieszanką warzyw w stylu chińskim.
Kolacja: burger bez bułki z bekonem, jajkiem sadzonym, sałatką i serem.
● **SOBOTA**
Śniadanie: omlet z szynką, pomidorem, papryką i cebulą.
Obiad: kawałki serów i wędlin oraz orzechy.
Kolacja: biała ryba usmażona z jajkiem i szpinakiem na oleju kokosowym.
● **NIEDZIELA**
Śniadanie: jajecznica z bekonem i grzybami.
Obiad: burger bez bułki z sosem guacamole, salsa oraz sałatką i serem.
● Kolacja: stek wołowy, jajko w koszulce i mała sałatka.

Wirusy lubią jesień i zimę, broń się

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Istnieje skuteczna i prosta metoda ochrony przed drobnoustrojami: dokładne mycie rąk. Choć to codzienny nawyk, jego efektywność zależy od właściwej techniki. Czy wiesz, jak to robić?

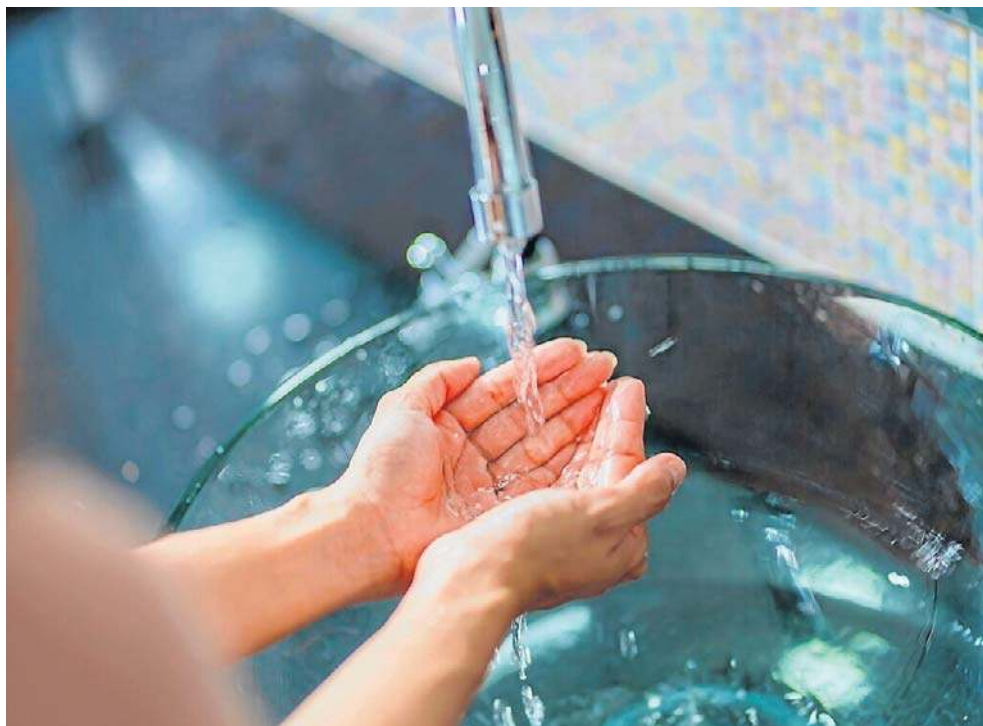
Mycie rąk jest ważne, ponieważ chroni przed chorobami zakaźnymi, nazywanymi chorobami brudnych rąk. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca także mycie dłoni jako skuteczną metodę ochrony przed zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, a także innymi wirusami.

Do chorób „brudnych rąk” zaliczane są:

- biegunka rotawirusowa,
- bakteryjne zatrucia pokarmowe, w tym salmonellozy,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A, tzw. „żółtaczka pokarmowa”
- grypa,
- choroby jamy ustnej (afte) i bakteryjne zapalenie jamy ustnej),
- choroby pasożytnicze.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

W ciągu dnia dotykamy rękoma przedmiotów i powierzchni, na których znajdują się bakterie, wirusy czy chorobotwórcze grzyby. W ten sposób drobnoustroje przenoszą się na dłonie i za ich pośrednictwem dostają się w okolice twarzy, w tym ust, nosa i oczu.



Zalecana częstotliwość mycia rąk to co najmniej raz na godzinę, a szczególnie trzeba zadbać o nie w określonych sytuacjach – zwłaszcza przed kontaktem z jedzeniem oraz przy dotykaniu niehigienicznych powierzchni i przedmiotów

Twarzy dotykamy nawet kilkanaście razy w ciągu godziny, tymczasem błony śluzowe to najłatwiejsze drogi zakażenia. Choć nie wszystkie patogeny są szkodliwe, lepiej zapobiegać, niż leczyć potencjalne infekcje. Aby uniknąć ewentualnych chorób, można ograniczyć kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, co jest jednak mało realne. Są to m.in. klamki drzwiowe, produkty spożywcze w sklepie, poręcz w środkach komunikacji miejskiej, kierownica samochodu, tele-

fon, blaty stołów w lokalach gastronomicznych, przyciski do windy, klawisze bankomatu, myszka do komputera. Zarazki przekazujemy sobie również w bezpośrednich kontaktach z innymi osobami, np. poprzez wymianę pieniędzy podczas zakupów czy przywitanie się przez uścisk dłoni.

Instrukcja mycia i dezynfekcji rąk

Aby higiena dłoni faktycznie zmniejszyła ryzyko zachorowania, istotna jest częstotliwość,

dobór środka myjącego, czas mycia oraz precyzja ruchów.

Prawidłowe mycie rąk powinno trwać minimum pół minuty i składać się z konkretnych etapów. Nie bez znaczenia jest również rodzaj środka, którego używamy do dezynfekcji.

Ręce najlepiej myć za pomocą wody i mydła. Najbardziej polecane jest mydło w płynie. Korzystając z mydła w kostce, należy najpierw opłukać je pod bieżącą wodą z zalegających na powierzchni drobnoustrojów.

Oto instrukcja mycia i dezynfekcji rąk krok po kroku. Większość etapów powinna składać się z 5 ruchów tam i z powrotem

1. zmoczyć dłonie i nanieść porcję mydła,
2. pocierać o siebie wnętrza dłoni,
3. pocierać wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej – i na odwrót,
4. spleść ręce i pocierać przestrzenie międzypalcowe,
5. zegnij palce, zahacz o siebie dłonie i pocieraj,
6. złap dłonią kciuk i pocieraj ruchem obrotowym, po czym zmień dłonie,
7. złoż razem opuszki palców i pocieraj o wnętrze drugiej dłoni,
8. namydl oba nadgarstki,
9. opłucz dłonie pod bieżącą wodą,
10. osusz dłonie czystym ręcznikiem.

Czym myć ręce?

Jeśli czas mycia rąk wynosi min. 30 sekund (można ćwiczyć z zegarkiem), pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni. Zminimalizowanie liczby drobnoustrojów o 99 procent to całkiem sporo. Oznacza to, że spośród 100 000 zarazków na dłoni pozostało ich ok. 1000.

Płynem do dezynfekcji bądź żelem antybakteryjnym o dobrym składzie warto posłużyć się, gdy nie ma możliwości umycia rąk wodą. Taki środek warto mieć przy sobie np. w opakowaniu o małej pojemności.

Płyn do dezynfekcji to jednak nie to samo co żel antybakteryjny z drogerii. Podstawową różnicą jest skuteczność obu preparatów. W przypadku żeli antybakteryjnych deklarowana skuteczność niszczenia drobnoustrojów sięga 90-99 procent, natomiast płyn do dezynfekcji pozwala pozbyć się nawet 99,99 procent zarazków. Z pozoru wartości niewiele się różnią: jednak żel antybakteryjny jest 100-krotnie mniej skuteczny niż płyn do dezynfekcji.

CZY WIESZ, ŻE

Telefony komórkowe brudniejsze niż deski klozetowe

Telefon komórkowy towarzyszy nam przez cały dzień. Wiele osób korzysta z niego nawet podczas wizyty w toalecie. Badania słowackich naukowców z 2018 roku dowiodły, że telefony komórkowe mogą być nawet 6 razy bardziej zanieczyszczone niż... deska klozetowa. Brzmi drastycznie? A jednak! Na naszych „komórkach” bytują bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy, których obecności często nawet nie podejrzewamy. Wszystko dlatego, że urządzenia te są nieustannie dotykane, często brudnymi rękami, i rzadko trafiają do porządnego czyszczenia.

Tak naprawdę człowiek jest sam w swoim życiu



Katarzyna Figura w „Pytaniu na śniadanie” o tym, że jej dzieci dorosły i zaczęły samodzielne życie Fot. Anna Kaczmarz

Z ŻYCIA GWIAZD

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał dzieciom góry
Lider muzycznego zespołu Zakopower i Paulina Krupińska wychowują dwoje dzieci.
Piosenkarz wykorzystał wolną niedzielę, by pokazać im górskie szlaki. Na Instagramie Karpiela-Bułecki znalazły się zdjęcia z rodzinnej wyprawy. „Taka to była niedziela. Nie ma to jak w Kościelisku”.

Agnieszka Hyży odpoczywała za granicą
Prezenterka opublikowała na Instagramie fotografie z rodzinnych wakacji w ciepłych krajach, z udziałem 12-letniej córki Marty, która wzrostem prawie dogoniła mamę. „Sen nocy paźdzernikowej. Mama i córka. Patrzę na nią... na moją małą, coraz większą!” – podpisała Hyży relację.

Katarzyna Skrzynecka jest dużą szczęściarą
Aktorka odwiedziła niedawno „Dzień dobry TVN” wraz ze swoją 13-letnią córką Aliką. Pretekstem była rozmowa o wspieraniu pasji nastoletnich dzieci. Okazało się, że Alika ma bujną wyobraźnię przestrzenną i tworzy pomyślowe projekty plastyczne. – Myślę, że jestem dużą szczęściarą, bo Alisi charakter jest bezkonfliktowy i jakimś cudem omijamy tzw. trudny wiek buntu. Myślę, że mamy pod tym względem obydwie bardzo podobne charaktery – powiedziała aktorka. (GZL) Fot. Anna Kaczmarz



W TELEWIZJI



Pociągiem przez starożytny Egipt
BBC Earth, 17:35
Profesor antropologii Alice Roberts odkrywa sekrety jednej z najstarszych cywilizacji. I robi to w nietypowy sposób: poruszając się pociągami. Przygodę rozpoczyna od poszukiwania śladów Kleopatry w Aleksandrii.

Sługi boże
Kino Polska, 20:00
Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski (Bartłomiej Topa) nie jest zachwycony, kiedy do sprawy zostaje przydzielona policjantka Ana Wittesch (Julia Kijowska). Wkrótce przybywa także wysłannik Banku Watykańskiego, dr. Kuntz. Co łączy samobójstwo studentki, śledztwo Any i przyjazd Kuntza?

Filip
TVP Kultura, 20:00
Frankfurt 1943 rok. Filip (Eryk Kulm), będąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa żydowskie pochodzenie i beztrudnie korzysta z uroków życia. Jednak gdy wojna zaczyna zbierać krwawe żniwo wśród najbliższych mu osób, ten misternie zbudowany świat, który go otacza, rozpływa się jak domek z kart.

Czas – podróż przez tysiąclecia
TVP Historia, 20:05
Autorzy pokazują, jak zmieniło się ludzkie postrzeganie i mierzenie czasu oraz jak różne narody, kultury i przekonania zmieniały nasze interpretacje czasu.

KRZYŻÓWKA NR 163

- Poziomo:**
3) druga pod względem wielkości wyspa świata,
10) alkaloid w liściach herbaty,
11) używka w krajach tropikalnych,
12) Księżyc dla Ziemi,
14) polarne zjawisko na niebie,
15) obejmuje locję i nawigację,
16) mityczni greccy bohaterowie,
19) mieszanina związków chemicznych,
23) miasto w Afganistanie jak wiązanie przy narcie,
27) ... Ono, żona Johna Lennona,
28) zwolennik jednej partii,
29) żartobliwie o świętoszku,
30) mebel dla urzędnika,
33) drąg z hakiem, obracak,
37) amator hucznej zabawy, birbant,
38) wybrzyk chuligana, wyskok,
39) kablówka lub telewizyjna,
40) tkanina z wełny zgrzebnej,
41) średniowieczny kronikarz,
Pionowo:
1) oddarty kawałek materiału,
2) pióra i puch pokrywające ptaka,
3) trzonek narzędzia, rączka,
4) serial telewizyjny z rolą Leszka Lichoty,
5) barwny kuzyn wróbla,
6) serial komediowy z Franią Maj,
7) wyrażenie bez sensu, bzdura,
8) pomieszczenie pod dachem,
9) świeci najjaśniej w gwiazdozbiórze Orła,
13) sztuczny język międzynarodowy,



- dowy,
17) specjalista od moralności,
18) nie pion i nie poziom,
20) puszki rogowe krasuli,
21) ... Polk, aktor z serialu „Ojciec Mateusz”,
22) skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
24) wykonuje podwodne prace,
25) stolica Jordanii ze świątynią Herkulesa,

- 26) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
30) potocznie o prasie podziemnej,
31) mieszkańcy Taszkentu,
32) podobny do galaretki,
34) cienki płat blachy,
35) jednokołowy wózek na budowie,
36) przestrzeń pozaziemska, wszechświat.

ROZWIĄZANIE NR 162

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny wróży, że intuicja będzie Ci sprzyjać. Korzystaj z tego, ale unikaj pośpiechu i gniewu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój okaże się Twoją siłą. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczorem czeka Cię miłe zaskoczenie...
Baran (21.03 - 19.04)
Wiele się wokół Ciebie wydarzy. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie innych ludzi. Między wierszami padną ważne słowa.

Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że wzruszenie przyniesie Ci wewnętrzny spokój oraz ulgę.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Zaufaj sobie. Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś zapowiada, że możesz zabłysnąć – pozwól sobie na większą odwagę.
Rak (22.06 - 22.07)
Szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny na środę mówi, że wskaże Ci właściwy kierunek.

Lew (23.07 - 22.08)
Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego zrozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Przeszłość zapuka do Twoich drzwi. Zmierz się z nią spokojnie. Horoskop na dziś wróży, że nowe początki nadejdą szybciej, niż sądzisz.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia będzie Cię rozpierać! Zrób coś spontanicznego, ale horoskop dzienny na środę radzi także pamiętać o złożonej obietnicy.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość zaprocentuje. Nie trać wiary w siebie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje starania już wkrótce dadzą owoce.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Pomysł, który narodzi się w Twojej głowie, może odmienić przyszłość. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać go, zanim uleci z myśli.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Uczucia będą dominować. Nie bój się mówić, co czujesz. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość zbliży Cię do właściwej osoby.

Najpopularniejszy jest dodatek pielęgnacyjny. Inne też płaci ZUS

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Ponad milion seniorów w całej Polsce co miesiąc dostaje z ZUS dodatek pielęgnacyjny. Po przyszłorocznej waloryzacji wszystkie dodatki do emerytur i rent będą wyższe.

Dodatek pielęgnacyjny z urzędu jest przyznawany osobom po 75. roku życia. Obecnie wynosi 348,22 zł i jest corocznie waloryzowany. Inwalida wojenny całkowicie niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji otrzymuje dodatek w wysokości 522,34 zł brutto miesięcznie.

Co ważne, dodatek pielęgnacyjny jest nieopodatkowany oraz wolny od potrąceń. Prawo do niego nie jest uzależnione od wysokości dochodów.

Kiedy dodatek przed 75. rokiem życia

Dodatek pielęgnacyjny można również otrzymać na swój wniosek przed 75. rokiem życia, jeśli lekarz orzecznik ZUS lub komisja lekarska ZUS w orzeczeniu stwierdzi, że jesteśmy całkowicie niezdolni do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. - Natomiast osoby całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji, które pobierają z ZUS-u rentę socjalną lub świadczenie Mama 4 plus albo nie pobierają



Dodatek pielęgnacyjny obecnie wynosi 348,22 zł i jest corocznie waloryzowany

żadnego świadczenia długoterminowego, mogą ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny w urzędzie gminy lub ośrodka pomocy społecznej - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Skompletuj niezbędne dokumenty

Oprócz dodatku pielęgnacyjnego, Zakład Ubezpieczeń Społecznych co miesiąc wypłaca inne dodatki seniorom.

Dodatek dla sierot pełnych po 654,58 zł, dodatek kombatantski po 348,22 zł, dodatek kompensacyjny po 52,23 zł, świadczenie pieniężne dla osób deportowanych w zależności od liczby pełnych mie-

sięcy trwania pracy od 17,46 zł do 348,22 zł, świadczenie pieniężne dla żołnierzy-górników po 348,22 zł, dodatek pieniężny do renty inwalidy wojennego po 1333,24 zł, dodatek za tajne nauczanie po 348,22 zł, ryczałt energetyczny po 312,71 zł), deputat kolejowy i deputat węglowy górniczy.

By otrzymać wymienione wyżej dodatki, trzeba spełniać określone warunki i złożyć wniosek do ZUS.

Pracownicy ZUS pomogą go wypełnić. Najlepiej wizytę w ZUS umówić na konkretny dzień i godzinę. Można to zrobić przez PUE ZUS, za pomocą aplikacji lub telefonicznie.

Trzeba pamiętać, by do wniosku załączyć wymagane

dokumenty. Na przykład w przypadku ubiegania się o dodatek za tajne nauczanie będzie to zaświadczenie właściwego kuratorium oświaty, a w przypadku dodatku kombatantskiego oraz dodatku kompensacyjnego - zaświadczenie potwierdzające uprawnienia kombatantskie wydane przez: szefa Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych lub Zakładu Ubezpieczeń Społecznych sprzed 18 maja 2014 roku lub ministra pracy i polityki społecznej od 24 stycznia 1991 roku do 1 sierpnia 1991 roku.

Po analizie wniosku i załączonej dokumentacji oraz ewentualnym przeprowadzeniu postępowania wyjaśniającego organ rentowy wydaje decyzję w terminie 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

W przyszłym roku dodatki w górę

Dodatki do emerytur i rent są co roku waloryzowane. Według rządowych prognoz wskaźnik waloryzacji ma wynieść 104,9 proc.

Oznacza to wzrost świadczeń dla seniorów o minimum 4,9 proc. O tyle samo od 1 marca 2026 roku wzrosną wszystkie wspomniane dodatki.

©P

Oddajesz krew? Nie bierz L4. 2 dni wolnego ci się należą

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Honorowym dawcom krwi w Polsce przysługują dwa dni wolne od pracy za każdą donację, płatne jak urlop wypoczynkowy. Krwiodawcy mają też inne przywileje.

Jak pokazują dane Narodowego Centrum Krwi, w 2024 roku w Polsce oddano ponad 1,5 mln jednostek krwi, a aktywnych dawców było ponad 651 tys. - Krew od honorowych dawców jest cały czas potrzebna. Zapraszamy więc wszystkich chętnych, którzy ukończyli 18 lat i są zdrowi, by podzielili się częścią siebie. To tylko kilka minut, a może uratować życie pacjentom potrzebującym takiego leku - mówi Krzysztof Laks z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

- Jestem honorowym krwiodawcą. Staram się regularnie oddawać krew, przynajmniej dwa, trzy razy w roku. Robię to z potrzeby serca, a nie dlatego, by dostać czekoladę, ciastka czy soczek - mówi pan Janusz z okolic Łodzi.

Wtórkuje mu pan Tomasz: - Pierwszy raz krew oddałem trzy lata temu ze wskazaniem dla mojego kuzyna, który miał wypadek samochodowy, walczył o życie i potrzebował krwi. Gdy zobaczyłem, jak wielu jest krwiodawców, uznałem, że ja też zostanę jednym z nich. Jestem zdrowy, młody, wysportowany. Skoro mogę komuś pomóc, to będę to robił.

Zgodnie z ustawą o publicz-

nej służbie krwi, pracownikowi oddającemu krew przysługuje pełnopłatne zwolnienie z pracy. Od kwietnia 2023 roku możliwe jest także skorzystanie z dnia wolnego w dniu następnym. Przepis ten obejmuje wszystkich pracowników, niezależnie od formy zatrudnienia - wystarczy odpowiednie zaświadczenie ze stacji krwiodawstwa. - Korzystanie z tego uprawnienia nie wiąże się z koniecznością uzyskania zwolnienia lekarskiego. To nie L4, lecz osobna forma nieobecności wynikająca bezpośrednio z przepisów prawa - zaznacza Mikołaj Zając, ekspert rynku pracy, prezes Conperio, największej polskiej firmy doradczącej zajmującej się problematyką absencji chorobowych.

Oprócz 2 dni wolnego honorowi dawcy nadal mają: prawo do 33 proc. zniżki na przejazdy w komunikacji krajowej środkami transportu zbiorowego (przez 6 miesięcy na podstawie zaświadczenia wydanego po oddaniu 3 donacji krwi lub jej składników), możliwość korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych w aptekach (przez 12 miesięcy na podstawie zaświadczenia wydanego po oddaniu 3 donacji krwi lub jej składników), prawo do posiłku regeneracyjnego o wartości kalorycznej 4500 kalorii po oddaniu krwi lub jej składników, prawo do ulgi podatkowej w PIT z tytułu darowizn przekazanych na cele krwiodawstwa, prawo do zwrotu kosztów dojazdu do najbliższego punktu poboru krwi. ©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny

dojazd, tel. 888-032-998

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleć przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



W czwartek zaczyna się jubileuszowa edycja Hanza Jazz Festiwalu w Koszalinie

Joanna Boroń
Koszalin

Pierwszą gwiazdą tegoroczną - 20 edycji - będzie Tomasz Chyła Quintet, wystąpi też Grażyna Auguścik z zespołem oraz Marcin Wasilewski Trio.

Tegoroczna, jubileuszowa edycja będzie nie tylko świętem muzyki jazzowej, ale również okazją do refleksji nad bogatą historią festiwalu i jego wpływem na rozwój kultury muzycznej w mieście i regionie. Centrum Kultury 105 w Koszalinie przygotowało trzydniowy program obejmujący koncerty, warsztaty, wystawę fotograficzną.

Pierwszy wykonawca, Tomasz Chyła Quintet, to jeden z najciekawszych zespołów młodego pokolenia polskiego jazzu. Kwintet, prowadzony przez charyzmatycznego skrzypka, dał się poznać szerokiej publiczności dzięki unikatowemu, ostremu brzmieniu oraz energii scenicznej. Zespół eksploruje muzykę improwizowaną w nieograniczony sposób, czerpiąc inspiracje z różnych gatunków muzycznych. Z tych eksperymentów narodziło się dotychczas pięć albumów: Eternal Entropy (2017), Circlesongs (2018), Live at Polish Radio 3 (2019), da Vinci (2021) oraz Music We Like To Dance To (2023). Podczas Hanza Jazz Festiwalu usłyszymy



Na scenie Club105 wystąpi zespół Yes Indeed

także materiał, który znajdzie się na najnowszej płycie zespołu. Koncert 23 października, sala widowiskowa CK105, o godz.19.

24 października wystąpi Grażyna Auguścik z zespołem (sala widowiskowa CK105, 24 października, o godz.20). Grażyna Auguścik - piosenkarka i pro-

ducentka - zdobyła uznanie i podziw krytyków muzycznych, entuzjastów jazzu, a nawet nie-jazzowej publiczności. Nieuchwytny styl Auguścik od lat rzuca wyzwanie tradycyjnym definicjom jazzu oraz pokazuje wokalistkę i muzykę bez granic. Jest niezaprzeczalnie jedną z najoryginalniejszych polskich i zarazem świat-

owych (od kilku dekad rezyduje w Chicago) wokalistek jazzowych.

Ostatniego dnia festiwalu organizatorzy zapraszają na koncert Marcin Wasilewski Trio (sala widowiskowa CK105, o godz.19). Marcin Wasilewski Trio to niekwestionowana gwiazda polskiego jazzu i najbardziej znany w tej chwili pol-

ski zespół jazzowy na świecie. W roku 2024 muzycy świętują 30 lat współpracy artystycznej w niezmiennym składzie: Marcin Wasilewski (fortepian), Sławomir Kurkiewicz (kontrabas), Michał Miśkiewicz (perkusja). Są uznawani przez międzynarodowych krytyków za jedną z najwybitniejszych i najbardziej unikalnych formacji jazzowych swojego pokolenia, ciesząc się jednocześnie uznaniem fanów jazzu na całym świecie.

XX Hanza Jazz Festiwal - Program

23 października (I dzień - czwartek):

godz. 10:00-14:00, 15:00-18:30 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy - zapisy już wkrótce!

godz. 18:30 WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFII KONCERTOWEJ KASI STAŃCZYK Hol kina Kryterium

godz. 19:00 KONCERT TOMASZ CHYŁA QUINTET SUPPORT: ŁABAKI COLLECTION Sala widowiskowa CK105, bilety: 49 zł

24 października (II dzień - piątek):

godz. 10:00-14:00, 15:00-18:30 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO

Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy

godz. 18:00 KONCERT YES INDEED (jazzband z Berlina) Sala widowiskowa CK105, wstęp wolny

godz. 20:00 KONCERT GRAŻYNY AUGUŚCIK Z ZESPOŁEM Sala widowiskowa CK105, bilety: 59 zł

25 października (III dzień - sobota):

godz. 10:00-14:00 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy

godz. 14:00 SEANS: „JAZZ PO POLSKU DOOKOŁA ŚWIATA” (REŻ. MACIEJ GŁOWIŃSKI) Kino Kryterium, wstęp wolny - obowiązują wejściówki

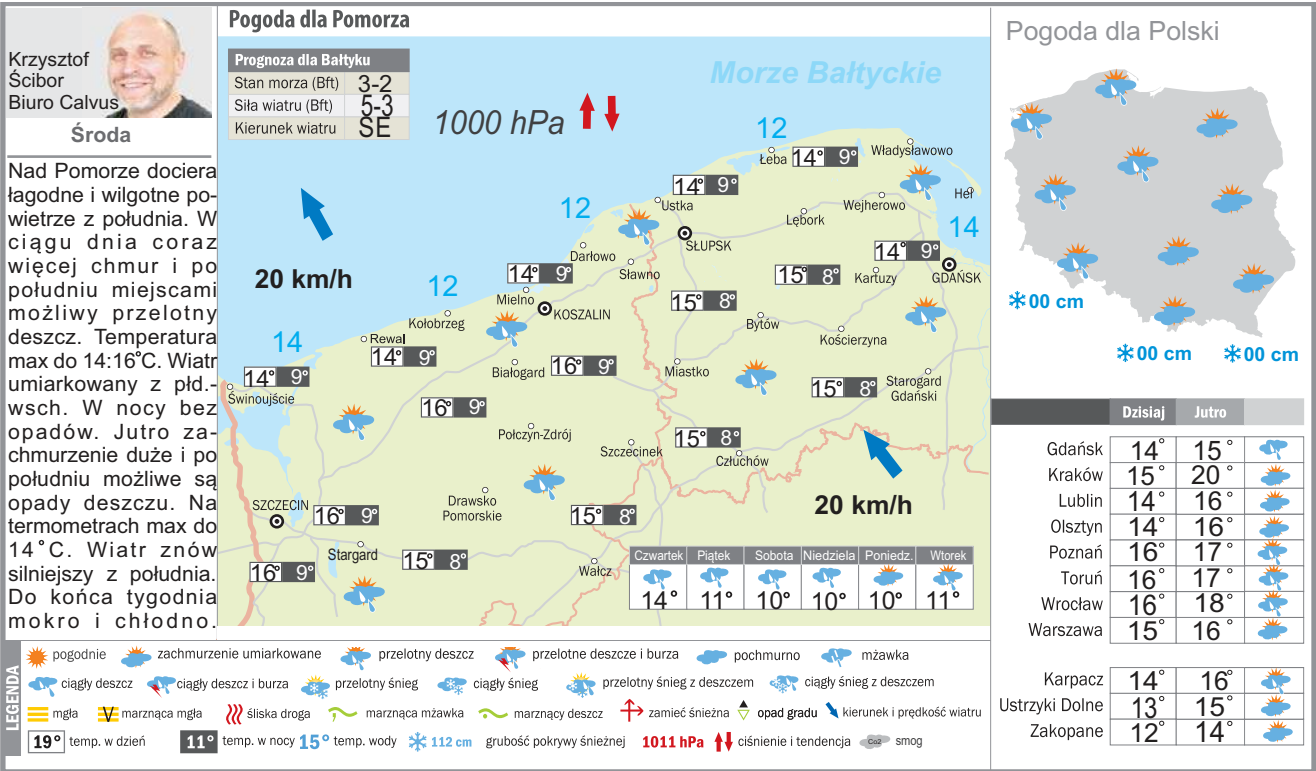
godz. 18:00 PODSUMOWANIE I PREZENTACJA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW WOKALNYCH Sala widowiskowa CK105, wstęp wolny

godz. 19:00 KONCERT MARCIN WASILEWSKI TRIO Sala widowiskowa CK105, bilety: 89 zł

godz. 21:30 JAM SESSION TYTUS ŁAJDECKI Z ZESPOŁEM Restauracja Fregata, wstęp wolny.

© P

POGODA



ŚLUPSK

Mały Książę i jego świat



Nowy Teatr w Słupsku zaprasza w piątek, sobotę i niedzielę o godzinie 19 na spektakl „Mały Książę” w reżyserii Zdenki Pszczołowskiej. To bardzo udana inscenizacja kultowej książki Antoine’a Saint-Exupéry’ego pod tym samym tytułem. Historia podróży małego wrażliwego bohatera po różnych planetach i spotkania z przeróżnymi postaciami to historia o dojrzewaniu, relacjach z ludźmi, poznawaniu siebie, pierwszych przyjaźniach, miłościach, zauroczeniach i porażkach. W roli Małego Księcia Igor Chmielnik, w roli Pilota - Krzysztof Kluzik. Bilety w kasie teatru lub na biletyna.pl. MARA

PIŁKA NOŻNA SZLAGIEREM W DZISIEJSZYCH MECZACH W LIDZE MISTRZÓW BĘDZIE STARCIE W STOLICY HISZPANII

Hit w Madrycie i szansa Polaków

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl**Dzisiaj absolutnym hitem w 3. kolejce fazy ligowej Ligi Mistrzów będzie starcie Real Madryt - Juventus FC.**

Ponadto rewelacyjnie spisujący się azerski Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra w hiszpańskim Bilbao, a Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależeć od wyniku spotkania w Bergamo.

Z polskiej perspektywy ciekawie będzie już o godz. 18.45, bo właśnie wtedy rozpocznie się mecz Athletic Bilbao - Karabach Agdam. Zespół z Azerbejdżanu po dwóch kolejkach niespodziewanie ma na swoim koncie komplet punktów i tylko 2 stracone gole. Sporą zasługę w tym ma polski bramkarz Mateusz Kochalski, którego Michał Probiez dwukrotnie powoływał do reprezentacji Polski, a ostatnio w mediach pojawiały się informacje o zainteresowaniu Polakiem ze

strony niemieckiej Borussii Dortmund.

Zostając przy polskich wątkach, włoska Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależeć od wyniku spotkania w Bergamo.

Hitem dzisiejszych meczów w Lidze Mistrzów będzie natomiast starcie w stolicy Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Juventus FC. Specjalizująca się w tych rozgrywkach ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, idzie jak burza. Natomiast Stara Dama przechodzi ostatnio przez spory kryzys. Ekipa ze stolicy Piemontu w ostatnich sześciu spotkaniach zano-



Specjalizująca się w rozgrywkach Ligi Mistrzów ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, dotąd idzie jak burza

towała pięć remisów i porażkę.

Bardzo ciekawie może być również we Frankfurcie, gdzie tamtejszy Eintracht zmierzy się z angielskim Liverpooliem. Pierwsi nie wygrali trzech ostatnich meczów, natomiast

The Reds mają na swoim koncie cztery porażki z rzędu. To największy kryzys, odkąd drużynę przejął Arne Slot. Wynik spotkania we Frankfurcie wydaje się wielką niewiadomą. Niestety wszystkie środowe

spotkania Ligi Mistrzów będzie można oglądać wyłącznie na płatnych kanałach z oferty Canal+ zarówno w telewizji, jak i w internecie. TVP Sport pokazało wtorkowy mecz Arsenal FC - Atletico Madryt. ©©

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

godz. 18.45 Athletic Bilbao - Karabach Agdam
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Piotr Laboga, Jakub Kręcidło
godz. 18.45 Galatasaray Stambuł - FK Bodo Glimt
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Szymon Przedpełski, Michał Żyro
godz. 21.00 Real Madryt - Juventus FC
Transmisja: Canal+ Extra 1
Komentarz: Michał Mitrut, Tomasz Lipiński
godz. 21.00 Eintracht Frankfurt - Liverpool FC
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Przemysław Pelka, Michał Gutka
godz. 21.00 Bayern Monachium - Club Brugge
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Kamil Kania, Michał Trela
godz. 21.00 AS Monaco - Tottenham Hotspur
Transmisja: Canal+ Extra 5
Komentarz: Rafał Dębiński, Rafał Nahorny
godz. 21.00 Sporting Lizbona - Olympique Marsylia
Transmisja: Canal+ Extra 6
Komentarz: Adam Zakrzewski, Michał Bojanowski
godz. 21.00 Atalanta Bergamo - Slavia Praga
Transmisja: Canal+ Extra 7
Komentarz: Żelazna Żyżyńska, Leszek Orłowski
godz. 21.00 Chelsea FC - Ajax Amsterdam
Transmisja: Canal+ 360
Komentarz: Krzysztof Marciniak, Adam Szala

Maroko to już potęga światowego futbolu, ma złoto mundialu U-20

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA. W 2005 roku Argentyna, z Leo Messim w składzie, po raz piąty w historii sięgnęła po mistrzostwo świata U-20, a za rewelację turnieju uznano Maroko, które zajęło czwartą lokatę.**

Marokańczycy 20 lat czekali na powrót do tej imprezy, a jadąc na nią do Chile, nie ukrywali swoich dużych ambicji. Z Albicelestes, którzy czekają na złoto 18 lat, spotkali się w finale w Santiago.

Na boiskach Chile za jednego z głównych faworytów do triumfu uchodzili Argentyńczycy, podrażnieni „tylko” drugim miejscem w tegorocznym kontynentalnym czempionacie. W nim dali się wyprzedzić Brazylii, którą rozgromili w pierwszej rundzie 6:0.

Naszpikowany wschodzącymi gwiazdami futbolu zespół Diego Placente (jako zawodnik mistrz świata U20 1997) pogubił się w grupie finałowej, dał sobie w głupi sposób wydrzeć wygraną z Canarinhos (1:1, mimo prowadzenia) i gdy potrzebował wysokiego zwycięstwa z Paragwajem uległ sensacyjnie niższej notowanemu rywalowi 2:3.



Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, a w finale Argentynę 2:0

Argentyna z nieobecnymi na mundialu w Chile Franco Mastantuono (dziś Real Madryt) i Claudio Echeverrim (Bayer Leverkusen, na wypożyczeniu z Manchesteru City) nie poradziła sobie z rolą murowanego faworyta. Już bez tych dwóch wschodzących gwiazd światowego futbolu miało się to powtórzyć parę miesięcy później.

Seniorzy Albicelestes w ostatnich latach kolekcjonują trofea - w 2022 roku sięgnęli po mistrzostwo świata, dwa

razy wygrali Copa America (2020, 2024) i dołożyli do tego Finalissima (3:0 z Włochami).

Po seniorskim mundialu w Katarze Achraf Hakimi, czołowy prawy obrońca świata, gwiazda Paris SG, był szczęśliwy z udanego startu Lwów Atlasu, zwyciężonego miejscem tuż za podium, ale nie ukrywał, że apetyt Marokańczyków rośnie.

Kraj stawia na futbol, na szkolenie, czołowe kluby mogą się pochwalić znakomitymi akademiami, wielu za-

wodników szkoli się w najmocniejszych europejskich ligach.

- Chcę być mistrzem świata - mówi Hakimi, mając na myśli seniorski futbol. W międzyczasie zapisał się w kronikach, sięgając z olimpijską kadrą po brąz na igrzyskach w 2024 roku we Francji. Lwy Atlasu postawiły się w półfinale Hiszpanom, wcześniej w grupie pokonały Argentynę, w ćwierćfinale USA aż 4:0, a w boju o brąz Egipt 6:0.

Hakimi nie narzekał na zmęczenie, zasuwał jak maszyna

i cieszył się jak dziecko z medali. Minął rok i świętował awans do finałów Mistrzostw Świata 2026 w imponującym stylu, a już w trakcie mundialu U-20 w Chile z drużyną narodową pobił rekord - 16 zwycięstw z kolei (7 w eliminacjach MŚ, 6 w eliminacjach Pucharu Narodów Afryki, 3 w grach towarzyskich), a tę serię można jeszcze powiększyć. Na ostatnim zgrupowaniu zawodnicy Walid Regragui kibicowali już wspólnie ekipie U-20, która zadziwiła w Chile. Mohamed Ouahbi trenerki wyuczył się w Anderlechcie Bruksela, zarządzał nawet akademią Fiołków i bez wahania skorzystał z oferty z Maroka, kraju swoich przodków.

Spadła na niego krytyka po „zaledwie” wicemistrzostwie Pucharu Narodów Afryki U-20 2025 (w finale z RPA 0:1), ale na tym turnieju doszłifował wiele kwestii i do Chile jego zespół udał się fantastycznie przygotowany i zmotywowany. W składzie Marokańczycy mieli zawodników z klubów m.in. angielskich, francuskich, włoskich, hiszpańskich, portugalskich, holenderskich.

- Gdy my w 1983 roku ogrywaliśmy Wybrzeże Kości Słoniowej na mundialu w Meksyku Afryka wyróżniała się siłą fi-

zyczną, widać było potencjał u zawodników, ale jeszcze panował chaos. Teraz w Maroku jest technika, organizacja, tak zwany team spirit - mówi Roman Gruszecki, brązowy medalista MŚ U-20 1983, wtedy piłkarz Stali Mielec, dziś trener Pogoni Staszów, wnikliwy obserwator młodzieżowych mundialów.

Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, wykreował gwiazdy, ale dwie największe - napastnik Yassir Zabiri (Famalicao) i skrzydłowy Othmane Maamma (Watford) największy popis dały z Argentyną, przysłuchaną presją. Po dwóch trafieniach Zabiriego po 29 minutach Maroko prowadziło 2:0, a wynik się już nie zmienił.

Oscar Dertycja w Argentynie, potem to przełożyli na rywalizację seniorów. Dwaj najlepsi piłkarze MŚ U-20 w Chile - Maamma i Zabiri nie są bez szans pójść w ślady Hakimiego, Bono, El Nesryi, a może i z nimi razem zdobędą dla Maroka medal najważniejszego mundialu. Na razie jednak ich kraj szaleje ze szczęścia i czeka na Puchar Narodów Afryki 2025 zaplanowany na grudzień i styczeń w... Maroku. ©©

Jeremy Roach zachwycił fanów na oczach swojej rodziny

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

ORLEN BASKET LIGA. Wierzę w siebie i czuję, że i trener we mnie mocno wierzy - mówi Jeremy Roach, który poprowadził Kinga Szczecin do wysokiej wygranej nad Stalą Ostrów.

Roach dołączył do Kinga latem. Klub ściągnął go prosto z USA, przekonywał do tego transferu zawodnika i jego rodzinę. Rozgrywający po dobrych uczelniach nie miał szans na NBA, ale w Europie może się rozwinąć. W Toruniu wypadł błado, trochę lepiej w Słupsku, a ze Stalą było świetnie - 24 punkty na wysokiej skuteczności (6/8 za 2, 4/8 za 3). Dodał 3 asysty, 4 przechwyty. A ozdobą był rzut z połowy boiska na koniec drugiej kwarty.

- Tak chcę grać. Wierzę w siebie i czuję, że i trener we mnie mocno wierzy. Mocno pracuję na każdym treningu, oddaję masę rzutów, by tak się prezentować w kolejnych tygodniach - zapewniał.

Ten świetny występ najbardziej spodobał się rodzinie, która przyleciała do Szczecina odwiedzić Jeremy'ego.

- Na razie pokazałem im ciekawe miejsca, które sam też już widziałem. Rodzicom się podoba, tak jak i mi. Zwiedzają, nie narzekają na pogodę, próbują polskiego jedzenia. Jedli np. pierogi i bardzo im smakowały. Są pozytywnie zaskoczeni - mówi gracz Kinga. - Ja też przyleciałem do Europy po raz pierwszy. Bardzo dobrze się czuję w Szczecinie i Kingu. Trochę miasto porównuję z tymi dużymi w Stanach. Widać ludzi na ulicach, radość. Mi to pomaga w aklimatyzacji.

A w poniedziałkowym meczu pomogła mu też niespodziewana absencja pierwszego rozgrywającego - Jovana Novaka. - To doświadczony gracz i szkoda, że go brakowało. Potrzebujemy go - zaznaczył Roach. - Dużo się od niego uczyć i wiem, że z nim w składzie też mogę grać tak dobrze jak ze Stalą. Ufam sobie, wierzę w wykonywaną pracę i swoje umiejętności.

- Jeremy coraz lepiej się czuje w europejskiej grze. Jest po takich uczelniach, że ta ada-



Jeremy Roach (z piłką) ze Stalą zagrał 27 minut i świetnie wykorzystał ten czas

ptacja szybciej przebiega, a ja ufam, że z meczu na meczu będzie coraz lepiej - podkreślał Maciej Majcherek.

Co jednak z Novakiem?

- Trenował z nami przez cały tydzień, ale na przedmeczowym treningu zgłosił ból w pięcie. Mam nadzieję, że nie jest to poważna kontuzja, ale nie wiem, kiedy wróci do gry - stwierdził szkoleniowiec Kinga Szczecin.

W meczu ze Stalą za rozebranie odpowiadali więc Roach oraz Przemysław Żołnierewicz. Reprezentant Polski też zanotował bardzo dobry występ: 16 punktów, 7 zbiórek i 6 asyst.

- Przemek już w Słupsku dobrze się prezentował, ale ze Stalą - klasa. Dobra energia od początku do końca - komentował Majcherek.

Zresztą przy większości graczy mógł wystawić pozytywną laurkę. Nawet wprowadzony w samej końcówce syn - Antoni wykorzystał szansę i błysnął skutecznością.

- Dziękuję wszystkim zawodnikom za walkę, a kibicom za doping. Odbiliśmy się po Słupsku. Nie ukrywam, że w ostatnim tygodniu przeprowadziliśmy wiele męskich rozmów, by nie powie-

PIŁKA NOŻNA
Centralna Liga Juniorów U19: Arkonia Szczecin - Śląsk Wrocław 2:2 w 11. kolejce. Bramki dla Arkonii: Filip Podgórski i Patryk Kosiński. Arkonicy zajmują 15. (przedostatnie) miejsce.
CLJ U17. 11. kolejka: FASE

Szczecin - Miedź Legnica 0:1, Górnik Zabrze - Arkonia 3:1, Pogoń Szczecin - Stilon Gorzów 1:0. W tabeli: 1. FASE, 9. Pogoń, 14. Arkonia.
CLJ U15. 9. kolejka: AP Reissa Poznań - Pogoń 1:5, Football Arena Szczecin - Polonia 1912 Leszno 0:3, Salos Szczecin -

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 22.10.2025

FASE 1:0. W tabeli: 1. Pogoń, 2. FASE, 7. Salos, 11. Football Arena.

Centralne Ligi Juniorek U18 i U16 w ten weekend pauszowały.

Ekstraklasa SA ustaliła program 16. kolejki rozgrywek. Pogoń Szczecin 24 listopada

(poniedziałek) zagra u siebie z Zagłębiem Lubin. Początek meczu o godz. 19.

III liga. Wybrzeże Rewal podejmie w środę o godz. 16 Lecha II Poznań w zaległym meczu 12. kolejki. Wybrzeże jest ostatnie w tabeli, a Lech na 5. miejscu.

K. Smoliński: Musimy lepiej wychodzić na II połowę i zachowywać koncentrację

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Dla mnie, wychowanka Pogoni, mecze z Lechem są z taką dodatkową dawką emocji i zawsze chcę takie starcia wygrywać - mówi pomocnik Pogoni Szczecin Kacper Smoliński.

Zadowoleni, czy jednak jest pewien niedosyt po tym remisie? Szans na zwycięstwo nie brakowało.

Kacper Smoliński: Mieliliśmy trochę tych sytuacji do strzelenia kolejnych bramek, ale nie udało się. Wygrywaliśmy 1:0 do przerwy i były nadzieje na wygraną. Niestety, wypuściliśmy to prowadzenie z rąk, więc musimy zaakceptować remis. Początek drugiej połowy nie był udany z naszej strony. Lech narzucił swoje warunki. Straciliśmy bramkę wyrównującą, a po chwili też gola na 1:2. Dobrze, że był spalony. Generalnie musimy lepiej wychodzić na drugą połowę i zachowywać większą koncentrację.

Wydawało się, że też ten mecz się skończył wynikiem 1:1.

Lech miał więcej okazji bramkowych, częściej atakował, ale wrażenie było takie, że jednak kontrolujecie to, co się dzieje na boisku. Przynajmniej od tej 65. minuty.

Obserwując mecz z ławki czy z boku boiska miałem wrażenie, że mimo tego, że Lech utrzymywał się przy piłce, to jednak mieliśmy kontrolę nad spotkaniem. Nie dopuszczaliśmy ich do czystych, niebezpiecznych sytuacji. Niestety pod koniec meczu wyszli z kontrą i strzelili bramkę. Pokazaliśmy jednak charakter i błyskawicznie podnieśliśmy się. Wyrównaliśmy i uważam, że ten remis jest dobry, trzeba go szanować.

Jak się traci bramkę w 89. minucie, a na boisku nie ma już kapitana zespołu, to wydawało się, że uratowanie remisu jest szalenie trudne. Kto krzyknął „jedziemy”?

Cały zespół chciał tak zareagować. Było kilka minut do końca, a my wiedzieliśmy,

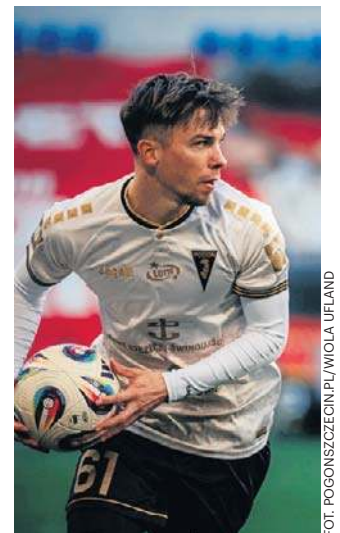
że nie przyjechaliśmy do Poznania przegrać. Po tej straconej bramce w końcówce zrobiliśmy wszystko, żeby strzelić wyrównującą bramkę.

Jak już emocje opadną to będzie Ciebie satysfakcjonował remis w bogatej rywalizacji Pogoni z Lechem?

Dla mnie, wychowanka Pogoni Szczecin, to mecze z Lechem są z taką dodatkową dawką emocji i zawsze chcę takie starcia wygrywać. Myślę jednak, że jak po czasie usiądę i spokojnie przeanalizuję ten mecz, to zaakceptuję ten punkt. Na wyjeździe to dobry wynik, choć trzy cieszyłoby najbardziej.

Remis z Lechem to dla Pogoni dobre otwarcie trudnego okresu - w lidze i w Pucharze Polski.

Po ostatniej przerwie w lidze widać, że kibice stęsknili się za tymi emocjami. Stadion w Poznaniu był wypełniony, fajnie się grało, a doping niósł oba zespoły. Lech miał za sobą prawie cały stadion, ale i my dobrze słyszeliśmy naszych kibiców. Serdecznie im dziękujemy, że przyjechali tak licznie do Poznania. Jestem przekonany, że kolejny mecz już będzie za trzy punkty - dla nas i dla kibiców. Zagramy z Cracovią, więc przed nami ciężki mecz, ale gramy u siebie, więc innego planu nie może być. ©



Kacper Smoliński z Lechem grał od 76. minuty



CZAS

WYDANIE BEZPŁATNE
październik 2025 r.
SZCZECIN



PRACOWNIKA



REKLAMA

0011414694

PROFI STAFF

Profesjonalna kadra dla Twojej firmy

OFERUJEMY:

- ✓ wynajem pracowników tymczasowych
- ✓ rekrutacje specjalistów
- ✓ obsługę kadrowo-płacową pracowników
- ✓ audyty i szkolenia z zakresu zatrudniania cudzoziemców
- ✓ usługi legalizacji pobytu i pracy cudzoziemców (карта побыту, residence card)

Sprawdź nas!

Profi Staff Sp. z o.o.
ul. Panieńska 11 lok. 4
70-535 Szczecin
www.profi-staff.pl
biuro@profi-staff.pl

+48 502 77 48 77
+48 517 76 80 12

Profi-Staff

Praca! İş! სამსახური! Работа! Work! Muncă! Trabaho! काम!

REKLAMA

0011415103

KSZTAŁTUJ PRZYSZŁOŚĆ FINANSÓW!

METRO Global Solution Center to stabilność giganta i elastyczność nowoczesnej firmy. Pracujemy globalnie z centrum Szczecina – w zespole ekspertów, którzy współtworzą procesy finansowe dla METRO na całym świecie.

Jeśli szukasz miejsca, gdzie Twoje kompetencje księgowe będą miały realny wpływ, a jednocześnie cenisz elastyczność i rozwój, dołącz do nas!

Zrób krok w stronę lepszej kariery.

Aplikuj już dziś!
www.metro-gsc.pl



METRO
Global Solution Center

**SHAPING FINANCE.
POWERING BUSINESS.**

Szukasz pracy? Chcesz rozwinąć karierę, zdobyć nowe umiejętności lub rozpocząć własny biznes?

Targi Pracy Szczecin 2025 – nowe perspektywy kariery, inspirujące prelekcje

PRACA

Już w środę ruszają kolejne Targi Pracy w Szczecinie.

Nie przegap tego wydarzenia. To już 24. edycja imprezy. Organizatorzy czekają w środę w hali Netto Arena.

#Bogna Skarul

To największe wydarzenie rekrutacyjne w regionie, które każdego roku przyciąga tysiące odwiedzających i mnóstwo wystawców z różnych branż!

Targi Pracy to doskonała okazja do bezpośrednich rozmów z pracodawcami, poznania ofert zatrudnienia, staży i praktyk, a także do zdobycia praktycznej wiedzy o rynku pracy. W tym roku organizatorzy przygotowali jeszcze więcej inspirujących prelekcji, warsztatów i atrakcji, zarówno dla osób poszukujących pracy, jak i dla tych, którzy planują rozwój lub zmianę zawodową.

SPOTKAJ PRACODAWCÓW Z CAŁEGO REGIONU I NIE TYLKO!

Podczas tegorocznej edycji zaprezentuje się blisko 80 wystawców, oferujących blisko 1000 ofert pracy, staży i praktyk. Wśród pracodawców znajdują się m.in.: Vestas, Eryk, Gremi Personal, The Customization Group, DB Port Szczecin, Liftra, Salling Group, SEC Norge, Jupiter Bach, Żabka, InCom, a także liczne przedsiębiorstwa lokalne i międzynarodowe firmy z branży przemysłowej, logistycznej, finansowej, energetycznej czy budowlanej.

Szczególną uwagę przyciąga w tym roku prezentacja nowo budowanej fabryki Windar, w której zatrudnienie ma znaleźć ponad 400 osób. To jedna

z najciekawszych inwestycji przemysłowych w regionie, o planach rekrutacyjnych i możliwościach zatrudnienia dowiemy się bezpośrednio podczas targów.

Nie zabraknie również pracodawców z Niemiec, którzy poszukują kandydatów zainteresowanych pracą po drugiej stronie granicy, to idealna szansa, by dowiedzieć się, jakie warunki oferują i jak rozpocząć karierę za granicą bez konieczności przeprowadzki. To kolejna edycja targów, podczas której obecna będzie m.in. Agencja Rozwoju Gospodarczego Brandenburgii, czy też Birkenstock jedna z czołowych globalnych marek obuwniczych.

PRELEKCJE I KONFERENCJE – ZAINSPIRUJ SIĘ I ROZWIJAJ!

Podczas Targów Pracy zaplanowano bogaty program konferencji i warsztatów (pełny harmonogram dostępny na targipracy.szczecin.pl/#trainings), obejmujący tematy, które pomogą zarówno osobom początkującym, jak i doświadczonym specjalistom.

Wśród prelekcji znajdą się m.in.:

- Rozmowa kwalifikacyjna bez stresu. Jak się przygotować i wyróżnić na tle innych kandydatów?
- Fundusze unijne na założenie działalności gospodarczej, zatrudnienie pracowników, poprawę ergonomii, szkolenia i rozwój.
- Mój wizerunek w sieci. Co warto pokazać potencjalnemu pracodawcy?

Każdy z tych tematów to praktyczne wsparcie dla osób chcących wzmocnić swoje kompetencje i zwiększyć szanse na rynku pracy. Uczest-

Targi pracy - środa, godz. 10:00-16:00 w Netto Arenie



FOT. INF. PRASOWA

nicy dowiedzą się także, jak skutecznie wykorzystać dostępne programy i systemy wsparcia przedsiębiorczości, a także jak uzyskać dofinansowanie na kursy zawodowe i szkolenia.

STREFA KONSULTACJI I DORADZTWA CZYLI EKSPERCI DO TWOJEJ DYSPOZYCJI

Nowością tej edycji będzie specjalnie wydzielona Strefa Konsultacji i Doradztwa, w której przez cały czas trwania wydarzenia dyżurować będzie pięcioro ekspertów z zakresu prawa pracy, doradztwa zawodowego, rekrutacji i coachingu kariery.

Uczestnicy będą mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji, w tym m.in.:

- tworzenie profesjonalnego CV i listu motywacyjnego,
- analiza predyspozycji zawodowych,
- symulacje rozmów rekrutacyjnych,
- doradztwo dla osób z niepełnosprawnościami, 50+, stu-

dentów, powracających z zagranicy, czy freelancerów.

Dodatkowo przedstawiciele NSZZ „Solidarność” poprowadzą porady prawne z zakresu prawa pracy i ubezpieczeń społecznych.

NIE TYLKO PRACA – ROZWÓJ I NOWE UMIEJĘTNOŚCI

Targi Pracy to również przestrzeń do nauki i zdobywania kwalifikacji.

Wśród wystawców znajdą się m.in.:

- Szkoła Policealna Pascal
- Zachodniopomorskie Spawalnictwo Branżowe Centrum Umiejętności – oferujące bezpłatne kursy w branży spawalniczej,
- Branżowe Centrum Umiejętności w Dziedzinnie Prac Budowlanych w Wałczu,
- Szczecińskie Przedsiębiorstwo Autobusowe „Dąbie” Sp. z o.o., które oferuje bezpłatny kurs prawa jazdy kat. D z gwarancją zatrudnienia,
- Szkoły Policealne dla dorosłych Cosinus.

atrakcji i konkursów! Na uczestników czekają m.in.:

- Gra „Milionerzy” – sprawdź swoją wiedzę i wygraj nagrody,
- Okulary VR z grą i symulatorami zawodów,
- Koło Fortuny z gadżetami,
- Loteria z nagrodami dla cudzoziemców,

To doskonała okazja, by połączyć rozmowy rekrutacyjne z dobrą zabawą i zdobywaniem wiedzy.

WSTĘP WOLNY!

Udział w Targach Pracy jest bezpłatny. Organizatorzy zwracają uwagę, że to wydarzenie jest okazją do nawiązywania kontaktów z kluczowymi pracodawcami, zdobycia nowych umiejętności, poznania aktualnych trendów na rynku pracy, i zaplanowania kolejnego etapu swojej kariery!

Pełna lista wystawców i program wydarzenia dostępne są na stronie: targipracy.szczecin.pl oraz na Facebooku: facebook.com/TargiPracySzczecin.

To idealna okazja, by poznać możliwości przebranżowienia i podniesienia kwalifikacji – niezależnie od wieku czy aktualnego doświadczenia.

POŁĄCZ NAUKĘ Z ZABAWĄ

Targi Pracy w Szczecinie to również wydarzenie pełne

naszemiasto.

ADRES REDAKCJI

70-412 Szczecin,
al. Niepodległości 26/VI
tel. 91 481 33 81

redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

REDAKTOR NACZELNY POLSKA PRESS GRUPY

Marek Twaróg

REDAKTOR PROWADZĄCY

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.

Tomasz Bocheński

BIURO REKLAMY

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. 22 201 41 00

DRUK

Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

REKLAMA

0011418542

LSJ
HR GROUP

**Twój talent zasługuje na odpowiednie miejsce!
Pomożemy Ci je znaleźć!**

Jesteśmy firmą świadczącą usługi HR i od ponad 20 lat wspieramy ludzi i firmy na zachodniopomorskim rynku pracy.

Jeśli szukasz zatrudnienia, myślisz o zawodowych zmianach lub potrzebujesz porady – **jesteśmy tu dla Ciebie!**

Pomożemy Ci znaleźć idealne stanowisko dopasowane do Twoich aspiracji oraz doskonalić kwalifikacje poprzez programy rozwojowe, abyś mógł świadomie budować swoją karierę.

Naszą codzienną filozofią jest #HumanRelations – stawiamy na autentyczne relacje i zaufanie w każdym działaniu!

MAMY DLA CIEBIE
PRACĘ

AKTUALNE OFERTY

ZESKANUJ KOD QR

www.lsj.pl

REKLAMA

0011415071



Chcesz rozwijać się w jednej z najszybciej rosnących branż technologicznych i energetycznych?

Dołącz do naszego zespołu serwisowego

i pracuj przy turbinach wiatrowych renomowanych producentów – Vestas i Gamesa.

TECHNIK TURBIN WIATROWYCH (Vestas / Gamesa)

LOKALIZACJE: Błaszki (woj. łódzkie) / Szczecin (woj. zachodniopomorskie)

FORMA WSPÓŁPRACY: B2B (preferowana) lub umowa o pracę



Kogo szukamy?

Szukamy zarówno doświadczonych techników, którzy poprowadzą zespoły serwisowe, jak i osób spoza branży OZE, które mają solidne podstawy techniczne i chęć do nauki – zapewniamy szkolenia wdrożeniowe.

Zakres obowiązków:

- Serwisowanie i przeglądy eksploatacyjne turbin wiatrowych
- Usuwanie awarii i naprawy mechaniczne, elektryczne oraz hydrauliczne
- Wymiany głównych komponentów (np. przekładnie, generatory)
- Praca w systemie wyjazdowym:
 - 2 tygodnie pracy / 1 tydzień wolnego
 - lub 3 tygodnie pracy / 1 tydzień wolnego
 - lub wyjazdy od poniedziałku do piątku

Wymagania:

- Doświadczenie w utrzymaniu ruchu maszyn przemysłowych
- Umiejętność czytania dokumentacji technicznej i schematów
- Zdolność rozumienia nowoczesnych systemów technicznych

- Znajomość języka angielskiego w stopniu umożliwiającym pracę z dokumentacją i komunikację
- Gotowość do pracy w trybie wyjazdowym

Mile widziane (niewymagane):

- Doświadczenie w branży OZE, szczególnie przy turbinach Vestas lub Gamesa
- Umiejętności z zakresu: hydrauliki siłowej, automatyki, mechaniki, informatyki
- Certyfikaty GWO, SEP, UDT

Co oferujemy:

- Atrakcyjne wynagrodzenie (uzależnione od doświadczenia i formy współpracy)
- Możliwość rozwoju w branży odnawialnych źródeł energii
- Wewnętrzne szkolenia i mentoring
- Komfortowe warunki pracy oraz zakwaterowanie i transport podczas wyjazdów

Zainteresowanych prosimy o przesłanie CV z tytułem „Technik Turbin - [Imię i lokalizacja]” na adres: kmi@sew24.pl

Dołącz do zespołu, który ma realny wpływ na zieloną transformację energetyczną!

W całym kraju liczba ofert pracy we wrześniu tego roku wyraźnie była mniejsza

Coraz wyraźniej widać nowy trend na rynku pracy. To złe wieści dla pracowników.

PRACA

We wrześniu pracodawcy opublikowali aż o 8 proc. mniej ogłoszeń o pracę niż rok temu. Eksperti grzmią, że rynek zmalał do rozmiarów z pandemii.

#Agnieszka Kamińska

- Widoczny w naszym badaniu od kilku miesięcy zastój na rynku rekrutacyjnym coraz mocniej przekłada się na cały rynek pracy - twierdzi Monika Łosiewicz, senior menedżer ds. potencjału ludzkiego Grant Thornton. - Wystarczy wspomnieć, że według danych GUS we wrześniu 156 dużych przedsiębiorstw zgłosiło do urzędów pracy zamiar zwolnienia ponad 77 tys. osób. Miejmy nadzieję, że ten trend będzie wygasł w najbliższych miesiącach.

MNIEJ OGŁOSZEŃ O PRACĘ W CAŁYM KRAJU

We wrześniu 2025 roku pracodawcy na 50 największych por-

talach rekrutacyjnych w Polsce opublikowali 265 tys. nowych ogłoszeń o pracę. To spadek o 8 proc. w stosunku do analogicznego miesiąca 2024 roku (kiedy pojawiło się 288 tys. ofert) - informuje Grant Thornton, który monitoruje trendy w obszarze zatrudnienia w polskiej gospodarce.

SPORE TAPNIĘCIE LICZBY OFERT W SZCZECINIE

Autorzy badania przyjrzeni się też rynkom pracy w poszczególnych miastach. Wśród 10 badanych aglomeracji od dłuższego czasu najgorzej sytuacja wygląda w Bydgoszczy - we wrześniu br. pracodawcy opublikowali tam najmniej ogłoszeń o pracę, bo zaledwie 3,3 tys. ofert, a spadek r/r wyniósł tam aż 15 proc.

Niewiele więcej, bo tylko 3,4 tys. ofert było dostępnych w Lublinie, gdzie spadek wyniósł - tak jak w Bydgoszczy - 15 proc.

W trzecim od końca zestawienia Szczecinie praca czekała



W Szczecinie we wrześniu praca czekała na 4,4 tys. osób

na 4,4 tys. osób, a spadek r/r wyniósł aż 18 proc.

Wśród badanych miast niezmiennie najlepiej radzi sobie Warszawa. We wrześniu 2025 roku w stolicy opublikowano 41,1 tys. ofert. Warszawa jednak również nie uniknęła spadku - liczba ofert względem września

2024 roku obniżyła się o 5 proc.

TREND ZOSTAŁ PRZERWANY LATEM

Analitycy przypominają, że rok zapowiadał się bardzo dobrze, jeśli chodzi o rekrutację. Rynek wykazywał wyraźne oznaki ożywienia. Popyt na pracowni-

ków stale rósł w stabilnym, dość wysokim tempie. Ten pozytywny trend został jednak przerwany latem. Wrzesień jest już czwartym z rzędu miesiącem z ujemną dynamiką w ujęciu rocznym. Jeśli w kolejnych miesiącach utrzyma się ten negatywny trend, będzie to nie-

pokojąca sytuacja z punktu widzenia perspektyw dla polskiej gospodarki.

- Kolejny spadek dynamiki liczby ofert pracy rok do roku spowodował, że ścieżka z 2025 roku wciąż znajduje się poniżej analogicznych poziomów z poprzednich lat. Na portalach rekrutacyjnych zanotowano tyle samo ofert, co w pandemicznym 2020 roku - czytamy w raporcie.

GDZIE NAJWIĘKSZY SPADEK

W jakich branżach odnotowano największy wzrost liczby ofert pracy, a w jakich największy spadek?

Duży wzrost liczby ofert pracy w służbie zdrowia - aż 35 proc. Wzrost rok do roku był widoczny również wśród prawników (14 proc.) oraz pracowników z branży IT (5 proc.). Z kolei największe spadki zanotowano wśród marketerów (-16 proc.), pracowników fizycznych (-13 proc.) oraz w branży finansowej (-9 proc.) - czytamy w raporcie.

Branża przyszłości w Polsce. Szybko przybywa miejsc pracy, zarobki są bardzo atrakcyjne nawet 25 tys. zł

PRACA

Sektor usług wspólnych rośnie kolejny rok z rzędu. Obecnie zatrudnia ponad 488 tys. osób. Tylko w nieco ponad rok powstało ponad 5 tys. miejsc pracy.

#Agnieszka Kamińska

- Silna specjalizacja Polski w kierunku usług wysokospecjalistycznych sprawia, że pozostajemy w czołówce kluczowych lokalizacji dla sektora na świecie - mówi Dariusz Kubacki, wiceprezes ds. analiz biznesowych Związku Liderów Sektora Usług Biznesowych ABSL.

BŁYSKAWICZNY ROZWÓJ

Na koniec pierwszego kwartału 2025 r. w naszym kraju działało 2081 centrów usług biznesowych należących do 1258 inwestorów z 50 państw.

Od stycznia ubiegłego roku do końca marca 2025 r. w Polsce otwarto 61 nowych centrów, w których powstało 5 400 nowych miejsc pracy. Ponad 84 proc. miejsc pracy w centrach usług biznesowych tworzą firmy z kapitałem za-

granicznym, pochodzące z 50 krajów.

Centra najczęściej specjalizują się w branży IT (42,6 proc.) i w obszarze związanym z badaniami i rozwojem (26,2 proc.). Sektor cały czas stawia na wysoko wyspecjalizowanych pracowników.

- Zarówno wskaźniki dotyczące efektywności w przeliczeniu na pracownika, jak i udział sektora w eksporcie i PKB stale rosną. Rośnie również zatrudnienie w sektorze. I choć tempo wzrostu zwolniło, wzrost pozostaje wyższy od średniej w całej gospodarce. W przypadku informacji o zwolnieniach, w praktyce mieliśmy do czynienia z przepływami pracowników w ramach sektora. Warto zwrócić też uwagę na to, że wraz ze wzrostem specjalizacji sektora kształtuje się model biznesowy. Centra stają się wyspecjalizowane w obsłudze klientów z wybranych branż np. energetycznej czy ochrony zdrowia. Następuje też bardzo wyraźna zmiana - myślimy o pracownikach przez pryzmat kompetencji, a nie stanowisk pracy. Polska staje się regionalnym hubem dla wysokospecjalistycz-



Centra najczęściej specjalizują się w branży IT

nych usług biznesowych opartych na wiedzy. Ich udział w ogólnej wartości polskiego eksportu usług biznesowych jest znaczący i stale rośnie - twierdzi Dariusz Kubacki, wiceprezes ABSL ds. analiz biznesowych.

W Polsce centra usług biznesowych działają w 91 lokalizacjach, w tym w 23 miastach. Trzy kluczowe miasta to: Warszawa (111 500 pracowników), Kraków (107 800 pracowników), Wrocław (70 300). W ostatnim roku duży wzrost zatrudnienia odnotowano

m.in. w Rzeszowie (+15,1 proc.).

ILE MOŻNA ZAROBIĆ?

Jak podał Związek Liderów Sektora Usług Biznesowych ABSL mediana wynagrodzeń senior managera to ok. 25 tys. zł (połowa badanych zarabia mniej od tej kwoty, a druga połowa więcej). W przypadku liderów zespołu mediana wynagrodzeń wynosi ok. 16 tys. zł, a w przypadku starszych specjalistów to 13 tys. zł. Natomiast mediana zarobków początkujących specjalistów wynosi 7,1 tys. zł.

- Polski sektor staje się coraz bardziej efektywny. Kluczową przewagą pozostaje doskonale wykształcona kadra, lokalizacja w Europie i członkostwo w Unii Europejskiej, a także jakość świadczonych usług w stosunku do oferowanej ceny. Wszystkie dane wskazują, że usługi biznesowe w Polsce zmierzają do dalszej specjalizacji. Polska już teraz jest silnym, regionalnym hubem. Oczywiście widać też zainteresowanie firm Indiani czy Rumunią, jednak profil usług w tych państwach pozostaje odmienny. Silna specjalizacja Polski w kierunku usług wysokospecjalistycznych sprawia, że pozostajemy w czołówce kluczowych lokalizacji dla sektora na świecie - mówi Dariusz Kubacki, wiceprezes ABSL ds. analiz biznesowych.

Co więcej, blisko połowa centrów usług biznesowych w Polsce świadczy już usługi z zakresu cyberbezpieczeństwa. Prawie 75% centrów w Polsce wdrożyło inteligentną automatyzację procesów (IPA), a blisko 70% planuje skalować rozwiązania AI w swoich jednostkach biznesowych.

CENTRA WSPIERAJĄ CYBERODPORNOŚĆ ORGANIZACJI

W tym kontekście sektor, dzięki swojej skali, kompetencjom i doświadczeniu, staje się naturalnym sojusznikiem administracji publicznej w budowaniu narodowej tarczy cyberochrony.

- W dobie rosnącej liczby zdarzeń cybernetycznych, centra usług biznesowych w Polsce odgrywają coraz większą rolę w budowaniu odporności organizacji - zarówno komercyjnych, jak i publicznych - twierdzi Janusz Dziurzyński, prezes ABSL.

- To sektor, który wspiera i wdraża rozwiązania - od architektury zero-trust, przez monitorowanie zagrożeń w czasie rzeczywistym, po wykorzystanie AI i kryptografii postkwantowej, której zadaniem jest uodpornienie organizacji na potencjalne złamanie zabezpieczeń za pomocą komputera kwantowego.

Centra usług w Polsce już dziś przygotowują się na te zmiany, inwestując w kompetencje, partnerstwa i technologie. To pozwoli im reagować na zagrożenia i aktywnie kształtować standardy bezpieczeństwa cyfrowego w Europie.

REKLAMA

0011414908

#TUPRACUJESIELEPIEJ

ŚLUSARZ / SPAWACZ
ŚLUSARZ / MONTER

📍 SZCZECIN



PRACA.TELEMOND-HOLDING.COM



731 118 566

STABILNE
ZATRUDNIENIEOGRZEWANA
I KLIMATYZOWANA
HALABOGATY PAKIET
BENEFITÓW**TELEYARD**PART OF **TELEMOND**holding

Kobiety w pracy z niższym poczuciem bezpieczeństwa zawodowego

To kobiety częściej niż mężczyźni myślą o zmianie pracy. Dlaczego?

PRACA

To kobiety częściej niż mężczyźni myślą o zmianie pracy. Zmianę pracodawcy planuje też blisko połowa pracowników z pokolenia millenialsów.

#Bogna Skarul

Według badań to kobiety częściej rozważają odejście z pracy, aniżeli mężczyźni. Procentowo jest to stosunek 41% do 36% na rzecz płci pięknej.

Inną grupą myślącą o zmianie, bądź odejściu z pracy są tzw. millenials. Prawie połowa z nich (49 proc.) przyznaje, że chce odejść z firmy. Dla porównania podobną decyzję rozważa 40 proc. osób z Pokolenia Z oraz 28 proc. przedstawicieli Pokolenia X.

Biorąc pod uwagę tryb pracy, najmniej usatysfakcjonowane i chętne do opuszczenia obecnego miejsca pracy z własnej inicjatywy są osoby pracujące zdalnie – aż 49 proc.

z nich deklaruje gotowość do zmiany pracodawcy.

Okazuje się, że kobiety czują się mniej bezpieczne zawodowo niż mężczyźni – 34 proc. z nich obawia się utraty pracy, podczas gdy wśród mężczyzn ten odsetek wynosi 29 proc.

Wśród wszystkich pokoleń najmniej pewnie w obecnym miejscu pracy czują się osoby z Generacji Z (37 proc.) oraz millenials (36 proc.). Dla porównania, w przypadku Pokolenia X odsetek ten wynosi 26 proc.

Biorąc pod uwagę tryb pracy, najmniejsze poczucie bezpieczeństwa zawodowego deklarują obecnie osoby wykonujące swoje obowiązki zdalnie (38 proc.). W przypadku osób zobowiązanych do pracy stacjonarnej brak poczucia bezpieczeństwa deklaruje 29 proc., a w pracy hybrydowej – 25 proc.

Niepewność zawodowa wśród młodszych pokoleń może być efektem braku doświadczeń z częstymi i dynamicznymi zmianami na rynku pracy, z czym starsze pokolenia

Dla kobiet duże znaczenie ma praca zdalna



mierzyły się już wcześniej – mówi Katarzyna Pączkowska z Manpower. – Osoby wchodzące na rynek pracy lub stawiające na nim pierwsze kroki nie mają ugruntowanej wiedzy, jak się po rynku poruszać, a to może generować brak poczucia bezpieczeństwa i obawy

przed utratą pracy lub trudnościami ze znalezieniem nowego pracodawcy. Poczuciu stabilności nie sprzyjają oferowane formy zatrudnienia, jak umowy czasowe, projektowe lub zlecenia.

Zdaniem ekspertki dodatkowo niepewne nastroje potę-

guje także niestabilność gospodarcza czy widmo kryzysu, z czym starsi pracownicy radzili sobie w poprzednich latach.

Jednocześnie praca w modelu zdalnym lub hybrydowym znacznie wydłuża zbudowanie poczucia przynależności do organizacji oraz utrudnia in-

tegrację w zespole i budowanie trwałych relacji. W tych modelach pracy wyzwaniem jest także sprawny onboarding oraz efektywne zarządzanie, co także może sprzyjać większemu poczuciu zagrożenia zawodowego – podkreśla Pączkowska.

Najniższy poziom zaufania do menedżerów deklarują przedstawiciele Pokolenia Z (36 proc. W przypadku pokolenia X i millenialsów odsetek ten jest nieco niższy i wynosi kolejno 29 proc. i 27 proc.

Pod względem płci różnice są minimalne – brak zaufania do menedżerów deklaruje 28 proc. kobiet i 29 proc. mężczyzn. Dane pokazują, że sposób pracy wpływa na relacje z przełożonym, szefom nie ufa 28 proc. osób pracujących zdalnie i tylko 12 proc. w modelu hybrydowym.

Według Pączkowskiej podstawą budowania zaufania do menedżerów jest komunikacja, która jest transparentna, ale także dwustronna.

Trzy czwarte Polaków nie ma pojęcia o działalności kluczowego związku zawodowego

PRACA

Związki zawodowe często kojarzą się przede wszystkim z demonstracjami. Jednak ich codzienna praca, polegająca na reprezentowaniu interesów pracowników.

#Barbara Wesoła

Najnowsze badanie przeprowadzone przez CBOS wskazuje, że działalność tych organizacji jest słabo znana w Polsce.

Duża część Polaków nie potrafi ocenić pracy największych central związkowych. Raport rzuca światło na różnice w postrzeganiu związków, zwłaszcza w kontekście poglądów politycznych.

POWSZECHNA NIEWIEDZA NA TEMAT ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

Badanie CBOS ujawnia, że działalność związków zawodowych jest słabo znana dużej części społeczeństwa. Największą lukę w wiedzy odnotowano w przypadku Forum Związków Zawodowych (FZZ), którego działalność nie potrafi ocenić aż 74% badanych. Słaba znajo-

mość dotyczy również Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych (OPZZ), o którym 61% Polaków nie ma wyrobionej opinii.

W tej chwili największą rozpoznawalnością cieszy się Niezależny Samorządny Związek Zawodowy „Solidarność”, ale i tu brak oceny deklaruje 42% ankietowanych. Wśród osób mających wyrobioną opinię, odsetek ocen pozytywnych i negatywnych jest zbliżony.

W ostatnim półroczu odnotowano niewielkie wahania w społecznym odbiorze:

- NSZZ „Solidarność”:
 - pozytywnie postrzega 29% (wzrost o 3 p.p.),
 - negatywnie 30% (spadek o 2 p.p.).
- OPZZ:
 - aprobatę wyraża 19% badanych,
 - dezaprobatę 20%.
- FZZ:
 - dobrze ocenia 14% respondentów,
 - źle 13% (spadek dezaprobaty o 3 p.p.).

KTO KIBICUJE ZWIĄZKOM?

Analiza demograficzna wskazuje, że najlepsze opinie o działalności związków zawo-

wych mają ludzie młodzi, w wieku 18-24 lata, w tym uczniowie i studenci. Krytyczniej niż przeciętnie oceniają związki osoby o najwyższych dochodach (per capita od 6000 zł wzwyż) oraz mieszkańcy du-

żych miast. Co istotne, sama przynależność do związku zawodowego ma niewielkie znaczenie dla oceny działań głównych central.

Autorzy badania zwrócili uwagę na spolityzowanie opi-

nii dotyczących NSZZ „Solidarność”.

Osoby deklarujące prawicowe poglądy polityczne w przeważającej części oceniają jej działalność pozytywnie. Natomiast badani określający się

jako lewicowi lub centrowi wypowiadają się o tej centrali raczej z dezaprobatą. W elektoratach związek ten najlepiej oceniają wyborcy Prawa i Sprawiedliwości, a najgorzej zwolennicy Koalicji Obywatelskiej.



Związki zawodowe kojarzą się w Polsce z demonstracjami

REKLAMA

0011415750



GP Steel Solutions to firma z ponad 50-letnią historią.

Specjalizujemy się w produkcji konstrukcji i elementów stalowych oraz aluminiowych dla przemysłu drogowego, budowlanego, motoryzacyjnego, morskiego i meblarskiego. Jesteśmy zespołem blisko 100 specjalistów. Posiadamy własne biuro konstrukcyjne oraz dział kontroli jakości.

Nasz park maszynowy to światowa czołówka!
- BLM, Bystronic, Panasonic, Amada, DMG MORI czy OTC JAPAN.

Aktualnie poszukujemy kandydatów na stanowiska:

- Operator robota spawalniczego
- Operator lasera do blach, rur i profili
- Programista / Operator tokarki i frezarki CNC
- Magazynier
- Pracownik produkcyjny

Oferujemy:

- stabilne zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę,
- pracę na nowoczesnych maszynach renomowanych producentów,
- przyjazne środowisko pracy,
- możliwość podnoszenia kwalifikacji i rozwoju zawodowego.



STEEL SOLUTIONS
Grand Partners

Wszystkie szczegóły oferty dostępne
po zeskanowaniu kodu QR



Firmy z branży IT planują zwolnienia. To nowość na rynku pracy w Polsce.

Okazuje się, że w branży IT co czwarta firma rozważa zwolnienia

PRACA

Jeszcze w tym roku 38 proc. firm IT w Polsce planuje rekrutację nowych pracowników, 27 proc. rozważa redukcje etatów, a 32 proc. nie przewiduje zmian.

#Bogna Skarul

W końcówce roku firmy planują zwiększać liczbę etatów, ale w mniejszym stopniu niż wcześniej. Prognoza netto zatrudnienia dla IT na ostatni kwartał wynosi +12 proc., co jest najniższym wynikiem w 2025 roku dla tej branży. Nadal jednak jest przewaga organizacji, które będą poszukiwać nowych rąk do pracy nad tymi, które będą redukować etaty jest znacząca.

4 NA 10 FIRM IT PLANUJE REKRUTOWAĆ

38 proc. firm z sektora IT w Polsce planuje rekrutację w najbliższych miesiącach. Najczęściej wskazywanymi powo-

dami są: rozwój organizacji (48 proc.) oraz postęp technologiczny, który tworzy zapotrzebowanie na nowe role (39 proc.). Dodatkowo organizacje IT dążą do większej różnorodności w zespole (22 proc.), wchodzą na nowe rynki (17 proc.) oraz wskazują na konieczność uzupełnienia wakatów po odejściu pracowników w poprzednich kwartałach (17 proc.).

Z kolei 27 proc. pracodawców myśli o redukcjach głównie z powodu wyzwań ekonomicznych (31 proc.), zmniejszonego popytu na usługi i produkty, a także wpływu automatyzacji (31 proc.).

Ponadto 25 proc. organizacji IT wskazuje na zakończone projekty i decyzję o braku uzupełniania wakatów, które powstały po odejściu pracowników (25 proc.).

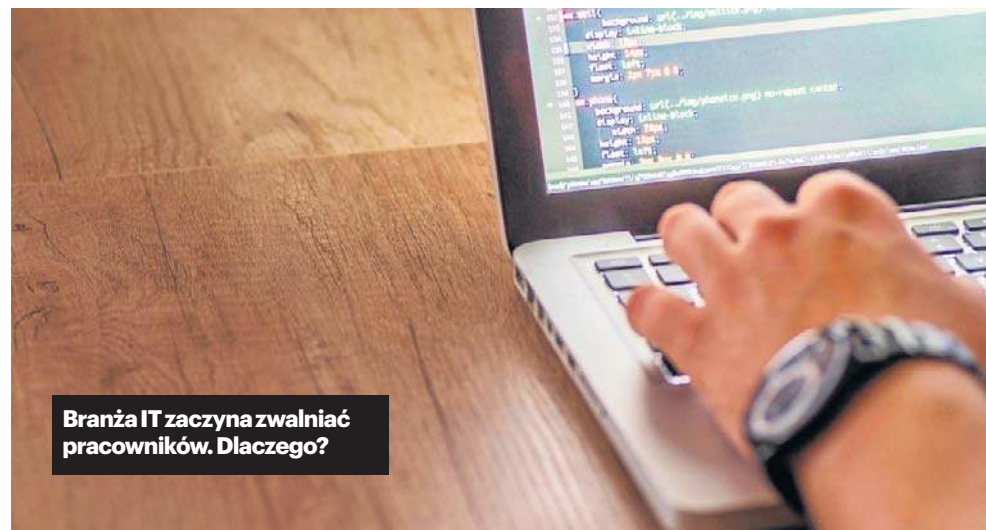
RYNEK IT JEST AKTYWNY

Rynek IT w Polsce pozostaje aktywny, choć dynamika zatrudnienia spowalnia. W naj-

bliższych miesiącach najbardziej poszukiwani będą specjaliści w obszarach cyberbezpieczeństwa, cloud computing, data engineering, analizy danych oraz integracji systemów low-code/no-code. Wynagrodzenia dla takich ról utrzymują się na poziomie powyżej średniej rynkowej, od około 10-15 tys. zł brutto miesięcznie dla specjalistów średniego szczebla, do 25-40 tys. zł brutto dla ekspertów i menedżerów - mówi Dominik Malec z IT Resourcing.

1/3 FIRM NIE PRZEWIDUJE ZMIAN KADROWYCH

32 proc. organizacji z sektora IT deklaruje, że w nadchodzącym kwartale nie planuje zmian w zatrudnieniu. Najczęściej wskazywane powody to: strategia skoncentrowana na utrzymaniu obecnej kadry (32 proc.) oraz wstrzymanie decyzji dotyczących obsadzenia wakatów (32 proc.). Firmy podkreślają także, że obecny zespół jest wystarczający do realizacji celów



Branża IT zaczyna zwalniać pracowników. Dlaczego?

FOT. MAT AGENCJI

biznesowych (26 proc.), a sytuacja rynkowa wydaje się stabilna i nie oczekuje się dużych zmian w branży (26 proc.).

- Wiele firm przyjmuje strategię „wait and see”, utrzymując obecną kadrę i wstrzymując decyzje o obsadzaniu wakatów, co w naszej ocenie jest sygnałem rosnącej ostrożności i po-

trzeby elastycznego zarządzania kosztami personalnymi. Organizacje chcą zachować zdolność do szybkiego reagowania na zmiany rynkowe, jeśli sytuacja się poprawi, w każdej chwili mogą wznowić rekrutację, jeśli zaś pogorszy, mają większą kontrolę nad kosztami. To nie musi oznaczać długoter-

minowych zwolnień, raczej ostrożne podejście do skalowania zespołów i większe wykorzystanie elastycznych form zatrudnienia, projektowych czy kontraktowych, które pozwalają utrzymać ciągłość realizacji kluczowych projektów bez trwałego zwiększania etatów - dodaje Dominik Malec.

„Możesz wszystko”, czyli ludzie, którzy inspirują i ich niezwykle inspirujące historie

PRACA

Pięć różnych historii, jedno przesłanie, czyli „możesz wszystko”. W Zachodniopomorskim właśnie rusza nowa kampania, która promuje ustawiczny rozwój i naukę.

#Bogna Skarul

Przemysław Kowalewski, Aleksandra Medvey-Gruszka, Robin Rogalski, Agnieszka Piegat i Marek Rupiński - to oni stali się twarzami nowej kampanii społecznej Pomorza Zachodniego. Ich historie pokazują, że nauka, rozwój i zmiana są możliwe w każdym momencie życia - wystarczy ciekawość świata i odwaga, by spróbować czegoś nowego.

LUDZIE, KTÓRZY INSPIRUJĄ

- Chcemy pokazać ludzi, którzy się nie zatrzymują. Bo Pomorze Zachodnie to nie tylko piękne miejsca, ale przede wszystkim ludzie z energią i ciekawością świata. Wierzymy, że każdy z nas może się rozwijać - bez względu na wiek, zawód czy doświadczenia. Ta kampania to inspiracja do zmian - mówi Ol-

gierd Geblewicz, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego.

Ambasadorzy kampanii to osoby, które swoją postawą udowadniają, że niezależnie od wieku, płci i roli jesteśmy w stanie spełniać swoje marzenia. Ich historie są o odwadze do zmian i pasji, dzięki którym zmieniają swoje życie na lepsze. Motywują mieszkańców regionu do inwestowania w siebie i pokazują Pomorze Zachodnie jako miejsce sprzyjające rozwojowi, innowacjom i dobrej jakości życia.

AMBASADORZY AKCJI

Agnieszka Piegat - naukowiec z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego, współtworzy innowacyjną terapię nowotworową z użyciem nanocząsteczek. Pokazuje, że nauka to nie teoria - to narzędzie, które realnie zmienia życie.

Przemysław Kowalewski - po czterdziestce napisał swoją pierwszą książkę udowadniając, że niezależnie od momentu, w którym się znajdujemy, zawsze jest czas, by zacząć od nowa.



To właśnie ci ludzie, którzy zostali ambasadorami zmian

FOT. INF. PRASOWA

Aleksandra Medvey-Gruszka - artystka i fotografka, nieustannie eksperymentuje i wymyśla siebie na nowo. Jej zdjęcia znalazły się wśród 50 najlepszych fotografii eventowych na świecie.

Marek Rupiński - ultramarlarz, dla którego każdy kilometr to lekcja wytrwałości i pokory, udowadnia, że ograniczenia istnieją tylko w naszej głowie.

Robin Rogalski - mistrz sportu motorowego, przypomina, że sukces to efekt nauki,

dyscypliny i nieustannej pracy nad sobą.

Każde z nich reprezentuje inną dziedzinę - naukę, sport, sztukę, motoryzację - ale wszystkich łączy jedno: nieustanna chęć uczenia się, odkrywania nowych możliwości i dzielenia się wiedzą z innymi.

TO NIE SLOGAN, A ZAPROSZENIE Kampania „Pomorze Zachodnie - Możesz wszystko” to zaproszenie. Do zmiany zawodu. Do odkrycia pasji. Do rozpo-

częcia od nowa - w każdym wieku.

Przekaz jest prosty, ale niezwykle aktualny: każdy z nas może się rozwijać, zmieniać swoje życie i odkrywać nowe pasje - niezależnie od wieku, zawodu czy miejsca, z którego startujemy. Uczenie się przez całe życie nie oznacza powrotu do szkolnych ławek, lecz postawę otwartości, ciekawości i odwagi wobec zmian.

SKĄD TEN POMYSŁ

- Naszą inspiracją była historia Nikoli Bukowieckiej - młodej mieszkanki Pomorza Zachodniego, która po nieudanej próbie dostania się na medycynę wybrała matematykę i fizykę. Jej pasja i determinacja zaprowadziły ją aż do NASA oraz Europejskiej i Polskiej Agencji Kosmicznej. Dziś pracuje nad doktoratem w USA i współtworzy mapę nieba.

- To właśnie takie historie stały się impulsem do stworzenia kampanii, która ma inspirować innych do rozwoju i odwagi w sięganiu po więcej - mówi Krzysztof Barczyk, dyrektor Gabinetu Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego.

CO TO ZA KAMPANIA

Kampania „Pomorze Zachodnie - Możesz wszystko” realizowana jest przez Województwo Zachodniopomorskie w ramach projektu „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych”, promującego ideę uczenia się przez całe życie. Współfinansowana jest ze środków pochodzących z KPO.

DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To odpowiedź na realne wyzwania współczesności. Świat wokół nas zmienia się szybciej niż kiedykolwiek: technologie, rynek pracy, rola kobiet i mężczyzn w życiu społecznym, wyzwania klimatyczne czy zdrowotne. W takim świecie raz zdobyte wykształcenie to za mało. Potrzebujemy czegoś więcej - postawy uczenia się przez całe życie, czyli gotowości do zdobywania nowych umiejętności, poszerzania wiedzy, sięgania po kolejne doświadczenia i odwagi, by uczyć się również na własnych błędach. Tylko tak możemy nadążać za zmianami.

REKLAMA

0011417307



Stalkon Sp. z o.o. jest wiodącym na rynku europejskim producentem specjalistycznych konstrukcji stalowych. Już od ponad 35 lat nieprzerwanie i z profesjonalizmem dostarczamy naszym klientom produkty najwyższej jakości. Specjalizujemy się w kompleksowej realizacji projektów, głównie konstrukcji offshore i konstrukcji dźwigowych.

DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

SZUKASZ STABILIZACJI, CIEKAWEJ I FASCYNUJĄCEJ PRACY W PEWNEJ I RENOMOWANEJ FIRMIE?
TO JEST WŁAŚNIE MIEJSCE DLA CIEBIE - ZAPRASZAMY WAS DO NASZEGO ZESPOŁU.

ZATRUDNIMY:

- SPAWACZY
- MONTERÓW
- TOKARZY
- MALARZY
- INŻYNIERÓW PROJEKTU
- INŻYNIERÓW PROGRAMISTÓW



OFERUJEMY:

- Zatrudnienie na umowę o pracę,
- Ciekawą, pełną wyzwań pracę w przyjaznej atmosferze,
- Stabilność zatrudnienia w renomowanej firmie,
- Możliwość zdobycia dużego doświadczenia,
- Elastyczne podejście do sposobu zatrudnienia i czasu pracy,
- Możliwość podnoszenia kwalifikacji i rozwoju zawodowego,
- Dobre warunki zatrudnienia,
- Pełen pakiet świadczeń socjalnych,
- Prywatną opiekę medyczną,
- Dodatkowe bonusy płacowe i benefity świąteczne,
- Dofinansowanie do różnych form rekreacji i wypoczynku indywidualnego.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY:

www.stalkon.com.pl

FB, LinkedIn

APLIKUJ:

rekrutacja@stalkon.com.pl

ZADZWOŃ: Dział Kadr
tel. 91 425 66 30

Eksperti wskazują, że migranci zarobkowi częściej mogą wybierać Ukrainę jako bardziej atrakcyjny kierunek

Brakuje rąk do pracy. Polska przestaje być pierwszym wyborem migrantów

PRACA

Polska w 2026 roku może stać się w obliczu poważnego niedoboru pracowników - prognozuje na przyszły rok Centrum Analityczne Gremi Personal.

#Bogna Skarul

Według oficjalnych danych ZUS, na 1 czerwca 2025 roku w Polsce było ubezpieczonych 818 tys. obywateli Ukrainy, którzy stanowili 75-80 proc. wszystkich pracowników zagranicznych w kraju. Jednocześnie liczba migrantów zarobkowych z Azji wykazuje tendencję spadkową - w systemie zarejestrowanych jest 12,1 tys. pracowników z Nepalu, 24,3 tys. z Indii oraz 15,7 tys. z Filipin.

ZŁOŻONE PRZYCZYNY

Eksperti wskazują, że przyczyną tej dynamiki są złożone procedury legalizacyjne oraz ogólne zaostrzenie wymagań

wobec cudzoziemców. Z jednej strony działania te tłumaczone są dążeniem państwa do uporządkowania rynku pracy i ograniczenia nadużyć. Z drugiej - hamują napływ nowych kadr i utrudniają obecnym pracownikom przedłużanie zezwoleń na pobyt i pracę.

POLSKA TO NADAL ATRAKCYJNY RYNEK PRACY

Polski rynek pracy pozostaje jednym z najbardziej atrakcyjnych w Europie, jednak w najbliższej perspektywie może zmagać się z ograniczoną dostępnością kadr - ocenia Damian Guzman z Gremi Personal. Pracownicy z Azji zaczynają kierować się również na inne rynki, zwłaszcza do Chorwacji i Niemiec, gdzie wciąż utrzymuje się wysokie zapotrzebowanie na siłę roboczą. Tymczasem na Ukrainie w niektórych sektorach wynagrodzenia zbliżają się już do poziomu polskich, co może stworzyć dodatkową konkurencję w pozyskiwaniu zagranicznych pracowników.



Nadal Polska jest atrakcyjnym kierunkiem migracji

FOT. MAT AGENCJI

WZROST PŁAC NA UKRAINIE I ROSNĄCA KONKURENCJA O PRACOWNIKÓW

Według danych Państwowej Służby Zatrudnienia Ukrainy, średnie wynagrodzenie we wrześniu 2025 roku wynosiło 25 000 UAH (ponad 2000 zł) i w ciągu roku wzrosło z 19 proc.

do nawet 125 proc., w zależności od branży. W sektorze produkcyjnym zarobki sięgają równowartości 4-5 tys. zł. Na ukraińskim rynku pracy zarejestrowano około 240 tys. wakatów, głównie w przemyśle, budownictwie, transporcie oraz gospodarce komunalnej.

Zdaniem Damiana Guzmana, to właśnie te sektory pozostają kluczowe również dla Polski, gdzie w przyszłości może wystąpić największy deficyt kadr. Co więcej, Ukraina liczy, że po zakończeniu wojny część obywateli powróci do kraju, a dodatkowo napłyną pracow-

nicy z państw trzecich. Już teraz ukraińskie przedsiębiorstwa kierują do agencji rekrutacyjnych zapytania o kandydatów z Azji.

- Dla Ukrainy to szansa na zrehabilitowanie prognozowanego niedoboru 4,5 mln pracowników po zakończeniu wojny. Pracownicy z Filipin czy Kolumbii dali się poznać jako zdyscyplinowani i mobilni - wracają do ojczyzny po zakończeniu kontraktu i nie tworzą zamkniętych społeczności. To może być dodatkową przewagą dla ukraińskiego rynku - podkreśla Guzman.

ZMIANA KIERUNKÓW MIGRACJI

Państwo planuje również programy wsparcia dla Ukraińców powracających z zagranicy - od zapewnienia tymczasowego zakwaterowania po pomoc socjalną i logistyczną.

Jeśli obecne tendencje się utrzymają, Polska może w najbliższych latach zmagać się z niedoborem pracowników w przemyśle, logistyce, budownictwie.

Czego oczekują od swojego pracodawcy młodzi pracownicy? To nie tylko wyższe zarobki

PRACA

Najmłodsze pokolenie na rynku pracy coraz wyraźniej sygnalizuje swoje oczekiwania. Oczekują przede wszystkim lepszego startu zawodowego.

#Bogna Skarul

Dane GUS za II kwartał 2025 r. pokazują, że wśród osób w wieku 15-24 lat 940 tys. pracowało, a 120 tys. pozostawało bezrobotnych. Wskazuje to, że rynek pracy jest w stanie wchłonąć znaczną część młodych pracowników, jednak stopa bezrobocia w tej grupie (ok. 11 proc.) pozostaje wyższa niż w populacji ogółem. Wpływ na tę sytuację może mieć, m.in., fakt, że część ofert pracy dla najmłodszej grupy zawodowej przewiduje najniższe wynagrodzenie.

W marcu 2025 roku mediana wynagrodzeń w sektorze przedsiębiorstw w Polsce wyniosła 9 056 zł brutto, czyli o 7,7 proc. więcej niż rok wcześniej.

W grudniu 2024 r. mediana sięgała 7 267 zł, przy czym najmłodsi pracownicy (do 24. roku życia) otrzymywali przeciętnie



Młodzi Polacy szukają stabilnej i dobrze płatnej pracy

FOT. INF. PRACOWA

6 379 zł brutto, a grupa w wieku 25-34 lata ponad 8 449 zł. Dla porównania - płaca minimalna w 2025 r. to 4 666 zł brutto. Różnica pomiędzy rynkową medianą a ustawowym minimum dobrze tłumaczy, dlaczego młodzi nie chcą podejmować pracy za najniższą stawkę.

PŁACA MINIMALNA TO ZA MAŁO

- Oferty na poziomie płacy minimalnej nie budzą dziś zainteresowania młodych Polaków - mówi Joanna Dargiewicz z Grupy Progres. - Widzą, że mediana płac w gospodarce jest dużo wyższa i kalkulują, że także na początku kariery powinni otrzymać propozycję powyżej ustawowego minimum. Jeśli tego nie dostają - rezygnują albo szukają innych form zarobku.

Nie bez znaczenia jest także sytuacja finansowa tej grupy.

Według BIG InfoMonitor na koniec czerwca 2025 r. 118 tys. osób w wieku 18-24 lata miało zaległości finansowe na kwotę 833 mln zł.

NIEPOKOJĄCE DANE

Niepokojące są też inne dane BIG InfoMonitor, z których wynika, że aż 32 proc. osób w wieku 18-24 lata nie ma żadnych oszczędności - to dwa razy więcej niż w starszych grupach wiekowych. Co gorsza, odsetek ten rośnie - rok temu wynosił 22 proc. za zmianami.

Tylko co czwarty młody Polak byłby w stanie utrzymać się przez miesiąc bez dochodu, a dla 19 proc. maksymalny okres zabezpieczenia to trzy miesiące. Dłużnikami są też młodzi dorośli w wieku 25-34 lat, szczególnie w obszarze usług telekomunikacyjnych, gdzie zaległości notuje blisko 56 tys. osób.

Dane Grupy Progres za pierwsze półrocze 2025 roku pokazują, że młodzi Polacy (poniżej 26. roku życia) najczęściej zaczynają pracę w produkcji, w tym przede wszystkim w sektorze sprzętu elektrycznego i elektronicznego (301 tys.) oraz w produkcji wyrobów

metalowych (207 tys.). Kolejnym ważnym obszarem jest handel, który zatrudnia 394 tys. młodych pracowników, z czego 249 tys. w dyskontach i hipermarketach. W sektorze usług pracuje 237 tys. osób w tym wieku, przy czym 140 tys. zatrudnionych jest w transporcie, spedycji i logistyce.

- Na większości prostych stanowisk produkcyjnych czy magazynowych oferowane są najniższe możliwe stawki, jednak młode osoby często mają preferencyjne warunki - nie płacą podatku dochodowego od kwoty nieprzekraczającej 85.528 zł, a jeśli posiadają status osoby uczącej się, przy umowach zlecenia nie odprowadzają składek ZUS - mówi Justyna Lach z Grupy Progres.

- Dzięki temu wynagrodzenie brutto odpowiada kwocie, którą otrzymują „na rękę”. W obecnych warunkach rynkowych zdarza się, że pracownicy z kilkuletnim stażem zarabiają mniej niż ci, którzy dopiero rozpoczynają ścieżkę zawodową. Takie rozwiązania powinny zachęcać młodych do podejmowania pracy i zdobywania pierwszego doświadczenia, jednak często różnica w wyn-

agrodzeniu nie jest wystarczającą motywacją. Zauważamy też, że coraz więcej młodych osób ma oczekiwania finansowe, które nie pokrywają się z realnymi możliwościami firm i nie są poparte doświadczeniem ani zaangażowaniem.

TO RACJONALNA KALKULACJA

Niechęć młodych do pracy za minimalną płacą nie jest kaprysem, lecz racjonalną kalkulacją. Różnice między płacą minimalną a medianą wynagrodzeń, rosnące koszty życia i zadłużenie sprawiają, że młodzi oczekują więcej niż minimum.

Jeśli pracodawcy chcą skutecznie pozyskiwać talenty w tej grupie wiekowej, muszą zaoferować nie tylko wyższe wynagrodzenia, ale też elastyczność i realne ścieżki rozwoju. Z drugiej jednak strony nie wszystkim firmom szczególnie zależy na przyciąganiu wymagających najmłodszych pracowników - część traktuje ich jak jedną z wielu dostępnych grup, a przy braku odpowiedniego zainteresowania ze strony Polaków coraz częściej uzupełnia braki kadrowe pracownikami z zagranicy, którzy akceptują dostępne warunki.

REKLAMA

0011415370

Dołącz do Bosch i sia Abrasives Polska – miejsca, gdzie technologia spotyka pasję!



Hej! Szukasz pracy, w której będziesz mógł się rozwijać, zdobywać nowe umiejętności i mieć realny wpływ na przyszłość? Bosch to globalny lider, który od lat działa także w Polsce, tworząc innowacje, które ułatwiają życie i dbają o naszą planetę.

Od 2016 roku sia Abrasives Polska, nasza dynamicznie rozwijająca się firma, jest częścią tej technologicznej rodziny. Działamy w Goleniowskim Parku Przemysłowym i specjalizujemy się w wysokiej jakości materiałach ściernych. Nasza marka jest w światowej czołówce, a w tym roku wprowadziliśmy też specjalistyczne gąbki ściernie oraz nowe akcesoria do elektronarzędzi.

Co nas wyróżnia? Jako centrum kompetencyjne Bosch, stawiamy na rozwój, nowoczesne technologie i ciągłe usprawnienia. U nas nie tylko pracujesz – tutaj tworzysz, uczysz się i budujesz swoją karierę razem z nami.

Jeśli chcesz pracować w miejscu, gdzie Twoje pomysły mają znaczenie, a atmosfera jest przyjazna i pełna wsparcia – jesteśmy dla Ciebie!

Dołącz do zespołu Bosch – razem zmieniamy technologię i świat na lepsze!

**Gotowy na nowe wyzwania?
Czekamy na Ciebie!**

ul. Prosta 21, Łozienica
72-100 Goleniów
E-mail: hr.sia@sia-abrasives.com
Telefon: 735 224 249



REKLAMA

0011416231



**Poszukujemy
pracowników!**
do pracy w stoczniach na terenie
Belgii, Danii, Szwecji i Niemiec

Mechanik maszyn i urządzeń
okrętowych
Mechanik/ślusarz stoczniovy
Monter rurociągów okrętowych
Spawacz rurociągów okrętowych
Operator dźwigów stoczniovy

Wszystkich zainteresowanych prosimy o kontakt:

✉ rekrutacja@kmserv.eu
🌐 www.kmserv.eu

☎ +48 730 566 969
☎ +48 602 142 799

Firmy powinny już teraz rozpocząć przygotowania do nadchodzących zmian

Rewolucja w prawie. Zmiany obejmą też pensje i inne koszty pracownicze

PRACA

Największa od lat reforma na rynku pracy ma wejść w życie już od 2026 r. Choć o możliwość przekształcania umów cywilnoprawnych na umowy o pracę.

#Agnieszka Kamińska

Reforma może wiązać się z dużymi zmianami w firmach.

- Osoba objęta decyzją inspektora uzyska natychmiastowo uprawnienia pracownicze, a jej wynagrodzenie będzie podlegać obciążeniom z tytułu ubezpieczeń społecznych i zaliczek na PIT - mówi Strefie Biznesu Wojciech Kwiatkowski, radca prawny, szef Praktyki Prawa Pracy w KPMG Law.

ZMIANY BĘDĄ TEŻ DOTYCZEŁY SAMEJ INSPEKCJI PRACY

Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki powtarza jak mantrę, że inspektorzy będą zmieniać umowy jedynie w uzasadnionych przypadkach - wtedy gdy osoba pracuje jak na etacie, a ma np. umowę zlecenia. Nowe uprawnienia mają więc wyeliminować nieprawidłowości w firmach i ukrócić nadużywanie lub łamanie prawa pracy. A takie przypadki wciąż się zdarzają. W ub. roku inspektorzy wykazali, że ponad 3 tys. umów osób pracujących na budowach wymagało zmiany.

- Pracodawca, który będzie miał świadomość, że zaraz Państwowa Inspekcja Pracy może zmienić formę zatrudnienia jego pracownika, zastanowi się dwa razy, zanim da komuś zlecenie zamiast etatu. Nowe uprawnienia nakładają na nas przede wszystkim ogromną odpowiedzialność, której nie chcemy nadużywać - mówi Marcin Stanecki w wywiadzie dla PAP podczas Forum Ekonomicznego w Karpaczu.

W przyszłym roku inspekcja planuje 200 kontroli dotyczących umów. Szersze uprawnienia inspektorów oznaczają też zmiany kadrowe w całej instytucji. Liczba pracowników ma wzrosnąć o 360 osób (obecnie jest ich 2700, w tym ok. 1500 to inspektorzy pracy).

OSOBA OBJĘTA DECYZJĄ INSPEKTORA UZYSKA NATYCHMIASTOWO UPRAWNIENIA PRACOWNICZE Zmiany w przepisach budzą jednak obawy pracodawców. Przekształcenie współpracy na etat oznacza przecież zmiany w wynagrodzeniach, kosztach związanych z podat-



Od nowego roku wejdą zmiany w prawie pracy



Będzie można zmienić umowę o pracę

kami i ubezpieczeniem, ale też choćby rozkładem urlopów.

- Decyzja stwierdzająca stosunek pracy będzie rozstrzygać między innymi o dacie zawarcia umowy o pracę i dacie rozpoczęcia pracy. Zwykle będą to daty poprzedzające wydanie decyzji. Ma ona podlegać natychmiastowemu wykonaniu w zakresie skutków na gruncie prawa pracy, ubezpieczeń społecznych i podatków, powstałych od dnia jej wydania. Osoba

objęta decyzją uzyska natychmiastowo uprawnienia pracownicze, a jej wynagrodzenie będzie podlegać pracowniczym obciążeniom z tytułu ubezpieczeń społecznych i zaliczek na PIT.

Będzie to oznaczało dla organizacji wiele natychmiastowych obowiązków, w tym skierowanie tej osoby na badania lekarskie, założenie jej akt osobowych i zarejestrowanie w ZUS.

Ponadto trzeba będzie jej wypłacać świadczenia przysługujące innym pracownikom organizacji. Wniesienie odwołania od decyzji nie wstrzyma tych konsekwencji - mówi Strefie Biznesu Wojciech Kwiatkowski, radca prawny, szef Praktyki Prawa Pracy w KPMG Law.

Prawnik wskazuje też, że w przypadku skutków ubezpieczeniowych oraz podatkowych, powstałych przed dniem

wydania decyzji, wykonanie decyzji ma być wstrzymane do dnia upływu terminu na wniesienie odwołania. A w przypadku wniesienia odwołania do dnia prawomocnego orzeczenia sądu.

- Projekt nie precyzuje, co w przypadku powstałych przed decyzją skutków wynikających z prawa pracy. To duża luka. Wydaje się, że skutki te również powinny być wstrzymane do prawomocnego rozstrzygnię-

cia sprawy - dodaje Wojciech Kwiatkowski.

Od decyzji będzie można się odwołać do Głównego Inspektora Pracy. Termin na odwołanie ma być zaledwie 7-dniowy. Kwiatkowski twierdzi, że jest to niezrozumiała propozycja, bo w standardowym postępowaniu administracyjnym termin na wniesienie odwołania wynosi 14 dni.

- Żeby zmieścić się w tak krótkim 7-dniowym terminie, organizacje będą musiały działać niezwykle sprawnie i to już na etapie przeprowadzanej kontroli - twierdzi prawnik.

ROZSTRZYGNIECIE SPRAWY W SĄDZIE MOŻE TRWAĆ LATA

Na rozpatrzenie odwołania GIP będzie miał 30 dni. Jest to termin instrukcyjny i w praktyce postępowanie odwoławcze będzie mogło trwać dłużej. GIP będzie mógł utrzymać decyzję w mocy, uchylić ją w całości lub w części i orzec co do istoty sprawy albo ją uchylić i przekazać sprawę do ponownego rozpoznania okręgowemu inspektorowi. Od decyzji GIP będzie przysługiwało odwołanie do sądu rejonowego w terminie miesiąca od dnia jej doręczenia.

- Biorąc pod uwagę średni czas rozpatrywania spraw w sądach, prawomocne rozstrzygnięcie sprawy przez sąd zajmie od kilkunastu miesięcy do kilku lat. A przypomnijmy, przez cały ten okres trzeba będzie daną osobę traktować jak pracownika - mówi Wojciech Kwiatkowski, radca prawny, szef Praktyki Prawa Pracy w KPMG Law.

FIRMY POWINNY JUŻ TERAZ ROZPOCZĄĆ PRZYGOTOWANIA

Rząd planuje wejście w życie przepisów od 1 stycznia 2026 r. Choć ścieżka legislacyjna projektu dopiero się rozpoczęła i może on jeszcze ulegać modyfikacjom, to organizacje powinny już teraz rozpocząć przygotowania do nadchodzących zmian.

- Trzeba będzie dokonać szczegółowych przeglądów modeli współpracy z osobami zatrudnionymi na podstawie umów cywilnoprawnych. Dotyczy to nie tylko zbadania samych umów z takimi wykonawcami, lecz także wszelkich formalnych i praktycznych aspektów współpracy, w tym m.in. sposobu wykonywania zadań i ich zakresu, ustaleń stron co do czasu i miejsca ich wykonywania - wskazuje Wojciech Kwiatkowski, radca prawny.

Vestas®

Szukasz stabilnej pracy w branży wiatrowej?

Rekrutacja do nowej fabryki
Vestas w Goleniowie trwa!

Dołącz
do naszego
zespołu jako
Operator
Produkcji



Zeskanuj kod
i aplikuj już dziś!



Wind. It means the world to us.™

Pokolenie „Zetek” zupełnie inaczej patrzy i traktuje pracę. To ważne dla pracodawców wskazówki.

Choć mają dopiero około 30 lat, już czują się wypaleni zawodowo. Dlaczego tak jest?

PRACA

46 proc. pracowników z pokolenia Z doświadczyło wypalenia zawodowego. Tak wynika z raportu Hays Poland i Fundacji OFF school „Gen Boost 2025. Młodzi redefiniują pracę”.

Bogna Skarul

Wypalenie zawodowe to poważny problem, którego doświadczają pracownicy z każdego sektora i pokolenia na rynku pracy.

WYPALENIE ZAWODOWE TO ZJAWISKO POWSZECHNE

Jak wynika z najnowszego raportu Hays Poland i OFF school, pomimo stosunkowo krótkiego doświadczenia zawodowego, wypalenie jest zjawiskiem powszechnym wśród młodych profesjonalistów.

Aż 46 proc. osób z pokolenia Z przyznaje, że doświadczyło go już w swojej karierze. Wśród możliwych powodów eksperci wymieniają dużą presję, z jaką mierzą się młodzi.

Pracownicy z pokolenia Z, którzy doświadczyli wypalenia zawodowego, najczęściej mierzyli się z brakiem energii i chęci do pracy, a także poczuciem monotonii, brakiem sensu i beznadzieją.

Bardzo często problem ten był również początkiem poważniejszych wyzwań ze zdrowiem psychicznym i fizycznym.

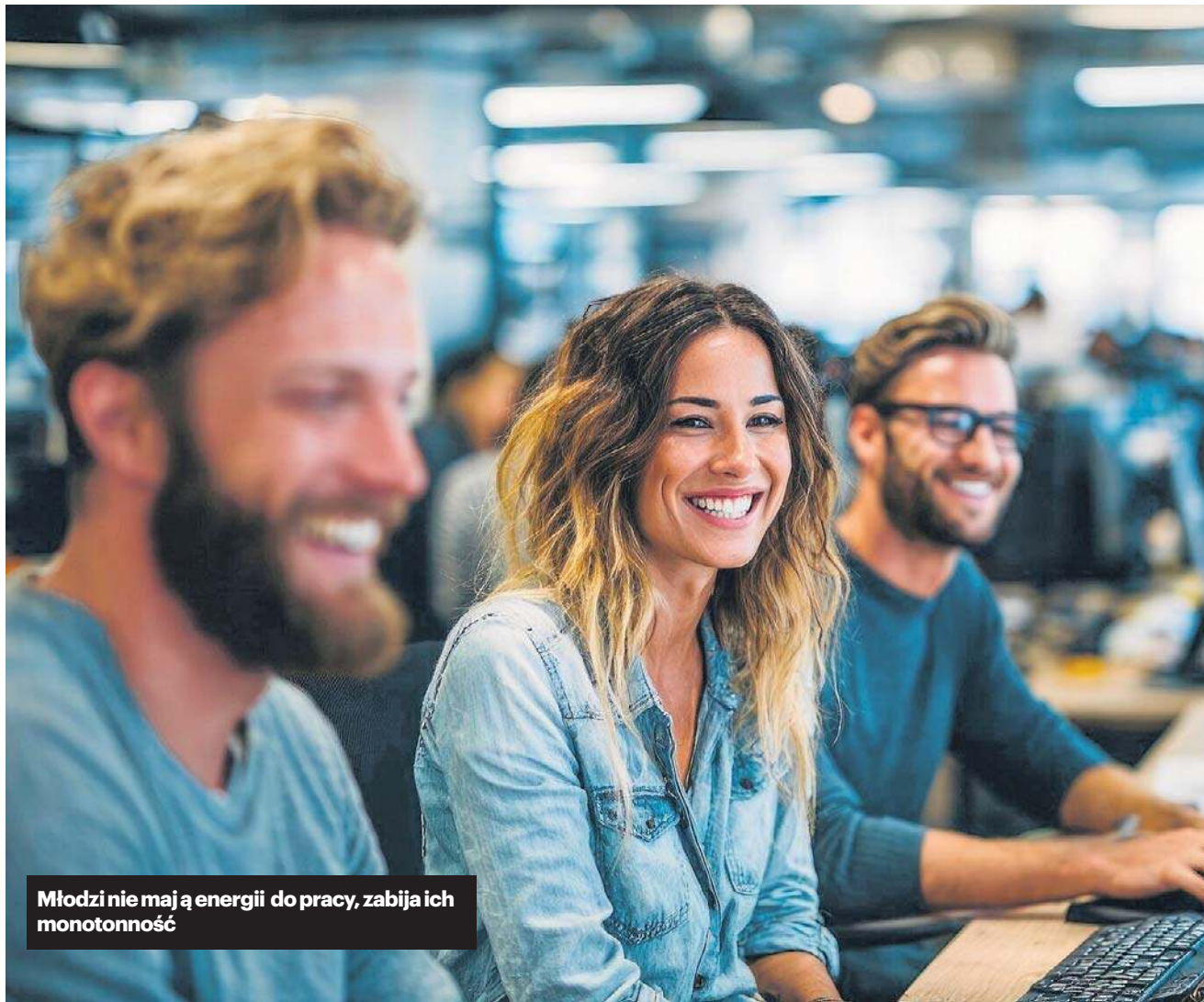
CO NA TO PRACODAWCY

Skali problemu związanego z poczuciem wypalenia przez młodych nie dostrzegają jednak pracodawcy. Aż 50 proc. menedżerów nie zauważa u Zetek syndromu wypalenia.

Generacja Z, pomimo dużej świadomości na temat dbania o zdrowie psychiczne, nie chce, aby wypalenie lub gorsze samopoczucie przełożyło się na ich sytuację zawodową. Większość z nich nigdy nie korzystała ze zwolnienia lekarskiego z tego tytułu.

Pokolenie Z sukcesywnie wkracza na rynek pracy, a liczba Zetek w firmach coraz bardziej rośnie. Najstarsze z nich mają obecnie około już nawet ponad 30 lat, ale też liczne sukcesy na koncie, zarządzają już całymi zespołami.

Jednocześnie - pomimo nadal niewielkiego stażu zawodowego - zaczynają im doświadczać problemy dotychczas utożsamiane z przepracowaną kadrą doświadczonych ekspertów i menedżerów.



Młodzi nie mają energii do pracy, zabija ich monotonia

GNĘBI ICH BEZSENS I MONOTONIA

Najnowsze badanie agencji doradztwa personalnego Hays Poland i Fundacji OFF school dowodzi, że młodzi redefiniują pracę. Raport pokazuje, że aż 46 proc. pracowników z pokolenia Z mierzyło się z wypaleniem zawodowym.

Zetki najczęściej zmagają się wówczas z brakiem chęci i energii do pracy, poczuciem monotonii i kompletnego bezsensu, ale także ciągłym stresem, a także problemami ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Trafna, pełna samoświadomości interpretacja syndromów tego problemu potwierdza zatem, iż wypalenie zawodowe może dotknąć każdego, bez względu na wiek czy staż pracy.

INNY POWÓD WYPALENIA NIŻ STARSZYCH

W dyskursie społecznym pojawia się wiele opinii, iż Zetki są roszczeniowe i nie angażują się w pracę na tyle, by czuć zmęczenie czy stres.

Zdaniem ekspertów takie stawianie sprawy jest jednak niesprawiedliwe i istnieje bar-

dzo proste wytłumaczenie problemu wypalenia zawodowego u młodych. Jego przyczyną nie jest bowiem natłok pracy czy nadgodziny, lecz często frustracja wynikająca z faktu, że praca nie zawsze jest idealna - nie taka, jak ją sobie wyobrazili.

Młodym osobom wpaja się, że powinny cały czas działać i odnosić sukcesy, ale jednocześnie być pełne energii, zmotywowane oraz w pełni usatysfakcjonowane. Szczególnie media społecznościowe przekazują im wizję dopaminowego stylu życia, które w rzeczywistości jest pułapką. Przez to osoby z pokolenia Z szybciej wyłapują i koncentrują się na rzeczach, które odbiegają od „norm” obowiązujących w ich świecie. Dlatego jeżeli w pracy otrzymają nie do końca rozwijające czy ambitne zadanie - co jest stosunkowo powszechne na początku drogi zawodowej - miewają poczucie bezsensu, które jest w stanie obniżyć ich ogólne zadowolenie z pracy - wyjaśnia Agnieszka Czarna, Head of HR Consultancy na Europie Środkowo-Wschodnią w Hays.

MAJĄ TRUDNOŚCI

W ODNALEZIENIU SIĘ W PRACY

Trudność w odnalezieniu się w pracy, przy jednoczesnej próbie porównania swojej sytuacji do „idealnego” życia z internetu, może również wyjaśniać, dlaczego prawie 1/4 pracowników z pokolenia Z nie jest w stanie jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, czy doświadczyli wypalenia zawodowego.

Młodym może być bowiem trudno samodzielnie, bez porównywania się z innymi, określić swoje potrzeby, cele, a także realne możliwości.

PRACODAWCY NIE

DOSTRZEGAJĄ SKALI PROBLEMU

Badanie Hays i OFF school wykazało również inne alarmujące dane. Zetki nie tylko bywają wypalone, ale często też nie otrzymują wsparcia od swoich menedżerów.

Jak wynika z raportu, tylko 32 proc. pracodawców zauważa problem wypalenia zawodowego wśród pracowników z pokolenia Z. To pokazuje, że w międzypokoleniowych zespołach nadal brakuje otwartej komunikacji bazującej na zaufaniu i zrozumieniu. Być może

część pracodawców, oceniając Zetki i ich wyzwania, kieruje się również krzywdzącymi stereotypami.

Brak zrozumienia pomiędzy pokoleniem Z a ich pracodawcami, szczególnie w kontekście dobrostanu psychicznego, może mieć bardzo negatywne konsekwencje. Różnica w percepcji problemu wypalenia zawodowego wśród Zetek to nie tylko drobne niedopatrzenie, lecz świadectwo niewidzialnego kryzysu, który młodzi pracownicy przeżywają samotnie. Priorytet generacji Z, jakim jest zdrowie i dobre samopoczucie, jest tym samym niedostrzegany lub bagatelizowany. To wymaga zmian dotychczasowych zachowań, nawyków i kultury zarządzania - tylko wówczas możliwe będzie zbudowanie efektywnego mostu pokoleniowego - komentuje Grzegorz Święch, współzałożyciel Fundacji OFF school.

PRACOWNICY CHCĄ WSPARCIA OD PRACODAWCÓW

Wiele organizacji wciąż nie jest przyzwyczajonych do tego, że pracownicy oczekują od nich wsparcia w dbaniu o dobre sa-

mopoczucie, zdrowie i work-life balance.

W jeszcze niedawno dominującej kulturze ciężkiej pracy, w której czymś normalnym było stawianie interesu firmy ponad własne potrzeby i możliwości, temat samopoczucia pracowników był czymś obcym. Dopiero teraz Zetki, jako pierwsza generacja na rynku pracy, prawdziwie koncentrują się na dostrzeganiu w życiu prywatnym i zawodowym.

ZETKI CZĘŚCIEJ CHODZĄ

NA ZWOLNIENIA LEKARSKIE

Biorąc to pod uwagę, mniej zaskakuje fakt, iż według 41 proc. ankietowanych firm pracownicy z pokolenia Z częściej od swoich starszych współpracowników korzystają ze zwolnień lekarskich związanych z pogorszeniem zdrowia psychicznego.

Z perspektywy Zetek nie wygląda to jednak tak jednoznacznie. Młodym faktycznie może zależeć na zachowaniu dobrostanu psychicznego bardziej od innych pokoleń. Natomiast starają się, aby pogorszone samopoczucie nie przekładało się na ich życie zawodowe i korzystają ze zwolnień tylko wtedy, gdy są niezbędne. Potwierdzają to wyniki badania - zdecydowana większość, bo 79 proc. Zetek przyznaje, że nigdy nie korzystała ze zwolnienia lekarskiego w związku z wypaleniem zawodowym lub gorszym samopoczuciem. Jednocześnie osoby mające takie doświadczenie - 21 proc. - nie stanowią wcale małej grupy.

CO POWINIEN WIEDZIEĆ

PRACODAWCA

To pokazuje, że w XXI wieku, w szybkim świecie mass-medii i cyfryzacji, a także w obliczu wymagającego rynku pracy, pracodawcy powinni położyć nacisk na wspieranie zdrowia psychicznego zatrudnionych, niezależnie od ich wieku.

Wypalenie zawodowe, ale też inne wyzwania związane z dobrostanem, to powszechny, społeczny problem, z którym można i warto walczyć.

Na ten moment pole do poprawy jest bardzo duże, bowiem aż 38 proc. ankietowanych firm nie oferuje żadnego wsparcia psychologicznego. Czasem wystarczy naprawdę niewiele - rozmowa, dodatkowy dzień wolny na „reset” psychiczny czy cykl webinarów ze specjalistą mogą zdziałać wiele dobrego w zapobieganiu wypaleniu Zetek i pracowników z innych pokoleń.



Poznaj swoje największe talenty poprzez test Gallupa.

Czy wiesz, że Twoja pierwsza piątka talentów jest unikalna? Test Clifton Strengths odpowie na pytania:

- Jakie są moje główne talenty?
- W czym jestem dobry/a, a w jakich dziedzinach i zadaniach mogę być jeszcze lepszy/a?
- Co warto rozwijać, aby osiągnąć mistrzostwo w życiu zawodowym i spełnienie w życiu osobistym?
- Jakie jest moje DNA?
- Jakie są moje predyspozycje w sposobie działania, myślenia, odczuwania?
- W co warto inwestować swój czas?
- Dlaczego niektóre czynności, zadania sprawiają mi radość, wprowadzają w stan flow i nie mogę się doczekać, kiedy do nich powrócę?
- Które spośród 34 cech są dla mnie najważniejsze i dlaczego?
- Z kim powinnam/powinienem się połączyć w działaniu, aby działać efektywnie?
- Co zyskamy jako zespół, jak poznamy wzajemnie swoje mocne strony? Jak to wpłynie na prowadzone projekty?

POZNAJ SVOJE NAJWIĘKSZE TALENTY – BADANIE CLIFTON STRENGTHS GALLUPA®

test on-line/ spotkania osobiste lub on-line
szkolenia@masterhr.pl,
tel. 604 092 939

ZAPISZ SIĘ

Badanie talentów Gallupa jest pomocne dla:

- osób chcących poznać swoje unikalne predyspozycje, cechy, mocne strony;
- osób będących w procesie zmiany (rozwój osobisty, rozwój zawodowy);
- osób ubiegających się o nowe stanowisko w ramach wewnętrznej promocji lub o nową pracę, w nowej organizacji;
- osób, które chcą się wyspecjalizować w danej dziedzinie poprzez znalezienie swoich talentów;
- osób pragnących odkryć, jakie zadania sprawiają im radość i satysfakcję w życiu osobistym i zawodowym;
- tych menadżerów i specjalistów dążących do sukcesu, rozwoju, do lepszego zrozumienia siebie oraz motywowania innych osób;
- dla przedsiębiorców, wspólników, managerów, kierowników, kadry zarządzającej, jak i specjalistów w swoich dziedzinach;
- Dla całych zespołów pracowniczych, aby mogli przekonać się, że w różnorodności siła;
- dla wszystkich, którzy interesują się psychologią pozytywną, chcą znaleźć źródło wellbeingu, satysfakcji, większej efektywności oraz poczucia flow.

✓ **Czas potrzebny do wypełnienia testu:**
maksymalnie 40 min.

✓ **Liczba spotkań z coachem:**

Minimum 1 spotkanie w celu omówienia testu
Sugerowane 3 spotkania – praca coachingowa, praca nad osiągnięciem indywidualnego celu i zwiększeniem efektywności w pracy i w życiu prywatnym

✓ **Czas trwania spotkania w celu omówienia wyników:**
1,5 godziny/spotkanie

**Zadzwoń: tel. 604 092 939
albo zarezerwuj termin już dziś:
REZERWUJ COACHING**

W przypadku managerów:

- Uzgadniamy warunki współpracy w ramach Twojej organizacji – możliwość ustanowienia spotkań indywidualnych i/lub zespołowych.
- W pierwszej kolejności przesyłamy kod do badania Clifton Strengths. Wypełnienie testu zajmuje ok. 40 min.
- Następnie uzyskujesz 4 raporty na temat swoich talentów.
- Uzgadniamy indywidualne spotkanie z certyfikowanym Coachem Clifton Strengths Gallupa®, który będzie wspierał Ciebie w procesie rozwoju osobistego i zawodowego.
- Ustalamy indywidualny cel, który chcesz osiągnąć oraz liczbę spotkań.
- Otrzymujesz informację zwrotną i wskazówki na przyszłość.
- W trakcie warsztatów zespołowych, dzielisz się z innymi swoimi wynikami i otrzymujesz feedback, wymieniasz się doświadczeniami i w sposób naturalny angażujesz się w zadania najbliższe Twoim naturalnym zdolnościom i predyspozycjom

ELEKTRYK

Eryk to międzynarodowy dostawca usług technicznych o polsko-duńskim DNA. Od 21 lat działamy w ponad 40 krajach, realizując rocznie ponad 250 projektów dla branży przemysłowej.

Do głównych obowiązków osoby na tym stanowisku będzie należało:

- Wykonanie instalacji elektrycznych wg specyfikacji technicznej projektu i zaleceń klienta na wysokim poziomie jakościowym
- Wykonanie prac montażowych na wysokim poziomie jakościowym oraz dbałość o komponenty i części wykorzystane podczas realizacji projektu
- Prowadzenie działań modernizacyjnych w zakresie instalacji elektrycznych i automatyki przemysłowej

Kandydat powinien spełniać następujące wymagania:

- Wykształcenie kierunkowe min. zawodowe
- Doświadczenie przy montażu rozdzielni lub instalacjach elektrycznych
- Umiejętność czytania schematów i rysunków technicznych
- Uprawnienia SEP do 1 kV
- Dobra znajomość języka angielskiego
- Prawo jazdy kat. B
- Mile widziane uprawnienia VCA

OFERUJEMY:



Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę lub umowy o współpracę dla firm podwykonawczych



Odzież robocza oraz niezbędne narzędzia do pracy



Dofinansowania do szkoleń, kursów i studiów



Atrakcyjne wynagrodzenie (podstawa, dodatek do pracy za granicą + diety)



Możliwość rozpoczęcia pracy od zaraz – długotrwała współpraca



Prywatną opiekę medyczną dla Ciebie i Twojej rodziny, dodatkowe ubezpieczenie grupowe



Zakwaterowanie z zapewnioną kuchnią i internetem oraz dojazd na projekt



Ciekawą i pełną wyzwań pracę w międzynarodowej firmie



Spotkania integracyjne



Udział w ciekawych i różnorodnych projektach, z których będziesz mógł być dumny



Wsparcie Team Leaderów i działu Key Account Engineers



Osoby zainteresowane ofertą prosimy o przesyłanie aplikacji (aktualne CV) na adres: **job@eryk.com**

Ruch, sen i dieta to nie wszystko. Co zrobić by zdrowo żyć?

Nawyki zdrowego stylu życia to ratunek dla pracowników i pracodawców

PRACA

Nasze codzienne wybory mają znaczenie i wpływają m.in. na nasze samopoczucie, ale też na jakość pracy jaką wykonujemy. Potwierdzają to najnowsze badania.

#Gabriela Fedyk

Coraz większym problemem dla pracodawców są stany psychiczne pracowników, a szczególnie stany depresyjne. Liczba zwolnień lekarskich pracowników ze względu na zły stan psychiczny z roku na rok wzrasta. Lekarze mówią, że czasami niewiele trzeba, aby sobie poradzić i poprawić samopoczucie.

- Chociaż nasze DNA - rozdział genetyczne, które otrzymaliśmy - może zwiększać ryzyko depresji, wykazaliśmy, że zdrowy styl życia jest potencjalnie ważniejszy - powiedziała Barbara Sahakian, współautorka badania i profesor na Wydziale Psychiatrii Uniwersytetu Cambridge w Anglii, w oświadczeniu prasowym.

- Niektóre z tych czynników stylu życia to rzeczy, nad którymi mamy pewną kontrolę, więc próba znalezienia sposobów na ich poprawę - na przykład upewnienie się, że dobrze się wysypiamy i wychodzimy spotkać się z przyjaciółmi - może naprawdę zmienić życie ludzi - dodała.

Siedem czynników związanych ze stylem życia, które zmniejszają ryzyko wystąpienia depresji to:

- zdrowa dieta,
- regularna aktywność fizyczna,
- odpowiednia ilość snu,
- niepalenie tytoniu,
- ograniczenie spożycia alkoholu do umiarkowanych ilości,
- częste kontakty społeczne,
- ograniczenie siedzącego trybu życia do minimum.

CO WPŁYWA NA WYSTĄPIENIE DEPRESJI? CZYNNIKI RYZYKA

Naukowcy w ciągu dziewięciu lat przeanalizowali dane (informacje genetyczne, zdrowotne i styl życia) od prawie 290 tys. osób z brytyjskiego Biobanku, z czego 13 tys. doświadczyło depresji. Uczestnicy zostali pogrupowani na trzy kategorie na podstawie liczby zidentyfikowanych czynników zdrowego stylu życia, które dana osoba przestrzegała:

- niekorzystne,
- pośrednie,
- korzystne.

Osoby z grupy korzystnej były o 57 proc. mniej narażone



Zdrowy styl życia ważny jest w pracy i w czasie wolnym



Styl życia wpływa na zdrowie psychiczne

na depresję w porównaniu z osobami z grupy niekorzystnej, a osoby z grupy pośredniej - o 41 proc.

Na ryzyko wystąpienia depresji u danej osoby mogą wpływać liczne czynniki, takie jak:

- środowiskowe,
- biologiczne,
- genetyczne,
- psychologiczne.

Każdemu uczestnikowi został przypisany wynik ryzyka

genetycznego, aby określić związek między czynnikami stylu życia, ryzykiem genetycznym i rozwojem depresji. Pod uwagę wzięto warianty genetyczne, o których wiadomo, że są powiązane z ryzykiem depresji.

Okazało się, że niezależnie od wysokości ryzyka genetycznego depresji, prowadzenie zdrowego stylu życia zmniejszyło ryzyko wystąpienia tej choroby.

Dr Carla Marie Manly, psycholog kliniczny z Kalifornii, twierdzi, że wyniki badania nie są zaskakujące. Naukowcy zwracają uwagę na styl życia naszych przodków, który obejmował regularną aktywność fizyczną, mało siedzący tryb życia, częste interakcje społeczne, zdrową dietę i zwykle niskie lub umiarkowane spożycie alkoholu. Palenie tytoniu określiła jako „stosunkowo nowoczesne zjawisko”.

JAK ZMIENISZĆ LICZBĘ NEGATYWNYCH CZYNNIKÓW

- Chociaż nie możemy zmienić naszych genetycznych czynników ryzyka, możemy przyjąć zdrowy styl życia, aby zminimalizować wpływ i ekspresję wszelkich negatywnych czynników genetycznych - powiedziała dr Manly.

Zdrowe wybory dotyczące stylu życia, nasza osobista sprawczość, pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie,

przez co wzmacniamy nasze poczucie osobistej mocy. To z kolei może wpłynąć na kwestie zdrowia psychicznego, takie jak depresja.

NAJWAŻNIEJSZY JEST SEN

Naukowcy przyjrzeni się wszystkim czynnikom zdrowego stylu życia i uznali, że najważniejszy jest sen. Spanie od siedmiu do dziewięciu godzin na dobę zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji (nawet tej odpornej na leczenie) o 22 proc.

Podczas snu mózg wykonuje krytyczne funkcje, które wpływają na funkcje poznawcze i pamięć, a organizm usuwa toksyny powiązane z pogorszeniem funkcji poznawczych i chorobami zwyrodnieniowymi.

To jednak nie wszystko. Naukowcy stwierdzili też, w jakim stopniu pozostałe czynniki wpływają na zmniejszenie ryzyka depresji:

- zdrowa dieta - 6 proc.,
- umiarkowane spożycie alkoholu - 11 proc.,
- regularna aktywność fizyczna - 14 proc.,
- siedzący tryb życia od niskiego do umiarkowanego - 13 proc.,
- niepalenie - 20 proc.,
- częste kontakty społeczne - 18 proc.

- Brak tych czynników utrwała depresyjny nastrój - kiedy nie łączymy się społecznie z ludźmi, z którymi kiedyś się śmialiśmy, kiedy nie mamy zdrowych nawyków snu, jest to efekt kuli śnieżnej i łatwiej jest uwierzyć w nasze przygnębiające myśli o bezwartościowości i poczuciu „mniej niż” - powiedziała „Medical News Today” dr Karen Osilla, profesor nadzwyczajna psychiatrii i nauk behawioralnych na Uniwersytecie Stanforda w Kalifornii.

Dr Osilla podkreśliła, że osoby doświadczające depresji mają trudności z odróżnieniem myśli od faktów.

- W terapii poznawczo-behawioralnej skupiam się na restrukturyzacji tych nieprzystosowanych myśli, aby ludzie mogli zacząć zmieniać swój sposób myślenia - nasze myśli nas nie definiują. Depresja jest bardzo uleczalna, jest to jedna z najczęstszych chorób psychicznych, która ma kilka metod leczenia z solidnym poparciem - książki samopomocy, uważność, leki, planowanie aktywności, oddychanie cykliczne i terapia to wszystkie opcje w zależności od poziomu opieki, którą ktoś chce realizować.

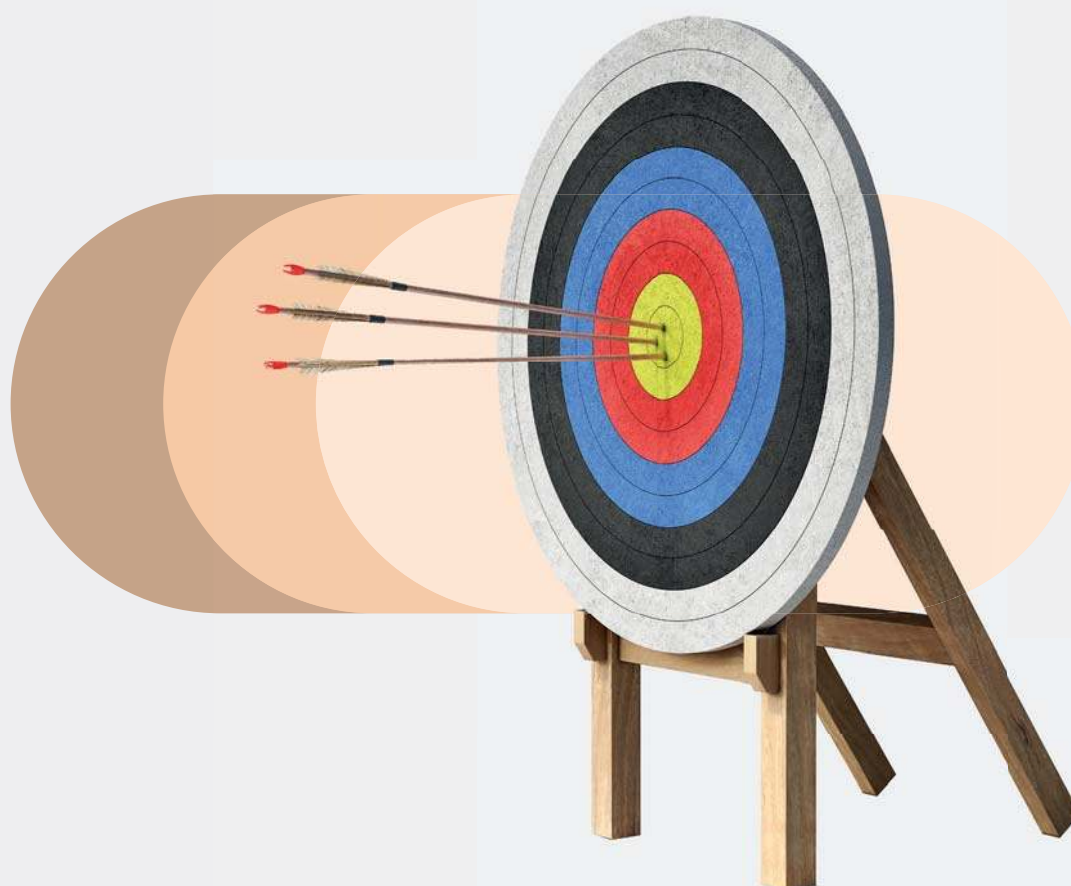
FOT. PEXELS/ZDJEŃCE ILUSTRACYJNE

FOT. FREEPIK/ZDJEŃCE ILUSTRACYJNE

AUTOREKLAMA

0011419367

Polecamy →

**strefa
BIZNESU.pl**Know-how
w dobrym biznesie**strefabiznesu.pl**

REKLAMA

0011417897

**Dołącz
do naszego
zespołu**Zatrudnimy wykwalifikowanych pracowników
do następujących działów:

- IT
- Jakość
- Utrzymanie ruchu
- Produkcja

Praca w zakładzie Szczecin Dąbie

Masz pytania? Zadzwoń: **91 464 72 65** Aplikuj: **rekrutacja@drobimex.pl**

DOCHODZENIE ODSZKODOWAŃ

Załatwimy to za Ciebie!



DZIAŁAMY OD
2005
ROKU



**MIAŁEŚ SZKODĘ
Z OC SPRAWCY?**

**NAWET
3 lata
OD ZDARZENIA**

**ODKUPIMY
I WYPŁACIMY W CIĄGU 24h**

AUTA ZASTĘPCZE Z OC SPRAWCY

CITO S.C. ul. Szeroka 61/1 71-211 Szczecin

tel. +48 91 483 70 14 tel. +48 508 589 589

e-mail: biuro@cito.szczecin.pl

www.CitoOdszkodowania.pl