DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 245 (6003) | Nakład: 4.269 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

79 lat

Środa, 21.10.2026

ROZMOWA
Radosław Sikorski: Nie można wykluczyć dalszej eskalacji wojny hybrydowej. Dlatego dziwię się trochę, że pan prezydent bagatelizuje zagrożenie, o którym mówią nam sojusznicy.

ŚWIAT
Wiceprezydent USA J. D. Vance twierdzi, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO.

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody, informacje kulturalne

Komunikacja

Na ul. Żołnierskiej zamiast bruku ma być w końcu asfalt

Jest szansa, że długo oczekiwana inwestycja wreszcie dojdzie do skutku, a potrzebne na nią pieniądze znajdą się w budżecie
– Str. 3

Inwestycje

Naukowcy PUM rozpoczynają kolejny sezon poszukiwań

Badacze ponownie wchodzą na teren dawnego jenieckiego obozu Stalag II. Naukowcy chcą ustalić tożsamość ofiar
– Str. 4

Rok temu dwaj mężczyźni strzelali do okien. Teraz akt oskarżenia trafił do sądu. Grozi im długa odsiadka
– Str. 4

– Wierzę, że Maja Chwalińska będzie kiedyś numerem jeden na świecie – mówi Piotr Szczypka, jej menedżer
– Str. 16



FOT. EAST NEWS/PAP

Bezpieczeństwo

Schronienie tylko na papierze. W razie alarmu mieszkańcy nie mogliby wejść

Mariusz Parkitny

Miał chronić szczecinian w sytuacji zagrożenia. Znalazł się nawet w ogólnopolskiej aplikacji „Gdzie się ukryć". Problem w tym, że do obiektu przy ulicy Mikołaja Reja 21 nie można swobodnie wejść. Magistrat przyznaje, że punkt nie nadaje się obecnie do wykorzystania jako schronienie dla ludności. I zapowiada usunięcie go z aplikacji.

Wyobraźmy sobie, że w Szczecinie rozlega się alarm o zagrożeniu atakiem z powietrza. Mieszkańcy szukają bezpiecznego miejsca. Ktoś uruchamia w telefonie aplikację „Gdzie się ukryć" i znajduje punkt schronienia przy ulicy Mikołaja Reja 21 na Niebuszewie-Bolinku. Rusza pod wskazany adres. Na miejscu zastaje betonową konstrukcję, zamknięte stalowe drzwi i ani jednej informacji, jak dostać się do środka.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W tym obiekcie nikt nie ma szans na schronienie. Wejście jest zabetonowane

To na szczęście tylko hipotetyczny scenariusz, ale problem jest jak najbardziej rzeczywisty. Co więcej, potwierdza go sam szczeciński magistrat.

Sprawę ujawnił radny Przemysław Słowik, który zainteresował się poniemieckim obiektem ochronnym znajdującym się wewnątrz kwartału zabudowy mieszkaniowej przy ulicy Reja.

Z zewnątrz trudno dostrzec w nim miejsce, w którym mieszkańcy mogliby szukać ratunku. Betonowa konstrukcja pokryta jest graffiti, stalowe elementy korodują, jedno z wejść zostało zabetonowane, a drugie pozostaje zamknięte. Nie ma też oznakowania wskazującego, że znajduje się tutaj punkt schronienia.

Tymczasem w ogólnopolskiej aplikacji „Gdzie się ukryć" obiekt figuruje pod adresem Reja 21 z identyfikatorem OZO-009A86A22BFD. Jego status określono jako „ograniczona dostępność – dostęp w ramach wzajemnej pomocy".

Tylko co właściwie oznacza to dla mieszkańca, który musi znaleźć schronienie w ciągu kilku minut?

– Punkt na mapie, do którego nikt nie wie, jak wejść, nie jest miejscem schronienia, jest wyłącznie zapisem w bazie danych – zwraca uwagę radny Przemysław Słowik.

Jak podkreśla, w sytuacji rzeczywistego zagrożenia nikt nie będzie szukał osoby posiadającej klucz do stalowych drzwi ani zastanawiał się, jak w praktyce skorzystać z „wzajemnej pomocy".
Więcej str. 4

Region

Monitoring ich zdradził

Marek Jaszczyński

Kamery miejskiego monitoringu w Policach zarejestrowały grupę nastolatków, którzy mieli niszczyć wyposażenie wiaty grillowej. Tego samego dnia kamery pomogły również namierzyć kierowcę, który pozbył się opon przy ul. Okulickiego.

Strażniczka obsługująca miejski monitoring zauważyła młode osoby malujące farbą elementy wiaty grillowej przy SP nr 8. Zniszczone zostały m.in. stół i siedziska. Na miejsce skierowano patrol. Strażnicy ujęli cztery nieletnie osoby w wieku około 16-17 lat, a następnie zawiadomili policję. Monitoring przydał się również podczas drugiej interwencji. W okolicy garaży przy ul. Okulickiego strażnicy znaleźli porzucone opony. Nagranie pozwoliło ustalić numery rejestracyjne samochodu, którego kierowca pozostawił ogumienie. Sprawca dostał mandat.

REKLAMA 0011596521



eprasa.pl df5a261adc

POLECAMY

JUTRO: Pierwsze objawy osteoporozy CZWARTEK: Ile komornik może zabrać z emerytury?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Irena, Felicjan i Andrzej
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



Janusz Michalczyk: Sędzia kiwa piłkarzy i strzela gola,czyli o sprawie Książula

publicysta

Smakowała ci pizza Książula? - zapytałem kolegę. - Nie lubię mrożonek - odparł. Chwilę wcześniej zapewniał mnie, że recenzent z internetu jest w porządku, a fala hejtu, która się na niego wylała, to przejaw czystej zawiści wobec faceta z ludu, który zrobił karierę. Niektórzy spekulują, że na umowie z siecią Żabka zarobi grube miliony, a on przecież tylko wymyślił składniki kosztującej 25 zł pizzy i dał jej swą twarz.

Ktoś, kto nie kojarzy gościa, może zapytać, skąd ta popularność? Zaczynał od oceniania lokali z kebabami i sprawdzania smaku jedzenia serwowanego na ulicy, a teraz wizytuje słynny hotel w Pobierowie albo gani telewizyjnego guru od kulinariów - Roberta Makłowicza. Cóż, Książulo jest inteligentny, zabawny, pomysłowy i zachowuje się jak wasz znajomy, chłopak z podwórka.

Do tej pory uchodził za niezależnego, jego opinie były dla wielu osób wiarygodne, ale niedawno zaryzykował, gdy wszedł w układ z Żabką. To trochę tak, jakby sędzia w trakcie meczu dopadł piłki, pognał na bramkę, strzelił i czekał na oklaski. Dlatego nawet osoby sympatyzujące z Książulą mają teraz kłopot z wyjaśnieniem jego postawy.

Najciekawsze, że wcale nie wygląda, by stracił na popularności. Do polecanych przez niego lokali wciąż ustawiają się kolejki klientów, głównie młodych ludzi. Wieść niesie, że pizzą Książula zajadają się studenci. Być może tak jest, ale pamiętam, że moja - studiująca kilka lat temu - kuzynka permanentnie zapychała żołądek pierogami za 6 zł. Różnica w cenie obiadu: 19 zł. Czyżby status materialny studenta tak mocno się podniósł? Bardziej prawdopodobne, że w przypadku pizzy działa efekt nowości i Książulo będzie musiał wkrótce wymyślić coś innego.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
10°C/9°C

jutro
12°C/10°C

ROZMOWA

Młodym ludziom brakuje wartości, poczucia sensu, autorytetów i granic

Mir Suchodolska (PAP)

Rodzice boją się zajrzeć do telefonu dziecka, choć może ono doświadczać przemocy albo krzywdzić innych - mówi Daniel Dziewit, terapeuta uzależnień.

Po doniesieniach o przemocy w szkołach pojawiają się kolejne groźby publikowane przez nastolatków. Czy młodzi ludzie inspirują się nawzajem?

Naśladownictwo jest stare jak świat. Trudno przypuszczać, żeby rodzic powiedział dziecku: „weź nóż do szkoły” albo „napisz w mediach społecznościowych, że zrobisz komuś krzywdę”. Takie inspiracje przychodzą z sieci – tam młody człowiek spotyka ludzi, o których jego rodzice nie mają pojęcia, i może zostać przez nich nakłoniony do różnych zachowań.

Kilka lat temu w moim gabinecie usiedli rodzice piętnastolatka. Rozmowę rozpoczęli od pytania: „czy my jesteśmy złymi rodzicami?”. Okazało się, że ustalili PIN do telefonu syna i zajrzeli do środka. Mieli poczucie winy, że naruszyli jego prywatność.

Zapytałem, co znaleźli. Chłopiec nagrał siebie w intymnej sytuacji, zmontował film i wysłał go obcym ludziom przez Discord. Z korespondencji wynikało, że to oni go do tego nakłonili. Rodzice odkryli coś, co mogło wskazywać na zagrożenie dla ich dziecka, ale najbardziej zajmowało ich pytanie, czy wolno im było zajrzeć do telefonu.

A pan co im odpowiedział?

Zapytałem: „dlaczego uważacie państwo, że jesteście złymi rodzicami?”. Przecież ustalili coś ważnego dla bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego syna. To nie była sytuacja, którą można było sprowadzić do nadmiernego korzystania z gier czy mediów społecznościowych. W mojej ocenie wymagała przyjrzenia się temu, co dzieje się z chłopcem, być może także diagnozy psychiatrycznej.



FOT BARTOSZ FRYDRYCH

Daniel Dziewit: - Granice pokazują dziecku, że dorosły interesuje się jego życiem i nie zostawi go samego z trudnymi decyzjami.

Prawo do prywatności, również korespondencji, jest oczywiście ważne. Ale musimy rozmawiać także o obowiązku chronienia dziecka. Jeżeli rodzic nie wie, jakie wiadomości do niego przychodzą i co ono samo wysyła w świat, może nie dostrzec zagrożenia.

W domu dziecko jest spokojne, siedzi przy komputerze, nie wraca rzy najmniej wiem, gdzie jest.

I wydaje mu się, że nic złego się nie wydarzy. Że to tylko niewinne filmiki, że jego dziecko nikt do niczego nie zwerbuje, a kontrola rodzicielska świetnie działa. To nie zawsze wynika z wygody czy z tego, że dorosłemu nie chce się interesować – czasem naprawdę jest przekonany, że jego rodziny problem nie dotyczy.

Tymczasem dziecko może być aktywne na forum ekstremistycznym albo uczestniczyć w grupie, która krzywdzi innych. Sam fakt, że siedzi w swoim pokoju, nie mówi nam, z kim ma kontakt i co za chwilę może się wydarzyć.

Jestem zdecydowanie za tym, żeby rodzice interesowali się także interakcjami: wiadomościami, rozmowami, grupami. Urządzenie wręczone dziecku w prezencie nie zwalnia dorosłego z odpowiedzialności za jego bezpieczeństwo.

Czego, pana zdaniem, brakuje młodym ludziom poza ekranem?

Ruchu, wysiłku fizycznego, wymagań, podniesionej poprzeczki. Jak i docenienia w realnym świecie. Żeby ktoś powiedział: „lubię cię”, „doceniam to, co zrobiłeś”. „Pojechałeś na zawody? Pięknie. Nawet jeśli nie zająłeś miejsca na podium, podjąłeś wysiłek”.

Ekran jest atrakcyjny, daje wiele emocji. Tymczasem młody człowiek potrzebuje także powodów, żeby wyjść z domu, zaangażować się, zrobić coś dla innych. A zdarza się, że ludzie, którzy robią coś dobrego i mogliby stać się autorytetami, są w sieci miażdżeni hejtem, zazdrością, zawiścią. Nie chodzi mi o powiedzenie, że dzieci są złe albo głupie, a wszyscy dorośli zawiedli. Chodzi o powrót do podstaw: zainteresowania dzieckiem, stawiania mu granic, wymagań i szacunku dla drugiego człowieka.

Czego brakuje młodemu człowiekowi, który szuka uznania w grupie fascynującej się zabijaniem?

Moim zdaniem brakuje mu także wartości, poczucia sensu, autorytetów i granic. Potrzebuje drogowskazów: co jest dobre, co jest krzywdą, dlaczego życie drugiego człowieka zasługuje na szacunek. Jeżeli słyszy od dorosłych, że wszyscy są głupi, zakłamani albo nic niewarci, to na kim ma się oprzeć? Samo powiedzenie „myśl samodzielnie” nie wystarczy, żeby nastolatek potrafił ocenić wszystko, co podsuwa mu internet.

Autorytetem może być rodzic, nauczyciel, trener – ktoś, kto ma dla niego czas, dotrzymuje słowa i sam przestrzega zasad, których wymaga. Granice pokazują dziecku, że dorosły interesuje się jego życiem i nie zostawi go samego z trudnymi decyzjami.

eprasa.pl df5a261adc

Szczecin / Zachodniopomorskie

• **Dyżur reportera**
Grzegorz Racinowski tel. 500 325 110 (w godz. 10-14)

SZCZECIN

Droga na Żołnierskiej zyska w końcu nowy asfalt

Mariusz Parkitny

Ulica Żołnierska w Szczecinie od dawna wymaga gruntownej modernizacji. Jest jednak szansa, że długo oczekiwana inwestycja wreszcie dojdzie do skutku. Zastępca prezydenta Szczecina zapowiada starania o zabezpieczenie pieniędzy w przyszłorocznym budżecie miasta.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Przejazd ulicą Żołnierską nie należy do komfortowych. Kostka brukowa jest krzywa. Cierpią kierowcy i auta

- Tak, jest taka szansa i to duża - powiedział nam Michał Przepiera, zastępca prezydenta Szczecina.

Stan ulicy Żołnierskiej od dłuższego czasu budzi zastrzeżenia. Zniszczona jezdnia i liczne nierówności sprawiają, że przejazd nią jest niekomfortowy, a miejscami wymaga od kierowców szczególnej ostrożności. Od dawna pojawiają się postulaty, by miasto zajęło się jej modernizacją. Radny Marek Duklanowski zwracał uwagę na fatalny stan nawierzchni oraz zagrożenia dla rowerzystów poruszających się po brukowanej jezdni, miejscami pokrytej asfaltowymi łatami. Także radna Ilona Milewska wystąpiła z interpelacją dotyczącą stanu Żołnierskiej i możliwości jej kompleksowej modernizacji. Zwraca uwagę, że Żołnierska sąsiaduje z nowo wyremontowanymi ulicami.

- W bezpośrednim sąsiedztwie ul. Żołnierskiej zrealizowano w ostatnim czasie znaczącą inwestycje drogową - ul. Sosabowskiego. Niezrozumiałe jest pozostawienie krótkiego odcinka ul. Żołnierskiej w stanie, który z roku na rok ulega dalszemu pogorszeniu, mimo że jest to ulica o dużym natężeniu ruchu i istotnym znaczeniu dla układu komunikacyjnego - zauważa radna.

Jeszcze niedawno odpowiedzi miasta były jednoznaczne: pieniędzy nie ma na razie.

Teraz jednak coś się zmieniło. O możliwość remontu ulicy Żołnierskiej zapytaliśmy zastępcę prezydenta Szczecina, Michała Przepierę.

- W zasadzie wszystko zależy woli rady miasta. Po pierwsze: przygotowujemy w ramach projektu budżetu 2027 r., a o to drugie będziemy zabiegać w ramach współpracy z radnymi przy uchwalaniu budżetu. Wydaje się jednak już dziś, że i większość radnych jest za tą inwestycją - wyjaśnia.

Nie będzie to kompleksowy remont, który kosztowałby miliony i nie wiadomo, kiedy pieniądze by się na niego znalazły. Kluczem do rozwiązania problemu jest asfalt.

- Rozmawiałem podczas ostatniej sesji rady miasta dłuższą chwilę z prezydentem Przepierą. Plan jest prosty, konkretny i bardzo rozsądny: Żołnierska dostanie nową nawierzchnię bitumiczną, wylaną bezpośrednio na dzisiejszą kostkę, z drobną regulacją wpustów. Bez rozbierania wszystkiego do gołej ziemi, bez kosztownego korytowania i bez wywalania budżetu w kosmos. Dokładnie tak zrobiono przecież kilkadziesiąt lat temu na lekko licząc połowie szczecińskich ulic - kładło się asfalt na kostkę i te drogi służyły (i służą) nam całymi latami. Wygląda więc na to, że w przyszłym roku ruszą prace, a środki na ten cel będą zabezpieczone - komentuje radny Duklanowski.

Jeśli te plany uda się zrealizować, kierowcy mogliby pojechać gładką ulicą już za rok.

STARGARD

Czujny policjant w drodze do domu. 19-latka zatrzymana

opr. red

Niepokojący styl jazdy i podejrzana rozmowa telefoniczna kobiety kierującej autem zwróciły uwagę policjanta, który wracał do domu jako pasażer usługi przewozu osób.

Do zdarzenia doszło w miniony weekend. 19-latka za kierownicą wielokrotnie najeżdżała na krawężnik, a jej zachowanie wskazywało na silne pobudzenie. Podczas rozmowy telefonicznej pojawiły się informacje, które zaniepokoiły policjanta drogówki.

Na miejsce wezwano patrol. W mieszkaniu kobiety, policjanci znaleźli susz roślinny. Wstępny test wykazał, że może to być marihuana. Badanie wskazało również, że 19-latka mogła prowadzić pod wpływem środków odurzających. To jednak muszą potwierdzić badania.

KRÓTKO

Szczecin Golęcino

Porządki na cmentarzu

Stowarzyszenie Denkmal Pomorze zaprasza na wspólne porządkowanie zabytkowego Cmentarza na Golęcinie w Szczecinie. Akcja odbędzie się w niedzielę, 25 października. Początek zaplanowany jest na godz. 11. Uczestnicy spotkają się za bramą cmentarza od strony ul. Pokoju. Organizatorzy zachęcają do przyniesienia grabi, szczotek i materiałów do czyszczenia pomników.**GR**

REKLAMA 0011600720

Burmistrz Maszewa
ogłasza

Na podstawie art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) oraz art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (Dz. U. z 2024 r. poz. 317) podaje się do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Maszewie, Plac Wolności 2, **20 października 2026 roku** Burmistrz Maszewa ogłosił o podjęciu w Gminie Dobra uchwały Nr XXVII/158/2026 z dnia 30.09.2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Anielino, Bienice, Błądkowo, Dobra, Dobropole, Grzęzno, Krzemienna oraz Wojtaszyce w gminie Dobra.

Ponadto ogłoszenie zamieszczone zostało na stronie internetowej urzędu, gdzie podane są terminy spotkań otwartych w w/w temacie.:

https://bip.maszewo.pl/dokumenty/4931

AUTOREKLAMA 0011599151



eprasa.pl df5a261adc

SZCZECIN

Dwaj mężczyźni strzelali do okien. Grozi im długie więzienie

Grzegorz Racinowski

Do sądu wpłynął akt oskarżenia w sprawie dwóch mężczyzn, którym zarzuca się, że w nocy 21 października 2025 r. rzucali materiałami pirotechnicznymi i oddawali strzały z przedmiotu przypominającego broń palną w okna kamienic przy ulicach Rayskiego i Mazurskiej.

To była noc, która może słono ich kosztować. Równo przed rokiem trzej mężczyźni ruszyli ulicami miasta, podczas swojej „wędrówki" narażając kilka osób „na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu".

- Do narażenia doszło poprzez rzucanie materiałów pirotechnicznych oraz oddawanie strzałów z przedmiotu przypominającego broń palną w kierunku okna mieszkania pokrzywdzonego mężczyzny, znajdującego się przy ulicy Rayskiego - informuje Prokuratura Rejonowa Szczecin-Niebuszewo.

Eryk G. i Jakub Ch. (a także trzeci ustalony współsprawca) nie ograniczyli się wówczas do jednej ulicy i jednego okna. Tego samego dnia ostrzelali również kamienicę przy ul. Mazurskiej.

- W wyniku działań, w ramach występku chuligańskiego, doszło do uszkodzenia okien poprzez spowodowanie ich pęknięć. Łączna wartość wyrządzonych szkód wyniosła ponad 3 tysiące złotych - wyjaśnia oskarżyciel. Nie była to spontaniczna akcja. Eryk G., u którego policja odkryła prawdziwy arsenał, został bowiem oskarżony również o „przetwarzanie materiałów wybuchowych bez wymaganego zezwolenia".

- Mężczyzna dokonywał przeróbek petard poprzez wyposażanie ich w dodatkowe, niefabryczne metalowe elementy i kamienie. Erykowi G. zarzucono ponadto tworzenie urządzeń odłamujących z wykorzystaniem szklanego słoika, petardy i lontu, a także przymocowywanie petard z metalowymi gwoździami do pojemnika wypełnionego gazem - wyjaśnia prokurator.

Mężczyźni przyznali się do popełnienia zarzucanych im czynów.

REGION/STALAG II D WCIĄŻ SKRYWA PONURE TAJEMNICE

Naukowcy PUM rozpoczynają kolejny sezon poszukiwań

Marek Jaszczyński

Badacze z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego ponownie wchodzą na teren dawnego obozu jenieckiego w Stargardzie. Poprzednie sezony przyniosły zaskakujące odkrycia, w tym miejsca pochówków kobiet i dzieci.



FOT. ANDRZEJ OSSOWSKI/FB.COM

W trzech wcześniejszych etapach poszukiwań ekshumowano szczątki około 300 osób

Do Stargardu ponownie wraca zespół Polskiej Bazy Genetycznej Ofiar Totalitaryzmów Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Badacze chcą odnaleźć szczątki kolejnych osób, ustalić ich tożsamość i przywrócić nazwiska ludziom, których losy przez dziesięciolecia pozostawały nieznane. W przedsięwzięciu uczestniczą specjaliści z zakresu archeologii, medycyny sądowej, antropologii i genetyki sądowej. Według PBGOT są to największe tego rodzaju badania prowadzone w Polsce.

Jak podkreśla prof. Andrzej Ossowski z PUM, naukowy wymiar przedsięwzięcia jest tylko jednym z jego elementów. - Każda odnaleziona osoba to nie tylko kolejny wynik badań. To przede wszystkim człowiek, jego historia i szansa na przywrócenie mu imienia i nazwiska - podkreśla prof. Andrzej Ossowski.

Naukowcy wracają w miejsce, które już wcześniej przyniosło nieoczekiwane odkrycia. Badania na terenie dawnego Stalagu II D rozpoczęły się w 2021 roku. W trzech etapach projektu ekshumowano szczątki około 300 osób. Zaskoczeniem było odkrycie, że w miejscu przeznaczonym dla jeńców pochowano także cywilów, w tym kobiety i dzieci. Groby datowano na przełom 1944 i 1945 roku. Znalezione przy szczątkach przedmioty wskazywały, że byli to Polacy wywiezieni z Warszawy po upadku powstania jesienią 1944 roku. Wśród znalezisk były m.in. przedmioty związane z polską ludnością cywilną, w tym szkaplerzyki, krzyżyki oraz medaliki znalezione przy szczątkach dzieci. Prof. Andrzej Ossowski mówił wówczas, że wcześniej istniały relacje świadków wskazujące, iż wielu powstańców warszawskich trafiło do Stargardu, skąd kierowano ich m.in. do pracy. Brakowało jednak dowodów potwierdzających te informacje.

W trakcie wcześniejszych prac naukowcy zastosowali również pionierską metodę pozyskiwania ludzkiego DNA z kamienia nazębnego. Okazało się, że można w ten sposób otrzymać materiał genetyczny bardzo dobrej jakości, który może zostać wykorzystany w badaniach identyfikacyjnych.

Badania biogeograficzne przyniosły też informacje o pochodzeniu osób pochowanych w Stargardzie. Najliczniejszą grupę stanowili jeńcy sowieccy, a część z nich pochodziła m.in. z Karelii, Ałtaju oraz dalekiego wschodu ZSRR. Nie wszystkie zagadki udało się rozwiązać. Jedną z nich pozostawał pochówek osoby złożonej w trumnie i ubranej w krawat, wyraźnie różniący się od pochówków w masowych grobach.

Tegoroczny sezon badań jest możliwy dzięki finansowaniu zapewnionemu przez Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki. Wsparcie pozwoli kontynuować wieloletnie prace prowadzone na terenie dawnego obozu.

0011601024

Szanownej Pani

Karolinie Tomaszewskiej

składamy wyrazy najgłębszego współczucia

z powodu śmierci

Mamy

Zarząd i Pracownicy

Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska

i Gospodarki Wodnej w Szczecinie

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770 190

reklama.szczecin@polskapress.pl

BEZPIECZEŃSTWO

Schronienie tylko na mapie. W razie alarmu mieszkańcy nie mogliby się tam dostać

dokończenie ze str. 1

Odpowiedź sekretarza miasta Ryszarda Słoki przynosi zaskakujące rozstrzygnięcie.

Okazuje się, że obiekt należy do miasta, a zarządza nim Zarząd Budynków i Lokali Komunalnych. Punkt został jednak ujęty w bazie jeszcze w okresie, gdy nie obowiązywały obecne przepisy i szczegółowe wymagania dotyczące takich miejsc. Dane z wcześniejszej ewidencji przeniesiono następnie do aplikacji „Gdzie się ukryć".

Teraz, po uwzględnieniu aktualnych wymagań, magistrat przyznaje wprost: Obiekt przy ul. Reja nie spełnia kryterium dostępności i nie może być wykorzystywany jako punkt schronienia dla ludności.

To nie wszystko. Miasto zapowiada usunięcie tej lokalizacji z aplikacji.

- Jego ponowne ujęcie w aplikacji będzie możliwe po zapewnieniu dostępu do obiektu oraz zweryfikowaniu spełnienia aktualnych wymagań - informuje sekretarz miasta.

Oznacza to, że miejsce wskazywane mieszkańcom jako potencjalne schronienie nie powinno obecnie pełnić takiej funkcji. Nie przesądzono przy tym, czy obiekt spełnia pozostałe wymagania techniczne. Te mają dopiero zostać zweryfikowane.

Sprawa przy Reja 21 rodzi jednak znacznie poważniejsze pytanie: czy podobnych adresów jest w Szczecinie więcej?

Magistrat informuje bowiem, że zdecydowana większość obiektów ujętych w miejskiej ewidencji punktów schronienia ma status ograniczonej dostępności.

Wśród nich znajdują się miejsca należące do osób prywatnych, spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych. Zgodnie z przepisami ich właściciele lub zarządcy powinni w razie alarmu udostępniać je potrzebującym w miarę istniejących możliwości.

Miasto przyznaje jednocześnie, że jednolita procedura dostępu do takich obiektów wymaga jeszcze opracowania. Dopiero później ma zostać przedstawiona mieszkańcom.

Nie oznacza to, że pozostałe punkty są niedostępne lub nieprzydatne. Pokazuje jednak, jak istotne jest ustalenie, czy w chwili zagrożenia można rzeczywiście z nich skorzystać.

Magistrat zapewnia, że trwa sprawdzanie obiektów mogących służyć ochronie ludności.

©℗

eprasa.pl df5a261adc

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

Więcej o akcji na:
gk24.pl/nauczyciel
oraz
gs24.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

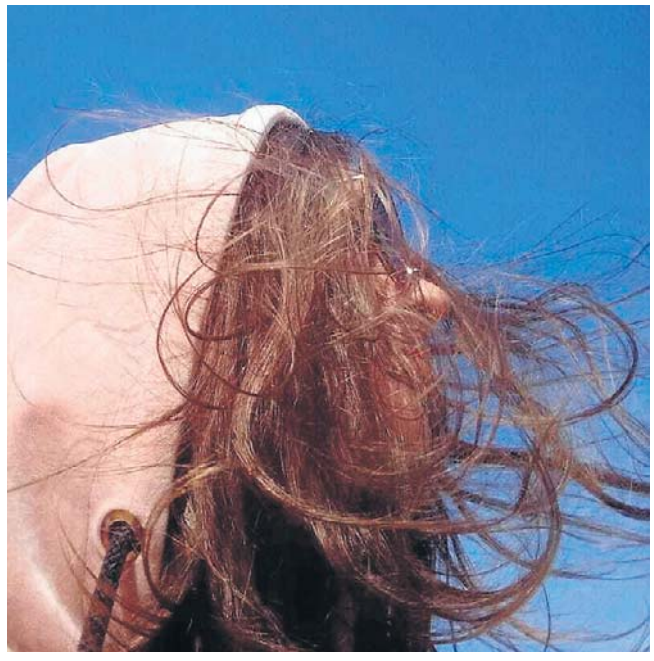
Decyzja dojrzewała w niej stopniowo



- Decyzja o zostaniu nauczycielem dojrzewała we mnie stopniowo. Od zawsze lubiłam kontakt z ludźmi, a szczególnie pracę z dziećmi i młodzieżą. Fascynowała mnie również historia, dlatego wybór zawodu nauczyciela historii pozwolił mi połączyć pasję z pracą zawodową - mówi Agata Mikołajek (Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bolesława Chrobrego, Kołobrzeg). Największą satysfakcję czerpie nie tylko z przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim z obserwowania, jak uczniowie dorastają, rozwijają swoje zainteresowania, pokonują trudności i odnoszą sukcesy. Uważa, że nauczyciel powinien nie tylko uczyć, lecz także inspirować, wspierać i pozostawiać po sobie dobre wspomnienia. Szczególnie cenne są dla niej drobne, ale szczere gesty. - Największą satysfakcję dają mi chwile, kiedy po lekcji podchodzi do mnie uczeń i mówi: „Dziękuję za super lekcję!" albo „Proszę Pani, Pani nie tylko uczy, ale też bawi!" - przyznaje. Poza szkołą najwięcej czasu poświęca rodzinie. Razem z mężem i synem chętnie aktywnie spędzają czas na świeżym powietrzu, a jedną z ich ulubionych form wypoczynku są rodzinne wyprawy terenówką do lasu.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

By dziecko czuło się słyszane i zauważone



Arleta Kratkowska (Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza, Tychowo) jest nauczycielką matematyki, tyflopedagożką i surdopedagożką, ale swoją pracę postrzega znacznie szerzej niż tylko wykonywany zawód. Jak podkreśla, to przede wszystkim sposób bycia przy dziecku w chwili, gdy czegoś nie rozumie i potrzebuje wsparcia. - Nie wybrałam tej drogi - po prostu poczułam, że tu mogę dać to, czego kiedyś sama nie dostałam wystarczająco: cierpliwość i poczucie, że jest się wartościowym po prostu dlatego, że się jest - dodaje. Największą satysfakcję daje jej obserwowanie chwil, w których uczniowie odkrywają w sobie odwagę, by powiedzieć „nie wiem", albo zyskują pewność, że mają prawo się pomylić. To właśnie świadomość, że może towarzyszyć dzieciom w budowaniu zaufania do samych siebie i obserwować ich rozwój, sprawia, że po latach nadal wykonuje tę pracę z zaangażowaniem. Poza szkołą najchętniej ucieka w ukochane Tatry. Jak przyznaje, góry są obecne w jej życiu od zawsze i przypominają jej, że istnieje coś większego niż codzienność. Na szlakach zwalnia, oddycha głębiej i to właśnie tam odnajduje spokój, który później przynosi ze sobą do szkoły.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Justyna Królak Pęczak,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego, Świemino
2. **Agnieszka Kwocz,** Akademia Malucha Miluś, Trzebiatów
3. **Dominika Nowak,** Happy Świat, Szczecin

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Magdalena Garus,** Szkoła Podstawowa, Górzyca
2. **Katarzyna Łoń,** Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Pęzino
3. **Sara Świątek-Białek,** Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza, Szczecinek

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Adam Stefański,** Zespół Szkół nr 12, Koszalin
2. **Michał Ogiewa,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. Marii Konopnickiej, Nowogard
3. **Monika Głowińska,** Szkoła Podstawowa nr 55, Szczecin

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Ewa Kasperec-Capała,** Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej, Szczecin
2. **Magdalena Sielska,** Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I, Świnoujście
3. **Ewa Puzio,** Zespół Szkół Ponadpodstawowych, Gryfino

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Ewa Putek-Szeląg,** Wydział Ekonomii, Finansów i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin
2. **Adam Majiczek,** Akademia Sztuki, Szczecin
3. **Edyta Halista-Telus,** Wydział Humanistyczny Politechniki Koszalińskiej, Koszalin

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Agnieszka Adamczyk,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa Strefa Marzeń, Szczecinek
2. **Ewa Kuźmińska,** Społeczna Szkoła Muzyczna I i II st., Szczecin
3. **Karina Ogonowska,** Szczecińskie Stowarzyszenie Pomocy Autystom, Szczecin

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Magdalena Pyfel,** Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo im. Marii Grzegorzewskiej, Police
2. **Ewelina Jeżewska,** Szkoła Podstawowa nr 37 im. kpt. ż. w. Antoniego Ledóchowskiego, Szczecin
3. **Kamila Roguska,** ZSK - Zachodniopomorskie Szkoły Kreatywne, Szczecin

LOGOPEDA ROKU

1. **Karolina Iwan,** Karolina Iwan Neurologopeda, Szczecin
2. **Katarzyna Misiewicz-Janik,** Ars Dicendi - Mali Odkrywcy, Szczecin
3. **Anna Chabros,** Szczecineckie Centrum diagnostyczno-terapeutyczne Anna Chabros, Szczecinek

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Integracyjne Przedszkole Zdrowia,** Szczecin, Monte Cassino 23C
2. **Niepubliczne Integracyjne Przedszkole Iskierka,** Gryfino
3. **GAMA Kids,** Kołobrzeg, Tymiankowa 3

SZKOŁA ROKU

1. **Niepubliczna Szkoła Podstawowa Strefa Marzeń,** Szczecinek, Matusewicz 22
2. **SAIL International School,** Szczecin, Judyma 24
3. **Szkoła Podstawowa,** Września

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Easy Peasy English Szkoła Języków Obcych Darłowo&Sławno,** Darłowo, Powstańców Warszawskich 5
2. **English is Fun Karolina Kułakowska,** Stargard, os. Zachód A2/b/10
3. **Multilingua,** Koszalin, Sikorskiego 9A/2

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gk24.pl/nauczyciel oraz www.gs24.pl/nauczyciel

eprasa.pl df5a261adc

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

PAP

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

KRÓTKO

Łódź

Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA,
minister energii

eprasa.pl df5a261adc

KENIA

Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".



FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. **PAP**

USA – UKRAINA

Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.



FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. **PAP**

AUSTRALIA

Posłanka staranowana przez auto w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. **PAP**

eprasa.pl df5a261adc

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

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

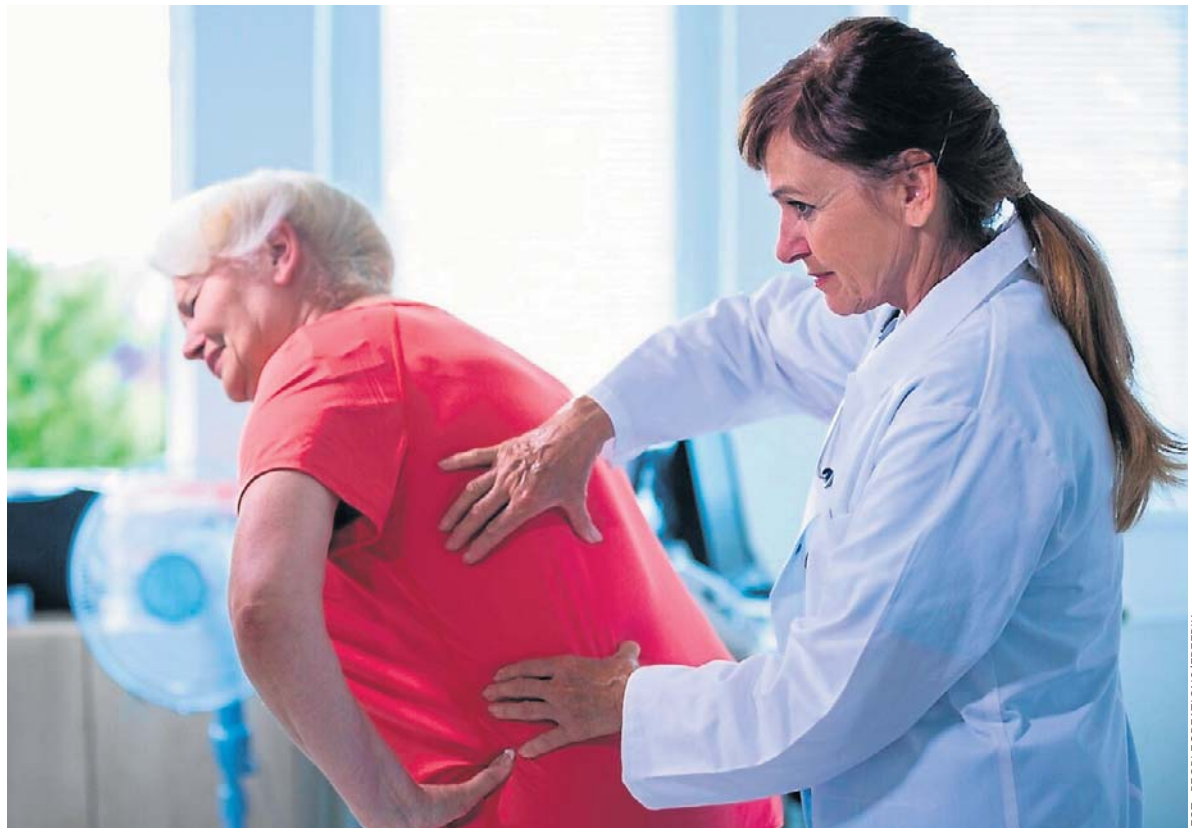
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem 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.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

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



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

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

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

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.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. 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 kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości 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 kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

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

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

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 rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to 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.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występuję w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl df5a261adc

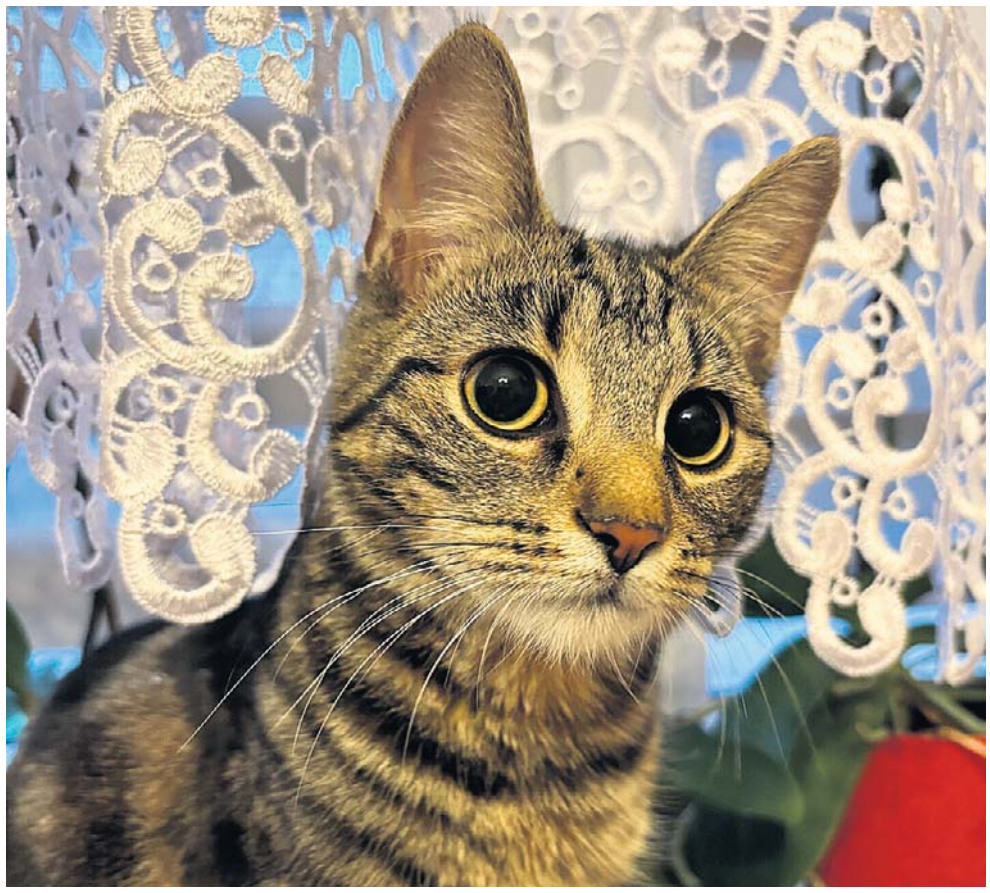
GŁOS SZCZECIŃSKI

21 października 2026 r.

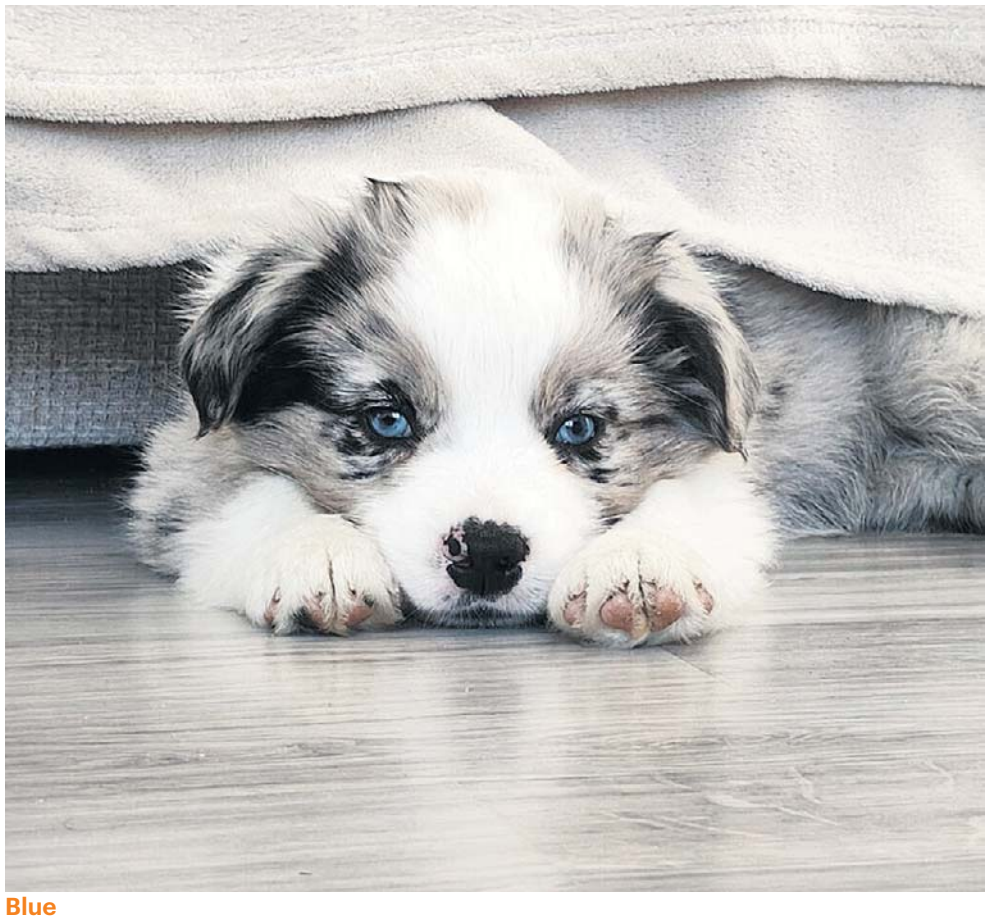
PUPIL
roku 2026



Januszek i Rudzik
Ewelina Z



Molly
Zuzanna Janiak, Szczecin



Blue
Mateusz Jagodziński, powiat goleniowski

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl df5a261adc

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Miłość do zwierząt zamienili w zawód

Pierwsze miejsce ex aequo w kategorii Weterynarz Roku zdobyli Agnieszka Pokrzywka i Tomasz Pokrzywka z Przychodni dla Zwierząt A.T. Pokrzywka w Koszalinie. To wyróżnienie stanowi wyraz uznania dla ich wieloletniego zaangażowania, profesjonalizmu oraz codziennej pracy na rzecz zwierząt. Zainteresowanie przyrodą, a szczególnie światem zwierząt, od lat wyznacza kierunek zawodowej drogi Agnieszki Pokrzywki. Zarówno ona, jak i Tomasz Pokrzywka z ogromnym zaangażowaniem niosą pomoc zwierzętom, które są od nas zależne, a swoją pracę traktują nie tylko jako zawód, lecz przede wszystkim misję. Doktor Agnieszka zajmuje się przede wszystkim przypadkami internistycznymi i dermatologicznymi. Prywatnie uwielbia długie spacery nad morzem ze swoimi psimi podopiecznymi oraz wycieczki rowerowe. Z kolei doktor Tomasz od wielu lat spełnia się w chirurgii i ortopedii, a także przyjmuje pacjentów podczas wizyt internistycznych. W wolnym czasie chętnie czyta kryminały, pracuje w ogrodzie i żegluje. - Największą satysfakcję czerpie z ratowania swoich podopiecznych i poprawy ich losu - podkreśla Agnieszka Pokrzywka.



Agnieszka Pokrzywka,Tomasz Pokrzywka, Przychodnia dla zwierząt A.T. Pokrzywka, Koszalin

MIEJSCE III

Malwina Maruszewska-Gajek, Vetclinic Przychodnia Weterynaryjna, Szczecin

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Zwierzęta mają w sobie coś wyjątkowego

- Od dziecka miałam ogromną słabość do zwierząt. Zawsze mnie fascynowały, ich zachowanie, emocje i ten niezwykły sposób, w jaki potrafią budować relację z człowiekiem. Zwierzęta po prostu mają w sobie coś wyjątkowego – pewną szczerość i autentyczność, których trudno szukać gdzie indziej - mówi Ilona Brzezińska (Studio Urody dla Psów, Trzebiatów). Przez wiele lat była to przede wszystkim pasja, ale kiedy tylko pojawiła się możliwość, żeby związać z nią również swoje życie zawodowe, pomyślała: „to jest właśnie ten moment". - Dziś mam ogromne szczęście, bo mogę połączyć pracę z tym, co naprawdę kocham. Zajmuję się pielęgnacją zwierząt, a jednocześnie prowadzę hodowlę psów rasowych Ciao Levriero FCI, której poświęcam bardzo dużo serca i czasu. To nie jest dla mnie wyłącznie praca czy sposób na życie – to część mojego codziennego świata - wyjaśnia i dodaje, że wyróżnienie jest ogromnym docenieniem tego, co robi na co dzień.

Ilona Brzezińska, Studio Urody dla Psów, Trzebiatów

MIEJSCE II



Rafał Patora, RAFF - Salon Groomerski Twojego Czworonoga, Koszalin

MIEJSCE III

Magdalena Rytwińska, MR Grooming - Psi Fryzjer, Nowogard

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Nie tylko kochać, ale i rozumieć koty

- Koty od zawsze były mi bardzo bliskie, ale z czasem miłość do nich przerodziła się w ogromną ciekawość ich świata. Chciałam nie tylko je kochać, ale przede wszystkim rozumieć ich potrzeby, emocje, zachowania i sposób komunikowania się z człowiekiem - mówi Dominika Madejczyk. Jako opiekunka własnej kotki sama przekonała się, jak wiele można zmienić, kiedy zaczynamy patrzeć na kota z jego perspektywy. - To właśnie wtedy zrozumiałam, że chcę pomagać również innym opiekunom lepiej rozumieć swoje koty i budować z nimi relacje oparte na zaufaniu - podkreśla. Dziś behawiorystyka kotów jest dla niej nie tylko zawodem, ale przede wszystkim misją. To nie jest tylko praca nad zachowaniem zwierzęcia. To praca z całą relacją człowiek-kot. - Każdy kot jest inny, a poznawanie jego historii i szukanie przyczyn jego zachowania daje mi poczucie, że robię coś naprawdę ważnego - podkreśla.



Dominika Madejczyk, Koci behawiorysta, Koszalin

MIEJSCE II



Agata Czupreta, Fundacja Kopytkowo, Rogowo

MIEJSCE III

Anna Stokowska, Trener Psów Wet Nose Team, Koszalin

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Lokalny sklep, lokalne świetne wybory

DogDoc to miejsce stworzone z pasji, wiedzy i miłości do zwierząt. - Nasz pierwszy sklep otworzyliśmy 12 listopada 2025 roku z prostą ideą: stworzyć miejsce blisko zwierząt i ich opiekunów, a jednocześnie wspierać polskich i europejskich producentów. Dlatego wszystkie karmy i przysmaki na naszych półkach powstają w Polsce lub Europie, a każdy produkt wybieramy tak, jakby miał trafić do miski naszego własnego pupila - wyjaśnia właścicielka, Justyna Hinz. Wyróżnikiem sklepu jest DogDoc - ich własna marka posiłków i naturalnych przysmaków dla psów, produkowanych lokalnie. A już wkrótce dołączy do nich DogDoc for Cats - nowa marka przysmaków stworzona specjalnie dla kotów. - Obok starannie dobranych karm i przysmaków można znaleźć u nas akcesoria, zabawki, a nawet psie piwo i wino dla psów i kotów czy urodzinowe ciasteczka i torciki - podkreśla Justyna Hinz.



DogDoc, Sławno, Jedności Narodowej 23

PUPIL ROKU 2026

eprasa.pl df5a261adc

PUPIL ROKU



Molly
Właściciel: Zuzanna Janiak, Szczecin



Leon
Właściciel: Alicja Masterniak, powiat stargardzki



Gavi i Rosie
Właściciel: Dorota Chałupa, powiat kołobrzeski



Balbina
Koszalin



Dusia i Elmo
Właściciel: Paweł Hryniewicz, powiat białogardzki



Luluś
Właściciel: Jakub Faryna, powiat drawski



Anton
Właściciel: Mateusz Król, powiat goleniowski



Leyla
Właściciel: Wiktoria Kieszkowska, powiat szczecinecki

eprasa.pl df5a261adc

PUPIL ROKU



Psota i Bella
Właściciel: Robert Organek, Świnoujście



Lili
Właściciel: Paulina Kijak, powiat łobeski



Gryżia
Właściciel: Tetyana Gorodok, powiat gryfiński



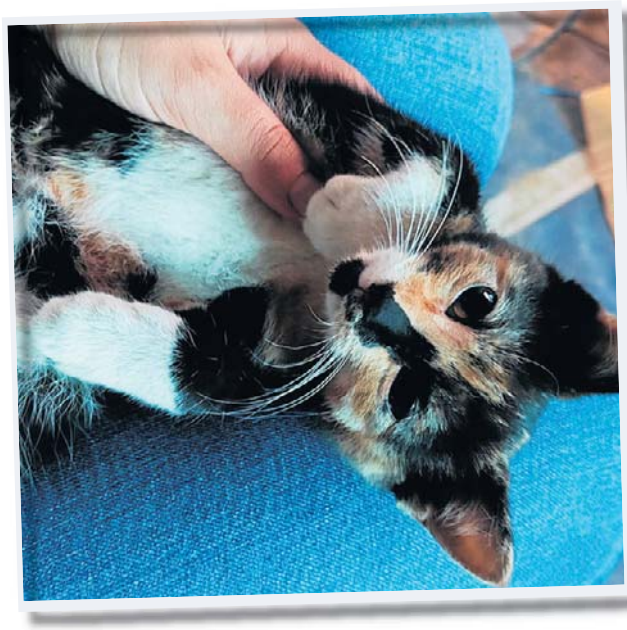
Coco
Właściciel: Paulina Halusiak, powiat policki



Tosia
Właściciel: Radosław Kiełbasa, powiat myśliborski



Koko i Carmel
Właściciel: Edyta Mazalon, powiat sławieński



Tofi
powiat pyrzycki



Gruby
Właściciel: Dorota Szewczyk, powiat kamieński

eprasa.pl df5a261adc

PUPIL ROKU



Olek
Właściciel: Ewelina Białek, powiat gryficki



Kitka
Właściciel: Agata Maksymowicz, powiat wałecki



Klara
Właściciel: Małgorzata Jarecka, powiat koszaliński



Jacek
Właściciel: Aleksandra Rutkowska, powiat choszczeński



Lola
Właściciel: Martyna Weryk, powiat świdwiński



Blue
Właściciel: Mateusz Jagodziński, powiat goleniowski



Imbir
Właściciel: Patryk Pieper, powiat sławieński



Tosia i Pestka
Właściciel: Zuzanna Kołodziej, Świnoujście

eprasa.pl df5a261adc

PUPIL ROKU



Loczek
Właściciel: Konrad Zalewski, Szczecin



Leo
Właściciel: Anna Bożuta, powiat białogardzki



Gaja
Właściciel: Iwona Jarek, powiat stargardzki



Blue
Właściciel: Ewelina Brzezińska, powiat policki



Noddy/Nodi
Właściciel: Joanna Rzepka, Koszalin



Lola
Właściciel: Beata Stachowicz, powiat kołobrzeski



Benek
Właściciel: Zuzanna Tomaszewicz, powiat myśliborski



Amigo
powiat drawski

eprasa.pl df5a261adc

PUPIL ROKU



Chili
Właściciel: Łukasz, powiat gryfiński



Nikoś
Właściciel: Marta Brzezińska, powiat choszczeński



Leo
Właściciel: Anna Siwiec, powiat wałecki



Mango
Właściciel: Żaneta Wierzbicka-Jurek, powiat gryficki



Tajga
Właściciel: Angelika Chmielewska, powiat koszaliński



Dafi
Właściciel: Katarzyna Marszałek, powiat świdwiński



Chrupek
Właściciel: Karol Szpot, powiat łobeski



Lila
Właściciel: Oliwia Śmieszek, powiat szczecinecki

eprasa.pl df5a261adc

PUPIL ROKU



Niko
Właściciel: Karolina Górnik, powiat kamieński



Michu
Właściciel: Aleksandra Świdzińska, powiat pyrzycki



Januszek i Rudzik
Właściciel: Ewelina Z



Muffinek
Właściciel: Emilia Lechowicz



Tofik
Właściciel: Izabela Stochaj



Lucyfer
Właściciel: Patrycja Muszyńska



Supotto
Właściciel: Aneta Bera

eprasa.pl df5a261adc

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.



FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.



FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl df5a261adc

DIETA



FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

BORELIOZA

Nie tylko rumień. Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie kleszcza jesienią

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Październik nie oznacza końca sezonu na kleszcze. Wręcz przeciwnie. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia, nie ma powodu do paniki – wcześnie wykryta borelioza dobrze reaguje na leczenie.

Sezon na kleszcze wciąż trwa. Wrzesień i październik to, obok wiosny, drugi szczyt aktywności tych pajęczaków, a wraz z nim rośnie liczba obaw o boreliozę.

Po ukąszeniu kleszcza wiele osób wpada w panikę, tymczasem kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Jak podkreśla prof. Joanna Zajkowska, borelioza należy do chorób, które bardzo dobrze poddają się leczeniu, zwłaszcza jeśli zostaną wcześnie rozpoznane.

– Boreliozę dosyć wdzięcznie leczy się antybiotykami. Przez lata poznaliśmy jej najczęstsze postacie i mamy duże doświadczenie w ich rozpoznawaniu oraz leczeniu – podkreśla prof. Zajkowska.

Chodzi przede wszystkim o sytuację, gdy po ukąszeniu kleszcza pojawia się charakterystyczny rumień wędrujący. W takim przypadku zwykle wystarcza jedna kuracja antybiotykowa, a zmiana skórna stopniowo ustępuje.

Nieco bardziej niepokojąco brzmią neurologiczne postacie boreliozy, ale również tutaj rokowania są zwykle dobre. Prof. Zajkowska podkreśla, że zdecydowana większość przypadków neuroboreliozy to tzw. postacie wczesne. Choroba może objawiać się porażeniem nerwu twarzowego lub bardzo silnymi bólami korzeniowymi związanymi z zajęciem układu nerwowego. Mimo to odpowiednio wdrożone leczenie daje bardzo dobre efekty.

Tak może przebiegać ciężka postać boreliozy

Prof. Joanna Zajkowska w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że do najpoważniejszych powikłań boreliozy należą zapalenia i porażenia nerwów. Najczęściej dotyczą one nerwów czaszkowych, rzadziej innych nerwów lub korzeni nerwowych. W ciężkich przypadkach może dochodzić nawet do znacznego ograniczenia sprawności. Specjalistka opowiedziała także o jednym z najtrudniejszych przypadków boreliozy, z jakimi zetknęła się w swojej praktyce klinicznej.

– Jednym z najtrudniejszych przypadków było zapalenie opon z porażeniem pasa barkowego i zanikiem mięśni. Pacjent nie był w stanie unosić kończyn. Ostatecznie, dzięki antybiotykoterapii i rehabilitacji, sytuacja chorego uległa ogromnej poprawie – przyznała lekarka.

Interaktywna mapa kleszczy

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy i gdzie zagrożenie jest największe.

Jej użytkownicy zgłaszają miejsca, w których zauważyli kleszcze: zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.



FOT. KPIXMINING/123RF.COM

Borelioza wykryta odpowiednio wcześnie bardzo dobrze poddaje się leczeniu, a w wielu przypadkach wystarcza kuracja antybiotykowa

eprasa.pl df5a261adc

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie błędy najczęściej popełniamy przy myciu zębów?

Stan naszych zębów ma zaskakująco szerokie przełożenie na cały nasz organizm i samopoczucie. Myślisz, że codzienne szczotkowanie załatwia sprawę? Tylko, jeśli robisz to dobrze. Dwie dentystki wskazują, jakie błędy Polacy popełniają najczęściej przy myciu zębów – i jak ich uniknąć.
– Choć mycie zębów to czynność z pozoru prosta, błędów można popełnić naprawdę wiele – mówi lek. dent. Milena Bartman z Medicover Stomatologia–Prosta.

Źle dobrana szczoteczka

Szczoteczka to nasz główny oręż w walce o czyste i zdrowe zęby. Niestety, źle dobrana może nam raczej zaszkodzić niż pomóc. Dentyści polecają używanie szczoteczek z włosiem średniej twardości. Włosia twardego w ogóle się nie zaleca.
– Natomiast szczoteczki miękkie i ich warianty warto stosować wtedy, gdy zaleci je dentysta lub higienistka, np. w określonych sytuacjach związanych ze stanem dziąseł lub po zabiegach w jamie ustnej – tłumaczy Milena Bartman.
Lek. dent. Anna Zych z enel-med stomatologia podkreśla też, jak ważne jest regularne wymienianie szczoteczki.
– Należy pamiętać o regularnej wymianie szczoteczki lub końcówki, szczególnie gdy włosie jest już zużyte lub odkształcone. Tempo zużywania się włosia jest indywidualne, dlatego poza czasem użytkowania warto zwracać uwagę przede wszystkim na jego stan.

Źle dobrana pasta

Na rynku dostępne są setki, jeśli nie tysiące rodzajów past do zębów o różnym składzie. Łatwo się w tym pogubić. Dentyści podkreślają jednak, że w profilaktyce próchnicy najważniejsze jest, by pasta zawierała fluor, najlepiej w stężeniu dobranym do wieku i naszego indywidualnego ryzyka próchnicy, które określi dla nas specjalista.
– Dobrą alternatywą są pasty z hydroksyapatytem lub fluorohydroksyapatytem – podpowiada Milena Bartman.
Z kolei do past wybielających, tak intensywnie reklamowanych, powinniśmy podchodzić ostrożnie. Ich nadużywanie to kolejny błąd:
– Może to sprzyjać nadwrażliwości, a nawet osłabieniu szkliwa, a z drugiej strony zdarza się nam, że przez długi czas stosujemy pasty przeznaczone dla zębów wrażliwych, zamiast umówić się na wizytę i sprawdzić, co właściwie powoduje dolegliwości – mówi ekspertka Medicover.

Niewłaściwe szczotkowanie

Przede wszystkim zdarza nam się szczotkować zęby za rzadko – lekarze polecają mycie zębów dwa razy dziennie przez dwie minuty. Taki czas pozwala na usunięcie płytki nazębnej. Zbyt krótkie szczotkowanie pozostawia płytkę nazębną, co zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia dziąseł i próchnicy. Zębów nie należy też wcale szczotkować zbyt mocno:
– Błędem jest też przekonanie, że im mocniej szczotkujemy, tym lepiej oczyszczamy zęby – mówi Anna Zych. – Nadmierny nacisk i twarde włosie zwiększają ryzyko mechanicznego urazu dziąseł. Agresywne szczotkowanie jest również wymieniane jako jeden z czynników mogących uczestniczyć w powstawaniu recesji dziąseł i niepróchnicowych ubytków przyszyjkowych.
Milena Bartman dodaje, że czasem niewłaściwie dobieramy też porę szczotkowania. Nie należy myć zębów zaraz po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego:
– Kwasy mogą przejściowo zmiękczać powierzchnię szkliwa i zwiększać jego podatność na mechaniczne ścieranie – ostrzega Bartman i radzi, by po spożyciu czegoś kwaśnego odczekać ok. 20-30 minut i przepłukać usta wodą, zanim zabierzemy się za szczotkowanie. Jeśli chodzi o techniki szczotkowania, tutaj nie ma jednego złotego środka:



FOT. OKSUN70, M123RF.CO

– Nie ma mocnych dowodów na to, że jedna konkretna technika szczotkowania jest najlepsza dla każdego. Ważniejsze jest dokładne i systematyczne oczyszczanie wszystkich powierzchni – mówi Anna Zych.
Co prowadzi nas do chyba najpoważniejszego błędu przy szczotkowaniu: niedokładności. Dentyści podkreślają, że Polacy często zapominają o dokładnym oczyszczaniu nie tylko zębów, ale też przestrzeni międzyzębowych, dziąseł i języka. Zwłaszcza przestrzenie międzyzębowe bywają trudno dostępne i łatwo je ominąć zwykłą szczoteczką, przez co właśnie tam, przy linii dziąseł i w tzw. kieszonkach międzyzębowych namnażają się bakterie.

Emil Hoff

DIETA

Te pokarmy działają jak magia. Włącz je do diety, jeśli masz powyżej 50 lat, i ciesz się efektami

Superfoody to produkty spożywcze, które nie wymagają przetworzenia, by dostarczyć twojemu organizmowi prawdziwą bombę witamin, składników odżywczych i minerałów, niezbędnych do odbudowy i sprawnego funkcjonowania

Emil Hoff

Jak wiadomo, najlepszym lekarstwem jest odpowiednie jedzenie. Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Odpowiednie odżywianie jest szczególnie ważne u seniorów, których organizmy mają specyficzne potrzeby. Osoby starsze powinny dostarczać swoim organizmom w diecie odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie.

Brzmi to dość skomplikowanie. Czy utrzymanie zdrowej diety po 50. czy 60. roku życia naprawdę jest trudne? Nie, jeśli włączysz do niej tzw. superfoody. To nieprzetworzone pokarmy zawierające wyjątkowo wiele składników odżywczych, których nasze organizmy – zwłaszcza starsze – najbardziej potrzebują.

Poniżej znajdziesz gotową listę 16 rodzajów superfoodów. Oprzyj na nich swoje posiłki lub używaj ich jako dodatków, a podziękują ci twoje serce, mózg, mięśnie, kości, jelita i układ odpornościowy.



FOT. MSHMELJOV, 123RF.COM

Superpokarmy, które każdy senior powinien uwzględnić w swojej diecie. Sprawią, że poczujesz się lepiej

TOP 16 superpokarmów dla seniorów

● **Liściaste zielone warzywa**
Na przykład szpinak, kapusta warzywna włoska, rukola. Zawierają witaminy A, C, K, a także karotenoidy. Wspierają zdrowie oczu, serca i kości.

● **Warzywa krzyżowe (kapustne)**
Na przykład brokuły, brukselka, kapusta głowiasta. Zawierają szczególnie dużo błonnika i witamin.

● **Rośliny strączkowe**
Na przykład fasola, groch, bób, soczewica. Zawierają mnóstwo białka i błonnika, żelaza, potasu i magnezu. Pomagają obniżać cholesterol.

● **Marchewki**
To bogate źródło beta-karotenu, który wspiera zdrowie oczu i mózgu.

● **Tłuste ryby**
Na przykład łosoś, śledź, tuńczyk, pstrąg, makrela. Pomagają utrzymać zdrowe mięśnie, zawierają dużo kwasów omega-3, ważnych dla zdrowia serca.

● **Jajka**
Zawierają dużo białka, witamin z grupy B i D, selenu i choliny, które wspierają mięśnie i mózg.

● **Orzechy**
Na przykład włoskie, migdały, nerkowce, pekany, fistaszki. Są bogate w białko, błonnik i antyoksydanty chroniące serce i mózg.

● **Masło orzechowe**
Jest nie tylko smaczne, ale też doskonale buduje i wspomaga mięśnie. Wybieraj masło bez dodatku cukru, oleju palmowego czy syropu glukozowego.

● **Pełne ziarna**
Na przykład gryka, brązowy ryż, siemię lniane, kukurydza, jęczmień, żyto, proso, sorgo i oparte na nich produkty, np. mąki, pieczywo, kasze czy makarony.

● **Pestki dyni**
Zawierają witaminę C, beta-karoten i inne składniki wspomagające układ odpornościowy i zmniejszające ryzyko wystąpienia stanów zapalnych.

● **Borówki**
Zawierają dużo antyoksydantów i polifenoli, chroniących przed stanami zapalnymi, wspierających serce i mózg (pamięć i koncentrację).

● **Awokado**
Zawiera wyjątkowo dużo zdrowych tłuszczów, błonnika i antyoksydantów.

● **Jogurt grecki**
Najlepiej niesłodzony. Zawiera dużo wapnia, wspomagającego układ kostny, i probiotyków, usprawniających trawienie. Możesz dodać do niego jagody lub posypać ziarnami.

● **Twaróg**
Doskonałe źródło białka, wapnia i witaminy D, ważnych dla silnych kości.

● **Kurkuma**
Ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga zdrowe trawienie. Zaleca się spożywanie jej wraz z tłuszczami i czarnym pieprzem, dla lepszego przyswojenia.

● **Woda**
To nie żart; woda reguluje wszystkie procesy w organizmie. Warto zacząć dzień od wypicia odpowiedniej ilości ciepłej wody na czczo, by rozruszać układ trawienny.

eprasa.pl df5a261adc

EDUKACJA I PRAWO

Szkolna nożycjada - dlaczego właściwie dziwi nas ta przemoc

Po udaremnionym ataku w Książkach i zabójstwie w Leszczydole wróciły propozycje instalowania bramek i zatrudniania ochroniarzy w polskich szkołach. Dyskusja o bezpieczeństwie odsłoniła problemy, o których pedagodzy mówili od lat. Ale nikt nie chciał ich słuchać

Adam Willma

Po udaremnionym ataku w Książkach i zabójstwie w Leszczydole wróciły propozycje instalowania bramek i zatrudniania ochroniarzy w polskich szkołach. Dyskusja o bezpieczeństwie odsłoniła problemy, o których pedagodzy mówili od lat. Ale nikt nie chciał ich słuchać.

28 września policyjny najazd na dom trzynastolatka z Zaskocza uchronił szkołę w Książkach przed dramatem. Ale już niespełna dwa tygodnie później nie udało się - dziewiętnastolatek zaatakował w Ostrołęce, raniąc dziewięć osób w szkole i jej otoczeniu. Następnego dnia piętnastoletni były uczeń podstawówki w Leszczydole-Nowinach pod Wyszkowem zaatakował pracowników placówki - zginęła 37-letnia woźna, a dyrektor i nauczyciel zostali ranni.

Wokół szkół pojawiły się dodatkowe patrole, powróciły pomysły sprawdzania plecaków, a w kilku miastach (w tym w Inowrocławiu) ruszyły inicjatywy instalowania bramek przy wejściu do szkół.



IFOT. ADAM WILLMA

Tego rodzaju akcje są bardzo potrzebne, ale żeby rozwiązać problem przemocy wśród młodych ludzi, trzeba zrobić znacznie więcej

Kara za otwarcie plecaka

We Francji dyskusja o bezpieczeństwie zaostrzyła się po ataku w Nantes, gdzie 24 kwietnia 2025 roku uczeń liceum zabił koleżankę i zranił trzy inne osoby, oraz po zabójstwie 31-letniej pracownicy szkoły w Nogent 10 czerwca. W drugim przypadku nastolatek zaatakował podczas kontroli toreb. Francuski resort edukacji podsumował, że tylko w ciągu jednego roku szkolnego, podczas 6257 kontroli przy szkołach przejęto 364 sztuki broni białej. Służby zostały zobowiązane do prowadzenia regularnych kontroli, a władze zapowiedziały utworzenie 150 stanowisk głównych doradców wychowawczych i 600 stanowisk asystentów edukacyjnych. Program obejmuje również procedury dotyczące zdrowia psychicznego i przeciwdziałanie nękaniu.

Brytyjskie przepisy pozwalają dyrektorowi i upoważnionym pracownikom szkoły przeszukać ucznia lub jego rzeczy, a szkoły mogą stosować wykrywacze metalu. Najnowsze wytyczne przypominają o możliwości użycia przez pracowników szkoły siły, jeśli w ten sposób można zapobiec zranieniu, popełnieniu przestępstwa, niszczeniu mienia czy zakłócaniu porządku.

W Polsce brak podobnych uprawnień stał się przedmiotem politycznych deklaracji dopiero po ostatnich atakach. Do dziś przeszukanie plecaka ucznia grozi nauczycielowi dyscyplinarką z powodu „przekroczenia kompetencji". Dmuchając na zimne, Sławomir Broniarz, prezes ZNP, przestrzega, że przeszukiwanie plecaków „wykracza poza zadania nauczycieli, którym już teraz powierza się zbyt wiele czynności niezwiązanych bezpośrednio z nauczaniem i wychowaniem".

Drzwi do frustracji

Argumentacja Broniarza jest częściowo uzasadniona - już dziś coraz trudniej pozyskiwać do zawodu nowych kandydatów, a oczekiwania wobec szkoły obejmują kolejne dziedziny życia dziecka.

W kontekście brutalnych ataków, trudno zresztą wyobrazić sobie, w jaki sposób nauczyciele mieliby im przeciwdziałać. Tym bardziej, że zawód nauczyciela został niemal całkowicie sfeminizowany - kobiety stanowią dziś 88 proc. nauczycieli w podstawówkach. Feminizacja zawodu jest zresztą zjawiskiem europejskim: w szkołach podstawowych i średnich całej Unii kobiety zajmowały 72,9 proc. stanowisk nauczycielskich. Do tego nauczyciele przed trzydziestką stanowią zaledwie 4 proc. zatrudnionych w szkołach podstawowych i średnich. To jeden z najniższych wskaźników w Unii.

Do tego zapewnienia bezpieczeństwa polskim dzieciom oczekujemy od jednej z najbardziej sfrustrowanych grup zawodowych. Tylko 10 proc. polskich nauczycieli ma poczucie, że ich zawód jest ceniony w społeczeństwie (wobec średnio 22 proc. w Europie).

Pod presją rodziców

Jeśli do obowiązku realizacji programu, rozpoznawania problemów i współpracy z rodziną dorzucimy nauczycielom obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa, rodzi się pytanie - jakie mają do tego narzędzia. Bo kolejne reformy coraz bardziej ograniczały zawodową samodzielność nauczycieli, wpychając ich w gąszcz procedur. W badaniu z 2024 aż 44 proc. nauczycieli przyznało, że sprawy zgłaszane przez rodziców stanowią dla nich źródło stresu. Podobny odsetek jako źródło stresu wskazywał nadmiar pracy administracyjnej.

Rodzicielska kontrola miała w założeniu ujawniać błędy szkoły i chronić dziecko przed niewłaściwym traktowaniem. W praktyce coraz częściej próba wyegzekwowania zasad wywołuje protesty części rodziców. Mirosław Kwiatkowski, wieloletni wychowawca młodzieży z Torunia, uważa, że nadopiekuńczość utrudnia dzieciom poznawanie skutków własnego postępowania: - Dorosłe życie składa się także z przykrych niespodzianek, którym dzieci mogą kiedyś nie sprostać. A powinny wiedzieć, że jeżeli ktoś się nie uczy, zabiera innym zabawki, bije rówieśników albo przeszkadza w zajęciach, poniesie konsekwencje. I nie będą one miłe. Szkoła powinna w miarę możliwości współpracować z rodzicami, ale nie zastępować ich w realizacji rodzicielskich obowiązków.

Zatopieni w papierach

Podobnie problem definiuje Dariusz Bąkowski, doświadczony nauczyciel, autor kilku podręczników historii: - Szkoły nie spełniają funkcji wychowawczych. Brakuje czasu, współpraca szkoły z rodzicami jest słaba. Rodzice często oczekują, że szkoła ich zastąpi. W szkołach brakuje pedagogów, a tych, którzy są, pochłania głównie wypełnianie papierów.

W opinii nauczycieli system dokumentowania pracy zniechęca do zajmowania się trudnościami, które powinny jak najwcześniej zwrócić uwagę dorosłych: - Szkoły dusi potworna biurokracja - przekonuje Dariusz Bąkowski. - Lepiej jest nie widzieć problemu, niż go dostrzec, bo to wiąże się z wypełnianiem całej masy dokumentów. Procedur jest tyle, że praktycznie nikt nie zna ich wszystkich. Nasze szkoły to biurokratyczne machiny, w których liczą się minimalizacja kosztów i sprawozdawczość. Ludzie nie są ważni.

Nie tyle internet, co algorytmy

Podczas gdy szkoła poświęca ogrom czasu na karmienie biurokratycznej bestii, znaczna część życia ucznia toczy się w środowisku, o którym dorośli nie mają pojęcia. Prof. Tomasz Szlendak, socjolog z UMK, uważa, że utrata nadzoru nad tym, co dzieci robią w telefonach, ma poważne konsekwencje wychowawcze. - Rodzice nie mają kontroli nad tym, co dzieje się w telefonach dzieci, a cały świat młodego człowieka jest dziś zapośredniczony przez smartfon. Nie kontroluje tego ani rodzic, ani nauczyciel. Wyzbyliśmy się kontroli nad dzieckiem.

Tymczasem internet skraca drogę do treści związanych z agresją i daje wiedzę ułatwiającą jej zastosowanie. Pokazuje, jak wykonać akt agresji, co zrobić, żeby zdjąć z siebie ciężar stresu, który dopada w szkole. Oferuje gotowe wzorce.

Prof. Szlendak dopuszcza prawne ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych przez najmłodszych. Jego zdaniem ewentualna możliwość omijania zakazów nie jest przekonującym argumentem: - Być może zakaz korzystania z mediów społecznościowych do określonego wieku jest nieskuteczny, bo będzie omijany. Ale co z tego, że będzie omijany? Istotne jest, żeby istniało jakieś narzędzie, również prawne, które pozwoli przeciwdziałać wpadaniu dzieci w takie bańki. Ograniczenia technologii albo mediów społecznościowych na pewno wchodzą w grę. Bez tego nie poradzimy sobie z problemem.

Prof. Jacek Pyżalski, pedagog z UAM w Poznaniu, przestrzega jednak przed oczekiwaniem, że ograniczenie dostępu do sieci usunie problemy, z którymi dziecko przychodzi do internetu z domu i szkoły: - Lubimy wskazywać jeden czynnik: internet. Wydaje nam się, że kiedy ograniczymy czas korzystania z niego, będzie cudownie. Ale to nie jest takie proste. W badaniach, w których zestawia się czas korzystania z internetu z negatywnymi wskaźnikami zdrowia psychicznego, te związki są stosunkowo słabe. Dłuższy czas korzystania wiąże się statystycznie z nieco gorszymi wskaźnikami, ale to słabe powiązanie. Wpływa na to między innymi fakt, że z internetu możemy korzystać na bardzo różne sposoby.

Badacz zwraca uwagę na algorytmy, które mogą pogłębiać istniejące już trudności młodego człowieka, dopasowując do nich kolejne materiały: - W naszym badaniu młodzi ludzie, którzy mieli myśli samobójcze, dużo częściej wskazywali, że wyświetlały im się treści o takim charakterze. Można powiedzieć, że to algorytmy zamykały dziecko z problemami w internecie, który te problemy nasilał.

Porządek zewnętrzny

Pyżalski, który od lat bada przemoc rówieśniczą, przestrzega przed ocenianiem całego młodego pokolenia na podstawie kilku drastycznych zdarzeń: - W polskich szkołach mamy pewien rodzaj porządku zewnętrznego. Jednocześnie, kiedy patrzymy na wyniki badań, słabo wypadamy pod względem identyfikacji uczniów ze szkołą, poczucia bycia częścią szkolnej społeczności.

Przestrzeganie regulaminu może więc istnieć równolegle z osamotnieniem i brakiem zaufania do świata dorosłych. Symbolem diabolicznego tryumfu szkolnej biurokracji jest sprawa 15-letniego Harveya Willgoose, który w ubiegłym roku został śmiertelnie ugodzony nożem przez rówieśnika w szkole w Sheffield. Jak wykazali prawnicy rodziny, dokumentacja dotycząca wcześniejszych zachowań napastnika dotarła z jego poprzedniej szkoły, ale nikt jej nie przeczytał. Procedury nie wskazywały wystarczająco jasno kto powinien to zrobić.

©℗

eprasa.pl df5a261adc

SZCZECIN

Bohater na miarę czasów

Opr. Redakcja

Świat pełen konfliktów, niekończących się sporów i problemów, których nikt nie potrafi rozwiązać. Android czy iPhone? Pizza z ananasem to jeszcze kulinarna ekstrawagancja czy już przestępstwo? I która babcia pierwsza dostanie się do internisty?



FOT. ARCHIWUM

Rafalski pokaże swój intelektualny polot dziś w Hormonie o godz. 19.

Kuba Rafalski przybywa z pomocą w nowym programie stand-upowym „Bohater na miarę czasów". Jego największą bronią będą jednak nie nadludzkie moce, lecz cięte riposty, autoironia i poczucie humoru, które nie uznaje tematów tabu. Rafalski przedstawia się jako współczesny superbohater. Niczym Zorro na koniu albo Gustlik w legendarnym czołgu Rudy 102 wkracza do akcji, tyle że jego pojazd został dofinansowany przez PFRON. Zapytany o stopień wojskowy odpowiada natomiast bez wahania: „Znaczny stopień niepełnosprawności".

Rafalski otwarcie mówi o własnej niepełnosprawności i czyni z niej jeden z ważnych elementów scenicznego wizerunku. Nie szuka jednak współczucia ani nie zamierza występować w roli człowieka, którego należy traktować ze szczególną ostrożnością. Przeciwnie – wykorzystuje humor, żeby przełamywać skrępowanie i pokazywać absurdy codziennych sytuacji. Niepełnosprawność staje się tu tematem komedii, a nie powodem do rezygnacji z żartów. To istotna różnica, zwłaszcza w świecie, w którym rozmowy o zdrowiu, ograniczeniach czy społecznych stereotypach często prowadzone są z przesadną powagą. Rafalski odwraca tę perspektywę, opowiadając o rzeczywistości z własnego punktu widzenia.

Taki sposób uprawiania komedii ma długą tradycję. Stand-up od swoich początków był przestrzenią dla ludzi, którzy chcieli mówić o sprawach niewygodnych, podważać społeczne konwenanse i komentować rzeczywistość bez pośrednictwa fikcyjnych postaci. Richard Pryor czy George Carlin udowadniali, że osobiste doświadczenia, społeczne napięcia i prowokacyjne obserwacje mogą stać się materiałem na błyskotliwą komedię. W Polsce stand-up rozwinął się na dobre w ostatnich kilkunastu latach, stopniowo wychodząc z niewielkich klubów do dużych sal widowiskowych. Jego siłą pozostaje bezpośredni kontakt z publicznością oraz możliwość opowiadania o sprawach, które w tradycyjnym kabarecie nie zawsze znajdowały miejsce. „Bohater na miarę czasów" wykorzystuje konwencję opowieści o superbohaterze, by przyjrzeć się światu pełnemu sprzeczności. Zamiast ratowania ludzkości przed katastrofą proponuje śmiech z codziennych absurdów, ludzkich przyzwyczajeń i społecznych uprzedzeń. Organizatorzy zapowiadają wieczór pełen ostrych puent i nieoczywistych obserwacji. Jedno jest pewne: ten bohater nie zamierza nikogo zbawiać. Woli rozśmieszać, również własnym kosztem.

KOSZALIN

„m-Teatr" 2026 / Co gryzie Gilberta Grape'a

Redakcja

Gilbert Grape ma 24 lata i dźwiga ciężar, którego nie wybrał: opieka nad zajadającą się matką i bratem z niepełnosprawnością, praca w sklepie, romans ze starszą kobietą.

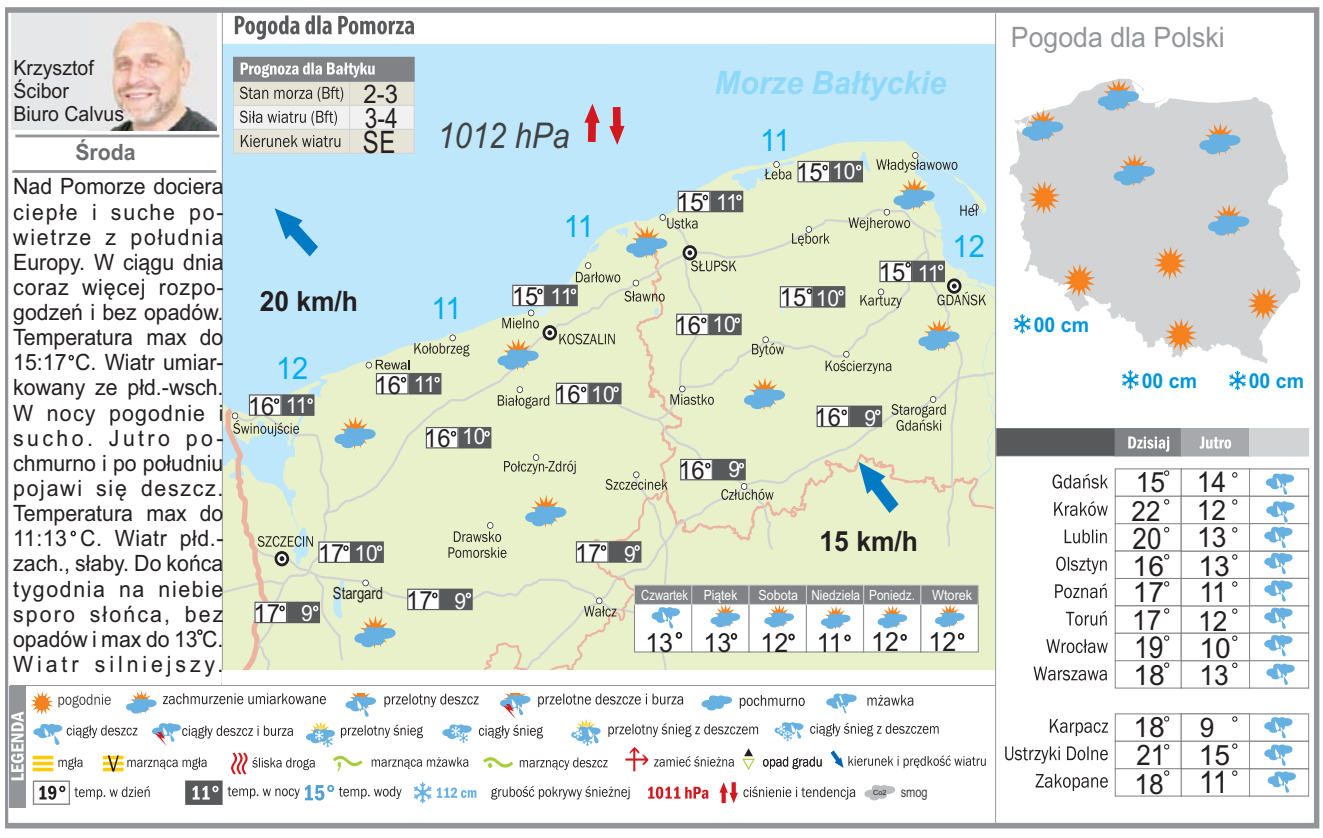


FOT. ORGANIZATOR

Bałtycki Teatr Dramatyczny, środa, g. 19.

Z pozoru pogodny i obowiązkowy, w środku gotuje się od tęsknoty za czymś innym – miłością, wolnością, światem poza Endorą. Na scenie zobaczymy opowieść o trudnych wyborach, poczuciu samotności i stagnacji. Ale także o Ameryce – ze swoim mitem sukcesu, kolorową ikonografią i niepewnymi obietnicami. Nade wszystko jednak, będzie to historia o miłości.

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną w Kretominie o powierzchni 1765m² lub 1911m² cena 1m²/140zł, 601-672-949.

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

CHEVROLET Lacetti, 1.4, benzyna, 2008r. tel. 517-154-844.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220
FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl df5a261adc

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.





G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl df5a261adc

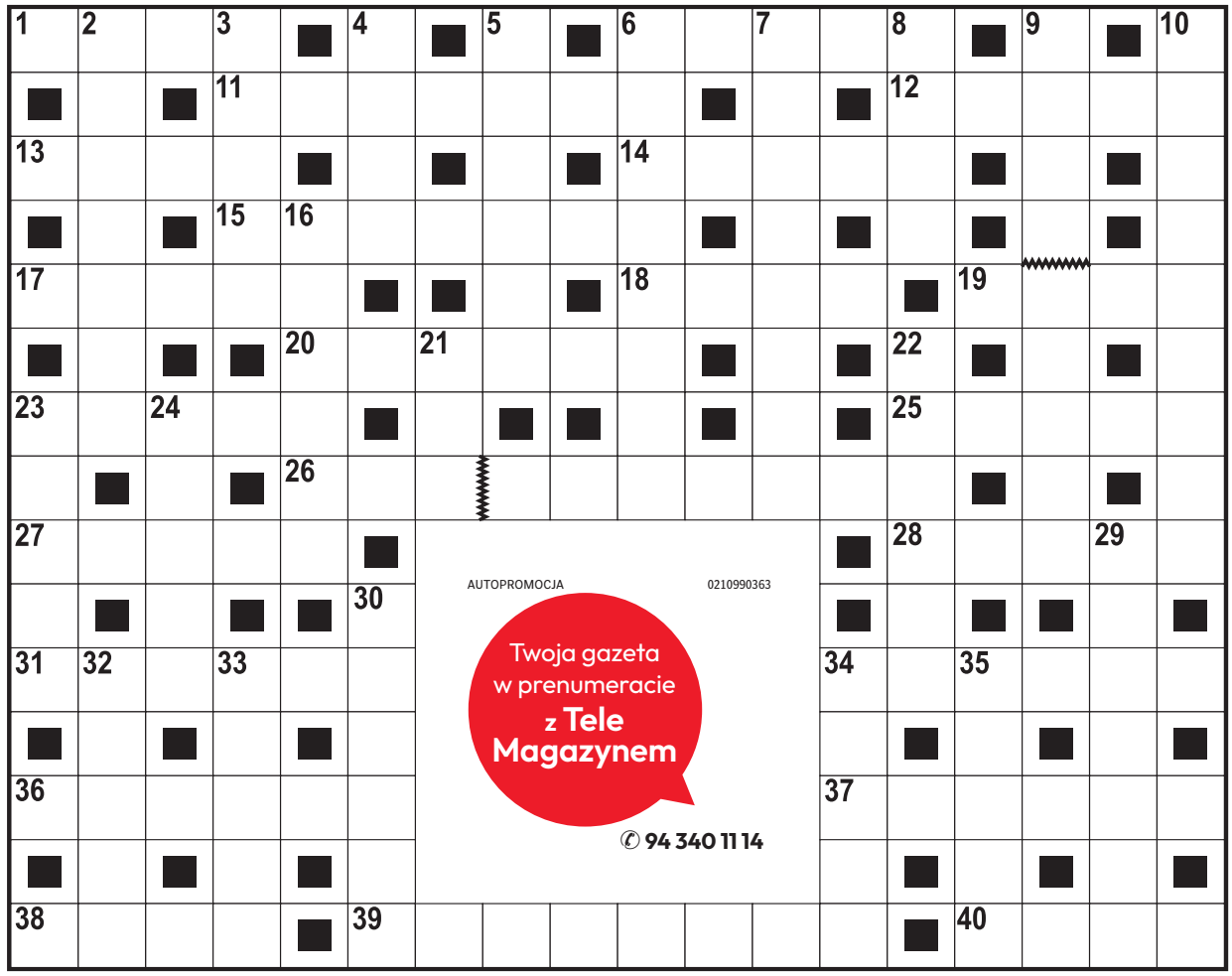
KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

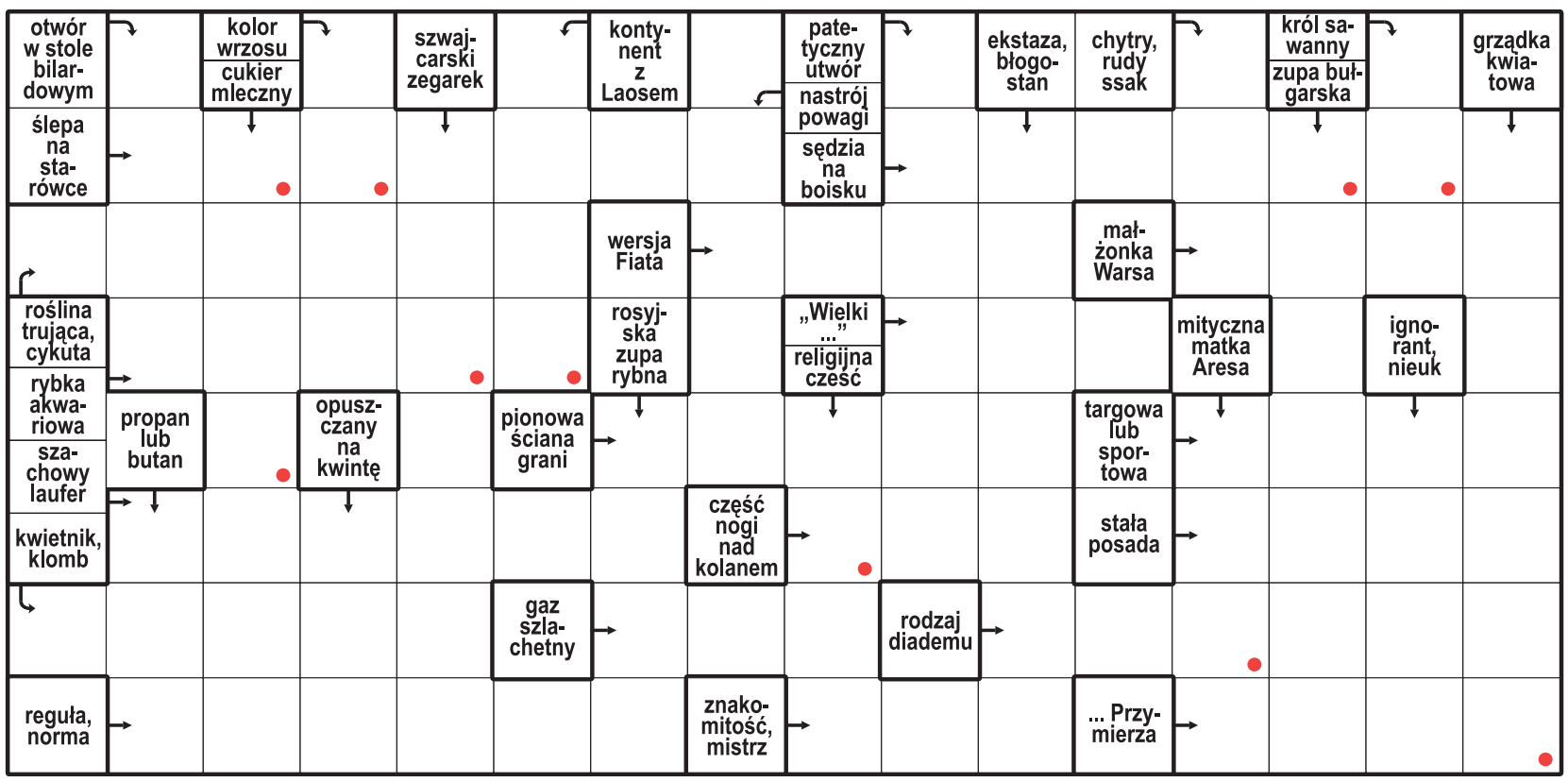
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.



ROZWIĄZANIE NR 162

S	A	M	I	S	W	O	I	■	■	B	O	L	E	S	Ł	A	W
P	■	A	■	Z	■	■	G	O	Z	O	■	■	P	■	E	■	Y
I	■	R	■	A	J	E	R	■	■	B	A	L	I	■	B	■	M
K	A	L	I	F	■	P	A	Ł	A	S	Z	■	L	I	S	T	A
E	■	O	■	K	R	O	S	■	■	L	E	G	O	■	K	■	C
R	E	N	T	A	■	S	Z	Y	B	E	R	■	G	R	O	C	H
■	L	■	Ę	■	O	■	K	■	■	J	■	G	■	O	■	Y	■
H	E	R	C	■	S	E	A	T	L	E	O	N	■	D	I	W	A
■	N	■	Z	■	Ą							O	■	O	■	I	■
B	I	L	A	R	D							M	U	S	Z	L	A
I	■	A	■	A	■							■	Ł	■	A	■	N
B	A	D	A	C	Z							D	A	E	W	O	O
U	■	A	■	Z	■							■	N	■	I	■	N
Ł	Ą	C	Z	E	■							■	K	O	Ś	C	I
A	■	O	■	K	O	M	O	R	O	W	S	K	A	■	Ć	■	M

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl df5a261adc

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środowe mecze LM: sentymentalny pojedynek Michała Skórasia

Jakub Jabłoński

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów również będą ciekawe dla polskiego kibica, którego oczy zostaną zwrócone na Mediolan, gdzie Piotr Zieliński podejmie Szachtar Donieck, a także na Brugię, gdzie do byłego klubu wróci Michał Skóraś.

Największymi hitami będą pojedynki Bayernu Monachium z finalistą poprzedniej edycji rozgrywek Arsenalem oraz Realu Madryt z RB Lipsk. Oba spotkania zaplanowano na godz. 21.00. Pierwsze z nich będzie można śledzić za darmo na antenach TVP 1 oraz TVP Sport. Skomentuje legendarny Dariusz Szpakowski, a obok niego zasiądzie Grzegorz Mielcarski.

W żadnym z tych meczów nie zobaczymy oczywiście polskiego piłkarza ani sędziego. Dzień wcześniej europejska centrala doceniła jednak Szymona Marciniaka, powierzając mu spotkanie Liverpoolu z Villarrealem na Anfield. Nie oznacza to, że w pozostałych meczach zabraknie polskich akcentów. W starciu Interu Mediolan z Szachtarem Donieck powinniśmy zobaczyć Piotra Zielińskiego, który jest jednym z podstawowych wyborów trenera. Polak we włoskiej Serie A tylko raz przesiedział całe spotkanie na ławce, a raz pojawił się dopiero na końcówkę. Transmisja meczu Interu z Szachtarem w telewizji naziemnej (Canal+ 360) i za opłatą w Canal+ Sport 6 od godz. 21.00.

Do sentymentalnego pojedynku przygotowuje się natomiast inny reprezentant Polski – Michał Skóraś. Jego RC Lens wybierze się do Brugii, gdzie skrzydłowy zmierzy się z byłym klubem – Club Brugge, w którym stawiał pierwsze kroki w zagranicznej karierze. Początek meczu od godz. 21.00 wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 5. Przypomnijmy, że w Belgii 26-latek nie zawsze mógł liczyć na miejsce w składzie, ale mimo to uzbierał aż 90 występów. Sześć razy wpisywał się na listę strzelców i zanotował osiem asyst. Dwa lata później zdecydował się na przeprowadzkę do KAA Gent, a od lata broni barw francuskiego RC Lens, w którym gra regularnie.

Wymagające zadanie czeka Matty'ego Casha, którego Aston Villa podejmie debiutującego Vikinga Stavanger. Norwegowie przed tygodniem zremisowali sensacyjnie u siebie 3:3 z Bayernem. Początek już od godz. 21.00 na płatnym kanale Canal+Extra 3.

eprasa.pl df5a261adc

naszemiasto.pl

wydanie bezpłatne • **21 października 2026 r.**

CZAS PRACOWNIKA









REKLAMA

0011592661

PROFI STAFF

PROFESJONALNA KADRA DLA TWOJEJ FIRMY



TWOJA PRACA ZACZYNA SIĘ TUTAJ

Bezpieczne zatrudnienie
Pełna zgodność z przepisami, przejrzyste warunki współpracy oraz stała opieka koordynatora.

Kompleksowa legalizacja
Karty pobytu, zezwolenia na pracę, obsługa spraw urzędowych (ZUS, PIT i inne formalności).

Specjalizujemy się w branżach:
Produkcja | Logistyka i magazynowanie | Budownictwo | Spawalnictwo | Transport

Pracownicy z różnych części świata Wsparcie w rekrutacji kandydatów z Europy Wschodniej, Azji i Ameryki Południowej.

TWÓJ SPRAWDZONY PARTNER NA RYNKU PRACY

- Wynajem pracowników tymczasowych
- Rekrutacja specjalistów
- Legalizacja pobytu i pracy cudzoziemców
- Audyty i szkolenia
- Usługi kadrowo-płacowe

Zachęcamy do kontaktu

+48 572 194 200

ZROBIENIE PIERWSZEGO KROKU JEST PROSTE!

Rekrutacja:
+48 789 780 090

Szczecin, ul. Panieńska 11/4
70-535 Szczecin

biuro@profi-staff.pl
rekrutacja@profi-staff.pl

www.profi-staff.pl

Zeskanuj i sprawdź aktualne oferty pracy.

eprasa.pl df5a261adc

AUTOPROMOCJA Q605051040A

PLAN STOISK

Targi Pracy | 21 października 2026 | Enea Arena

Targi Pracy

WC

CATERING dla wystawców

WEJŚCIE B

Legal HR

ANIMEX FOODS

Randstad

ORLEN PALIWA

DES Marine Engineering

Agentur für Arbeit Pasewalk

Komenda Miejska Policji w Szczecinie

Wojskowe Centrum Rekrutacji w Szczecinie

books factory

DB Port Szczecin Sp. z o.o.

ceva LOGISTICS

Szczecińskie Przedsiębiorstwo Autobusowe "Dąbie"

momox

ZWiK Szczecin

InCom GROUP

Zachodniopomorska Szkoła Biznesu - Akademia Nauk Stosowanych

TELEYARD PART OF TELEMOND holding

Lidl

mBank mFinanse

BOSCH

Bank Millennium S.A.

CSP Customer Services Polska

DPD Polska Sp. z o.o.

Grupa Polmotor

FAYMONVILLE MAKERS TO THE MAX

Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości

Flowerk

FREJA Transport & Logistics Sp. z o.o.

AUTODOC

Żabka Polska Sp. z o.o.

WINDAR POLSKA

CV Foto Punkt

Zrób bezpłatnie profesjonalne zdjęcie do CV

Idea HR Sp. z o.o.

Manpower GmbH & Co.KG

PORT SZCZECIN-ŚWINOUJŚCIE

Economic Development Agency | Brandenburg

Zarząd Regionu NSZZ Solidarność Pomorze Zachodnie

Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Szczecinie

DEPENBROCK Gruppe

Liftra

Jeronimo Martins Polska

STr Production Sp. z o.o.

eryk

HANSESTADT ANKLAM

Izba Administracji Skarbowej w Szczecinie

THE CUSTOMIZATION GROUP

STREFA DORADCZA

Skorzystaj z bezpłatnych porad

- CV i list motywacyjny
- rozmowa kwalifikacyjna
- testy predyspozycji zawodowych i inne

Nemera we put patients first

Drobimex Sp. z o.o.

Pilkington IGP

PORR S.A.

LSJ HR GROUP

Vestas.

FIEGE

NORATEL

Fundacja Szklane Domy & Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Agentur für Arbeit Schwedt

Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom

WEJŚCIE A

Punkt informacyjny Biuro Targów Pracy

Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie

Concentrix

Tempton

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

WC

SALA KONFERENCYJNA

Zapraszamy na ciekawe miniszkolenia oraz prezentacje kluczowych pracodawców

Harmonogram znajdziesz stronie targipracy.szczecin.pl

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011581497

TWÓJ KOLEJNY KROK? METRO GSC.

Globalna kariera w Szczecinie

METRO/MAKRO kojarzy się przede wszystkim z halami i handlem. Tymczasem w Szczecinie działa ponad 500-osobowe centrum, które wspiera globalną organizację METRO. Czym właściwie zajmuje się METRO Global Solution Center i co może zaoferować osobom, które myślą o zmianie pracy? Rozmawiamy z **Katarzyną Gruszką-Świeczkowską**, People & Culture Team Leader.

METRO/MAKRO kojarzy się przede wszystkim z halami i handlem. Tymczasem w Szczecinie działa ponad 500-osobowe centrum, które wspiera globalną organizację METRO. Czym właściwie zajmuje się METRO Global Solution Center i co może zaoferować osobom, które myślą o zmianie pracy? Rozmawiamy z Katarzyną Gruszką-Świeczkowską, People & Culture Team Leader.



Czas Pracownika: Zacznijmy od podstaw. Co właściwie robi METRO GSC w Szczecinie?

Kasia: METRO GSC jest częścią globalnej organizacji METRO. W Szczecinie realizujemy i rozwijamy procesy wspierające działalność firmy na wielu światowych rynkach - przede wszystkim w obszarze finansów i księgowości, ale także procesów biznesowych, automatyzacji i nowych technologii.

To oznacza, że praca wykonywana w Szczecinie ma międzynarodowy zasięg. Na co dzień współpracujemy z zespołami i partnerami z różnych krajów, a nasze rozwiązania wspierają funkcjonowanie METRO poza Polską.

Czyli można pracować w Szczecinie, a jednocześnie mieć międzynarodowe środowisko pracy?

Dokładnie. I to jest jedna z rzeczy, które najbardziej wyróżniają pracę w GSC. Nie trzeba wyjeżdżać do Warszawy, za granicę czy zmieniać miasta, żeby zdobywać doświadczenie w globalnej organizacji.

Mamy ponad 500 osób pracujących dla naszego centrum w Szczecinie, a nasze zespoły obsługują 23 kraje i 44 jednostki METRO. To daje naprawdę szeroką perspektywę i możliwość pracy przy procesach, które mają znaczenie dla całej organizacji.

A co z osobą, która przychodzi do Was jako księgowy lub księgowa? Czy jej ścieżka kariery jest z góry określona?

Wręcz przeciwnie. Jedną z rzeczy, które chcemy pokazywać naszym pracownikom, jest to, że pierwsze stanowisko u nas nie musi definiować całej kariery.

Można rozwijać się ekspercko, awansować, przechodzić do innych zespołów albo całkowicie zmienić kierunek. Mamy przykłady osób, które zaczynały jako Junior Accountants, a dziś są liderami zespołów, managerami czy pracują przy transformacji i rozwoju procesów. Są też osoby, które z księgowości przeszły w kierunku automatyzacji, zarządzania projektami czy procesami.

Dlatego mówimy o **globalnej karierze w Szczecinie** - nie tylko dlatego, że pracujemy dla międzynarodowej organizacji, ale też dlatego, że dajemy możliwość budowania różnych ścieżek kariery bez konieczności wyjazdu z miasta.

Brzmi dobrze, ale rozwój często jest tylko hasłem w ogłoszeniach. Jak wygląda to u Was w praktyce?

Staramy się, żeby rozwój był konkretny i dostępny na różnych etapach kariery. W mijającym roku pracownicy uczestniczyli w ponad 80 programach rozwojowych, a w ramach szkoleń procesowych i rozwojowych zrealizowaliśmy ponad 1100 godzin zajęć. W tym samym okresie odnotowaliśmy 47 awansów na nowe stanowiska i 136 zmian poziomu.

Mamy również programy przygotowujące do kolejnych ról. Jednym z nich jest dziewięciomiesięczny program skierowany do pracowników działów operacyjnych, którego celem jest szybszy rozwój kompetencji potrzebnych na stanowiskach seniorskich i przygotowanie uczestników do awansu.

Ważne jest dla nas również to, żeby pracownik od początku wiedział, czego może się spodziewać. Proces zaczyna się jeszcze przed pierwszym dniem pracy i obejmuje onboarding, wsparcie dedykowanej osoby z zespołu, plan szkoleń, akredytację i plan rozwoju.

A jeśli ktoś nie chce zostać na zawsze w jednym obszarze?

To też jest OK. **Wewnętrzna mobilność jest u nas ważną częścią rozwoju.** Regularnie rekrutujemy na stanowiska wewnętrzne, dzięki czemu można zmienić zespół, poziom albo obszar specjalizacji.

Przykładowo osoba, która zaczyna w księgowości, może z czasem rozwijać się w kierunku procesów, projektów czy automatyzacji. Oczywiście wymaga to zdobywania nowych kompetencji, ale właśnie dlatego inwestujemy w szkolenia i programy rozwojowe.

Czyli nie chodzi tylko o to, żeby znaleźć pracę. Chodzi o to, żeby znaleźć miejsce na kolejny etap kariery?

Tak właśnie na to patrzymy. **Chcemy zatrudniać osoby, które chcą rozwijać się razem z organizacją.**

Dlatego jeśli ktoś dziś pracuje w księgowości i zastanawia się, co dalej, warto spojrzeć szerzej niż tylko na nazwę kolejnego stanowiska. Być może kolejny krok nie oznacza zmiany miasta ani całej branży. Być może oznacza po prostu wejście do firmy, w której możliwości są większe, niż sugeruje pierwsza rola.

A jak wygląda sam proces rekrutacji?

Zależy nam na tym, żeby był przejrzysty i dawał kandydatowi możliwość poznania zarówno stanowiska, jak i przełożonego. Szukamy osób nie tylko pod kątem obecnych kompetencji, ale również potencjału do rozwoju.

Jeśli ktoś rozważa zmianę pracy, zachęcam przede wszystkim do sprawdzenia naszych aktualnych ofert. Nie trzeba od razu wiedzieć, jak będzie wyglądać cała ścieżka kariery. **Wystarczy zrobić pierwszy krok.**

METRO
Global Solution Center

PRACUJ GLOBALNIE -
BEZ WYJEŻDŻANIA
ZE SZCZECINA.

Sprawdź aktualne oferty pracy:
metro-gsc.pl

TWÓJ
KOLEJNY KROK?
METRO GSC.

Globalna kariera
w Szczecinie.
Rozwijaj się. Awansuj.
Zmieniaj ścieżkę.



eprasa.pl df5a261adc

#RYNEK PRACY

Duże zmiany na rynku w 2027 r. Firmy nie będą zatrudniać, zrobią coś innego

Agnieszka Kamińska

Kandydatów do pracy będzie więcej, ale znalezienie właściwego człowieka przez pracodawcę wcale nie stanie się prostsze. Ten paradoks tylko umocni się na rynku pracy w 2027 r.

A jedną z najważniejszych zmian może być to, że firmy nie będą już automatycznie zatrudniać nowej osoby na miejsce każdego odchodzącego pracownika. - Będą raczej skłonne kupować kompetencje na taki czas, na jaki rzeczywiście je potrzebują, zamiast automatycznie tworzyć kolejny etat - mówi Karolina Serwańska ekspertka ds. HR, headhunterka executive search.

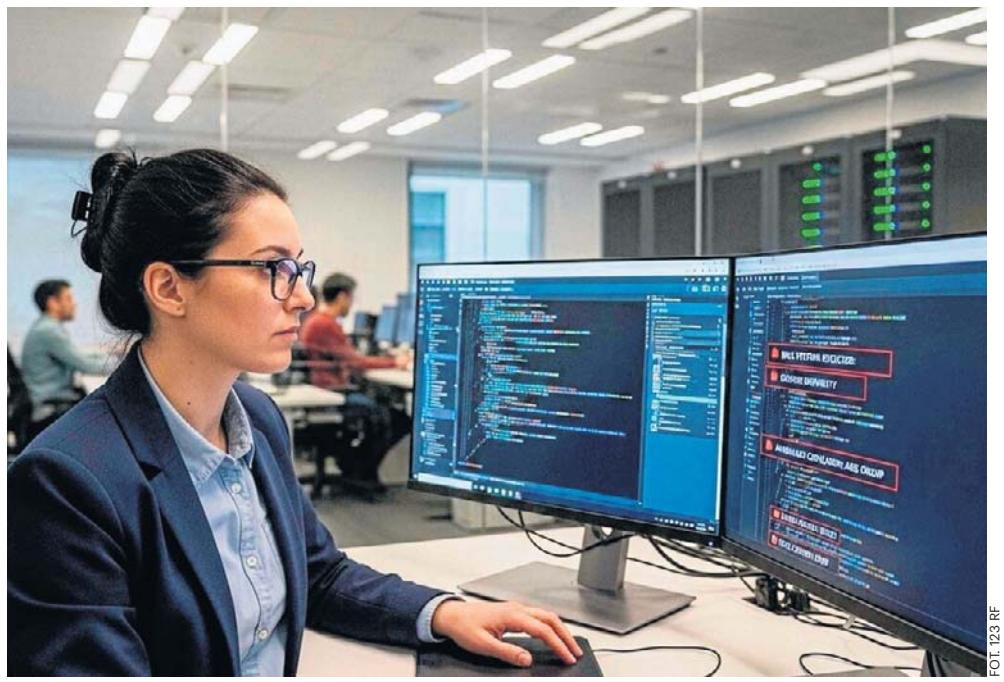
Wzrost biznesu nie musi już oznaczać proporcjonalnego wzrostu zatrudnienia; firma będzie mogła rosnąć, podczas gdy liczba jej pracowników pozostanie na podobnym poziomie.

Jakie ma pani prognozy dotyczące rynku pracy w przyszłym roku? Czy firmy będą zwiększać zatrudnienie?

Karolina Serwańska ekspertka ds. HR, headhunterka executive search: Przez ostatnie lata o rynku pracy mówiliśmy głównie przez pryzmat niedoboru pracowników, rosnących wynagrodzeń i walki o kandydatów. W 2027 roku najciekawsza zmiana może jednak dotyczyć czegoś innego – sposobu, w jaki firmy będą przeliczać rozwój biznesu na liczbę potrzebnych pracowników. Nie spodziewam się ani gwałtownego załamania zatrudnienia, ani wielkiej fali zwolnień. Z perspektywy HR i executive search widzę natomiast coraz większą ostrożność w podejmowaniu decyzji o tworzeniu nowych etatów. Firmy znacznie dokładniej analizują, ilu ludzi rzeczywiście potrzebują do osiągnięcia określonego wyniku. Technologia, AI, automatyzacja i presja na produktywność sprawiają, że wzrost biznesu nie musi już oznaczać proporcjonalnego wzrostu zatrudnienia. Przez lata rozwój firmy niemal automatycznie oznaczał wzrost zatrudnienia. W 2027 roku te dwie rzeczy mogą zacząć się wyraźnie rozchodzić – firma będzie mogła rosnąć, podczas gdy liczba jej pracowników pozostanie na podobnym poziomie.

Jedną z najważniejszych zmian może być to, że firmy nie będą już automatycznie zatrudniać nowej osoby na miejsce każdego odchodzącego pracownika. Jeżeli ktoś odejdzie z organizacji, pracodawca najpierw sprawdzi, czy jego zadania można podzielić między obecny zespół, uprościć albo częściowo wykonać przy pomocy AI i automatyzacji. Dopiero jeśli okaże się, że rzeczywiście potrzebny jest kolejny człowiek, rozpocznie rekrutację. I właśnie w ten sposób AI może najmocniej wpłynąć na rynek pracy w 2027 roku.

Część stanowisk będzie stopniowo znikała w naturalny sposób.



FOT. 123 RF

Część stanowisk będzie stopniowo znikała w naturalny sposób – firma po odejściu pracownika po prostu nie zatrudni kolejnej osoby

Czy kolejnym krokiem mogą być masowe zwolnienia?

Nie spodziewam się masowych zwolnień spowodowanych sztuczną inteligencją. Bardziej prawdopodobne jest, że część stanowisk będzie stopniowo znikała w naturalny sposób – firma po odejściu pracownika po prostu nie zatrudni kolejnej osoby na jego miejsce. W rezultacie, zespoły mogą stawać się mniejsze, choć zakres wykonywanej przez nie pracy pozostanie podobny.

Będzie to dotyczyć głównie stanowisk, na których dużą część obowiązków stanowią powtarzalne zadania administracyjne, przetwarzanie informacji, analiza danych czy przygotowywanie standardowych dokumentów. Drugą zmianą, którą już obserwuję w rozmowach z pracodawcami, jest inne podejście do samej decyzji o zatrudnieniu. Firmy coraz częściej najpierw patrzą na ludzi, których już mają.

Czyli zamiast zatrudniać nowych pracowników, pracodawcy mogą być bardziej skłonni do inwestowania w rozwój i rozszerzanie zakresu obowiązków istniejących pracowników?

Tak. Jeżeli brakujące kompetencje można zbudować poprzez rozwój obecnego zespołu, zmianę zakresu odpowiedzialności czy wykorzystanie nowych narzędzi, taki scenariusz może być atrakcyjniejszy niż tworzenie kolejnego etatu. W 2027 roku częściej będziemy mogli zaobserwować inwestowanie w kompetencje obecnych pracowników zamiast automatycznego zwiększania zatrudnienia.

Podobnie może wyglądać sytuacja na poziomie managerskim. Jeżeli firma potrzebuje doświadczonego lidera do przeprowadzenia konkretnej transformacji, reorganizacji, wdrożenia czy uporządkowania określonego obszaru, nie zawsze będzie chciała tworzyć dla niego stałe stanowisko na kolejne lata.

W części przypadków bardziej racjonalnym rozwiązaniem może być interim manager albo zewnętrzny ekspert zaangażowany na czas konkretnego projektu. Firmy będą coraz częściej kupować kompetencje na taki czas, na jaki rzeczywiście je potrzebują, zamiast automatycznie tworzyć kolejny etat.

Kierunek ten jest spójny z rosnącym znaczeniem reskillingu, retencji kluczowych osób oraz bardziej elastycznych modeli korzystania ze specjalistów.

Czy to znaczy, że rekrutacje będą łatwiejsze?

Wręcz przeciwnie. Jeżeli firma decyduje się już ponieść koszt nowego stanowiska, będzie chciała coraz dokładniej wiedzieć, co ta osoba wniesie do biznesu: zwiększy sprzedaż, poprawi rentowność, otworzy nowy rynek, ograniczy koszty czy przeprowadzi organizację przez zmianę? Szczególnie mocno widać to w rekrutacjach managerskich.

Im ostrożniej firmy wydają pieniądze, tym mniej chętnie godzą się na kompromis przy wyborze człowieka.

Już obecne dane pokazują, że większa liczba osób poszukujących pracy może występować równolegle z nieobsadzonymi stanowiskami, ponieważ problemem pozostaje dopasowanie doświadczenia, kwalifikacji czy lokalizacji.

Paradoks na rynku pracy w 2027 roku może więc polegać na tym, że kandydatów będzie więcej, ale znalezienie właściwego człowieka wcale nie stanie się prostsze. Dla pracowników i managerów oznacza to zmianę kryteriów.

REKLAMA 0011592381

VESTNES NORWAY

Firma Vestnes Poland rekrutuje.
Dołącz do lidera branży marine!

W związku z nowymi kontraktami i dynamicznym rozwojem firmy zatrudnimy na stanowiska:

• Project Leader
• Site Manager

Miejsce pracy: **Gdańsk + możliwość pracy przy projektach w Norwegii!**

Wymagania:
- dobra znajomość języka angielskiego
- doświadczenie w pracy na stanowisku

Oferujemy:
- Stabilne zatrudnienie w międzynarodowym środowisku.
- Udział w prestiżowych projektach okrętowych.
- Atrakcyjne warunki i rozwój zawodowy.

Wyślij CV na adres: ewelina@vestnesnorway.com

www.vestnesnorway.com

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011593119



PAX PHU
MASZYNY DO OBRÓBKI STALI

Dołącz do naszego zespołu!

Jeśli szukasz stabilnej pracy związanej z nowoczesnymi technologiami w przemyśle, oferty pracy PAX są właśnie dla Ciebie.

Firma PAX istnieje na rynku od 2006 roku od początku prowadząc działalność opartą o kompleksowe doradztwo, sprzedaż oraz instalacje i serwis maszyn do obróbki stali. Do naszego 60-osobowego zespołu poszukujemy ambitnych osób, które chcą rozwijać się w branży technicznej, pracować z zaawansowanymi maszynami i mieć bezpośredni kontakt z Klientami.

Poszukujemy pracowników na stanowiska:

Doradca techniczno-handlowy

Szukamy doradców technicznych z doświadczeniem w branży technicznej i znajomością technologii obróbki stali, których zadaniem będzie pozyskiwanie oraz szeroko pojęta obsługa Klientów pod kątem przygotowywania ofert i doboru rozwiązań dopasowanych do jego potrzeb.

Serwisant maszyn

Szukamy osób do przeprowadzania instalacji maszyn, dokonywania przeglądów, napraw oraz prowadzenia szkoleń z ich obsługi.

Więcej na naszej stronie w zakładce: Firma > Praca

www.pax-maszyny.pl



CV prosimy przesyłać na adres: rekrutacja@pax-maszyny.pl

eprasa.pl df5a261adc

#POSZUKWIANI PRACOWNICY

Dostają od 20 do 35 tys. złotych. To najpilniej poszukiwani pracownicy

Agnieszka Kamińska

Pracodawcy szukają księgowych i specjalistów od finansów, którzy nie tylko są biegli w rachunkowości i prawie podatkowym, ale też świetnie poruszają się w cyfrowych systemach finansowych (ERP).

Ile teraz płacą firmy księgowym? Na przykład główny księgowy w Warszawie zarabia standardowo od 20 000 do 35 000 zł brutto. Samodzielny księgowy w stolicy może liczyć na pensję od 12 000 do 18 000 zł, a księgowy na najniższym szczeblu - od 9 000 do 12 000 zł brutto (dane Michael Page).

Pracodawcy poszukują proaktywnych specjalistów łączących wiedzę podatkową z zaawansowaną znajomością systemów ERP.

Zawód księgowego od lat jest profesją deficytową w Polsce, a doświadczeni w tym kierunku specjaliści nie muszą obawiać się o pracę. Na rynku pracy widać jednak duże zmiany. Biura rachunkowe i działy księgowości w firmach odeszły od poszukiwania rzemieślników zajmujących się wyłącznie wprowadzaniem danych.

„Obecnie pracodawcy poszukują proaktywnych specjalistów łączących wiedzę podatkową z zaawansowaną znajomością systemów ERP (to oprogramowanie do kompleksowego zarządzania zasobami i procesami w przedsiębiorstwie), potrafiących pracować pod presją czasu i dysponujących wysokimi kompetencjami miękkimi" - czytamy w raporcie „Barometr nastrojów polskich księgowych 2026".

Do standardu kompetencji księgowego wchodzą już obszary takie jak AI, data analytics czy cloud computing. A to oznacza, że wiele firm szuka do działów finansów i księgowości osób biegłych w rachunkowości, ale też dobrze poruszających się w świecie systemów finansowych (np. KSeF) i technologicznym.

Rekruterzy wskazują też, że choć liczba aplikacji na stanowiska w działach finansowych wzrosła, to zaledwie 5-10% kandydatów spełnia kryteria obsadzanych stanowisk. Według analiz agencji Michael Page, firmy mają kłopot z obsadzeniem przede wszystkim stanowisk menedżerskich i dyrektorskich.

Oto top 5 najbardziej poszukiwanych stanowisk w finansach i księgowości: Chief Accountant (główny księgowy), Finance Manager (kierownik ds. finansów), Financial Controller (kontroler finansowy), Finance Director (dyrektor finansowy), Independent Accountant (samodzielny księgowy).

- Księgowość to obszar, który najsilniej odczuwa skutki cyfryzacji. Rośnie więc popyt na ekspertów sprawnie poruszających się w systemach księgowych i takich, którzy są elastyczni i otwarci na naukę nowych rzeczy w tym obszarze.



FOT. 123 RF

Główny księgowy/księgowa należy obecnie do top 5 najbardziej poszukiwanych stanowisk w sektorze finansowym

Sama biegłość w Excelu to już za mało. Księgowy to dziś przede wszystkim użytkownik zaawansowanych systemów finansowych. Ważną kompetencją na tym stanowisku jest też odporność na zmiany i umiejętność dostosowywania się do nich. I myślę tu nie tylko o zmianach w samym tylko prawie podatkowym, bo te mamy w zasadzie co roku, ale o cyfryzacji procesów księgowych, które mogą wymagać dodatkowych szkoleń, a często i studiów podyplomowych - mówi Paweł Smagaj, rekruter i niezależny menedżer HR.

Wartość sektora fintech w Polsce szacowana jest już na ponad 1,2 mld euro; liczba firm wzrosła o 79 proc. w porównaniu do 2018 r.

W Polsce swoje oddziały otwierają międzynarodowe korporacje, które szukają wykwalifikowanych kadr. Na przykład Acrisur, amerykański spółka z sektora fintech i ubezpieczeń, zapowiedziała duże rekrutacje w Polsce. Planuje przyjąć do pracy kilkaset osób, w tym m.in. specjalistów od raportowania i kontroli finansowej, FP&A (planowanie i analiza finansowa), compliance (zgodność z przepisami), a także IT oraz cyberbezpieczeństwa. Wartość sektora fintech w Polsce szacowana jest już na ponad 1,2 mld euro. Polska Agencja Inwestycji i Handlu podała, że liczba firm wzrosła o 79 proc. w porównaniu do 2018 r. Fintechy w Polsce działają w 15 sektorach, z czego prawie połowa w trzech – płatności, zarządzanie finansami i dostawa oprogramowania. To w większości stosunkowo młode podmioty, mające mniej niż 5 lat. Motorami napędowymi wycen polskich fintechów są obecnie dwa kluczowe segmenty: wyspecjalizowani dostawcy oprogramowania finansowego oraz systemy automatyzujące zarządzanie kapitałem w przedsiębiorstwach.

Ile można zarobić w branży finansowej? Oto proponowane miesięczne wynagrodzenia brutto dla stanowisk specjalistycznych i menedżerskich w Polsce, na podstawie umowy o pracę, bez uwzględnienia premii i dodatkowych benefitów - prezentujemy wybrane dane zabrane przez Michael Page.

- Dyrektor operacji - od 28 000 do 60 000,
- Kierownik Operacji - od 18 000 do 24 000,
- Kierownik/Dyrektor Windykacji - od 21 000 do 38 000,
- Dyrektor Call/Contact Center - od 22 000 do 45 000,
- Dyrektor Ryzyka - od 30 000 do 50 000,
- Kierownik Ryzyka - od 20 000 do 26 000,
- Ekspert ds. Walidacji Modeli Ryzyka - do 18 000 do 26 000,
- Specjalista ds. ryzyka kredytowego rynkowego - od 16 000 do 20 000,
- Analityk Kredytowy - MŚP duże przedsiębiorstwa- od 16 000 do 22 000,
- Doradca Klienta Bankowości Korporacyjnej - od 15 000 do 22 000,
- Kierownik Zespołu Bankowości Korporacyjnej - od 18 000 do 24 000,
- Dyrektor ds. Rozwoju Produktów - od 25 000 do 45 000,

Kierownik/Dyrektor Oddziału - od 15 000 do 25 000,

- Ubezpieczenia, Dyrektor Sprzedaży - od 22 000 do 42 000,
- Ubezpiecznia, Kierownik Sprzedaży - od 14 000 do 20 000,
- Leasing i factoring, Dyrektor Sprzedaży - od 20 000 do 40 000.

REKLAMA 0011597003



eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011593772

DLC POWER

PRACA
W NIEMCZECH
3–4 DNI W TYGODNIU,
3200–5200 €
MIESIĘCZNIE

Praca dla fachowców na terenie DE



- **Instalator pomp ciepła**
- **Serwisant pomp ciepła** i systemów grzewczych
- **Hydraulik / monter** instalacji grzewczych
- **Elektryk z doświadczeniem** przy instalacjach

- **Wymagany j. niemiecki**
- **E1 obowiązkowe**
- **E2 i E3 mile widziane**

- **Zarabiasz już podczas przyuczenia**
- **Powrót do Polski na każdy weekend**
- **Obłożenie ekip powyżej 80%**

Poszukujemy również serwisantów pomp ciepła — stała współpraca w Niemczech, elastyczny system pracy.


NOWOCZESNE INSTALACJE


SPRAWDZONE ROZWIĄZANIA

DOŁĄCZ DO NAS!

dlcpower.com/praca

praca@dlcpower.com

LUDZIE | WIEDZA | REALNE MOŻLIWOŚCI

eprasa.pl df5a261adc

#KONTROLE

Ruszyły kontrole pracowników. Można utracić zasiłek i dostać dyscyplinarkę

Agnieszka Kamińska

W pierwszym półroczu 2026 r. ZUS przeprowadził blisko 220 tys. kontroli L4, wydając ponad 10 tys. decyzji o wstrzymaniu wypłaty świadczeń.

Coraz większą rolę w wykrywaniu nieprawidłowości odgrywają narzędzia analityczne i sztuczna inteligencja, ale pracodawcy również zyskują szerokie możliwości weryfikacji L4. Od tego roku kontrole mogą też przeprowadzać mniejsze firmy. - Kontrola nie oznacza podważania choroby pracownika. Chodzi o sprawdzenie czy zwolnienie jest wykorzystywane zgodnie z jego przeznaczeniem i rzeczywiście służy powrotowi do zdrowia - twierdzi Mikołaj Zając, prezes Conperio.

Końcówka roku tradycyjnie przynosi wzrost liczby zachorowań i nieobecności pracowników. Dane ZUS za 2025 r. pokazują, że liczba dni absencji chorobowej pod koniec roku była o 15 proc. wyższa niż w miesiącach letnich. W czerwcu wyniosła 17,71 mln dni, w lipcu 17,80 mln, a w sierpniu 17,38 mln. Tymczasem w listopadzie wzrosła do 18,71 mln dni, a w grudniu sięgnęła niemal 20 mln dni. Rosnąca skala absencji oznacza większe wyzwania organizacyjne dla przedsiębiorstw. To również powód, dla którego zarówno ZUS, jak i pracodawcy coraz częściej korzystają z narzędzi pozwalających sprawdzać, czy zwolnienia lekarskie są wykorzystywane zgodnie z ich przeznaczeniem.

Przepisy obowiązujące od 2026 r. doprecyzowały zasady kontroli L4, uprawnienia osób kontrolujących oraz obowiązki pracowników przebywających na zwolnieniu. W działaniach weryfikacyjnych ZUS wykorzystuje zaawansowane narzędzia analityczne, w tym model predykcyjny oparty na sztucznej inteligencji.

– Nowe przepisy i rozwój narzędzi analitycznych zmieniają sposób prowadzenia kontroli zwolnień lekarskich. ZUS wykorzystuje modele predykcyjne i analizę danych do typowania zaświadczeń, które mogą wymagać sprawdzenia. Pracodawcy mają z kolei dostęp do elektronicznych zwolnień e-ZLA na platformie PUE ZUS i mogą wykorzystywać systemy kadrowe do analizowania absencji oraz identyfikowania powtarzających się wzorców. Technologia ułatwia porządkowanie informacji i wskazywanie sytuacji wymagających uwagi, ale nie zastępuje oceny konkretnych okoliczności. Kluczowe jest połączenie skutecznego wykrywania nadużyć z poszanowaniem praw pracowników i obowiązujących przepisów – mówi Magda Dąbrowska, prezeska Grupy Progres.

Eksperci zwracają uwagę, że zastosowanie sztucznej inteligencji nie przesądza o nadużyciu. Algorytmy służą wyłącznie do wskazywania przypadków wymagających dalszej analizy.



FOT. ARCHIWUM GS24.PL

ZUS wykorzystuje zaawansowane narzędzia analityczne, w tym model predykcyjny oparty na sztucznej inteligencji

220 TYS. KONTROLI W PÓŁ ROKU; WSTRZYMANE ŚWIADCZENIA WARTE 18,5 MLN ZŁ

W pierwszym kwartale 2026 r. ZUS przeprowadził 111,6 tys. kontroli osób posiadających zwolnienie lekarskie. W drugim kwartale liczba ta wyniosła 108,1 tys.Łącznie w pierwszym półroczu skontrolowano 219,7 tys. osób przebywających na L4. Efektem było wydanie 10,5 tys. decyzji o wstrzymaniu dalszej wypłaty zasiłków chorobowych. Wartość świadczeń objętych tymi decyzjami osiągnęła 18,55 mln zł.

Sygnałem do bliższej analizy zwolnienia mogą być m.in. częste krótkie zwolnienia, kolejne zaświadczenia wystawiane przez różnych lekarzy czy naprzemienne korzystanie z zasiłku chorobowego i opiekuńczego.

– Z perspektywy pracodawcy ważne jest, by reagować na konkretne sygnały, a nie opierać się na samych przypuszczeniach. Częste, krótkie zwolnienia, kolejne zaświadczenia od różnych lekarzy czy naprzemienne korzystanie z zasiłku chorobowego i opiekuńczego mogą skłonić do bliższego przyjrzenia się sytuacji. Uwagę mogą zwrócić także przypadki osób, które wcześniej utraciły prawo do świadczenia z powodu niewłaściwego wykorzystywania zwolnienia lub po kontroli lekarza orzecznika otrzymują kolejne L4 – mówi Magda Dąbrowska.



FOT. 123 RF

Pracodawcy: ZUS powinien wypłacać świadczenie chorobowe niezależnie od liczby dni

Praktyka pokazuje, że granica między prawidłowym a nieprawidłowym wykorzystywaniem zwolnienia lekarskiego nie zawsze jest oczywista. Potwierdza to jedna ze spraw sądowych, w której ZUS odmówił wypłaty zasiłku osobie przebywającej na L4. Powodem było wyjście z domu w celu zawiezienia psa na zabieg weterynaryjny i przekazania rehabilitantowi wyników badań drugiego zwierzęcia. Sąd stanął jednak po stronie ubezpieczonego, uznając, że opieka nad zwierzętami oraz wizyty u weterynarza mogą stanowić element zwykłych codziennych obowiązków. Orzeczenie potwierdza, że samo opuszczenie miejsca pobytu podczas zwolnienia nie przesądza o naruszeniu przepisów. Kluczowe znaczenie ma to, czy dana aktywność utrudnia leczenie lub wydłuża rekonwalescencję.

Uprawnienia kontrolne nie przysługują wyłącznie ZUS. Prawo do kontrolowania pracowników na L4 uzyskali także przedsiębiorcy zatrudniający poniżej 20 osób. Wcześniej miały do tego prawo tylko firmy zatrudniające powyżej 20 ubezpieczonych.

- Zmiana przepisów wyrównała możliwości małych i dużych pracodawców. Problem w tym, że wielu przedsiębiorców nadal nie wie, że od 13 kwietnia może zareagować już przy pojedynczym L4. Tymczasem w małej firmie właśnie pojedyncza nieobecność potrafi mieć największe konsekwencje organizacyjne. Kontrola nie oznacza podważania choroby pracownika. Chodzi o sprawdzenie czy zwolnienie jest wykorzystywane zgodnie z jego przeznaczeniem i rzeczywiście służy powrotowi do zdrowia - twierdzi Mikołaj Zając, prezes Conperio, polskiej firmy, która dostarcza system do analiz absencji w przedsiębiorstwach.

Pracodawca może weryfikować sposób korzystania ze zwolnienia lekarskiego, za które wypłaca wynagrodzenie chorobowe. Kontrola może zostać przeprowadzona w miejscu zamieszkania pracownika, pod adresem pobytu wskazanym na e-ZLA, a w uzasadnionych przypadkach także w innych lokalizacjach. Osoba kontrolująca może żądać potwierdzenia tożsamości oraz wyjaśnień dotyczących okoliczności sprawy. Jednocześnie przepisy chronią prywatność pracownika. Kontrolujący musi okazać upoważnienie i dokument tożsamości, zachować poufność informacji dotyczących życia prywatnego oraz nie może żądać ujawnienia diagnozy czy przyczyny niezdolności do pracy.

Skutki nieprawidłowego wykorzystywania zwolnienia mogą być dotkliwe zarówno finansowo, jak i zawodowo. Konsekwencje nieprawidłowego wykorzystywania L4 mogą być zarówno finansowe, jak i zawodowe. Ubezpieczony może stracić prawo do zasiłku za cały okres zwolnienia, a jeśli świadczenie zostało już wypłacone i ZUS uzna je za nienależnie pobrane, może zażądać jego zwrotu wraz z odsetkami. Przy średniej dziennej wysokości zasiłku wynoszącej w lipcu tego roku 165 zł, za 14 dni oznacza to około 2310 zł, a za 30 dni – 4950 zł. Ostateczna kwota zależy od indywidualnej wysokości świadczenia i okresu objętego decyzją. Pracodawca może również wyciągnąć konsekwencje służbowe. W zależności od okoliczności i wagi naruszenia może zastosować upomnienie lub naganę.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011595086

sternJob recruitment

ZACZNIJ JAKO
POMOCNIK MONTERA m/k/n
RUSZTOWAŃ

BEZ DOŚWIADCZENIA
ROTACJA 4/1 | Niemcy

9.000-11.000 zł netto



PRACA ZA GRANICĄ

NIEMCY AUSTRIA HOLANDIA

ELEKTRYCY | SPAWACZE
MECHANICY | OPERATORZY CNC

I WIELE INNYCH OFERT



ZESKANUJ I ZGŁOŚ SIĘ

WYPEŁNIJ KRÓTKI FORMULARZ

+48 535 139 034

www.sternjob.com

eprasa.pl df5a261adc

#AMAZON

Znana firma zatrudni 10 tysięcy osób

oprac. Maciej Badowski

Amazon planuje zatrudnić w Polsce ponad 10 tys. pracowników sezonowych za pośrednictwem agencji pracy tymczasowej.

Rekrutacja obejmie wszystkie centra logistyczne firmy, a zatrudnieni będą mogli liczyć na wynagrodzenie sięgające 8,4 tys. zł brutto miesięcznie oraz dodatkową premię za pracę w szczycie sezonu.

Amazon rozpoczął przygotowania do okresu wzmożonych zakupów, który tradycyjnie przypada na ostatnie miesiące roku. Firma zamierza zatrudnić ponad 10 tys. pracowników sezonowych w centrach logistycznych w całej Polsce.

Najwięcej nowych osób ma trafić do obiektów w Sosnowcu, Gliwicach, Łodzi, Poznaniu, Wrocławiu, Okmianach oraz do nowo otwartego centrum logistycznego w Dobromierzu. Rekrutacja prowadzona będzie za pośrednictwem agencji pracy tymczasowej.

– W ostatnim kwartale roku klienci Amazon.pl składają znacznie więcej zamówień, dlatego do ich obsługi w tym roku zatrudniamy do naszych zespołów dodatkowe 10 tysięcy osób. To znacznie więcej niż przed rokiem – powiedział Sławomir Płonka, dyrektor regionalny ds. operacji Amazon w Europie Środkowo-Wschodniej.

PENSJE WZROSŁY OD PAŹDZIERNIKA

Od 1 października 2026 r. Amazon podniósł wynagrodzenia pracowników wynagradzanych godzinowo we wszystkich 12 centrach logistycznych w Polsce.

Obecnie miesięczne wynagrodzenie wynosi od 6 472 zł do 8 404 zł brutto, wliczając 15-procentowy dodatek za przychodzenie do pracy zgodnie z grafikiem. Wyższe stawki wraz ze wzrostem stażu pracy dotyczą zarówno



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Firma zapowiada czasowy dodatek do wynagrodzenia za pracę podczas najintensywniejszego okresu zakupowego

osób zatrudnionych bezpośrednio przez Amazon, jak i pracowników agencji pracy tymczasowej.

Pracownicy poziomu początkowego z ponad dwuletnim stażem mogą liczyć na 7 052 zł brutto miesięcznie, natomiast liderzy zespołów na 8 404 zł brutto.

Firma zapowiada również czasowy dodatek do wynagrodzenia za pracę podczas najintensywniejszego okresu zakupowego. Premia ma wynieść 2 200 zł brutto i będzie dostępna zarówno dla pracowników sezonowych, jak i stałych. To o 10 proc. więcej niż rok wcześniej, kiedy dodatek wynosił 2 000 zł brutto.

Jak podkreśla Amazon, kandydaci nie muszą posiadać wcześniejszego doświadczenia zawodowego ani specjalistycznych kwalifikacji. Firma deklaruje zapewnienie szkoleń i wdrożenia od pierwszego dnia pracy.

Amazon to globalny lider w branży e-commerce, który w Polsce działa od 2014 roku. Firma bezpośrednio zatrudnia ponad 19 tys. pracowników i wspiera ponad 30 tys. pośrednich miejsc pracy. W latach 2012–2025 Amazon zainwestował w naszym kraju ponad 45 mld zł, tworząc m.in. 12 centrów logistycznych, biura korporacyjne, Amazon Web Services (AWS) i trzy Centra Rozwoju Technologii (Amazon Development Center Poland), a w latach 2026–2028 zainwestuje w Polsce dodatkowe 23 mld złotych. Od marca 2021 roku, gdy uruchomiony został sklep Amazon.pl.

#MECHANICY

Rozchwytują ich na rynku pracy

oprac. Agnieszka Kamińska

Wśród absolwentów techników na najwyższe wynagrodzenia mogli liczyć technicy mechanicy i technicy informatycy. Jednymi z najczęściej poszukiwanych na rynku są obecnie mechanicy pojazdów i elektromechanicy.

Wynagrodzenia różnią się w zależności od doświadczenia i konkretnych umiejętności. Widełki zaczynają się od płacy minimalnej do grubo ponad 10 000 zł.

Na rynku pracy brakuje fachowców z wykształceniem technicznym. Wiele zawodów np. z branży mechanicznej, budowlanej czy związanej z logistyką należy do deficytowych.

Z analiz Grupy Progres wynika, że co piąte ogłoszenie o pracę nie wymaga wyższego wykształcenia. A wśród tego typu ofert ok. 17 proc. proponuje wynagrodzenie przekraczające 10 tys. zł brutto.

- W wielu branżach dyplom nie jest już podstawowym filtrem rekrutacyjnym, a pracodawcy coraz częściej koncentrują się na tym, czy kandydat potrafi szybko wdrożyć się w obowiązki i utrzymać tempo pracy. Zmienia się również sama definicja kwalifikacji, która coraz częściej oznacza nie tylko formalne wykształcenie, ale też doświadczenie zdobywane w praktyce - mówi Magda Dąbrowska, prezeska Grupy Progres.

Z kolei analitycy Polskiego Instytut Ekonomicznego przyjrzeli się wynagrodzeniom absolwentów techników. Na najwyższe zarobki mogą potencjalnie liczyć technicy mechanicy (9,7 tys. zł brutto) i informatycy (9,3 tys. zł brutto).

Natomiast najszybciej do średniej płacy w zawodzie dochodzą technicy pojazdów samochodowych oraz żywienia i usług gastronomicznych.

„Po dwóch latach od zakończenia szkoły zbliżają się do 80 proc. średniego wynagrodzenia w zawodzie. Tymczasem w przypadku techników mechaników i informatyków zarobki pod dwóch latach przekraczają tylko połowę średniego wynagrodzenia w zawodzie.” - czytamy w analizie PIE. Według danych instytutu, najpopularniejszym zawodem wśród absolwentów techników z 2023 r. był technik informatyk (16,1 proc. absolwentów), a na kolejnych miejscach znaleźli się technik logistyk oraz technik żywienia i usług gastronomicznych. Lista najpopularniejszych kierunków od 2019 r. pozostaje praktycznie niezmienna, ale widać zmiany - na znaczeniu zyskuje logistyka.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Mają ponad 10 000 zł pensji. Mechanicy samochodowi są jednymi z najbardziej poszukiwanych pracowników na rynku

Mechanicy i elektromechanicy są jednymi z najczęściej poszukiwanych pracowników na rynku. W 2025 r. technika ukończyło 111,1 tys. osób, co stanowiło niemal 25 proc. wszystkich absolwentów szkół ponadpodstawowych w Polsce. W porównaniu z 2020 r. udział absolwentów techników nieco spadł (z 29 proc.), co może być związane ze wzrostem udziału absolwentów szkół branżowych pierwszego stopnia.

Mechanicy samochodowi, asystenci mechaników czy elektromechanicy należą obecnie do jednych z najczęściej poszukiwanych pracowników technicznych. Gdy spojrzymy do ofert pracy w jednym z popularnych portali, znajdziemy kilkaset propozycji zatrudnienia. Wynagrodzenia różnią się w zależności od doświadczenia i konkretnych umiejętności. Widełki zaczynają się od płacy minimalnej do grubo ponad 10 tys. zł.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011595605

GRYF SKAND®

DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!



Gryfskand Sp. z o.o. jest jednym z największych światowych producentów węgla drzewnego na rynek konsumencki.

Trzy główne obszary działalności firmy to:
- produkcja węgla drzewnego i brykietów,
- technologie ochrony środowiska,
- biopaliwa.

STABILNA PRACA
Jesteśmy firmą o ugruntowanej pozycji na rynku.

PRZYJAZNA ATMOSFERA
Zgrany zespół i wzajemne wsparcie.

ROZWÓJ I SZKOLENIA
Inwestujemy w rozwój naszych pracowników i ich umiejętności.

ATRAKCYJNE WARUNKI
Dodatki, benefity i pakiet socjalny.

AKTUALNIE POSZUKUJEMY:

- PAKOWACZY
- OPERATORÓW
- PROWADZĄCYCH PROCES PRODUKCYJNY
- MAGAZYNIERÓW

DLACZEGO MY?

ZAPEWNIAMY PEŁNE PRZESZKOLENIE NA STANOWISKU PRACY
Wprowadzamy i wspieramy na każdym etapie.

BOGATY PAKIET SOCJALNY
Atrakcyjne wynagrodzenie, dodatki, benefity i pakiet socjalny.

SZACUNEK I UZNANIE
Doceniamy zaangażowanie i dobre pomysły.

LOKALIZACJA
Dogodna lokalizacja w miejscowościach **Ińsko i Gryfino** i darmowy parking dla pracowników.







APLIKUJ TERAZ!

CV na: **kontakt@gryfskand.pl**
lub zadzwoń: **661-660-659**

Razem budujemy przyszłość!

eprasa.pl df5a261adc

#BRANŻA AGD

Zmniejszyli produkcję i wycięli 8 proc. pracowników. Nadal są liderami w UE

Agnieszka Kamińska

Branża AGD, mimo spadku produkcji, jest w Polsce i UE nadal bardzo silna. Polska pozostaje największym producentem sprzętu gospodarstwa domowego w Unii, ale na światowej liście największych dostawców do europejskich państw jest na drugim miejscu.

Cały sektor w ub. roku dawał zatrudnienie ok. 30 tys. osób, z czego ok. 24,2 tys. osób to pracownicy fabryk – ta liczba zmniejszyła się o około 8 proc. w porównaniu z końcem 2024 r.

Branża AGD w Europie zatrudnia już nawet 1 mln osób. Najwięcej osób pracuje w fabrykach tzw. dużego AGD, który skupia około 80 zakładów. Połowa to fabryki sprzętu do gotowania (w tym m.in. piekarników, kuchenek czy płyt indukcyjnych). Poza tym na europejskim rynku działa 15 fabryk pralek i 12 zakładów produkujących lodówki. Roczny wkład branży w PKB UE to prawie 80 mld euro.

A w Polsce? Na krajowym rynku mamy kilkadziesiąt firm, z czego 10 największych odpowiada za znaczną część zatrudnienia i produkcji sprzedanej. W sektorze dużego AGD w ubiegłym roku firmy zamknęły kilka fabryk i obecnie jest ich 30.

„Polskim fabrykom coraz trudniej konkurować z fabrykami spoza UE, również wewnątrz koncernów, z uwagi na rosnące obciążenia i koszty" – czytamy w raporcie APPLiA, polskiego związku producentów sprzętu AGD.

Produkcja dużego AGD w kraju spadła w ujęciu rocznym o ok. 4 proc., ale Polska nadal pozostaje największym producentem sprzętu w UE.

Z powodu zamknięcia części fabryk produkcja w Polsce spadła w ujęciu rocznym o ok. 4 proc. w przypadku dużego AGD. Łącznie wyprodukowano ponad 26 mln sztuk AGD. Wartość produkcji dużego i małego AGD wraz z produkcją komponentów do urządzeń wyniosła 25,5 mld zł (czyli o 5 proc. mniej rok do roku). Mimo spadków całej produkcji część koncernów jednak zwiększała produkcję w naszym kraju.

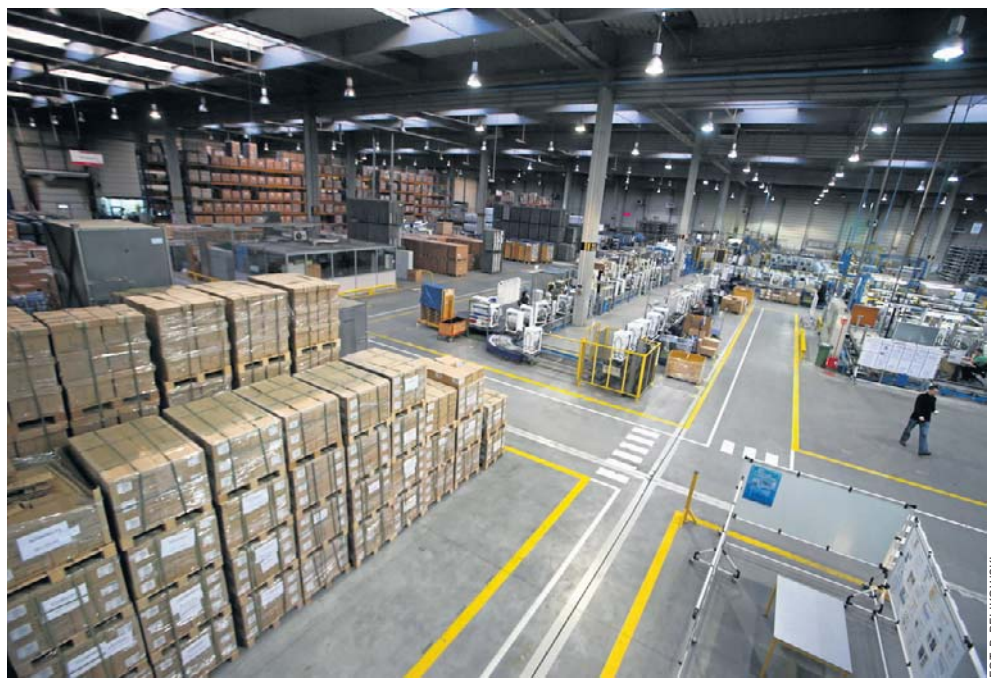
Co więcej, Polska nadal pozostaje największym producentem sprzętu gospodarstwa domowego w UE - ilościowy udział w 2024 r. stanowił ok. 39 proc. unijnej produkcji. Polska zwiększyła ten udział przede wszystkim dlatego, że cała produkcja unijna przez ostatnie 5 lat zmalała z 67 mln sztuk dużego AGD do 52 mln sztuk (dane z 2024 r.).

Pod względem ilości i wartości najważniejszą kategorią pozostają pralki, ale też zmywarki i suszarki do ubrań.

W Polsce łączna wartość produkcji sprzedanej (wraz z częściami i komponentami AGD) w 2025 r. wyniosła ok. 25,5 mld zł. Pod względem ilości i wartości najważniejszą kategorią pozostają pralki , które odpowiadają za 25 proc. wolumenu dużego AGD oraz 27 proc. całkowitej wartości produkcji dużego AGD w Polsce. Kolejne miejsca zajmują: zmywarki i suszarki do ubrań. Dodajmy, że w ub. roku z taśm polskich fabryk zjechało łącznie ponad 26 mln sztuk AGD o wartości ok. 23,5 mld zł. Wzrost wolumenu produkcji odnotowano w przypadku dwóch kategorii – zmywarek (+7 proc r/r) i odkurzaczy (+6 proc. r/r).

Według danych Eurostatu za 2025 r. z Polski wyeksportowano prawie 24 mln urządzeń, w tym prawie 21,1 mln dużego AGD. To oznacza roczny spadek wielkości o 2 proc. Wartość eksportu Polski w AGD (duże i małe urządzenia) była w 2025 r. niższa o 4 proc i wyniosła 22,7 mld zł. Urządzenia z Polski najczęściej trafią do krajów UE, Turcji, Ukrainy. Import AGD do Polski spadł w roku 2025 o ok. 4 proc wartościowo oraz o ok. 6 proc. w ujęciu ilościowym. Spadki odnotowano we wszystkich kategoriach z wyjątkiem okapów, gdzie wystąpił wzrost importu.

W ujęciu globalnym największy (bo wynoszący 43 proc. w 2025 r.) udział w dostawach urządzeń AGD do krajów UE mają Chiny. Wolumen importu z tego kierunku wzrósł rok do roku o 13 proc., a w stosunku do 2019 r. – o 90 proc. Pod tym względem druga na liście jest Polska, której udział w dostawach do krajów UE wyniósł 15 proc.



FOT. P. RELIKOWSKI

Paradoks polskiego rynku pracy: firmom brakuje pracowników, a kandydatom brakuje pracy



FOT. 123 RF

Zatrudnienie w sektorze AGD w Polsce spadło o około 8 proc. w ubiegłym roku w porównaniu z rokiem 2024

- Konkurencyjność jest obecnie odmieniana przez wszystkie przypadki. Chodzi o to, aby z jednej strony zagwarantować chociażby równe szanse dla polskiej i europejskiej produkcji, ale także udostępnić konsumentom nowoczesną dalekowschodnią ofertę. Przedsiębiorcy i prawni decydenci muszą znaleźć równowagę między tymi dwiema siłami. Potrzebna jest nam zatem prosta, skuteczna i zrozumiała legislacja, a także wsparcie biznesowej przedsiębiorczości. Abyśmy stawiali fabryki oraz R&D potrzebujemy ludzi i kapitału, myśli technologicznej oraz surowców – mówi Wojciech Konecki, prezes APPLiA, polskiego związku producentów sprzętu AGD.

Z powodu restrukturyzacji i zamknięcia fabryk zatrudnienie w sektorze AGD w Polsce spadło. Cały sektor w ub. roku dawał zatrudnienie ok. 30 tys. osób, z czego ok. 24,2 tys. osób to pracownicy fabryk – ta liczba zmniejszyła się o około 8 proc. w porównaniu z końcem 2024 r. Pozostali to pracownicy m.in. działów administracyjnych, handlowych i centrów usług wspólnych. Około 16 proc. zatrudnionych stanowią pracownicy tymczasowi. Można przyjąć, że cały sektor, wraz z kooperantami, poddostawcami i pracownikami serwisów, tworzy ok. 100 tys. miejsc pracy.

Do największych pracodawców należą: BSH Sprzęt Gospodarstwa Domowego, Electrolux Poland, Beko Europe, Samsung Electronics Poland Manufacturing oraz Amica. Te firmy zatrudniają ok. 77 proc. wszystkich osób pracujących w branży. Około połowa pracowników zatrudnionych na pełen etat wykonuje prace na stanowiskach pozaprodukcyjnych. Szacuje się, że ok 6 tys. osób pracuje w działach sprzedaży, centrach usług wspólnych oraz ośrodkach badawczo-rozwojowych.

Średnie wynagrodzenie w przemyśle AGD w 2024 r. wyniosło ok. 9 tys. zł brutto i było wyższe o 11 proc. niż rok wcześniej (dane Związku Pracodawców APPLiA z 15 największych firm).

Mimo że w firmach w poprzednich latach zmieniło się zatrudnienie, a fabryki były zamykane, firmy borykają się z deficytem pracowników, szczególnie na stanowiskach produkcyjnych.

- Przemysł AGD jest jedną z najważniejszych specjalizacji polskiej gospodarki. Nasza branża od lat konsekwentnie inwestuje w Polsce. Dotarliśmy jednak do ważnego momentu w historii rozwoju polskiej gospodarki. Stopniowo wyczerpują się motory wzrostu, które napędzały ją przez ostatnie trzy dekady. Musimy szybko odpowiedzieć na aktualne wyzwania. Dotyczą one przede wszystkim rynku pracy. Potrzebujemy mądrej polityki migracyjnej, która umożliwi przyjazd do Polski większej liczbie osób chętnych do pracy. W branży AGD możemy z optymizmem patrzeć w przyszłość. Wzrosty wynagrodzeń wzmocniły siłę nabywcza konsumentów. Rośnie zainteresowanie kredytami mieszkaniowymi, a możliwe ożywienie w Europie Zachodniej sprzyja perspektywom eksportowym – stwierdził cytowany w raporcie Konrad Pokutycki, przewodniczący rady związku APPLiA Polska, prezes BSH Sprzęt Gospodarstwa Domowego. Przedstawiciele APPLiA prognozują, że z powodu zmian demograficznych przez kolejne dekady z rynku pracy może zniknąć duża grupa pracowników.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011595916

Agencja zatrudnienia – nr wpisu 47

to Twoja zmiana.



pracuj w swoim stylu w zespole Randstad dla Amazon.

lokalizacja
centrum logistyki Amazon

stanowisko
pracownik magazynowy

aplikuj teraz

oferujemy Ci

- stawkę do 38,52 zł/godz. brutto*
- +2200** zł brutto ekstra
- prace 4 dni w tygodniu, 3 dni wolnego (praca w pełnym wymiarze godzin)
- umowę o pracę tymczasową (ze składką ZUS i płatnymi urlopami)
- pakiet RANDSTAD PLUS: karta sportowa, pakiet medyczny
- obiady za 1 zł
- bezpłatny dojazd autobusem pracowniczym na wybranych trasach

zadania

- rozkładanie towarów na półki magazynu
- kompletowanie, pakowanie i
- przygotowywanie towaru do wysyłki
- praca przy użyciu skanera ręcznego

*suma podstawowej stawki godzinowej oraz premii specjalnej za frekwencję.
**szczegóły podczas rekrutacji.

randstad

partner for talent.

eprasa.pl df5a261adc

#40 PROC. PRACOWNIKÓW CHCE ZMIENIĆ PRACĘ

Firmy będą walczyć o ludzi

oprac. Agnieszka Kamińska

Rosną oczekiwania płacowe pracowników i zwiększa się gotowość do zmiany miejsca zatrudnienia. Już 40 proc. respondentów deklaruje chęć zmiany pracodawcy, o 5 pkt proc. więcej niż rok wcześniej.

Dla większości kluczowym argumentem pozostaje wyższe wynagrodzenie, jednak coraz większe znaczenie mają także benefity pozapłacowe, elastyczność pracy oraz możliwości rozwoju zawodowego. Z raportu „Nastroje polskiego rynku pracy – perspektywa pracowników 2026" przygotowanego przez Manpower wynika, że w lipcu br. 40 proc. badanych planowało zmianę pracodawcy. To wzrost o 5 pkt proc. w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku. Mimo to większość respondentów, bo 60 proc., deklaruje chęć pozostania w obecnej organizacji. Wyniki badania pokazują, że polski rynek pracy pozostaje konkurencyjny, a przedsiębiorstwa muszą liczyć się z rosnącymi oczekiwaniami zatrudnionych. Gotowość do zmiany pracy jest szczególnie istotnym sygnałem dla pracodawców zmagających się z niedoborem wykwalifikowanych specjalistów i rosnącymi kosztami rekrutacji.

Najsilniejszym czynnikiem skłaniającym do zmiany pracodawcy pozostają zarobki. Wyższe wynagrodzenie wskazało 64 proc. ankietowanych. Szczególnie duże znaczenie ma ono dla przedstawicieli średniej kadry menedżerskiej, gdzie taki czynnik wskazało 71 proc. respondentów. W przypadku najwyższej kadry zarządzającej odsetek ten wyniósł 44 proc.

Podwyżka jest najważniejszą motywacją zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Na wyższe zarobki wskazało odpowiednio 69 proc. i 60 proc. badanych. Na dalszych miejscach znalazły się atrakcyjniejsze benefity pozapłacowe, które zachęciłyby do zmiany pracy 21 proc. respondentów. Znaczenie mają również większa elastyczność czasu pracy, możliwość pracy zdalnej lub hybrydowej oraz bardziej interesujący zakres obowiązków. Każdy z tych elementów wskazało po 14 proc. ankietowanych. Badanie pokazuje, że poza wynagrodzeniem rośnie znaczenie pozapłacowych elementów oferty zatrudnienia. Wśród osób rozpoczynających karierę zawodową istotną rolę odgrywają atrakcyjne benefity, które wskazało 28 proc. respondentów. Dla tej grupy ważne są także krótsze dojazdy do pracy (23 proc.) oraz możliwość wykonywania obowiązków w modelu zdalnym lub hybrydowym (22 proc.). Z kolei przedstawiciele wyższej kadry menedżerskiej częściej zwracają uwagę na charakter pracy i jakość życia zawodowego. Po 22 proc. respondentów z tej grupy wskazało na atrakcyjniejsze benefity i ciekawszy zakres obowiązków, a 19 proc. na lepszą równowagę między życiem zawodowym i prywatnym.



FOT. 123 RF

Przedsiębiorstwa muszą liczyć się z rosnącymi oczekiwaniami zatrudnionych. Benefity i elastyczność coraz ważniejsze dla młodszych pracowników

Wśród pozostałych argumentów zachęcających do zmiany pracodawcy znalazły się możliwość awansu i krótszy dojazd do pracy (po 13 proc.), rozwój nowych kompetencji (11 proc.), większa stabilność zatrudnienia oraz lepszy work-life balance (po 10 proc.). Jednocześnie raport wskazuje na grupę pracowników przywiązanych do obecnego miejsca pracy.

#TO STRATEGICZNY PROJEKT DLA EUROPY

Polska może odegrać kluczową rolę

oprac. Agnieszka Kamińska

Polska może zostać gospodarzem nowego ośrodka Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA), który będzie wspierał bezpieczeństwo i zarządzanie operacjami kosmicznymi.

Trwają rozmowy dotyczące zakresu działalności centrum, a jednym z rozważanych projektów jest utworzenie zaawansowanego centrum symulacyjnego dowodzenia i kontroli. Inwestycja mogłaby wzmocnić pozycję Polski w europejskim sektorze kosmicznym oraz przyciągnąć kolejne projekty technologiczne o strategicznym znaczeniu.

Europejska Agencja Kosmiczna rozważa utworzenie w Polsce nowego ośrodka skoncentrowanego na bezpieczeństwie i wykorzystaniu technologii kosmicznych. Jak poinformował dyrektor generalny ESA Josef Aschbacher podczas Warsaw Security Forum, trwają obecnie rozmowy dotyczące szczegółowego zakresu działalności placówki.

Jednym z analizowanych wariantów jest stworzenie centrum symulacyjnego dowodzenia i kontroli dla operacji kosmicznych. Obiekt miałby umożliwiać gromadzenie, analizowanie i dystrybucję danych pozyskiwanych z systemów kosmicznych do jednostek operacyjnych działających w terenie.

Według szefa ESA projekt miałby połączyć technologie rozwijane na potrzeby sektora kosmicznego z praktycznymi zastosowaniami w obszarze bezpieczeństwa, ochrony infrastruktury krytycznej oraz zarządzania kryzysowego.

Planowany ośrodek wpisuje się w szerszą strategię wzmacniania europejskiej autonomii technologicznej. Zdaniem ESA kluczowym elementem suwerenności Europy pozostaje niezależny dostęp do przestrzeni kosmicznej. Takie możliwości zapewniają obecnie m.in. rakiety Ariane 6 i Vega-C. Jednocześnie agencja rozwija kolejną generację nośników, w tym rakiety wielokrotnego użytku realizowane w ramach programu European Launcher Challenge. Celem jest zwiększenie konkurencyjności europejskiego sektora kosmicznego wobec Stanów Zjednoczonych i Chin. Dla gospodarki oznacza to rozwój zaawansowanych technologii, wzrost zamówień dla firm związanych z przemysłem lotniczo-kosmicznym oraz większe bezpieczeństwo infrastruktury cyfrowej i komunikacyjnej. Jednym z najważniejszych projektów realizowanych przez ESA jest system IRIS2, który ma zapewnić Europie bezpieczną komunikację satelitarną. Docelowo będzie on oparty na konstelacji liczącej setki satelitów rozmieszczanych na orbicie etapami. Pierwsze usługi operacyjne mają zostać uruchomione w 2029 r. System będzie wyposażony w technologie chroniące przed spoofingiem, czyli podszywaniem się pod sygnał, oraz jammingiem, polegającym na jego zakłócaniu. Rozwój własnej infrastruktury komunikacyjnej ma ograniczyć zależność Europy od rozwiązań spoza kontynentu i zwiększyć odporność państw na zagrożenia cybernetyczne.



FOT. 123 RF

Dla krajowej gospodarki oznaczałoby to szansę na rozwój sektora wysokich technologii oraz napływ wysoko wykwalifikowanych miejsc pracy

Rozmowy dotyczące polskiego ośrodka są na wczesnym etapie. Nie ustalono jeszcze liczby pracowników, harmonogramu uruchomienia centrum ani struktury zarządzania. Sam fakt prowadzenia negocjacji pokazuje jednak rosnącą rolę Polski w europejskim ekosystemie kosmicznym.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011596363

TELEYARD
PART OF TELEMONDholding

TU PRACUJE SIĘ LEPIEJ

SPAWASZ?
MONTUJESZ?

PRACA.TELEMOND-HOLDING.COM
+48 91 311 12 36 LUB +48 731 018 167



eprasa.pl df5a261adc

#BRANŻA OZE

Nowa złota branża. Może stworzyć setki tysięcy miejsc pracy i już dziś nieźle płaci

Agnieszka Kamińska

Transformacja energetyczna, rozwój odnawialnych źródeł energii, budowa elektrowni jądrowej i gigantyczne inwestycje w sieci przesyłowe sprawiają, że energetyka staje się jednym z najważniejszych pracodawców w polskiej gospodarce.

Problem w tym, że brakuje specjalistów z odpowiednimi kwalifikacjami. Największa trudność może dotyczyć nowych stanowisk, które dopiero się rozwijają. Z drugiej strony - niedobory kadrowe mogą wpłynąć na wzrost wynagrodzeń na wielu stanowiskach. Już dziś kierownik projektu ds. wodoru może zarobić 22 tys. zł brutto miesięcznie.

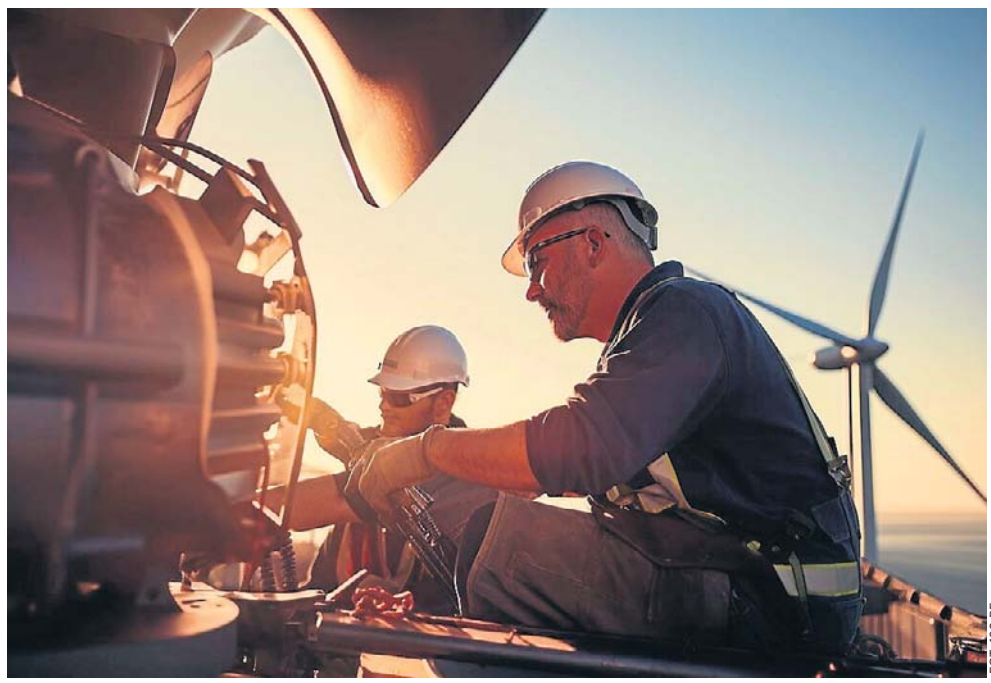
Według danych Międzynarodowej Agencji Energetycznej światowy sektor energetyczny zatrudnia około 76 mln osób, a zatrudnienie rośnie szybciej niż w całej gospodarce. W Polsce szczególnie dynamicznie rozwija się segment odnawialnych źródeł energii. Sektor OZE zatrudnia już ponad 212 tys. osób, a do 2050 r. liczba miejsc pracy związanych z zieloną energetyką może wzrosnąć nawet czterokrotnie. Prognozy mówią również o powstaniu około 300 tys. nowych miejsc pracy związanych z transformacją energetyczną do 2030 r. W Europie w samym tylko sektorze wiatrowym zatrudnienie może wzrosnąć do 450 tys. osob do 2030 roku. A morska energetyka wiatrowa może wygenerować ok. 200 tys. miejsc pracy do 2030 roku.

„Branża poszukuje inżynierów, technologów i kierowników projektów. Pracownicy tego sektora to również analitycy biznesowi, konsultanci, architekci, projektanci i badacze. Prawie 80 % firm działających w branży energetycznej planuje w najbliższym czasie zwiększyć zatrudnienie”– podaje raport płacowy Hays Poland.

Według szacunków Polskiego Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej rozwój nowych farm wiatrowych może wygenerować nawet 100 tys. miejsc pracy oraz zamówienia dla krajowych dostawców o wartości około 80 mld zł.

Największy popyt dotyczy obecnie zawodów technicznych. Deficyt pracowników obejmuje przede wszystkim elektryków, elektromonterów, monterów sieci elektroenergetycznych, instalatorów fotowoltaiki, specjalistów HVAC, automatyków, spawaczy oraz techników odpowiedzialnych za obsługę infrastruktury energetycznej. Potwierdzają to rekrutacje prowadzone przez Polskie Elektrownie Jądrowe, które poszukują m.in. elektromonterów stacji elektroenergetycznych, ekspertów ds. jakości, specjalistów ds. eksploatacji, ekspertów ds. utrzymania, inżynierów ds. symulatorów oraz specjalistów ds. bezpieczeństwa i ochrony środowiska. PEJ w przyszłości wraz pomorskimi uczelniami chciałyby stworzyć w regionie rodzaj centrum kompetencji jądrowych - wyspecjalizowaną platformę współpracy, która skupiałaby wiedzę, ekspertów, infrastrukturę badawczo-rozwojową oraz programy szkoleniowe niezbędne do rozwoju i bezpiecznej eksploatacji energetyki jądrowej.

- W trakcie budowy elektrowni jądrowej w gminie Choczewo dodatkowo potrzebni będą też inni pracownicy, w tym również tacy jak zbrojarze, spawacze, betoniarze, operatorzy ciężkiego sprzętu budowlanego - zapowiedział Marek Woszczyk, prezes Polskich Elektrowni Jądrowych.



FOT. 123 RF

Światowy sektor energetyczny zatrudnia około 76 mln osób, zatrudnienie w tej branży rośnie szybciej niż w całej gospodarce



FOT. P. ŚWIDERSKI/POLSKA PRESS

W Europie w samym tylko sektorze wiatrowym zatrudnienie może wzrosnąć do 450 tys. osob do 2030 r.

FIRMY SZUKAJĄ TEŻ SPECJALISTÓW OD CYBERBEZPIECZEŃSTWA INFRASTRUKTURY ENERGETYCZNEJ

Duże zapotrzebowanie zgłaszają także operatorzy sieci. Tylko w ostatnich latach spółki dystrybucyjne realizują rekordowe programy inwestycyjne obejmujące tysiące kilometrów nowych linii energetycznych oraz przyłączanie kolejnych źródeł OZE. W 2024 r. operatorzy przeznaczyli na rozwój sieci ponad 14 mld zł, a infrastruktura zwiększyła się o ponad 10 tys. km linii elektroenergetycznych. Szczególnie cenieni są pracownicy posiadający jednocześnie kompetencje techniczne i cyfrowe. Coraz częściej poszukiwani są specjaliści od cyberbezpieczeństwa infrastruktury energetycznej, analitycy danych, programiści systemów zarządzania siecią oraz eksperci od magazynowania energii.

Najbliższa dekada będzie okresem największych inwestycji energetycznych w historii Polski. Na rynku pracy pojawi się zapotrzebowanie na wiele zawodów, które dopiero pojawiają się na rynku lub których jeszcze nie ma.

- Na pewno wielu specjalistów będzie potrzebować branża jądrowa i wodorowa. Potrzebni będą inżynierowie energetyki jądrowej, operatorzy reaktorów czy specjaliści od szeroko pojętego bezpieczeństwa jądrowego. Trzeba też liczyć się ze wzrostem zapotrzebowania na ekspertów od magazynowania energii czy serwisantów farm wiatrowych na morzu, te obszary dopiero się rozwijają i kreują nowe zawody - mówi Tomasz Jabłoński, doradca personalny, niezależny rekruter.

Jak mówi Jabłoński, może też rosnąć znaczenie zawodów związanych z dekarbonizacją przedsiębiorstw oraz raportowaniem ESG.

INŻYNIER ENERGETYK MOŻE LICZYĆ NA PENSJĘ W GRANICACH 10-18 TYS. ZŁ, A SPECJALISTA OZE NA 12-20 TYS. ZŁ

Ile można zarobić w tej branży? Przeciętne wynagrodzenie w sektorze przekracza średnią dla całej gospodarki. Pracownicy produkcyjni z najmniejszym doświadczeniem zarabiają jednak zwykle niewiele ponad płacę minimalną, ale już po kilku latach pracy ich wynagrodzenia mogą być sporo wyższe. Na przykład, według ofert na Pracuj.pl, pomocnik elektromontera lub pracownik techniczny zarabia obecnie 5,5-7 tys. zł brutto miesięcznie. Z kolei elektromonter sieci może liczyć na 6,5-9 tys. zł, a elektryk przemysłowy na 7-11 tys. zł. Inżynier energetyk może liczyć na pensję w granicach 10-18 tys. zł, a specjalista OZE na 12-20 tys. zł. Dyrektorzy techniczni lub menedżerowie dużych inwestycji otrzymują 30-50 tys. zł.

Wynagrodzeniom w sektorze energetycznym przyjrzeli się analitycy z firmy Michael Page. Poniżej przedstawiamy wyniki ich badania - oto najniższe, najczęściej oferowane oraz najwyższe proponowane wynagrodzenia brutto dla stanowisk specjalistycznych i menedżerskich w Polsce, na podstawie umowy o pracę, w złotych, bez uwzględnienia premii i dodatkowych benefitów. Zestawienie opiera się na danych z procesów rekrutacyjnych oraz rozmów z kandydatami przeprowadzonych w 2025 roku przez przedstawicieli firmy:

- Business Development Manager (RES) - 25 000 zł,
- PPA Manager - 30 000 zł,
- Land Acquisition Manager - 18 000 zł,
- Land Acquisition Specialist - 14 000 zł,
- Senior Project Manager (RES) - 27 000 zł,
- Project Manager (RES) - 20 000 zł,
- Junior Project Manager (RES) - 15 000 zł,
- Senior Project Manager (Offshore) - 34 000 zł,
- Junior Project Manager (Offshore) - 19 000 zł,
- Senior Project Manager (Hydrogen) - 28 000 zł,
- Project Manager (Hydrogen) - 22 000 zł,
- Project Engineer (Hydrogen) - 15 500 zł,
- Senior Electrical Engineer - 21 000 zł,
- Electrical Engineer- 16 000 zł.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011593694

AGICO Sp. z o.o.

producent konstrukcji stalowych oraz elementów dla branży kolejowej, poszukuje kandydatów na stanowiska:

TOKARZ - FREZER
(tokarki konwencjonalne)

Miejsce pracy: Szczecin

Forma zatrudnienia: umowa o pracę, pełny etat

Zakres obowiązków:
- obsługa tokarki i frezarki konwencjonalnej,
- wykonywanie detali zgodnie z dokumentacją techniczną,
- obsługa narzędzi pomiarowych,
- kontrola jakości wykonywanych elementów,
- produkcja jednostkowa i seryjna,
- dbanie o porządek na stanowisku pracy.

Wymagania:
- doświadczenie na podobnym stanowisku,
- dobra znajomość rysunku technicznego,
- umiejętność obsługi narzędzi pomiarowych,
- dokładność i sumienność.

ŚLUSARZ PRODUKCYJNY

Miejsce pracy: Szczecin

Forma zatrudnienia: umowa o pracę, pełny etat
Praca zmianowa

Zakres obowiązków:
- obsługa maszyn produkcyjnych (szlifierka, wiertarka, piła)
- przygotowanie materiałów do produkcji
- wykonywanie prac pomocniczych przy produkcji
- kontrola jakości wyrobów
- dbanie o porządek na stanowisku pracy
- przestrzeganie zasad BHP

Wymagania:
- doświadczenie przy produkcji konstrukcji stalowych
- umiejętność czytania rysunku technicznego
- umiejętność posługiwania się warsztatowymi przyrządami pomiarowymi
- gotowość do pracy w systemie zmianowym
- umiejętność pracy w zespole
- zaangażowanie, sumienność i dokładność

SPAWACZ MAG 135/136

Miejsce pracy: Szczecin

Forma zatrudnienia: umowa o pracę, pełny etat

Wymagania:
- znajomość rysunku technicznego
- uprawnienia spawalnicze MAG 135 i/lub 136
- doświadczenie w spawaniu konstrukcji stalowych
- sumienność i odpowiedzialność

Zakres obowiązków:
- montaż i spawanie konstrukcji stalowych
- wykonywanie prac zgodnie z dokumentacją techniczną
- kontrola jakości wykonywanych prac
- przestrzeganie zasad BHP

Oferujemy:
- stabilne zatrudnienie na podstawie umowy o pracę
- możliwość podnoszenia kwalifikacji zawodowych oraz zdobywania nowych umiejętności
- pakiet Multisport

OPERATOR MASZYN CNC

Forma zatrudnienia: umowa o pracę, pełny etat

Zakres obowiązków:
- Obsługa maszyn typu wiertarka CNC, wypalarka CNC, laser 3D

Wymagania:
- Wykształcenie min. zawodowe
- Znajomość rysunku technicznego
- Mile widziane doświadczenie na ww. stanowisku
- Dodatkowym atutem będzie umiejętność tworzenia programów do maszyn
- Umiejętność obsługi programu AutoCad
- Umiejętność posługiwania się przyrządami pomiarowymi

OPERATOR MASZYN OPERATOR ROBOTÓW SPAWALNICZYCH

Forma zatrudnienia: umowa o pracę, pełny etat

Zakres obowiązków
- Spawanie konstrukcji stalowych na robocie spawalniczym
- Realizowanie celów zespołu
- Zaangażowanie w poszerzanie kompetencji w ramach stanowisk
- Dbałość o jakość wykonywanych spawów
- Współtworzenie norm spawalniczych i stanowiskowych

Wymagania
- Podstawowe umiejętności spawalnicze (MIG/MAG)
- Uprawnienia spawalnicze MAG 135/136
- Umiejętność obsługi komputera
- Podstawowa umiejętność czytania rysunku technicznego spawalniczego
- Gotowość do pracy na 3 zmiany
- Otwartość, gotowość do nauki
- Doświadczenie w pracy z robotem spawalniczym
- Mile widziane
- Mile widziane programowanie robotów spawalniczych
- Doświadczenie w projektowaniu przyrządów spawalniczych

UA Zapraszamy pracowników z Ukrainy
UA Запрошуємо людей з України

Kontakt:

AGICO Sp. z o.o.
tel. 91 469 14 57
agico@agico.com.pl

Prosimy o przesłanie CV lub kontakt telefoniczny.

WAŻNE

Jako grupa AGICO zatrudnimy do odbycia praktyki uczniów szkół technicznych i zawodowych oraz studentów uczelni wyższych w ww. zawodach.

eprasa.pl df5a261adc

#URLOP

Zaległy urlop może przepaść

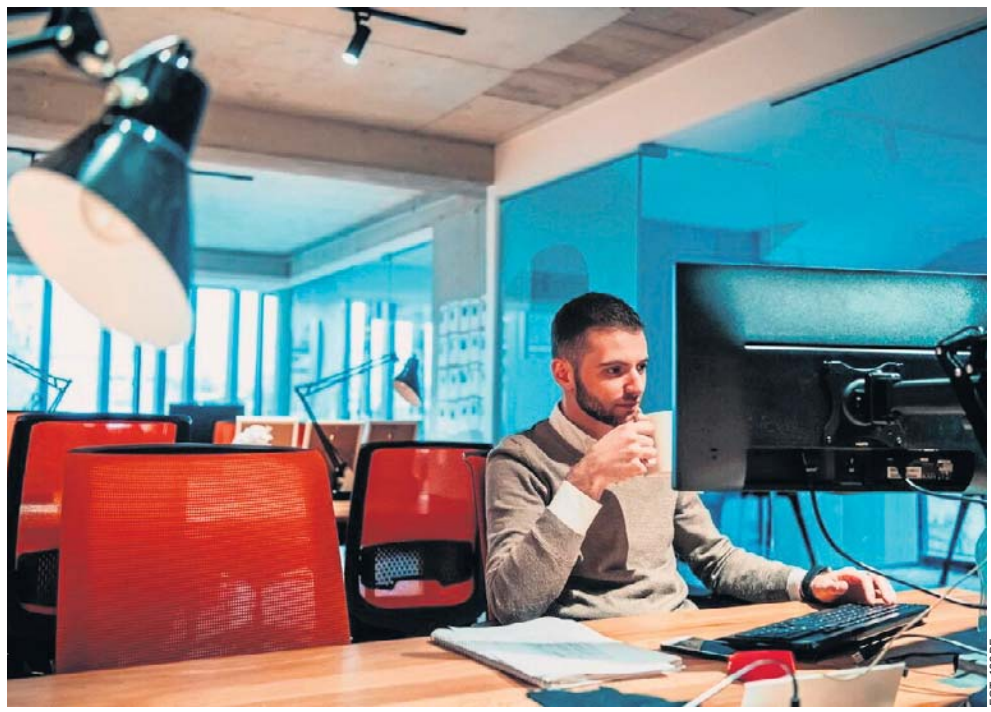
Dorota Mariańska

Niewykorzystany urlop nie czeka na pracownika w nieskończoność. Zgodnie z art. 161 Kodeksu pracy powinien być wykorzystany w roku, w którym pracownik nabył do niego prawo.

30 września minął ważny termin dotyczący zaległych dni wolnych, a przepisy przewidują także moment, po którym roszczenie o urlop może się przedawnić. Czy to oznacza, że pracownik może bezpowrotnie stracić niewykorzystane dni? Urlop wypoczynkowy w każdym roku, jako jedno z najważniejszych pracowniczych praw, gwarantuje zarówno Kodeks pracy, jak i Konstytucja RP. Zgodnie z art. 66 ust. 2 ustawy zasadniczej pracownik ma prawo do określonych w ustawie dni wolnych od pracy i corocznych płatnych urlopów.

Przy czym pracownikowi w pierwszej kolejności powinien być udzielany urlop zaległy, a dopiero po jego wykorzystaniu – urlop bieżący. Jak to więc możliwe, że przepisy, które stanowią, że urlop wypoczynkowy powinien być wykorzystany w roku, w którym pracownik nabył do niego prawo, dopuszczają coś takiego jak przedawnienie urlopu? Okienko w tym zakresie otwiera art. 168 Kodeksu pracy, zgodnie z którym można przesunąć odbieranie dni wolnych do 30 września kolejnego roku.

Jak informuje Państwowa Inspekcja Pracy, jeżeli pracodawca nie udzieli pracownikowi zaległego urlopu wypoczynkowego najpóźniej do 30 września następnego roku, może to zostać uznane za wykroczenie przeciwko prawom pracownika. Grozi za to grzywna od 2000 zł do 60 000 zł. Z drugiej strony, pracownik jest tu na znacznie lepszej pozycji, bo po 30 września zaległe dni nie przepadają. Pracownicy mają na wykorzystanie zaległego urlopu wypoczynkowego 3 lata od ostatniego dnia roku kalendarzowego, w którym nabyli prawo do urlopu lub od 30 września kolejnego roku kalendarzowego.



FOT. 123RF

Pracownicy mają na wykorzystanie zaległego urlopu wypoczynkowego 3 lata

– Niewykorzystany w terminie urlop wypoczynkowy powoduje rozpoczęcie biegu trzyletniego okresu przedawnienia prawa do urlopu. Po jego upływie, zgodnie z art. 291 § 1 Kodeksu pracy, roszczenie wygasa. W praktyce oznacza to, że zaległe dni wolne przepadają, jeśli pracownik nie zdecyduje się ich wykorzystać w wymienionym wyżej terminie – wyjaśnia Dominik Konieczny, radca prawny z agencji zatrudnienia Gi Group Holding.

– Przepisy nie przewidują możliwości ich odzyskania, kumulowania przez kolejne lata ani przeliczenia na jakąkolwiek formę świadczenia w trakcie trwania zatrudnienia. Wyjątki dotyczą jedynie sytuacji szczególnych, np. siły wyższej lub urlopu wychowawczego – dodaje. Jak wskazuje Dominik Konieczny, zaległego urlopu nie można odkładać bez końca, natomiast nie ma jednolitego stanowiska co do tego, czy pracodawca może sam zdecydować o konkretnym terminie wolnych dni. – W okresie wypowiedzenia sytuacja jest jasna – pracodawca może skierować pracownika na urlop bez wcześniejszego uzgadniania terminu – podkreśla.

W 2026 roku przedawnia się zaległy urlop za 2022 rok. Natomiast roszczenie o urlop za bieżący rok straci moc 30 września 2030 roku.

#WYSTARCZY SPEŁNIĆ JEDEN WARUNEK

Tak można zyskać kilka dni wolnego

Magdalena Desperak-Kołek

Mijający rok nie rozpieszcza Polaków pod kątem dostępnych dodatkowych dni wolnych od pracy.

1 listopada tego roku przypada w niedzielę, więc nie przysługuje za niego możliwość odbioru godzin, 11 listopada natomiast wypada w środę. Może zatem zamiast patrzeć na sprawę z perspektywy przedłużonego weekendu, warto pomyśleć o niewykorzystanych dniach urlopowych z tego roku i zastanowić się nad spożytkowaniem tego czasu w postaci dłuższego urlopu?

Choć układ świąt w listopadzie nie daje gotowego długiego weekendu, pracownicy mogą sami go sobie stworzyć. Wystarczy spojrzeć na kalendarz i odpowiednio wykorzystać pozostały urlop. Jeżeli weźmiemy wolne od 9 do 13 listopada (poniedziałek-piątek), wykorzystamy tylko cztery dni urlopu, a zyskamy aż 9 dni nieprzerwanego odpoczynku. Wolne potrwa bowiem od 7 do 15 listopada, obejmując dwa weekendy i przypadające w środku tygodnia Narodowe Święto Niepodległości.

Dla osób, którym zostały niewykorzystane dni urlopowe, może to być jedna z najlepszych okazji tej jesieni na dłuższy wypoczynek bez konieczności czekania na świąteczny okres.

Chociaż z pozoru wydaje się, że święto przypadające w środę nie zapewnia zbyt wiele pola do manewru, warto jednak spojrzeć na tę kwestię nieco łaskawszym okiem. Dzień wolny przypadający w bezpośrednim sąsiedztwie weekendu oczywiście niesie ze sobą uroki związane z przedłużonym wolnym weekendem. Paradoksalnie jednak nie zawsze jest łatwo optymalnie spożytkować ten czas.

Wiele osób decyduje się w tym czasie na organizację wyjazdów, krajowych lub zagranicznych, albo skorzystanie z oferty kulturowej, wizyty w teatrach, muzeach, czy parkach rozrywki. Tym samym można spodziewać się tłumów, a często nawet okrojonej lub droższej oferty. W rezultacie najlepszą alternatywą nieraz okazuje się zostanie w domu. Z kolei w przypadku dni wolnych we wtorki lub czwartki i tak niezbędne jest kupczenie urlopem na rzecz wątpliwych korzyści. Zaletą środy jest natomiast możliwość zorganizowania stosunkowo długiego wyjazdu bez nadmiernego obłożenia, ponieważ osoby, które zdecydują się na podobny krok, zawsze staną przed wyborem: pierwsza czy druga połowa tygodnia. Co więcej, często są to dni, w których łatwiej jest kupić bilety na loty międzynarodowe. Może zatem zamiast żałować, warto potraktować Święto Niepodległości jako okazję do zasmakowania niepodległości w praktyce i odkrycia uroków innych krajów np. w postaci wyjazdu typu city break.



FOT. 123RF.COM

Wbrew pozorom 11 listopada, który w tym roku przypada w środę, również może stanowić okazję do urlopu

O odpoczynku często się zapomina, tymczasem jest on kluczowy dla utrzymania dobrego stanu zdrowia poprzez redukcję kortyzolu w organizmie oraz zapobieganiu wystąpienia takich syndromów jak wypalenie zawodowe.

Kiedy zatem rok kalendarzowy powoli zmierza ku końcowi, a wielu osobom wciąż zalegają nadprogramowe dni urlopu, które prędzej czy później trzeba będzie wykorzystać, taki dzień jak 11 listopada może stanowić impuls do działania. Tym bardziej, że w wielu firmach jest to jednocześnie okres natłoku obowiązków i wzmożonego stresu.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011593673

Chiczna Spółdzielnia Inwalidów ARA

ZMODYFIKOWANE PRZEZ AI

poszukuje osoby do wsparcia obszaru jakości, technologii oraz dokumentacji produktowej

MŁODSZY SPECJALISTA / MŁODSZA SPECJALISTKA DS. JAKOŚCI, TECHNOLOGII I ZGODNOŚCI PRODUKTU

ZAKRES OBOWIĄZKÓW:

- wsparcie w kontroli jakości surowców, opakowań i wyrobów gotowych,
- pomoc przy weryfikacji etykiet i oznakowania produktów,
- przygotowywanie zestawień i dokumentów w Word i Excel,
- współpraca z produkcją, działem handlowym i zakupami.

WYMAGANIA:

- dokładność, odpowiedzialność i chęć nauki,
- dobra organizacja pracy,
- podstawowa znajomość Word i Excel,
- umiejętność pracy z dokumentami i danymi,
- mile widziane wykształcenie kierunkowe: chemia, technologia chemiczna, ochrona środowiska, jakość, towaroznawstwo, kosmetologia lub pokrewne.

OFERUJEMY:

- stabilne zatrudnienie na podstawie umowy o pracę,
- pracę jednozmianową,
- wdrożenie do obowiązków,
- możliwość rozwoju w obszarze jakości, technologii i zgodności produktów chemicznych,
- pracę w firmie produkcyjnej z wieloletnią historią,
- możliwość dostosowania stanowiska pracy do potrzeb osoby z niepełnosprawnością.

SZCZECIN miejsce pracy
Umowa o pracę pełny etat
Do 5 500 zł brutto wynagrodzenie
Praca stacjonarna tryb pracy

poszukuje osoby do działu sprzedaży i marketingu.

SPECJALISTA / SPECJALISTKA DS. SPRZEDAŻY I MARKETINGU – SZCZECIN

ZAKRES OBOWIĄZKÓW:

- obsługa klientów hurtowych i detalicznych – telefonicznie i mailowo,
- bieżąca obsługa sprzedaży oraz platformy sprzedażowej,
- współpraca z influencerami oraz agencją reklamową.

KOGO SZUKAMY?

- Osoby komunikatywnej, samodzielnej i dobrze zorganizowanej, która lubi kontakt z klientem i chce łączyć sprzedaż z działaniami marketingowymi.

WYMAGANIA:

- doświadczenia w obsłudze klienta,
- znajomości pakietu MS Office,
- prawa jazdy kat. B,
- wykształcenia wyższego – minimum licencjat,
- znajomości języka angielskiego i/lub niemieckiego na poziomie komunikatywnym.

OFERUJEMY:

- wynagrodzenie 6 200 zł brutto premię za wyniki,
- pracę od poniedziałku do piątku w godz. 7:00–15:00,
- przyjazną atmosferę

SZCZECIN miejsce pracy
Umowa o pracę pełny etat
Do 6 200 zł brutto wynagrodzenie
Poniedziałek–piątek godz. 7:00–15:00



Informacje Prawne
Klauzula RODO Wysyłając zgłoszenie rekrutacyjne, zgadzasz się na przetwarzanie Twoich danych osobowych przez Chemiczną Spółdzielnię Inwalidów Ara z siedzibą w: Batalionów Chłopskich 12, 0C, 70-760 Szczecin

REKLAMA 0011592422

LSJ Human Relations HR GROUP

Mamy dla Ciebie PONAD 100 różnych ofert pracy do wyboru

Na stałe lub na krócej
Oferty pracy w różnych branżach i na różnych stanowiskach.

Dla każdego poziomu doświadczenia
Oferty pracy nie wymagające doświadczenia oraz dla specjalistów i menadżerów.

Oferty również dla obcokrajowców
Rekrutujemy w różnych językach i oferujemy wsparcie w legalizacji pobytu i zatrudnienia.

Oferta wyróżniona | sezon przedświąteczny (listopad-grudzień)

Prace pomocnicze przy produkcji i pakowaniu (K/M), Szczecin

- proste czynności pomocnicze przy produkcji, kontroli jakości, kompletowaniu i pakowaniu zamówień, większości z nich można nauczyć się na miejscu,
- stawka podstawowa: 31,40 zł brutto/h,
- dodatkowe możliwości zarobku: premie frekwencyjne, dodatek za pracę w weekendy i w nocy,
- wypłata wynagrodzenia co tydzień (czwartki)

Rekrutację prowadzi Ruslana, tel. +48 690 299 314 (tel./sms/WhatsApp)

Sprawdź jakie oferty mamy dla Ciebie na stronie: www.lsj.pl/oferty-pracy lub przyjdź do naszego biura, porozmawiaj z rekruterem! Dobierzemy ofertę do Twoich kwalifikacji.

Zapraszamy od poniedziałku do piątku (9:00-14:00), LSJ HR Group, ul. Celna 1 (2 p.), Szczecin

eprasa.pl df5a261adc

#REKRUTACJA

Szykuje się rekrutacyjne szaleństwo. Setki wakatów w największych firmach w Polsce

Agnieszka Kamińska

Sprzedaż internetowa rośnie i to już teraz, przed rozpoczęciem świątecznego boomu zakupowego. Udział sprzedaży internetowej w handlu wzrósł w sierpniu do 9 proc., w niektórych segmentach rynku kanał online odpowiada już za niemal jedną czwartą sprzedaży.

Wynagrodzenia idą w górę, a przedsiębiorstwa działają przy mniejszym zatrudnieniu niż rok temu. - Dla konsumenta sezon zakupowy zaczyna się w okolicach Black Friday. Dla firmy logistycznej, e-commerce czy produkcyjnej zaczyna się już teraz - mówi Cezary Maciołek, prezes Grupy Bisar.

Końcówka roku tradycyjnie oznacza wzrost liczby zamówień obsługiwanych przez magazyny, centra dystrybucyjne oraz firmy e-commerce. Tegoroczne dane pokazują jednak, że zwiększona aktywność klientów jest widoczna już teraz.

Według GUS udział sprzedaży internetowej w handlu detalicznym wzrósł w sierpniu do 9 proc. wobec 8,1 proc. rok wcześniej. W niektórych segmentach rynku kanał online odpowiada już za niemal jedną czwartą sprzedaży. W przypadku tekstyliów, odzieży i obuwia udział ten sięga 23,5 proc., dla książek i pokrewnych kategorii 23,2 proc., a dla mebli, sprzętu RTV i AGD 20 proc.

Równocześnie dane Shopera wskazują, że około 28 proc. całorocznej sprzedaży sklepów internetowych przypada na czwarty kwartał. W 2025 r. aż dziewięć z dziesięciu najlepszych dni sprzedażowych całego roku przypadło właśnie na ostatnie trzy miesiące.

– Dla konsumenta sezon zaczyna się przy Black Friday. Dla firmy logistycznej, e-commerce czy produkcyjnej zaczyna się kilka tygodni wcześniej. Zanim zamówienie trafi do klienta, trzeba mieć ludzi, wdrożyć ich, przygotować grafiki, zabezpieczyć transport i mieć możliwość uzupełnienia absencji. Dlatego listopadowego szczytu kadrowego nie można zacząć planować w listopadzie – mówi Cezary Maciołek, prezes Grupy Bisar (to międzynarodowa grupa kapitałowa i agencja zatrudnienia, specjalizuje się w outsourcingu procesowym, usługach kontraktowych oraz rekrutacji pracowników).

Pracodawcy działający na dużą skalę w branży handlowej i logistycznej coraz częściej sięgają po podwyżki wynagrodzeń i zmiany w systemach premiowych. Celem takiego działania jest zabezpieczenie kadr przed okresem największego natężenia pracy.

Przykładem jest Amazon, który od 1 października zwiększył wynagrodzenia pracowników godzinowych zatrudnionych w polskich centrach logistycznych. Firma stosuje również 15-procentową premię miesięczną za regularną obecność zgodnie z harmonogramem pracy. Takie decyzje oddziałują nie tylko na jednego pracodawcę, ale na całe lokalne rynki pracy.

– Jeżeli duży zakład lub centrum logistyczne podnosi wynagrodzenia albo zmienia system premiowy, bardzo szybko odczują to pozostali pracodawcy w regionie. Kandydaci zaczynają porównywać nowe oferty, a dotychczasowe stawki mogą przestać być konkurencyjne praktycznie z tygodnia na tydzień. Dlatego w czwartym kwartale firmy powinny monitorować nie tylko własne koszty zatrudnienia, ale również to, co dzieje się na lokalnym rynku pracy – wskazuje Cezary Maciołek.

W okresie wzmożonego popytu na pracowników przedsiębiorstwa koncentrują się zwykle na liczbie zatrudnionych osób. Tymczasem równie istotne staje się utrzymanie pracowników i ograniczenie absencji.

Braki kadrowe w magazynach, centrach dystrybucyjnych czy zakładach produkcyjnych mogą prowadzić do opóźnień, konieczności pracy w nadgodzinach przez pozostałych członków zespołu oraz spadku wydajności.

– W firmach operacyjnych bardzo łatwo policzyć koszt jednej godziny pracy. Znacznie rzadziej liczy się koszt godziny, której zabrakło. W szczycie sezonowym kilka złotych różnicy w stawce może być nieporównywalnie mniejszym kosztem niż nieobsadzona zmiana, która zatrzymuje fragment procesu albo opóźnia realizację zamówień – zauważa Cezary Maciołek.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA / POLSKA PRESS

Dobra stawka już nie wystarcza. Kandydaci zwracają uwagę na organizację pracy, możliwości dojazdu czy szybkość procesu rekrutacyjnego



MAT. PRASOWE/FOT. A.STANDERSKA

Najdroższy pracownik w szczycie sezonu to często ten, którego zabraknie na zmianie – mówi Cezary Maciołek, prezes Grupy Bisar

Przedsiębiorstwa powinny analizować nie tylko koszty zatrudnienia, ale także potencjalne koszty wynikające z braku odpowiedniej liczby pracowników w okresach największego natężenia zamówień.

Zapotrzebowanie na pracowników w logistyce, handlu, produkcji i e-commerce ma charakter sezonowy. Niektóre firmy nie potrzebują zwiększonej liczby pracowników przez cały rok, dlatego coraz większego znaczenia nabierają modele umożliwiające szybkie zwiększanie i zmniejszanie zatrudnienia.

– Wartością elastycznych modeli zatrudnienia nie jest dziś niższy koszt pracownika. Dla przedsiębiorstwa kluczowa jest możliwość dostosowania liczby osób do rzeczywistego zapotrzebowania operacyjnego. Jeżeli firma potrzebuje dodatkowych 100 osób przez sześć czy osiem tygodni, utrzymywanie takiej nadwyżki przez cały rok nie ma ekonomicznego uzasadnienia – mówi Cezary Maciołek.

Największym błędem - jak mówi Cezary Maciołek - jest rozpoczynanie rekrutacji dopiero w momencie, gdy wzrost liczby zamówień jest już widoczny. Wówczas o tych samych kandydatów rywalizują jednocześnie firmy z branży logistycznej, handlowej, produkcyjnej i e-commerce.

– Firmy, które najlepiej przechodzą przez szczyt sezonowy, nie zaczynają od pytania „ilu ludzi potrzebujemy dzisiaj?". Budują kilka scenariuszy i wcześniej określają, ilu pracowników będą potrzebowały przy konkretnych poziomach zamówień. Dzięki temu mogą uruchamiać dodatkowe zasoby, zanim problem pojawi się na hali czy w magazynie – mówi Cezary Maciołek.

Wynagrodzenie pozostaje jednym z najważniejszych czynników wyboru pracodawcy, jednak coraz częściej nie przesądza o decyzji kandydatów.

Rosnące znaczenie mają również organizacja pracy, dostępność transportu pracowniczego, lokalizacja zakładu, przewidywalność grafików oraz szybkość procesu rekrutacyjnego.

– Można zaoferować dobrą stawkę, ale jeśli kandydat nie ma jak dojechać na nocną zmianę albo proces zatrudnienia trwa zbyt długo, wybierze inną ofertę. Dlatego przygotowania firmy muszą obejmować cały model organizacji pracy, a nie tylko budżet wynagrodzeń – podsumowuje Cezary Maciołek.

BRANŻA E-COMMERCE SZUKA PRACOWNIKÓW

Oto kto jeszcze szuka pracowników m.in. do działów logistyki i e-commerce:

- InPost – poszukuje pracowników sortowni, kurierów oraz operatorów logistycznych;
- DHL Supply Chain – rekrutuje magazynierów, operatorów wózków widłowych i pracowników centrów dystrybucyjnych;
- Raben Group – poszukuje pracowników magazynowych i kierowców;
- CEVA Logistics – utrzymuje nabory do magazynów i centrów realizacji zamówień e-commerce;
- Allegro – prowadzi rekrutacje związane z logistyką, obsługą sieci One Fulfillment i nowoczesnych centrów dystrybucyjnych, spółka opublikowała też setki ofert pracy do innych swoich działów.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011594304



DB Port Szczecin – Twój kierunek na stabilną przyszłość i rozwój w branży logistycznej!

Szukasz pracodawcy, który łączy **międzynarodowy zasięg ze stabilną pozycją na lokalnym rynku?**
Dołącz do zespołu **DB Port Szczecin!** Jesteśmy uniwersalnym terminalem przeładunkowym w porcie morskim w Szczecinie oraz częścią globalnej **Grupy Deutsche Bahn AG.**

Dzięki sile kapitału Grupy DB oraz funduszom unijnym stale inwestujemy w nowoczesny sprzęt i infrastrukturę. Nasz terminal kontenerowy nieustannie rośnie w siłę – obecnie dysponuje zdolnością przeładunkową na poziomie **150 000 TEU**, pojemnością składową **5 000 TEU** oraz infrastrukturą dla **160 kontenerów chłodniczych.**

Dlaczego warto u nas pracować?

- **Stawiamy na innowacje:** Pracujemy z nowoczesnymi rozwiązaniami informatycznymi, które pozwalają na bieżącą kontrolę ładunków.
- **Rozwijamy przyszłościowe sektory:** Dynamicznie budujemy i rozwijamy nowoczesne połączenia intermodalne.
- **Mamy najlepszy zespół:** Nasza załoga to profesjonaliści gotowi na przeładunek nawet najbardziej wymagających i nietypowych ładunków. Świadczymy przy tym niezwykle szeroką gamę usług dodatkowych.
- **Jesteśmy odpowiedzialni:** Biznes to dla nas coś więcej niż liczby. Kładziemy ogromny nacisk na społeczną odpowiedzialność biznesu (CSR), dbając o otoczenie i naszych pracowników. W DB Port Szczecin łączymy tradycję morską z nowoczesną logistyką. **Zacznij karierę, która ma bezpieczną przyszłość!**

DB Port Szczecin Sp. z o.o. | ul. Bytomska 14 | 70- 603 Szczecin | Poland | rekrutacja@dbport.pl

TFG TRANSFRACHT

DB Port Szczecin

REKLAMA 0011593608

IQ METAL integrated metal solutions

IQ METAL Group Oddział w Szczecinie poszukuje pracowników!

Dołącz do naszego zespołu i rozwijaj swoje umiejętności!



Rozwijamy nasze zespoły i szukamy osób z doświadczeniem w spawaniu oraz pracy przy procesach spawalniczych.

AKTUALNIE POSZUKUJEMY:

- **DOŚWIADCZONYCH SPAWACZY MAG (M/K) z możliwością przyuczenia do spawania metodą TIG.**
- **OPERATORÓW ROBOTÓW SPAWALNICZYCH (M/K).**
- **DOŚWIADCZONYCH TECHNIKÓW WSPARCIA ROBOTÓW (M/K).**

CO OFERUJEMY?

- Stabilną umowę o pracę, docelowo na czas nieokreślony.
- Możliwość zdobycia dodatkowych uprawnień spawalniczych i certyfikatów na koszt pracodawcy.
- Przedpłaconą kartę na przekąski i napoje dostępne na terenie firmy.
- Parking dla pracowników.
- Praca w hali produkcyjnej, Spawacze w wyodrębnionych boxach, praca na 2 zmiany, Operatorzy Robota Spawalniczego 3 zmiany, Technicy Wsparcia Robotów 1 zmiana
- Pakiet benefitów:
  - ✓ Kartę sportową.
  - ✓ Bony zakupowe.
  - ✓ Bilety do kina lub teatru.
  - ✓ Dofinansowanie wypoczynku.
  - ✓ Świadczenia z socjalu na święta 2 x w roku.

SZUKASZ STABILNEGO ZATRUDNIENIA I MOŻLIWOŚCI ROZWOJU? **DOŁĄCZ DO IQ METAL!**

MIEJSCE PRACY
IQ Metal Sp. z o.o.
ul. Kniewska 7, Szczecin – Prawobrzeże, os. Dąbie
Teren Parku Przemysłowego North West Logistic Park.

Zapraszamy do kontaktu i aplikowania!
Możesz aplikować przez Pracuj.pl, OLX, GoWork, wysyłając swoje CV na adres **rekrutacja@iqmetal.com.** Możesz też przyjechać osobiście i zostawić nam swoje CV. **Nie masz CV? To nie problem.**
Przyjedź do nas, pomożemy Ci wypełnić formularz aplikacyjny.

eprasa.pl df5a261adc

#GUS UJAWNIŁ NOWE DANE

Przeciętny Polak zarabia znacznie mniej

oprac. Agata Wodzień-Nowak

Poznaliśmy najnowsze dane o medianie wynagrodzeń w gospodarce narodowej. Była o ponad 20 proc. niższa od przeciętnej płacy.

Najnowsze wyliczenia Głównego Urzędu Statystycznego pokazują skalę różnic między zarobkami większości pracowników a średnim wynagrodzeniem, na które wpływ mają najwyżej opłacane grupy zawodowe.

Główny Urząd Statystyczny poinformował, że mediana miesięcznych wynagrodzeń brutto w gospodarce narodowej wyniosła w kwietniu 2026 r. 7.695 zł.

Oznacza to, że połowa zatrudnionych otrzymywała wynagrodzenie nie wyższe od tej kwoty, a druga połowa zarabiała więcej.

Mediana była jednocześnie o 20,3 proc. niższa od przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia brutto, które wyniosło 9.651,59 zł.

Dane pokazują utrzymującą się znaczącą różnicę między przeciętną płacą a zarobkami osiąganymi przez typowego pracownika.

W porównaniu z marcem 2026 r. mediana wynagrodzeń wzrosła nominalnie o 2,2 proc.

Jednocześnie przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto spadło w ujęciu miesięcznym o 0,5 proc.

W porównaniu z kwietniem 2025 r. mediana zwiększyła się o 6 proc., podczas gdy przeciętne wynagrodzenie wzrosło o 5,5 proc. To znaczy, że roczna dynamika mediany była nieco wyższa niż wzrost średniej płacy w gospodarce narodowej.

GUS zwrócił uwagę, że w podmiotach zatrudniających do dziewięciu osób mediana wynagrodzeń brutto nadal utrzymuje się na poziomie płacy minimalnej.

Zatem co najmniej połowa pracowników zatrudnionych w najmniejszych firmach otrzymuje wynagrodzenie równe minimalnemu wynagrodzeniu za pracę.



FOT. DARIUSZ BLOCH

Mediana wynagrodzeń jest uznawana za jeden z najlepszych wskaźników pokazujących typowy poziom zarobków i wyniosła 7.695 zł brutto

Dane urzędu pokazują również rozkład wynagrodzeń wśród pracowników. W kwietniu 2026 r. 10 proc. najmniej zarabiających osób otrzymywało miesięcznie nie więcej niż 4.806 zł brutto. Była to wartość pierwszego decyla.

Z kolei granica dla 10 proc. najlepiej wynagradzanych pracowników wyniosła 14.926 zł brutto miesięcznie.

Oznacza to, że co najmniej tyle zarabiała najlepiej opłacana część pracujących.

Rozpiętość pomiędzy dolnym a górnym decylem wyniosła więc ponad 10 tys. zł brutto miesięcznie, pokazując znaczące zróżnicowanie wynagrodzeń w gospodarce.

GUS podał także, że wartość mediany wynagrodzeń różniła się w zależności od płci – wśród mężczyzn wyniosła 7877,52 zł (102,4 proc. wartości ogółem), natomiast wśród kobiet – 7545,48 zł (98,1 proc. wartości ogółem).

– Biorąc pod uwagę wielkość podmiotu, najwyższą wartość mediany wynagrodzeń odnotowano, podobnie jak w poprzednich okresach, w podmiotach o liczbie pracujących 1000 i więcej osób – 9098,87 zł (118,2 proc. wartości ogółem), a najniższą w podmiotach o liczbie pracujących 9 i mniej osób – na poziomie płacy minimalnej, tj. 4806,00 zł (62,5 proc. wartości ogółem) – podsumował GUS.

#BEZROBOCIE

Złe wieści z rynku. 908 tys. bezrobotnych

Redakcja RegioDom

We wrześniu stopa bezrobocia rejestrowanego nie wzrosła i pozostała na poziomie 5,8 proc. – wynika ze wstępnych danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Jednocześnie w urzędach pracy zarejestrowanych było więcej osób niż rok wcześniej, a liczba zgłoszonych wolnych miejsc pracy była niższa niż we wrześniu 2025 roku.

Według wstępnych danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej stopa bezrobocia rejestrowanego we wrześniu 2026 roku wyniosła 5,8 proc. To taki sam wynik jak miesiąc wcześniej i zgodny z oczekiwaniami ekonomistów.

Oficjalne dane GUS potwierdzają poziom 5,8 proc. dla sierpnia. Wrześniowe wartości mają na razie charakter wstępny i będą jeszcze potwierdzane w statystyce publicznej. Na koniec września w urzędach pracy zarejestrowanych było 908,3 tys. osób bezrobotnych. To o 1,2 tys. mniej niż miesiąc wcześniej.

W porównaniu z końcem września 2025 roku liczba zarejestrowanych bezrobotnych była jednak – według danych resortu pracy – o 42,2 tys. wyższa.

We wrześniu do urzędów pracy zgłoszono 38,1 tys. wolnych miejsc pracy i aktywizacji zawodowej. To o 2,8 tys. więcej niż w sierpniu, ale jednocześnie o 3 tys. mniej niż we wrześniu ubiegłego roku.

Dane urzędów pracy pokazują jednak tylko część rynku. Szerszy obraz popytu na pracowników daje badanie GUS. Na koniec II kwartału 2026 roku w gospodarce było 98,7 tys. wolnych miejsc pracy. To o 1,5 tys. mniej niż kwartał wcześniej i o 2,9 tys. więcej niż rok wcześniej, co oznacza wzrost o 3,1 proc.

Resort pracy podał również najczęstsze powody rejestracji w urzędach pracy.

Wśród osób, z którymi przeprowadzono wywiady, 40,2 proc. wskazało uzyskanie ubezpieczenia zdrowotnego, a 39,8 proc. – możliwość otrzymania pomocy w podjęciu pracy.



FOT. MICHAŁ SIKORA

Bezrobocie we wrześniu pozostało na poziomie 5,8 proc. Wolnych miejsc pracy więcej niż w sierpniu, ale mniej niż rok temu

Ministerstwo sprawdziło również przyczyny zakończenia wcześniejszego zatrudnienia. Najczęściej bezrobotni wskazywali upływ okresu, na jaki została zawarta umowa o pracę, oraz rozwiązanie umowy za porozumieniem stron.

BEZROBOCIE REJESTROWANE I DANE EUROSTATU TO DWA RÓŻNE WSKAŹNIKI

Przy porównywaniu sytuacji w Polsce z innymi krajami trzeba pamiętać, że Eurostat stosuje inną metodologię niż polskie urzędy pracy.

Stopa bezrobocia rejestrowanego obejmuje osoby zarejestrowane jako bezrobotne w urzędach pracy.

Eurostat wylicza natomiast harmonizowaną stopę bezrobocia według metodologii umożliwiającej porównywanie państw Unii Europejskiej.

Z tego powodu wartości publikowanych przez oba źródła nie należy zestawiać ze sobą bezpośrednio.

Dane Eurostatu pokazują jednak, że Polska od dłuższego czasu pozostaje w grupie państw Unii Europejskiej o relatywnie niskim bezrobociu. Dla całej Unii Europejskiej stopa bezrobocia w sierpniu 2026 roku wynosiła 6,1 proc.

Wrześniowe dane resortu pracy pokazują zatem stabilizację stopy bezrobocia rejestrowanego w ujęciu miesięcznym, ale jednocześnie wyższą niż rok wcześniej liczbę osób pozostających w rejestrach urzędów pracy.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011593734

Wyjedź do Holandii i zyskaj środki na swoje plany!

Chcesz zarobić, zdobyć doświadczenie i spróbować życia za granicą? Z APS Profit możesz połączyć pracę z wyjazdem do Holandii i wykorzystać wolny czas między nauką, studiami czy kolejnymi planami.

Praca w Holandii – zarabiaj i zdobywaj doświadczenie

Holandia to nie tylko wakacyjny wyjazd. To również możliwość zdobycia doświadczenia zawodowego, poznania nowego kraju i odłożenia pieniędzy na własne cele – studia, samochód, podróże czy po prostu dobry start w dorosłość.

Prowadzimy różne projekty na terenie Holandii i szukamy osób zainteresowanych pracą na kilka miesięcy lub dłużej.

APS PROFIT POLSKA

STUDIA? PRZERWA? WOLNE MIESIĄCE?



HOLANDIA CZEKA, ZRÓB PIERWSZY KROK

Kogo szukamy?

- osób pełnoletnich
- studentów – dziennych i zaocznych
- uczniów pełnoletnich
- osób, które studiują w Polsce i mają prawo do pracy
- osób z komunikatywnym językiem angielskim
- mile widziane jest prawo jazdy

Nie musisz mieć wieloletniego doświadczenia.
W zależności od projektu dostępne są różne stanowiska i zakresy obowiązków.

SPRAWDŹ OFERTY. WYBIERZ SWOJĄ!

Dlaczego APS PROFIT?

20 lat doświadczenia na rynku pracy to tysiące osób, którym pomogliśmy znaleźć zatrudnienie w Polsce i za granicą.

Przez lata działalności pomogliśmy już **ponad 30 000 osobom,** rekrutując pracowników z **16 krajów.** Współpracujemy ze sprawdzonymi pracodawcami i pomagamy kandydatom przejść przez kolejne etapy organizacji wyjazdu.

Nie wiesz, od czego zacząć? Skontaktuj się z nami!

- **pomożemy Ci** wybrać ofertę,
- **dopilnujemy** niezbędnych formalności
- **zapewnimy wsparcie** w organizacji wyjazdu oraz po przyjeździe do Holandii

20 LAT DOŚWIADCZENIA NA RYNKU PRACY

Masz pytania? Zapytaj!

Nie musisz od razu podejmować decyzji o wyjeździe. **Napisz lub zadzwoń – przedstawimy Ci aktualne możliwości pracy w Holandii i odpowiemy na Twoje pytania.**

Może właśnie teraz jest dobry moment, żeby spróbować czegoś nowego?

APS PROFIT POLSKA Sp. z o.o.
+48 91 462 43 12 zachod@apsprofit.pl apsprofit.pl

REKLAMA 0011596170

NSG GROUP

Właściciel marki PILKINGTON

Pilkington IGP to lider przetwórstwa szkła i wiodący producent szyb zespolonych w Polsce, którego innowacyjne rozwiązania dedykowane są branży architektonicznej.

Dołącz do naszego zespołu i pracuj z najlepszymi!

Obecnie poszukujemy:
- Technika / Techniczki utrzymania ruchu
- Pracowników / Pracowniczek produkcji
- Pracowników / Pracowniczek spedycji (na hali produkcyjnej)
- Krajaczy szkła

Lokalizacja:
ul. Pomorska 55, Szczecin (Dąbie)

Zainteresowany?
Wyślij CV poprzez jeden z dwóch sposobów:
- www.pilkington.pl zakładka kariera
- kod QR

Nie znalazłeś/aś oferty dla siebie?
Aplikuj do bazy

Pytania? Zadzwoń: ✆ **48 91 466 46 01**



Pilkington w Polsce **NSG Group w Polsce** **PilkingtonTV**

eprasa.pl df5a261adc

#PRACODAWCA

Miały zniknąć zlecenia i B2B. Firmy błyskawicznie znalazły nowy sposób

Agnieszka Kamińska

Reforma inspekcji pracy, według niektórych osób, miała doprowadzić do przemodelowania rynku pracy i spowodować zmniejszenie liczby umów cywilnoprawnych na korzyść umów o pracę. Na razie tego nie widać w statystykach.

W sierpniu 2026 roku przeciętne zatrudnienie w sektorze przedsiębiorstw w Polsce wyniosło ok. 6,37 mln etatów, to spadek o 0,8% rok do roku i o 0,2% miesiąc do miesiąc. Z kolei dane o umowach cywilnoprawnych (z końca marca) mówią o wzroście liczby pracujących w tej formule. Te liczby mogą się jeszcze zmienić. Możliwy jest też inny trend - przejście ze zleceń na pracę tymczasową.

Nowe zasady dotyczące kontroli umów, które obowiązują od lipca tego roku, dają inspekcji pracy niespotykane dotąd uprawnienia. Inspektorzy mogą dokonywać zmiany umów zleceń lub umów B2B na etaty, ale tylko, jeśli jest to uzasadnione prawnie. Tego typu ingerencja dotyczy jedynie sytuacji nadużycia prawa przez pracodawcę, gdy pracownik wykonuje pracę jak na etacie, ale z firmą wiąże go nie umowa o pracę, lecz umowa cywilnoprawna.

Początkowo pracodawca otrzymuje polecenie zmiany umowy, a dopiero jeżeli je zignoruje, to okręgowy inspektor pracy może wydać formalną decyzję o istnieniu stosunku pracy. Autorzy reformy, czyli ministerstwo pracy, od samego początku wdrażania zmian przekonywali, że ich ideą nie jest masowe skasowanie umów cywilnoprawnych, ale wyeliminowanie nieprawidłowości na rynku - ukrócenie fikcji prawnej i wsparcie wykorzystywanych pracowników.

Z danych Państwowej Inspekcji Pracy wynika, że w pierwszych tygodniach obowiązywania nowych uprawnień wpłynęło 690 skarg dotyczących niewłaściwego doboru formy zatrudnienia. Inspektorzy wydali 121 poleceń potwierdzenia zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, a w 201 przypadkach pracodawcy sami zamienili umowy cywilnoprawne na etaty jeszcze przed zakończeniem kontroli.

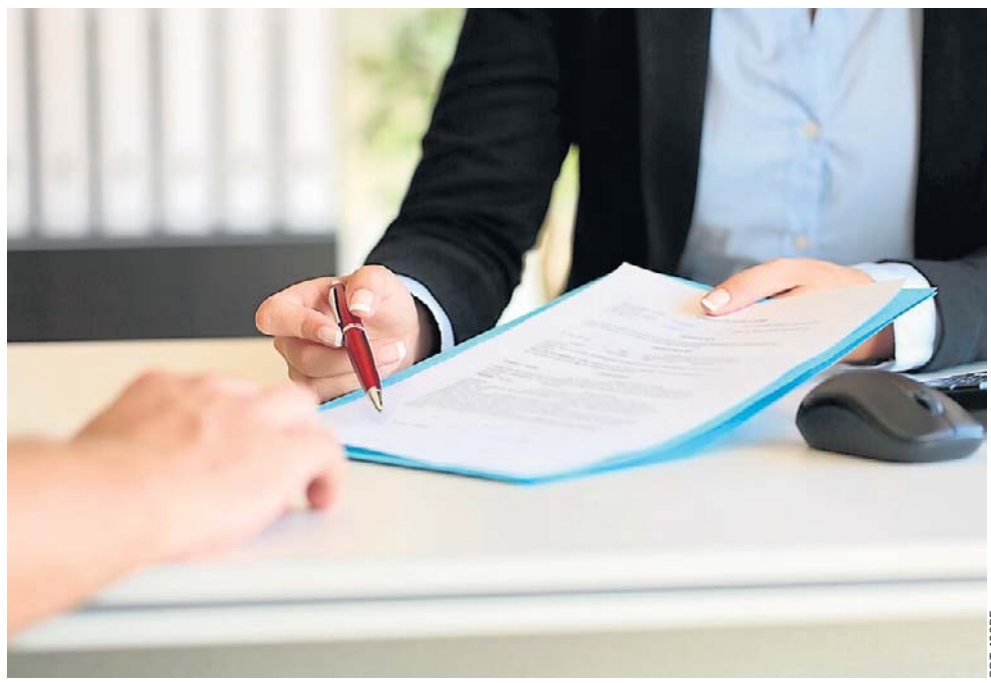
W ustawie przewidziano 12-miesięczny okres przejściowy. Firmy, które w tym czasie (do 8 lipca 2027 r.) samodzielnie i dobrowolnie zweryfikują swoje umowy zlecenia czy kontrakty B2B i przekształcą je w etaty - jeśli spełniały one kryteria stosunku pracy - będą mogły uniknąć kar finansowych.

Nowe przepisy na razie nie spowodowały drastycznych zmian w zatrudnieniu. W sierpniu 2026 roku przeciętne zatrudnienie w sektorze przedsiębiorstw w Polsce wyniosło ok. 6,37 mln etatów (to spadek o 0,8% rok do roku i o 0,2% miesiąc do miesiąc) - podał GUS. Z kolei na koniec marca 2026 r. wyłącznie na podstawie umów zleceń oraz pokrewnych kontraktów cywilnoprawnych pracowało 1,48 mln osób (to też dane GUS). To o 5,9 proc. więcej niż rok wcześniej.

Najwięcej takich pracowników zatrudniał sektor usług administrowania i działalności wspierającej, obejmujący m.in. agencje zatrudnienia, firmy ochroniarskie i sprzątające. W tej branży wyłącznie na umowach cywilnoprawnych pracowało niemal 313 tys. osób. Drugie miejsce zajęła opieka zdrowotna i pomoc społeczna z blisko 155 tys. osób zatrudnionych wyłącznie na takich zasadach. Niewiele mniej odnotowano w przemyśle, gdzie liczba zleceniobiorców sięgnęła 152 tys. W handlu było ich ponad 147 tys.

Pamiętajmy jednak, że reforma uprawnień inspekcji obowiązuje od lipca i wiele firm może dopiero teraz modyfikować zatrudnienie. Ewentualne zmiany w liczbie osób pracujących na zleceniu mogą być zauważalne w statystykach dopiero w kolejnych miesiącach.

- Chociaż zmiany dotyczące uprawnień inspekcji pracy, które weszły w życie w tym roku, skłaniały do prognoz, że liczba umów cywilnoprawnych może znacząco się zmniejszyć, to na razie tego nie widać w liczbach. Na pewno upłynęło za mało czasu od wdrożenia regulacji, za kilka miesięcy spadki liczby umów cywilnoprawnych mogą być już bardziej widoczne w danych GUS. Ale nie są one takie pewne. Wzrost popularności umów cywilnoprawnych jest w dużej mierze efektem utrzymującej się niepewności gospodarczej. W wielu branżach przedsiębiorcy preferują zatrudnianie pracowników do realizacji konkretnych projektów lub kontraktów, co pozwala szybciej dostosowywać skalę zatrudnienia np. do aktualnego portfela zamówień - mówi Jeremi Wrzesiński, niezależny HR partner.



FOT. 123RF

W sierpniu 2026 r. w sektorze przedsiębiorstw na etacie pracowało 6,3 mln osób, czyli o 0,8% mniej rok do roku



FOT. 123 RF

Więcej firm może zdecydować się na zatrudnienie tymczasowe, które może stać się alternatywą dla nieprawidłowo stosowanych umów zlecenia

Choć o znaczącym spadku liczby umów cywilnoprawnych nie ma mowy, to jednak dane GUS już teraz pokazują ich niewielkie osłabienie względem końca 2025 r. W porównaniu z grudniem liczba osób pracujących wyłącznie na umowach cywilnoprawnych zmniejszyła się o 20,9 tys., czyli o 1,4 proc.

Jest też prawdopodobne, że utrwali się inny trend, o którym mówi coraz więcej przedstawicieli branży HR - w przyszłości więcej firm może zdecydować się na zatrudnienie tymczasowe, które może stać się formą pośrednią między umową o pracę a umową cywilnoprawną.

- Już teraz zauważamy wzmożony wzrost zainteresowania pracą tymczasową. Ta forma oczywiście nie będzie zamiennikiem wszystkich umów, ale bezpieczną prawnie alternatywą dla nieprawidłowo stosowanych umów zlecenia i B2B. Szczególnie tam może być stosowana, gdzie zleceniobiorca pracuje osobiście i regularnie, ma ustalony grafik lub godziny, wykonuje zadania w miejscu wskazanym przez firmę, podlega kierownikowi klienta, korzysta z jego narzędzi i infrastruktury, jest rozliczany głównie za czas pracy, wykonuje te same obowiązki co pracownicy etatowi, nie ponosi rzeczywistego ryzyka biznesowego. Praca tymczasowa zabezpiecza te elementy, a jednocześnie zapewnia elastyczność. Ta alternatywa będzie szczególnie atrakcyjna m.in. na stanowiskach magazynierów, pracowników kompletacji i pakowania towarów w branży logistycznej i e-commerce - uważa Ewelina Glińska-Kołodziej, prezes agencji zatrudnienia Trenkwalder.

Z danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wynika, że w 2025 r. z zatrudnienia tymczasowego korzystało niemal 20 tys. firm. Liczba tzw. pracodawców użytkowników zwiększyła się z 18 963 w 2024 r. do 19 803 w 2025 r., co oznacza przyrost o 840 firm w ciągu roku. Jeszcze bardziej wymowny jest wzrost liczby podpisywanych kontraktów. Agencje zawarły 1 387 673 umowy, czyli o 76 897 więcej niż rok wcześniej. Jednocześnie w ub. roku agencje pracy tymczasowej skierowały do pracy 697 173 osoby, czyli o 908 mniej niż rok wcześniej.

Jednocześnie wyraźnie wzrosła liczba przedsiębiorstw korzystających z usług agencji. Widać też, że struktura rynku stopniowo się zmienia. Nadal największą grupę stanowią pracownicy fizyczni, odpowiadający za 92 proc. wszystkich umów. Wśród najczęściej zatrudnianych znajdują się pracownicy magazynowi i pakowacze, których było ponad 409 tys., oraz osoby wykonujące proste prace przemysłowe, liczące ponad 146 tys.

W rejestrze ZUS na koniec pierwszego półrocza 2026 r. znajdowało się w sumie ponad 609 tys. umów o dzieło. Zawarło je prawie 46 tys. firm z niemal 204 tys. wykonawców. W porównaniu rok do roku - liczba umów spadła.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011597060

elwiko
RAZEM SIĘGAMY WYŻEJ



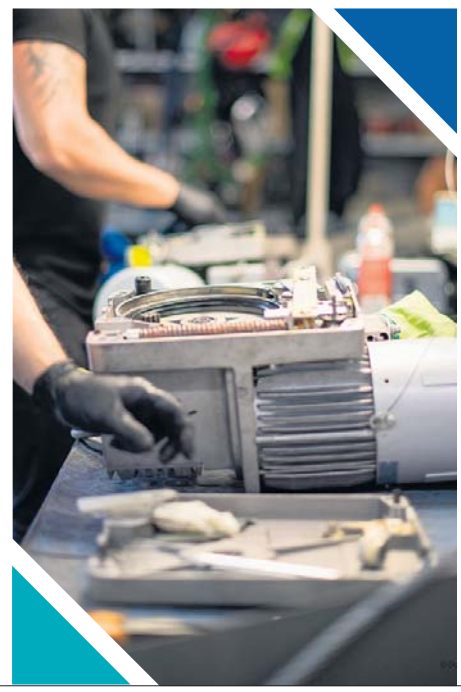


DOŁĄCZ DO ZESPOŁU, KTÓRY MIERZY WYSOKO

Pracuj wśród specjalistów, podnoś swoje kwalifikacje i rozwijaj karierę razem z nami!

Poszukujemy osób do współpracy w następujących obszarach:

- Prace ślusarskie
- Wsparcie i pomoc w serwisie turbin wiatrowych
- Konserwacja urządzeń dźwignicowych
- Prace elektryczne i elektromontażowe
- Prace fizyczne





Bieżącą rekrutację sprawdzisz na: elwiko.pl/kariera
Masz pytania? Zadzwoń! 531 634 614

REKLAMA 0011597298

NORATEL

A discoverIE Company



DOŁĄCZ DO NAS JAKO:

MONTER LUB MAGAZYNIER
(K / M) Szczecin / Dobra

W Noratel wierzymy, że najważniejsi są ludzie.

To dlatego, pracując z nami możesz mieć pewność, że zapewnimy Ci godne warunki pracy, uczciwe wynagrodzenie oraz cały szereg dodatków nieodstających od najlepszych firm w regionie, w tym opiekę medyczną, pakiety sportowe, pyszne posiłki na miejscu w naszej kantynie, dofinansowanie urlopu, program poleceń pracowniczych i wiele innych. Bo szanujemy naszych ludzi i wiemy, że tak jest fair.

Dołącz do nas i przekonaj się sam, dlaczego zdecydowana większość naszego zespołu zostaje z nami na lata - w pracy, którą polubisz, z ludźmi, z którymi pracuje się dobrze.

PODŁĄCZ SIĘ do DOBREJ pracy

Porozmawiajmy o pracy w Noratel
hr.pl@noratel.com
515 798 115
kariera.noratel.com

ZESKANUJ KOD I APLIKUJ

Szukasz stabilnego zatrudnienia i możliwości rozwoju?

Aktualnie poszukujemy:

- **monterów transformatorów**
- **pracowników utrzymania ruchu**
- **magazynierów**
- **specjalistów IT**

Co oferujemy?

- atrakcyjne wynagrodzenie
- system premiowy
- stabilne zatrudnienie
- szkolenia i możliwość zdobywania nowych umiejętności
- pakiet sportowy
- program Kaizen
- program poleceń pracowniczych
- fundusz świadczeń socjalnych
- dofinansowanie do posiłków

eprasa.pl df5a261adc

#ZAROBKI

Tu płacą teraz najwięcej menedżerom

oprac. Agnieszka Kamińska

70-80% procesów rekrutacyjnych na najwyższe stanowiska w spółce dotyczy wymiany aktualnych lub ustępujących liderów, a jedynie 20-30% nowych stanowisk. Wynagrodzenia są bardzo zróżnicowane, zależą od branży i wielkości firmy.

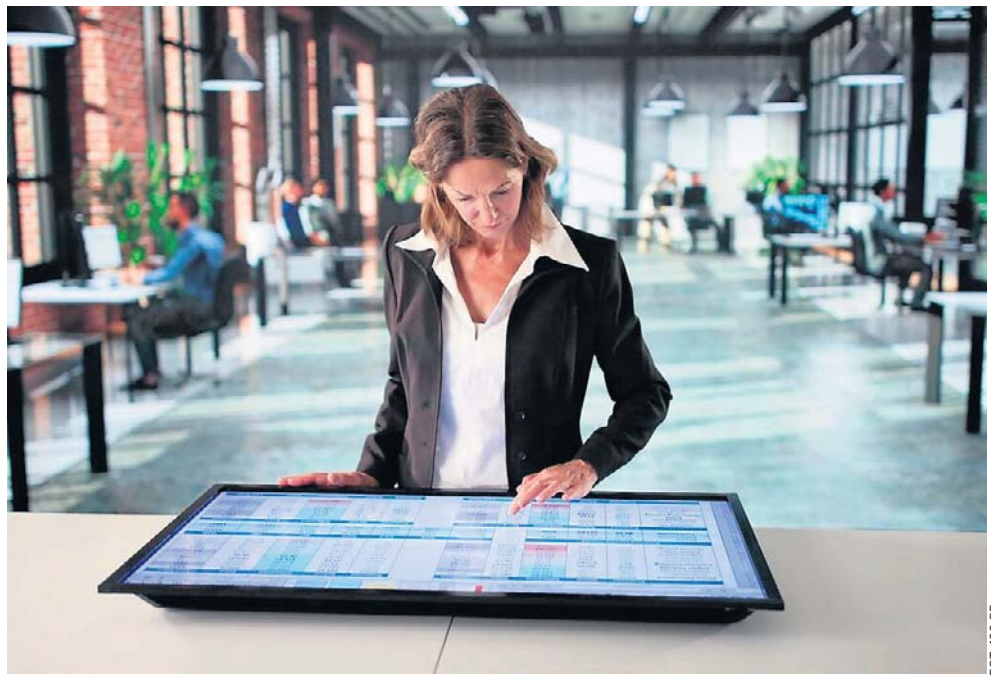
Na przykład dyrektor ds. bezpieczeństwa informacji w branży technologicznej zarabia 35 000 - 55 000 zł brutto, a w dużej firmie pensje wynoszą nawet 45 000 - 120 000 zł. Gaża dyrektora finansowego w sektorze produkcyjnym to 33 000 - 50 000 zł, w dużej firmie widełki sięgają 85 000 zł.

Rynek rekrutacji na najwyższe stanowiska w firmach pozostaje aktywny, lecz zmienił swój charakter.

„Organizacje rzadziej rekrutują członków zarządu by skalować biznes, częściej by przeprowadzić firmę przez zmianę technologiczną, operacyjną lub właścicielską. 70-80% procesów dotyczy wymiany aktualnych lub ustępujących liderów, a 20-30% nowych stanowisk, głównie w technologii, AI i ekspansji zagranicznej.

Najaktywniejsze w rekrutacjach są spółki portfelowe private equity (prywatne przedsiębiorstwa nienotowane na giełdzie, w które fundusze kapitałowe zainwestowały swoje środki), biznesy właścicielskie, centra usług biznesowych i firmy technologiczne" - czytamy w najnowszym raporcie płacowym firmy Michael Page, która specjalizuje się w rekrutacjach specjalistów i mendżerów.

Zakres odpowiedzialności zarządów rośnie. Dyrektor finansowy odpowiada dziś nie tylko za finanse, ale też za strategię, przejęcia i ESG. A od prezesów i dyrektorów generalnych oczekuje się nie tyle utrzymania kursu, co aktywnego przeprowadzenia firmy przez zmianę.



FOT. 123 RF

Spółki rekrutują menedżerów, których zadaniem jest przeprowadzenie firmy przez zmianę technologiczną, operacyjną lub właścicielską

„Spółki giełdowe stawiają na ład korporacyjny i relacje z inwestorami, korporacje międzynarodowe – na zarządzanie w strukturach macierzowych. Gdy kandydaci spełniają kryteria merytoryczne, o wyborze przesądza relacja z właścicielem lub radą nadzorczą. Widać też, że rośnie pozycja polskich liderów. Rodzime spółki przejmują biznesy w Europie Środkowej i obsadzają w nich Polaków" - informują analitycy Michael Page.

Spółki prowadzą rekrutacje trwające zwykle 10-16 tygodni. Prezes lub dyrektor najczęściej otrzymuje kontrakt na 2-3 lata, horyzont strategiczny firm skrócił.

Poniżej wynagrodzenia na wybranych stanowiskach najwyższej kadry zarządzające w spółkach działających w Polsce, według danych Michael Page:

- Przemysł i produkcja - 33 000 - 50 000 zł brutto,
- Handel detaliczny i dobra konsumpcyjne - 50 000 - 85 000 zł brutto,
- Zasoby ludzkie - 35 000 - 45 000 zł brutto,
- CFO /finance - 35 000 - 55 000 zł brutto,
- Financial Services - 35 000 - 50 000 zł brutto,
- Branża technologiczna - 35 000 - 55 000 zł brutto,
- Cyberbezpieczeństwo - 35 000 - 50 000 zł brutto,
- Marketing - 35 000 - 60 000 zł brutto,
- E - commerce - 32 000 - 45 000 zł brutto,
- Sprzedaż - 32 000 - 45 000 zł brutto.

#MINIMALNA KRAJOWA

Najniższa krajowa wzrośnie do 4950 zł

oprac. Kacper Derwisz

Od 1 stycznia 2027 r. płaca minimalna wzrośnie do 4950 zł brutto, a minimalna stawka godzinowa do 32,30 zł. Firma zatrudniająca 500 osób za najniższą krajową poniesie około 1,04 mln zł dodatkowych kosztów rocznie.

Eksperci przewidują, że podwyżka wywoła również presję na wzrost wynagrodzeń pracowników zarabiających powyżej minimum.

Od początku 2027 r. minimalne wynagrodzenie wyniesie 4950 zł brutto miesięcznie, a minimalna stawka godzinowa dla objętych nią umów cywilnoprawnych wzrośnie do 32,30 zł brutto.

Podwyżka pensji o 144 zł brutto miesięcznie oznacza dla pracownika 1728 zł więcej w skali roku. Po uwzględnieniu narzutu pracodawcy w wysokości 20,48 proc. roczny koszt jednego etatu zwiększy się o około 2082 zł. Kalkulacja nie obejmuje PPK ani dodatkowych świadczeń.

W przedsiębiorstwie zatrudniającym przez cały rok 500 osób z wynagrodzeniem minimalnym dodatkowy koszt wyniesie około 1,04 mln zł. Rzeczywisty wpływ zmiany będzie zależał od struktury płac, liczby etatów oraz udziału wynagrodzeń w kosztach działalności.

Wzrost ustawowego minimum może spłaszczyć różnice między stanowiskami. Pracownik zarabiający 5200 zł brutto otrzymuje obecnie o 394 zł więcej od najniższego wynagrodzenia. W 2027 r. różnica zmniejszy się do 250 zł.

Firmy mogą więc stanąć przed koniecznością podniesienia pensji także osobom zarabiającym powyżej minimum, szczególnie na stanowiskach wymagających większej odpowiedzialności, doświadczenia lub specjalistycznych kompetencji.

– Przy planowaniu podwyżek trzeba odpowiedzieć na dwa pytania: ile będzie kosztowała nowa struktura wynagrodzeń i czy potrafimy uzasadnić różnice między pracownikami. Firma może potrzebować środków zarówno na dostosowanie do minimum, jak i na utrzymanie kluczowych kompetencji czy usunięcie nieuzasadnionych nierówności. Wspólna analiza tych potrzeb pozwala wcześniej oszacować budżet i uniknąć kolejnych, nieprzewidzianych korekt w trakcie roku – mówi Marta Pilipowicz, dyrektor ds. rozwoju regionu LeasingTeam Group. Eksperci wskazują, że mechaniczne podniesienie dotychczasowych kosztów o zmianę płacy minimalnej może nie wystarczyć. Planowanie powinno uwzględniać sezonowość, absencje, czas rekrutacji, wdrażanie nowych pracowników i wpływ zatrudnienia na realizację zamówień.



FOT. LEASINGTEAM GROUP

Płaca minimalna określa najniższe dopuszczalne wynagrodzenie pracownika zatrudnionego na pełnym etacie

– Rozmowę o zatrudnieniu warto zacząć od planu biznesowego: jakie zamówienia firma chce obsłużyć, w jakich terminach i z jaką rentownością. Następnie trzeba sprawdzić, czy obecna organizacja pracy pozwala ten plan wykonać. Wtedy widać, gdzie potrzebna jest większa obsada, gdzie rozwój kompetencji, a gdzie zmiana procesu. Takie podejście pozwala ocenić konsekwencje decyzji kadrowych dla wyniku firmy – mówi Justyna Gosk, dyrektor operacyjna LeasingTeam Group.

Przegląd wynagrodzeń powinien objąć także premie i dodatki. Ma to znaczenie w kontekście unijnej dyrektywy o przejrzystości płac, która wzmacnia zasadę równego wynagradzania za taką samą pracę lub pracę o porównywalnej wartości.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011597293

DROBIMEX

DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

Zatrudniamy pracowników do następujących działów:

- Zakupów
- Produkcji
- Utrzymania ruchu

Sprawdź aktualne oferty pracy na: drobimex.pl/kariera

MASZ PYTANIA? ZADZWOŃ: 91 464 72 65 | APLIKUJ: rekrutacja@drobimex.pl

REKLAMA 0011598446

DOŁĄCZ DO ZESPOŁU

SELFA

Pracownik / Pracownica produkcji

Produkujemy elementy grzejne, które trafiają do klientów w całej Europie. Do naszego zespołu w Szczecinie (Gumieńce), szukamy osób, które chcą rozwijać się, w stabilnej, polskiej firmie z tradycjami.

- Realizacja zadań produkcyjnych
- Prace manualne przy wytwarzaniu produktu
- Kontrola jakości
- Przygotowanie materiałów do produkcji
- Sporządzanie raportów z przebiegu produkcji
- Przestrzeganie zasad BHP



SELFA GE S.A.

ul. Bieszczadzka 14
71-042 Szczecin

praca@selfa.pl
selfa.pl/kariera/

Jesteśmy otwarci na kandydatów o innych profilach. Jeśli Twoje umiejętności i doświadczenie, mogą być przydatne w naszej firmie, prześlij nam swoje CV. Chętnie Cię poznamy!

eprasa.pl df5a261adc

#STUDIA

Studia, po których zarabia się najwięcej. Nawet 17 tys. zł młodzi dostają na start

Agnieszka Kamińska

W pierwszej dziesiątce studiów, po których zarabia się najwięcej, dominują kierunki związane z informatyką, analizą danych, finansami ilościowymi oraz przemysłem wydobywczym. Wysoko w zestawieniu znajdują się także kierunki medyczne.

Absolwenci po niektórych studiach zarabiają od 15 do 27 tys. zł brutto miesięcznie, czyli nawet trzykrotnie więcej niż przeciętne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw wynoszące 9 259,54 zł brutto.

Najnowsze dane GUS pokazują, że przeciętne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw wyniosło w sierpniu 9259,54 zł brutto, podał GUS. Tymczasem absolwenci wielu kierunków studiów osiągają już na początku swojej kariery zawodowej wynagrodzenia przekraczające tę wartość. Potwierdzają to najnowsze dane Ogólnopolskiego Systemu Monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów (ELA), który analizuje sytuację zawodową absolwentów polskich uczelni na podstawie danych ZUS i systemu POL-on. W zestawieniu najwyższe wynagrodzenia osiągają absolwenci informatyki, kierunków związanych z analizą danych oraz wybranych specjalizacji technicznych i medycznych.

Rekordzistami pozostają absolwenci executive MBA, których przeciętne wynagrodzenie w pierwszym roku po uzyskaniu dyplomu przekracza 27 tys. zł brutto miesięcznie. Kierunki MBA to jednak propozycja dla osób, które już pracują, mają za sobą studia magisterskie i są zainteresowane uzupełnieniem kompetencji potrzebnych np. na stanowiskach kierowniczych.

Studia, po których wynagrodzenia są najwyższe - według danych ELA:

- Executive Master of Business Administration (EMBA) – do ok. 27 tys. zł brutto miesięcznie,
- Informatyka – nawet 17,5 tys. zł brutto,
- Quantitative Finance (finanse ilościowe) – ok. 16,2 tys. zł brutto,
- Informatyka techniczna – ok. 15,5 tys. zł brutto,
- Informatyka stosowana – ponad 15,3 tys. zł brutto.
- Geoinżynieria i eksploatacja surowców – ok. 15,3 tys. zł brutto,
- Górnictwo i geologia – do 16,3 tys. zł brutto.
- Informatyka analityczna – ok. 13,9 tys. zł brutto,
- Położnictwo – ok. 14,2 tys. zł brutto,
- Pielęgniarstwo – od 11,5 do niemal 13 tys. zł brutto,
- Elektrotechnika – ok. 11,7 tys. zł brutto,
- Zarządzanie i inżynieria produkcji – ok. 11,8 tys. zł brutto.

Wśród klasycznych kierunków studiów najwyższe zarobki osiągają absolwenci informatyki (według ELA - na Politechnice Warszawskiej oraz Uniwersytecie Warszawskim), gdzie przeciętne wynagrodzenie przekracza odpowiednio 17,5 tys. zł i 17,2 tys. zł brutto miesięcznie. W pierwszej dziesiątce najlepiej wynagradzanych kierunków znajdują się specjalizacje informatyczne m.in. informatyka analityczna, informatyka stosowana, informatyka techniczna, a także quantitative finance (inżynieria finansowa). Wysoko plasują się również kierunki związane z nowoczesnym przemysłem i sektorem surowcowym, takie jak geoinżynieria i eksploatacja surowców czy górnictwo i geologia. Według ekspertów wynika to z niedoboru specjalistów oraz rosnącej cyfryzacji gospodarki.

- Firmy mogą automatyzować procesy, ale wciąż potrzebują ludzi, którzy potrafią projektować systemy, analizować dane i zarządzać złożonymi projektami technologicznymi – twierdzi dr hab. Jacek Męcina, doradca zarządu Konfederacji Lewiatan.

Szczególnie cenione są kompetencje związane m.in. z cyberbezpieczeństwem, analizą danych oraz programowaniem. Choć w pierwszym roku po dyplomie informatycy wyraźnie wyprzedzają absolwentów innych kierunków, jeśli chodzi o zarobki, to ich sytuacja n rynku pracy nie jest jednolita. Według raportu „Kariera w IT 2026" przygotowanego przez No Fluff Jobs, na jedno stanowisko juniorskie w branży technologicznej przypada średnio 47 aplikacji, a w niektórych specjalizacjach, takich jak frontend, nawet 146 CV na jedno ogłoszenie. Jednocześnie tylko około 5 proc. wszystkich ofert pracy w IT jest kierowanych do juniorów, podczas gdy niemal 60 proc. rekrutacji dotyczy stanowisk seniorskich.



FOT. G.GALASIŃSKI

Pensje w IT są atrakcyjne, ale droga do nich może być skomplikowana, w niektórych specjalizacjach na jedną ofertę przypada 146 CV



FOT. FOT. ASIA CULTURE CENTER

Branża medyczna oferuje najlepsze perspektywy - liczba ofert zwiększyła się o 18% rok do roku, a pensje na wielu stanowiskach to ponad 10 tys. zł brutto

Z kolei z danych Pracuj.pl dowiadujemy się, że w ub. roku w ogólnej liczbie ofert w tym portalu propozycje dla młodych stanowiły 14,4 proc.. W styczniu tego roku było to 13,9 proc.. W sektorze technologicznym liczba ofert pracy dla najmłodszych w 2025 spadła o 4 proc. rok do roku, przy wzroście ofert dla seniorów (z kilkuletnim doświadczeniem) aż o 77 proc., a dla ekspertów o 20 proc.. Natomiast dane za całe pierwsze półrocze 2026 r. mówią o 14 proc. wszystkich ofert adresowanych do młodych. Ale nawet jeśli ofert pracy dla juniorów jest teraz na rynku mniej, to nie towarzyszy temu spadek wynagrodzeń w branży IT.

- Wzrost oferowanych wynagrodzeń to po części efekt zmiany struktury samych ogłoszeń. Spadek liczby ofert skierowanych do juniorów (czyli stanowisk z niższym progiem wynagrodzenia) naturalnie podnosi ogólną medianę dla poszczególnych kategorii - wyjaśnia Paulina Król, dyrektor ds. zasobów ludzkich i operacji w No Fluff Jobs.

W rankingu ELA wysokie pozycje zajmują też m.in. położnictwo oraz pielęgniarstwo, zwłaszcza na studiach drugiego stopnia. W wielu przypadkach wynagrodzenia przekraczają 12-14 tys. zł brutto miesięcznie. Pamiętajmy, że system bada zarobki absolwentów rok po ukończeniu studiów, poza tym absolwenci pracują też w sektorze prywatnym. Na dużo wyższe wynagrodzenia mogą liczyć absolwenci kierunków lekarskich, ale w ich przypadku droga do wyższych wynagrodzeń jest dłuższa. Przypomnijmy, że lekarz ze specjalizacją od 1 lipca 2026 r. w publicznej służbie zdrowia nie może zarabiać mniej niż 12 910,16 zł brutto, do tego dochodzą dodatki, a w sferze prywatnej te kwoty zwykle są wyższe.

– W praktyce rzeczywiste zarobki lekarzy są bardziej zróżnicowane i często znacznie wyższe od ustawowych minimów. W dużych ośrodkach miejskich, zwłaszcza w specjalizacjach deficytowych, lekarze specjaliści zatrudnieni na kontraktach osiągają miesięczne dochody rzędu 25–40 tys. zł brutto. Z kolei lekarze pracujący na etatach w szpitalach powiatowych lub w mniej konkurencyjnych specjalizacjach zarabiają znacznie mniej, często oscylując w granicach 9–15 tysięcy złotych brutto. Mediana wynagrodzenia lekarza specjalisty w Polsce wynosi obecnie około 21,5 tys. zł brutto przy zatrudnieniu etatowym i 24,6 tys. zł brutto w przypadku umowy kontraktowej. W obszarach takich jak psychiatria dziecięca, interna czy geriatria zarobki pozostają znacznie niższe niż w wysoko wyspecjalizowanych dziedzinach medycyny zabiegowej – wyjaśnia Sławomir Jagieła, ekspert BCC ds. systemu ochrony zdrowia i rynku farmaceutycznego.

Branża medyczna boryka się dziś z gigantycznym niedoborem kadr. Z sierpniowych danych systemu rekrutacyjnego Element dla Grant Thornton wynika, że liczba ofert pracy w służbie zdrowia zwiększyła się o 18% rok do roku (badaniem objęto 257 tys. nowych ogłoszeń o pracę na 50 największych portalach rekrutacyjnych w Polsce).

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011597615



FAYMONVILLE POLSKA TO FIRMA ŁĄCZĄCA INNOWACJĘ Z TRADYCJĄ

Grupa Faymonville to międzynarodowy producent specjalistycznych naczep i pojazdów do transportu ponadgabarytowego oraz ciężkiego. Firma, wywodząca się z rodzinnej działalności w Belgii, rozwija się od ponad 60 lat, dostarczając innowacyjne rozwiązania dla branży transportowej, budowlanej i przemysłowej. Polski zakład w Goleniowskim Parku Przemysłowym to serce produkcji dynamicznie rozwijającej się marki MAX Trailer i kluczowy motor napędowy Grupy Faymonville w kraju.

Oferujemy:

- Stabilne zatrudnienie na podstawie umowy o pracę
- Pracę w nowoczesnej, międzynarodowej firmie
- Możliwość rozwoju zawodowego, zdobycie nowych uprawnień
- Bardzo dobre warunki BHP
- Prywatną opiekę medyczną
- Benefity pozapłacowe i kartę lunchową

ZATRUDNIMY:

- **SPAWACZY**
- **OPERATORÓW MASZYN CNC**
- **LAKIERNIKÓW**
- **PIASKARZY**
- **ELEKTROMECHANIKÓW**
- **FREZERÓW**
- **TOKARZY**





PL

Szukamy właśnie ciebie! ***Twoja kariera w grupie Faymonville.*** *HR-Pol@faymonville.com*

eprasa.pl df5a261adc

#BADANIA

Zmiany w kluczowych zaświadczeniach

oprac. Agnieszka Kamińska

Od 18 października 2026 r. orzeczenia z badań wstępnych, okresowych i kontrolnych są wystawiane wyłącznie w formie elektronicznej. To jedna z największych zmian organizacyjnych w medycynie pracy od lat.

Nowe przepisy uproszczą obieg dokumentów, ograniczą papierową biurokrację i jednocześnie utrzymają ochronę danych zdrowotnych pracowników.

Od 18 października lekarze medycyny pracy wystawiają orzeczenia lekarskie w postaci elektronicznej, jako element elektronicznej dokumentacji medycznej przechowywanej w Systemie Informacji Medycznej. Przepisy na ten temat weszły w życie w marcu, ale dopiero teraz kończy się okres przejściowy przewidziany w przepisach.

- Dla pracowników i firm oznacza to koniec papierowej udręki i obowiązku dostarczania aświadczeń do działów kadr. Dokument będzie dostępny m.in. za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP), a jego przekazanie pracodawcy ma odbywać się elektronicznie. Ta zmiana jest potrzebna i oczekiwana przez pracowników i pracodawców, tym bardziej, że elektroniczne zwolnienia lekarskie funkcjonują już od lat. - wyjaśnia Patrycja Troć-Grzybowska, specjalista od prawa pracy w kancelarii Grzybowski i Wyrostek.

Zmiana nie oznacza zwiększenia dostępu firm do informacji o zdrowiu pracowników. Pracodawca nadal będzie otrzymywał wyłącznie dane konieczne do podjęcia decyzji o dopuszczeniu pracownika do pracy. W orzeczeniu znajdzie się więc przede wszystkim informacja, czy zatrudniony jest zdolny do wykonywania pracy, niezdolny do wykonywania pracy czy może utracił zdolność do wykonywania dotychczasowej pracy.



FOT. 123 RF

Od października koniec papierowych orzeczeń lekarskich. Firmy powinny sprawdzić umowy z placówkami medycznymi

Dokument może również zawierać termin kolejnych badań oraz zalecenia dotyczące organizacji stanowiska pracy, np. obowiązek zapewnienia okularów korekcyjnych lub dostosowania warunków pracy. Pracodawca nie uzyska natomiast dostępu do wyników badań laboratoryjnych, diagnoz, historii chorób ani innych danych medycznych objętych tajemnicą lekarską. Ochrona prywatności pracownika pozostaje więc bez zmian.

Nowe regulacje wymagają przygotowania działów HR i kadr do całkowicie cyfrowego obiegu dokumentów. Zgodnie z przepisami orzeczenie będzie przekazywane pracodawcy przez jednostkę medycyny pracy na zasadach określonych w zawartej między stronami umowie.

Przedsiębiorcy powinni zweryfikować: sposób elektronicznego przekazywania orzeczeń, procedury obowiązujące w działach kadr, zasady archiwizacji dokumentacji oraz zapisy umów z placówkami medycyny pracy.

Dla firm zmiana ma przede wszystkim charakter organizacyjny. Nie zmienia się zakres badań profilaktycznych ani kryteria oceny zdolności pracownika do wykonywania obowiązków służbowych. Co ważne, przepisy nie nakładają obowiązku ponownego wykonywania badań przez osoby posiadające aktualne papierowe orzeczenia. Reforma nie unieważnienia dokumentów już znajdujących się w aktach pracowniczych.

#TREND

Niepokojący trend. Polacy pod presją

oprac. Maciej Badowski

Tempo wzrostu wynagrodzeń dalej hamuje, a jednocześnie przyspiesza wzrost cen. W efekcie realne płace w sektorze przedsiębiorstw wzrosły w sierpniu jedynie o 2,1 proc. rok do roku - oceniają ekonomiści ING.



FOT. ANNA KACZMARZ

Realny wzrost wynagrodzeń spadł do 2,1 proc. rok do roku

Zwracają też uwagę na spadek zatrudnienia i słabszą sytuację konsumentów, choć pozytywnie oceniają najnowsze dane z budownictwa. Przeciętne wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw wzrosło w sierpniu o 5,6 proc. rok do roku, a w porównaniu z lipcem spadło o 2,6 proc. – wynika z danych GUS. Ekonomiści ING wskazują, że lipcowy wzrost wynagrodzeń był podbijany przez jednorazowe premie i nagrody wypłacane m.in. w energetyce i leśnictwie. Ich zdaniem sierpniowe dane pokazują powrót dynamiki płac do poziomu około 6 proc. rdr.

– Bez tego czynnika tempo wzrostu powróciło w okolice 6 proc. rdr, potwierdzając, że presja płacowa pozostaje ograniczona – ocenili analitycy.

W przetwórstwie przemysłowym, które zatrudnia największą grupę pracowników sektora przedsiębiorstw, płace wzrosły o 5,5 proc. rdr wobec 5,7 proc. miesiąc wcześniej. Wyższe tempo wzrostu wynagrodzeń odnotowano m.in. w działalności profesjonalnej, naukowej i technicznej (7,4 proc. rdr), informacji i telekomunikacji (7,1 proc.), obsłudze rynku nieruchomości (7 proc.) oraz transporcie i gospodarce magazynowej (6 proc.). Zdaniem ekonomistów coraz mocniej widoczny staje się wpływ rosnących cen na sytuację gospodarstw domowych.

– Sierpniowe dane z rynku pracy wskazują na dalsze hamowanie tempa wzrostu płac, a konsumenci są pod coraz większą presją. Z jednej strony spada tempo wzrostu płac, a z drugiej mamy do czynienia z przyspieszającym wzrostem cen. Głównie drożeją paliwa. W efekcie realne wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw wzrosły w sierpniu o zaledwie 2,1 proc. rdr – wskazali analitycy ING. Zwracają oni również uwagę na spadek zatrudnienia. W porównaniu z lipcem liczba etatów w sektorze przedsiębiorstw zmniejszyła się o około 11 tys. To najsłabszy miesięczny wynik od początku roku, choć lepszy niż w sierpniu ubiegłego roku, gdy ubyło 13 tys. miejsc pracy.

Największy spadek zatrudnienia notowano w górnictwie, gdzie liczba etatów była niższa o 9,1 proc. rok do roku. Znacznie lepiej ekonomiści oceniają sierpniowe dane o produkcji budowlano-montażowej, która wzrosła o 6,7 proc. rok do roku.

Według ING szczególnie mocny był segment infrastrukturalny, gdzie wzrost sięgnął 29 proc. rdr. Analitycy wiążą to m.in. z realizacją projektów finansowanych w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

Jednocześnie zwracają uwagę na pogorszenie sytuacji w budownictwie kubaturowym. Produkcja związana z budową budynków spadła o blisko 20 proc. rok do roku, wobec spadku o 1,8 proc. miesiąc wcześniej. Według ekonomistów najsłabszym segmentem pozostaje budownictwo mieszkaniowe, na co wpływa duża oferta gotowych mieszkań dostępnych na rynku. Po oczyszczeniu danych z czynników sezonowych produkcja budowlano-montażowa wzrosła o 1,9 proc. w porównaniu z lipcem. Zdaniem ING jest to sygnał zgodny z oczekiwanym ożywieniem inwestycyjnym w drugiej połowie roku.

naszemiasto.pl

Adres redakcji
70-412 Szczecin,
ul. Niepodległości 26/U1
tel. 500 324 451
redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

Redaktor prowadzący
Natalia Sobierajska
natalia.sobierajska@polskapress.pl

Projekt graficzny/dyr. art.
Tomasz Bocheński

Biuro reklamy
Mateusz Dziuk
mateusz.dziuk@polskapress.pl
tel. 697 770 133
Wydawca

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca
Polska Press Sp. z o.o.
02-672 Warszawa,
ul. Domaniewska 45,
tel. 22 201 41 00

Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś

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

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011598395



Dołącz do Vestas jako Operator/ka Produkcji

Brzmi jak rola dla Ciebie? Szukasz stabilnej pracy, w której liczy się Twoje zaangażowanie, a efekty pracy mają realny wpływ na świat? Dołącz do fabryki Vestas w Goleniowie, gdzie produkujemy łopaty do turbin wiatrowych wykorzystywanych na całym świecie.

Dlaczego warto do nas dołączyć?

- Umowa o pracę i stabilne zatrudnienie
- Darmowy transport pracowniczy z wielu miejscowości regionu
- Dofinansowanie do posiłków
- Prywatna opieka medyczna Medicover
- Ubezpieczenie grupowe Generali
- Pracowniczy Program Emerytalny
- Karta sportowa
- Szkolenia i możliwości rozwoju zawodowego

Na czym polega praca?

Jako Operator/ka Produkcji będziesz uczestniczyć w procesie wytwarzania **łopat do turbin wiatrowych**, pracując w nowoczesnym i bezpiecznym środowisku produkcyjnym. Ważnym elementem pracy jest przestrzeganie standardów bezpieczeństwa i współpraca z zespołem.

Kogo szukamy?

Nie musisz mieć wieloletniego doświadczenia!
Szukamy osób, które:

- są gotowe do pracy w systemie 3-zmianowym,
- potrafią pracować zespołowo,
- komunikują się w języku polskim,
- mają zdolności manualne,
- są zaangażowane i chcą się rozwijać.

Dołącz do zespołu, który napędza zieloną transformację!

Miejsce pracy: Goleniów

Bezpłatny transport pracowniczy

Zeskanuj kod QR i aplikuj już dziś!

eprasa.pl df5a261adc

REKLAMA 0011593760



eprasa.pl df5a261adc