

Minister zdrowia: Badania diagnostyczne jako pierwsi otrzymają pacjenci onkologiczni i dzieci **str. 2**



FOT. AUTOR

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać? str. 8
Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
8.04.2026

Nr 81 (5839)
Nakład: 4.390 egz.

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

Kilkunastu ginekologów z dnia na dzień rzuciło pracę w szpitalu w „Zdrojach” str. 3

Szczecińscy policjanci odzyskali dokument sprzed 300 lat str. 4

17 kwietnia rusza Strefa Czystego Transportu. Tam nie wjedziesz starym autem str. 4

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



STARGARD

Kto zaatakował polskich żołnierzy?

W niedzielę, 29 marca, około godziny 13.10, polski żołnierz doznał lekkich obrażeń podczas wybuchu miny pułapki w Libanie. Podoficer 12. Brygady Zmechanizowanej doznał urazu głowy. Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie usiłowania zabójstwa czterech żołnierzy, którzy razem z nim uczestniczyli w patrolu w miejscowości Bint Jubajl.

Czytaj str. 3

SZCZECIN

Nowe murale w centrum miasta

Drzewa, zwierzęta, soczysta trawa, a nawet staw z rybami – całość utrzymana w naturalnej kolorystyce – na ścianach trzech budynków wewnątrz kwartału 36 pojawiły się wielkoformatowe murale.

Czytaj str. 3



FOT. URZĄD MIASTA



Anna Kołacz i Mateusz Paczwa

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. I-IV



Kamila i Daniel Anioł

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Krytyczna sytuacja Pogoni. Czy ratunkiem będzie zmiana trenera?

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Fatalny występ przeciwko Legii nie był pierwszym tej wiosny. Pogoń ma problemy kadrowe, ale zdrowi zawodnicy zawodzą. Spadek do I ligi staje się coraz bardziej realny.

55. minuta meczu Pogoń - Legia. Przerwa w grze, bo pomocy medycznej potrzebuje Wahan Biczachczjan. Pozostali legioniści zbiegają do trenera

Marka Papszuna i rozpoczyna się narada. W tym sztab Pogoni jest bierny, wskazówki przekazuje do kilku piłkarzy, ale Portowcy nie wiedzą, co mają robić, jak zareagować na wynik 0:2.

Zaraz po meczu trener Thomas Thomasberg powiedział, że nie będzie publicznie obwiniał zawodników. Zamiast tego niejako wziął winę na siebie i w ten sposób rozpoczął budowę drużyny na występ w Gliwicach (13 kwietnia). Czy z nim na trenerskiej ławce? - Wiem, że teraz będą różne spekulacje i musimy być na to przygo-

towani, a jednocześnie robić swoje - mówił Duńczyk.

- Nasi kibice mają pełne prawo być wściekli i rozczarowani. Zaprezentowaliśmy niedopuszczalny poziom. Ta porażka jest winą nas wszystkich i nie zostanie zignorowana - napisał prezes Alex Haditaghi, który nie był na meczu.

Teraz rozwiązań wyjścia z kryzysu nie ma zbyt wielu. Okienko transferowe zamknięte, więc Pogoń nie może zareagować na kontuzje i formę zawodników - wzmocnieniami. Klub sonduje jednak trenerski rynek. Ru-

szyła giełda nazwisk szkoleniowców, którzy mogliby się podjąć misji ratunkowej. Padają różne nazwiska Polaków (Czesław Michniewicz, Michał Probiez, Piotr Stokowiec), ale gdyby zdecydować mieli fani, to nastąpiłby powrót zwolnionego we wrześniu Roberta Koldowicza. Nie brakuje pomysłów, by trenera znaleźć poza Polską (ta opcja ma małe poparcie) lub zastąpienie Thomasberga - Pawłem Ozgą, czyli asystentem Duńczyka, który dobrze zna rozgrywki i piłkarzy. Zwolenników Thomasberga jest najmniej.

Haditaghi jeszcze 2 tygodnie temu zapewniał, że ma zaufanie do Thomasberga i ucinął spekulacje o zmianie trenera. Ale sytuacja szybko się zmienia. Pogoń przegrała 3 z 4 ostatnich spotkań, z Koroną Kielce wygrała bardzo szczęśliwie. Nie dziwi, że coraz więcej osób widzi ją w gronie spadkowiczów. W chwili zamknięcia tego wydania „Głosu” żadne decyzje jednak nie zapadły.

Do końca sezonu pozostało 7 spotkań.

Więcej o meczu Pogoń - Legia - str. 16

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kozuszkę, kryształowe wazy, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

Zamów prenumeratę

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

Badania diagnostyczne w pierwszej kolejności otrzymają pacjenci onkologiczni i dzieci

Katarzyna Nocuń
Rozmowa

z Jolantą Sobierańską-Grenda, minister zdrowia

Narodowy Fundusz Zdrowia jest w trudnej sytuacji finansowej. Ograniczy finansowanie kolonoskopii, gastrokopii, rezonansu magnetycznego i tomografii komputerowej wykonanych ponad limit. Czy to jedyne rozwiązania na stole?

To nie są jedyne rozwiązania. Natomiast musimy wyciągać wnioski z tego, co zadziało się w systemie. Nie możemy bezkrytycznie podchodzić do sytuacji, w której od 2021 roku czterokrotnie wzrosło finansowanie świadczeń. Musimy tak uporządkować finansowanie, aby pieniądze w pierwszej kolejności przekładały się na szybszą i bardziej skuteczną diagnostykę pacjentów, zwłaszcza tych w najpilniejszej potrzebie. Priorytetem jest powrót do tego, żeby badania diagnostyczne kosztochłonne faktycznie w pierwszej kolejności otrzymywali pacjenci onkologiczni i dzieci. Z całą stanowczością też pragnę uspokoić wszystkich pacjentów onkologicznych: finansowanie jest utrzymane w stu procentach. Chcemy doprecyzować zasady tak, żeby pacjent onkologiczny z kartą DiLO (Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego - PAP) w praktyce nadal był obsługiwany priorytetowo.

Początkowo NFZ proponował, żeby stawka degresywna w badaniach wyniosła 40 proc. Przedstawiciele szpitali zwrócili uwagę, że taki poziom finansowania nie wystarczy na pokrycie kosztów wynagrodzeń. Jakie są podstawy dla przyjętej stawki degresywnej 50 proc. i 60 proc.? (wyjaśnienie red.: Od 1 kwietnia 2026 r. NFZ wprowadził stawki obniżone - degresywne - za nadwykonania w diagnostyce kosztochłonnej (TK, RM, endoskopia, gastroscopia, kolono-



FOT. GOWPL

Jolanta Sobierańska-Grenda: - Pacjent onkologiczny z kartą DiLO w praktyce nadal ma być obsługiwany priorytetowo.

skopia, rezonans i tomografia wykonane ponad limit umowy).

Wysłuchujemy się w głosy interesariuszy. Podniesienie stawki degresywnej do 50 proc. w tomografii komputerowej i rezonansie magnetycznym, a 60 proc. w kolonoskopii i gastrokopii powoduje, że opłacalność ich wykonywania będzie większa. Pamiętajmy, że w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej, ale też w diagnostyce większość personelu pracuje na kontraktach, a więc najczęściej przyjmowaną formą jest rozliczenie procentowe od wartości świadczenia. Być może będzie to dobry moment na dalsze prowadzenie rozmów i dostosowywanie modelu finansowania, który zabezpieczy ciągłość świadczeń i stabilność organizacyjną.

Pacjenci i organizacje pacjenckie mówią, że tracą dostęp do wcześniejszej diagnostyki. W województwach podkarpackim, lubelskim, lubuskim karty DiLO są wystawiane w około 40 proc. przypadków dopiero w szpitalu. Niektóre poradnie zapowiadają, że 1 kwietnia wycofają się ich kontrakty z Funduszem i ograniczą przyjmowanie pacjentów. W części województw wskaźniki są dziś słabsze i właśnie

dlatego chcemy tam szczególnie wzmocnić właściwe kierowanie pacjentów do szybkiej diagnostyki onkologicznej. W pozostałej części województw jest dużo lepiej. Stuprocentową płatnością za badania pacjentów z kartą DiLO zachęcimy lekarzy i poradnie do wystawiania karty. Myślę, że sytuacja pacjentów onkologicznych zdecydowanie się poprawi.

Przedstawiciele NFZ zapowiadali, że ograniczania w finansowaniu badań diagnostycznych to pierwszy krok. Kolejnym mają być świadczenia w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS). Ograniczeń będzie więcej?

Rozmawiamy na temat ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Jesteśmy w konsultacjach ze środowiskami, również z konsultantami krajowymi. Chcemy wypracować model finansowania, który będzie najbardziej przyjazny dla pacjentów. Mam nadzieję, że na dniach NFZ przedstawi konkretną propozycję.

Resort zdrowia jako przyczynę problemów finansowych NFZ wymienia koszty ustawy podwyżkowej, przeniesienie finansowania niektórych świadczeń z budżetu do NFZ i niewystarczające wpływy ze składki zdrowotnej. Ministerstwo wycofało się z waloryzacji płac, nie było też inicjatyw, żeby cofnąć decyzję o przeniesieniu z powrotem do budżetu płatności za niektóre świadczenia. Trudno nie odnieść wrażenia, że konsekwencje decyzji i ich braku spadną na pacjentów.

Jestem przekonana, że działania, które podejmujemy, są propacjenckie. Problemy NFZ są bardzo dobrze zdiagnozowane. Od co najmniej dwóch lat wiemy, że nie wystarcza składki zdrowotnej na pokrycie wszystkich zobowiązań NFZ. Z badań opinii wynika, że społeczeństwo nie chce płacić wyższych składek zdrowotnych. Dyskusja się

toczy. Temat jest podejmowany przez co najmniej dwa ugrupowania. Mówi się o wprowadzeniu podatku zdrowotnego (Lewica) i modyfikacji dotyczącej opłacania składki zdrowotnej przez grupy uprzywilejowane (PSL). To wymaga jednak spokojnej analizy międzyresortowej, ale naszym obowiązkiem tu i teraz jest zabezpieczenie leczenia pacjentów w 2026 roku. Jesteśmy przekonani, że ustawa o minimalnym wynagrodzeniu w ochronie zdrowia była potrzebna i faktycznie zachęciła wiele osób do podejmowania studiów w obszarze zdrowia czy powrotu do zawodu ze względu na godne wynagrodzenia. Z opinii, w które się wsłuchaliśmy wynika, że więcej kontrowersji, niż podwyżki płac minimalnych, budzą te wszystkie kwoty z przestąpienia medialnej o wysokich zarobkach lekarzy. Wśród argumentów tłumaczących takie zarobki było m.in. powoływanie się na fakt wynagrodzeń uzależnionych od wysokości wyceny procedury. Im wyższa wycena procedury, tym wyższe wynagrodzenie lekarza. Zobaczmy, jak rynek zareaguje.

Jak rynek zareaguje na ograniczenie płatności za świadczenia ponad limit?

Na propozycję NFZ finansowania badań diagnostycznych. Zobaczmy też, jaki finansowo kształt będzie miał model finansowania ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. W 2021 r. cieszyliśmy się, że budżet NFZ przekroczył 100 mld zł, w 2026 r. mówimy o 221 mld zł, a pieniędzy znów jest za mało. Dlatego musimy dokonywać korekt, ale to nie jedyne działania. Rozmawiamy z wieloma środowiskami, aby te środki przeznaczać faktycznie na leczenie pacjentów.

W poprzednich latach Ministerstwo Zdrowia wybierało najdroższą wersję wyceny świadczeń, która pozwalała na podniesienie 1 lipca wy-

grodeń pracowników i osób na kontraktach. Jak będzie w tym roku?

Czekamy na rekomendację Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT). Z szacunków wiemy, że waloryzacja będzie kosztowała 3,5 miliarda złotych i dodatkowo miliard złotych to koszt wynikający z inflacji. Przyjmijmy wariant, który zaleca AOTMiT. Natomiast w tym roku nie odejmiemy od modelu finansowania wynagrodzeń w wycenie świadczeń, bo na jego zmianę jest za mało czasu.

Skłania się pani do jego zmiany? Do powrotu finansowania wynagrodzeń „na PESEL”?

Rekomendacje przekazane podczas protestu przedstawicieli szpitali powiatowych i samorządów wskazują na wyodrębnioną ścieżkę finansowania wynagrodzeń. Jednym z wariantów, który dość mocno się przebiega, jest procentowy limit w budżecie szpitala, który mógłby być przeznaczany na wynagrodzenia. Wiemy, że w kraju ten udział to od czterdziestu paru procent po nawet dziewięćdziesiąt i więcej. Wspólnie z dyrektorami, AOTMiT i NFZ zastanawiamy się, czy postawienie przez NFZ takiej granicy będzie dobrym rozwiązaniem. Pozostawimy swobodę dyrektorom do kształtowania wynagrodzeń w ramach swojego budżetu. Jestem gotowa, żeby pracować nad takim rozwiązaniem.

Czy powrót do dyskusji o przesunięciu waloryzacji w kolejnych latach wchodzi w grę?

W tym roku nie jesteśmy w stanie legislacyjnie tego wariantu przeprowadzić. Na pewno ze stroną społeczną, również z pracodawcami będziemy rozmawiali nad rozwiązaniami. Jakie zostaną położone na stole, zobaczymy.

Ministerstwo Zdrowia przekazuje, że w reformie szpi-

talnictwa jest bezpiecznik w postaci zgody NFZ. Jednak w dyskusji o likwidacji porodówki w Lesku rząd podkreślał, że to decyzja samorządu. Wiadomo, że powodem zamknięcia oddziału było niedostateczne finansowanie. Jak odpowie pani na zarzut, że szpitale będą znikać bez planu?

Nie zgadzam się z tym, że powinniśmy brać pod uwagę tylko finanse. My musimy też myśleć o bezpieczeństwie rodzących kobiet. Przykład Leska pojawia się w mediach od wielu miesięcy i budzi emocje. Są regiony, w których wojewodowie po analizie nie wyrazili zgody na przykład na zamknięcie porodówki, co świadczy o tym, że nad tymi procesami jest piecza w regionach. Jestem za opcją, żeby regiony decydowały o tym, jak ułożona jest mapa świadczeń. Wychodzimy na przeciwko i z konsultantami opracowujemy mapy świadczeń zdrowotnych dla każdego województwa, które będą podpowiedzią i formą wypracowania rozwiązań w poszczególnych regionach.

Ile pieniędzy na ten moment brakuje w systemie? Na początku była mowa o 23 mld zł, niedawno oszacowała ją pani na 18 mld zł.

Faktycznie szacowaliśmy, że zabraknie około 23 miliardów złotych, mimo rekordowych nakładów na zdrowie. 4 mld zł zostały uruchomione z rezerwy ministra zdrowia na pokrycie świadczeń, za rok 2025. Ponadto w ubiegłym roku obniżona została wycena świadczeń, o których środowisko mówiło, że są przeszacowane m.in. w neurochirurgii i kardiologii i to spowodowało, że potrzeby w 2026 r. są niższe. Natomiast nie jesteśmy w stanie nigdy doszacować do końca, jak będzie wyglądał bilans roku 2026. Pewne prognozy po wykonaniu świadczeń jesteśmy w stanie dzisiaj już zaprojektować. Z NFZ na bieżąco będziemy pracować nad płynnością. (PAP)

nasz REGION

SZCZECIN

Z okazji pełnego rozkwitu magnolii, 12 kwietnia o godz. 11 spod Centrum Informacji Turystycznej w Alei Kwiatowej wyruszy kolejna edycja spaceru szlakiem magnolii. Spacer poprowadzi Magdalena Hanusz, która podzieli się ciekawostkami na temat niezwykłych drzew oraz miejsc, w których rosną. Chętni muszą przynieść dobrej jakości karmę dla kotów, która zostanie przekazana na rzecz Stowarzyszenia My3, psy i koty z Darłowa.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Mariusz Parkitny
tel. 697 770 231

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

Kilkunastu ginekologów rzuciło pracę w „Zdrojach”

Leszek Wójcik
Szczecin

Lekarze złożyli wypowiedzenie z pracy w szpitalu w szczecińskich Zdrojach. Choć na oddziale usłyszeliśmy, że „nie ma problemu”, pacjentki są zaniepokojone.

- Nie dogadujemy się z dyrektorem - mówi jeden ze specjalistów, którzy zamierzają odejść z pracy w „Zdrojach”. - Otrzymaaliśmy aneksy umów, których nie możemy podpisać.

W sumie może przestać pracować w „Zdrojach” kilkunastu ginekologów - wszyscy z oddziału Ginekologii Rekonstrukcyjnej i Onkologicznej, łącznie z jego szefową. Jak się dowiedzieliśmy, na razie wypowiedzenia złożyło dziewięć osób. Niestety, rezygnacji ma być więcej (część specjalistów obecnie jest na urloпах lub zwolnieniach).

Rzeczniczka prasowa Samodzielnego Publicznego Specjalistycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Zdroje” potwierdziła, że lekarze składają wypowiedzenia.

- Dlatego dyrektor Adrian Sikorski jest w trakcie organizacji pracy na oddziale - zapewnia Katarzyna Stróżyk. - Staramy się zapewnić naszym chorym pełną opiekę. Chodzi o to, by przyjąć wszystkie umówione pacjentki i przeprowadzić każdą zaplanowaną operację. Nie chcemy bowiem, by decyzje zwalniających się pracowników oddziału miały



FOT. ARCHIWUM

Ginekologzy ze „Zdrojów” masowo rezygnują z pracy, bo nie dogadują się z nowym dyrektorem

jakikolwiek wpływ na pacjentów.

Przypomnijmy, że ginekologzy postanowili odejść z pracy w „Zdrojach” w momencie, kiedy nowym dyrektorem szpitala został Adrian Sikorski - kierujący Zachodniopomorskim Centrum Onkologii na szczecińskim Gołębini. Dotychczasowy dyrektor, Łukasz Tysler, został odwołany z funkcji. Stało się tak, bo obie placówki mają się wkrótce połączyć (proces ich scalania już trwa). Marszałek województwa zdecydował, że nową jednostką powstałą w wyniku konsolidacji będzie kierował jeden dyrektor - wybrano Sikorskiego.

Jak widać, jedną z pierwszych decyzji nowego dyrektora jest próba uporządkowania form

zatrudnienia pracowników. To jednak nie podoba się wszystkim. Są tacy, którzy nie chcą zmian. Niestety, zamieszanie na szpitalnej ginekologii zaniepokoiło pacjentki planujące leczenie w szpitalu „Zdroje”. Są zdezorientowane.

- Nie ma problemu - zapewnia jednak kierujący oddziałem dr Andrzej Niedzielski. - Pacjentki z oddziału onkologicznego są pod opieką oddziału ginekologicznego. Wszystkie

Wszystkie pacjentki mogą się czuć bezpiecznie. Zaplanowane operacje się odbędą. To nie jest tak, że lekarze odeszli i nikogo nie ma

mogą się czuć w stu procentach bezpiecznie. Wszystkie zaplanowane operacje się odbędą. To nie jest tak, że lekarze odeszli i nikogo nie ma. Spokojnie.

Nieoficjalnie się dowiedzieliśmy, że aneksy do umów o pracę, który wielu spowodował do podjęcia decyzji o rezygnacji, był propozycją przejścia pracowników na etat. Część specjalistów bowiem miała różnego typu formy zatrudnienia. Jak nam powiedział lekarz, który postanowił zostać na oddziale, niektóre angaże umożliwiały im przychodzenie do pracy, np. 1-2 razy w tygodniu.

- Jeśli teraz nie chcą podpisać aneksu, to najwyraźniej po prostu nie chcą pracować - tak interpretuje ich decyzję o odejściu.

©P

Nowe murale rozkwitły w kwartale 36

Marek Jaszczynski
Szczecin

Trzy wielkoformatowe murale pojawiły się na ścianach budynków w kwartale 36 i już od pierwszego dnia przyciągają wzrok mieszkańców.

Na elewacjach zobaczymy drzewa, zwierzęta i soczystą zielen, a nawet staw z rybami. Całość utrzymana jest w naturalnej, wiosennej kolorystyce. Zwierzęta ukryte w konarach drzew „podglądają” przechodniów, a na dwóch ścianach

świat animowany przenika się z rzeczywistością. Co ciekawe - wśród malowanych elementów znalazło się także miejsce na prawdziwe budki lęgowe dla ptaków. Murale, które stworzyła firma WALLART, powstały w ramach programu rewitalizacji „Bliżej Przestrzeni”, realizowanego przez Szczecińskie TBS. Obejmował on wnętrza kwartału ograniczonego ulicami: ks. Bogusława X, Małkowskiego, bł. Królowej Jadwigi, Bohaterów Getta Warszawskiego oraz aleję Wojska Polskiego, w rejonie placu Zgody.



FOT. ZBILK

Nowa przestrzeń pokazuje, że rewitalizacja może iść w parze ze sztuką

REKLAMA

0011505296

Burmistrz Dobrej

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Dobrej wywieszone zostały:

- wykazy nieruchomości przeznaczonych do najmu:
 - o. DOBRA, dz. nr: 97/3, 97/4, 210/2, 225/2, 392/2, 394/7, 442, 479/4
 - o. TUCZE, dz. nr: 112/2
- wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży:
 - o. DOBRA, dz. nr: 394/11, 396/7.

REKLAMA

0011505246

Prezydent Miasta Stargard

na okres od dnia 7 kwietnia 2026 r. do dnia 27 kwietnia 2026 r.
wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

- wykaz nr 26 - zbycie lokalu mieszkalnego nr 11 położonego przy ul. Bolesława Chrobrego 17A wraz ze sprzedażą udziału w działce nr 162 i oddaniem w użytkowanie wieczyste udziału w działce nr 164/4 (obręb 11) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- wykaz nr 27 - zbycie lokalu mieszkalnego nr 4 położonego przy ul. Kolejowej 14 wraz z pomieszczeniem przynależnym i sprzedażą udziału w działce nr 62/3 (obręb 20) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- wykaz nr 28 - sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2 położonego przy ul. Hugona Kołłątaja 7 wraz z pomieszczeniem przynależnym i sprzedażą udziału w działce nr 686 (obręb 9) - przetarg ustny nieograniczony;
- wykaz nr 29 - sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 11 położonego przy ul. Szczecińskiej 28B wraz ze sprzedażą udziału w działce nr 53 (obręb 10) - przetarg ustny nieograniczony.

Śledztwo w sprawie ataku na polskich żołnierzy

Marek Jaszczynski
Liban

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie usiłowania zabójstwa czterech żołnierzy Wojska Polskiego, do którego doszło 29 marca 2026 roku w miejscowości Bint Jubajl w południowym Libanie.

Jak ustalili śledczy, na trasie przejazdu konwoju pod jednym z pojazdów typu HM-MWV został podłożony improwizowany ładunek wybu-

chowy. Doszło do eksplozji, jednak - jak podkreśla prokuratura - zamierzony cel sprawcy nie został osiągnięty dzięki zastosowaniu w pojeździe środkom bezpieczeństwa.

W wyniku wybuchu ranny został jeden z żołnierzy XII zmiany PKW Liban. To podoficer 12 BZ. Doznał urazu w twarzoczaszki oraz głowy, które zakwalifikowano jako średnie naruszenie czynności narządu ciała.

Śledztwo w tej sprawie prowadzi Dział do Spraw Wojsko-

wych Prokuratury Rejonowej Warszawa-Ursynów w Warszawie. Postępowanie dotyczy m.in. usiłowania zabójstwa przy użyciu materiałów wybuchowych.

- Śledztwo zostało powierzone Komendzie Głównej Żandarmerii Wojskowej. Obecnie prowadzone są czynności na terytorium Libanu, w tym przesłuchania świadków, gromadzenie dokumentacji oraz oględziny miejsca zdarzenia - poinformował prokurator Piotr Antoni Skiba.

Mandat misji UNIFIL obo-

wiązuje do końca 2026 roku. Obecnie uczestniczy w niej około 7,5 tysiąca żołnierzy z blisko 50 krajów. Obecnie na Bliskim Wschodzie kończy misję XII zmiana PKW Liban, 27 marca w Stargardzie odbyło się pożegnanie XIII zmiany, której trzon stanowią żołnierze 3 batalionu piechoty zmotywowanej z 12 Brygady Zmechanizowanej. W obliczu napiętej sytuacji na Bliskim Wschodzie żołnierze podkreślają, że bezpieczeństwo będzie kluczowe podczas realizacji zadań.

SZCZECIN 17 KWIETNIA RUSZA STREFA CZYSTEGO TRANSPORTU. CO TO OZNACZA DLA KIEROWCÓW?

Kto sprawdzi samochody w SCT?

Mariusz Parkitny
Szczecin

Choć Strefa Czystego Transportu będzie w dużej mierze fikcją, to sprawdzi śmy, jak idą przygotowania do jej wprowadzenia, a przede wszystkim, kto i jak będzie kontrolował wjeżdżające samochody.

Wyobraźmy sobie taką, wcale nie niemożliwą sytuację. Zgodnie z przyjętymi przez radnych przepisami, do Strefy Czystego Transportu w Szczecinie będą mogły wjeżdżać wszystkie pojazdy, z tym, że te najbardziej szkodzące środowisku, 30 razy w ciągu roku.

A kto to skontroluje? Jeśli kierowca nie będzie parkował w SCT, a jedynie będzie nią przejeżdżał przez ulice objęte SCT, to kto zweryfikuje, że jedzie 5., 10., czy 105. raz? Ani policja, ani straż miejska nie jest od tego.

- My jesteśmy na końcu tego łańcucha, czyli możemy nałożyć mandat, jeśli otrzymamy informację na temat takiego



Tak wyglądają znaki drogowe przy wjeździe do SCT. Przy wyjeździe kierowcę będzie zęgał podobny znak, tyle że będzie on przekreślony czerwoną linią

kierowcy - mówi Joanna Wojtach ze straży miejskiej.

A kto ma informować strażników i policjantów? Wygląda na to, że NiOL, czyli operator SCT i stref płatnego parkowania. O ile inspektorzy, kontrolują parkujące auta, to nie mają szans i możliwości, aby spraw-

dzać, czy przez SCT przejeżdżają auta, których nie powinno już w niej być, bo na przykład wyczerpały limit wjazdów.

- Po to ustalono zasady, aby były przestrzegane - odpowiada Wojciech Jachim z NiOL. Podczas dyskusji o wprowa-

dzeniu SCT, władze Szczecina przyznały, że główny powód powstania strefy to zwiększenie szans Szczecina na unijne wsparcie inwestycji w komunikację miejską.

- Co oczywiście nie oznacza, że element troski o ekologię nie jest ważny - zastrzegł Michał

Przepiera, zastępcę prezydenta Szczecina.

Wygląda jednak na to, że nikt nie będzie rozdzierał szat nad tym, że SCT w Szczecinie to w dużej mierze sztuka dla sztuki, choć co do potrzeby wprowadzania takich stref nikt nie powinien mieć wątpliwości.

Strefa ma działać od 17 kwietnia na kilkudziesięciu ulicach Starego Miasta i Podzamcza. Kierowcy rozpoznają ją po znaku drogowym - zielonym autku w kółku. Taki sam znak, tyle, że przekreślony czerwoną linią, pojawi się na wyjeździe ze strefy. Na dniach zacznie się montaż znaków. W granicach SCT będą dwie strefy płatnego parkowania - Śródmiejska Strefa Płatnego Parkowania (ŚSPP) - Płatny Parking Niestrzeżony (PPN) Dolny Taras

Do SCT będą mogły wjechać auta osobowe:

- benzynowe - spełniające przynajmniej wymagania europejskiej normy emisji spalin Euro 3 lub wyprodukowane nie wcześniej niż w 2000 r.,
- diesle - spełniające przynajmniej wymagania europejskiej normy emisji spalin Euro 4 lub wyprodukowane nie wcześniej niż w 2005 r.

skiej normy emisji spalin Euro 4 lub wyprodukowane nie wcześniej niż w 2005 r.

Pojazdy nie spełniające wymogów mają prawo wjechać na teren SCT przez 30 dni w każdym roku kalendarzowym.

- Znakomita większość samochodów bez problemu spełnia wymogi SCT. Wjazdu do Strefy nie musisz w żaden sposób rejestrować, a na szybko nie będzie potrzebna żadna naklejka, jeśli Twój pojazd jest zarejestrowany w Polsce - informuje NiOL.

Prawo do wjazdu i parkowania w SCT (niezależnie od wieku i normy spalin pojazdu) mają: mieszkańcy strefy, którzy rozliczają podatek dochodowy w Szczecinie, posiadacze abonamentów uprawniających do postoju w ŚSPP lub na PPN Dolny Taras, lokalne firmy i organizacje (posiadające siedzibę w granicach SCT).

Zasady SCT nie dotyczą też pojazdów elektrycznych, na gaz ziemny (CNG) oraz napędzanych wodorem, motocykli, motorowerów, skuterów, quadów i pojazdów trójkołowych.

Prokuratura sprawdzi, dlaczego doszło do tragicznego pożaru

Mariusz Parkitny
Szczecin

W wyniku niedzielnego pożaru na ulicy 1 Maja w Szczecinie, jedna osoba zmarła, a druga została ranna.

Śledztwo pod kątem spowodowania pożaru poprowadzi szczecińska prokuratura rejonowa.

- Czekamy na materiały z policji. Prokurator był na miejscu zdarzenia razem z biegłym ustalającym przyczyny ognia - mówi prokurator Alicja Macugowska -Kyszka z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Śledztwo pod kątem wywołania pożaru to standardowa kwalifikacja. Nie musi oznaczać, że ktoś popełnił przestępstwo czy zawinił. Ale trzeba wyjaśnić, w jakich okolicznościach doszło do zgonu lokatorki. Dlatego prokuratura zleci sekcję zwłok, która może odpowiedzieć na część pytań o przyczynę zgonu.

Ogień wybuchł na dziewiątym piętrze bloku. Strażacy dostali wezwanie o godz. 22.50. Gdy po kilku minutach byli już na miejscu, całe mieszkanie było już w ogniu.

- Na miejsce wysłano cztery zastępy i 18 strażaków. Po do-

jeździe na miejsce zdarzenia zastano całkowity pożar mieszkania, w związku z czym strażacy przystąpili do działań gaśniczych. Ogień objął cały lokal o powierzchni około 40 metrów kwadratowych - wyjaśnia asp. Dariusz Schacht z Komendy Miejskiej Straży Pożarnej w Szczecinie.

Podczas działań gaśniczych w mieszkaniu odnaleziono dwie osoby, które zostały ewakuowane. Jedna z nich, ko-

bieta, poniosła śmierć na miejscu zdarzenia. Druga osoba, mężczyzna, została przekazana zespołowi ratownictwa medycznego i następnie przewieziona do szpitala.

- Podczas zdarzenia 40 osób opuściło swoje mieszkania. Po zakończeniu działań umożliwiono mieszkańcom powrót do lokali - dodaje asp. Dariusz Schacht.

Działania zakończono o godz. 01:55.



Do pożaru doszło w mieszkaniu na 9 piętrze, ale ucierpiał też lokal położony piętro wyżej

Szczecińscy policjanci odzyskali dokument sprzed blisko 300 lat

Marek Jaszczynski
Szczecin/Gorzów Wielkopolski/Świeradów Zdrój

To dokument z 1754 roku, który został skradziony z Archiwum Państwowego w Gorzowie Wielkopolskim. Zabytek odnaleziono w Świeradowie-Zdroju i wkrótce wróci na swoje miejsce.

- Sprawa zaczęła się 1 kwietnia, gdy na jednym z portali identyfikujących zabytki pojawił się dokument opatrzony lakową pieczęcią miasta Landsberg, czyli dzisiejszego Gorzów Wielkopolski. Na znalezisko natrafił kolekcjoner z Gorzowa, który nabrał podejrzeń, co do jego pochodzenia - relacjonuje nadkomisarz dr Marek Łuczak, policjant i historyk.

Jak twierdzi policja, osoba oferująca dokument twierdziła, że został on znaleziony w lesie, na śmietniku. Uwagę zwrócił jednak charakterystyczny ślad po przeszyciu, typowy dla materiałów archiwalnych. Kolekcjoner powiadomił o sprawie funkcjonariusza zajmującego się zabytkami w Szczecinie.

Dokument dotyczy zatwierdzenia przez burmistrza i radę miasta dzierżawy gruntów ko-



Dokument z 1754 r. z pieczęcią dawnego Landsberga

ścielnych. Został opatrzony datą 20 marca 1754 roku. W jego górnej części policjant dostrzegł numer archiwalny, co pozwoliło na szybkie sprawdzenie zasobów archiwum.

Po weryfikacji zbiorów z lat 1753-1859 okazało się, że dokument rzeczywiście zaginął. Archiwum potwierdziło jego autentyczność i zgłosiło sprawę organom ścigania.

Policjanci z Wydziału Kryminalnego, przy współpracy z koordynatorem Komendy Wojewódzkiej Policji w Szczecinie, ustalili osobę, która po-

siadała dokument. Funkcjonariusze pojechali do Świeradowa-Zdroju, gdzie zabezpieczyli zabytek.

Znajdował się on w rękach 31-letniej mieszkanki miasta. Jak tłumaczyła, dokument miał znajdować się w jednej z książek pochodzących z opróżnianego mieszkania.

Odzyskany zabytek zostanie przekazany do Komisariatu Policji nr I w Gorzowie Wielkopolskim, który prowadzi postępowanie w tej sprawie. Po zakończeniu czynności wróci do zasobów archiwum.

Na drogach przedwojennej Polski. Przez tłuczeń i „kocie łby” do szos wyborowych

Marek Weckwerth
marek.weckwerth@polskapress.pl

W roku 1937 polscy kierowcy mogli korzystać z 14 tys. 703 kilometrów dróg państwowych o twardej nawierzchni. Jak wyglądała ówczesna sieć drogową, można przekonać się na przedwojennej Mapie Stanu Dróg Samochodowych Rzeczypospolitej Polskiej

To jedyna znana mapa z numeracją dróg państwowych schyłku II Rzeczypospolitej, czyli na dwa lata przed jej zbrodniczym rozbiorem, dokonanym przez hitlerowskie Niemcy i stalinowski Związek Radziecki. Polska nie wróciła już w dawne granice – została znacząco przesunięta ze wschodu na zachód.

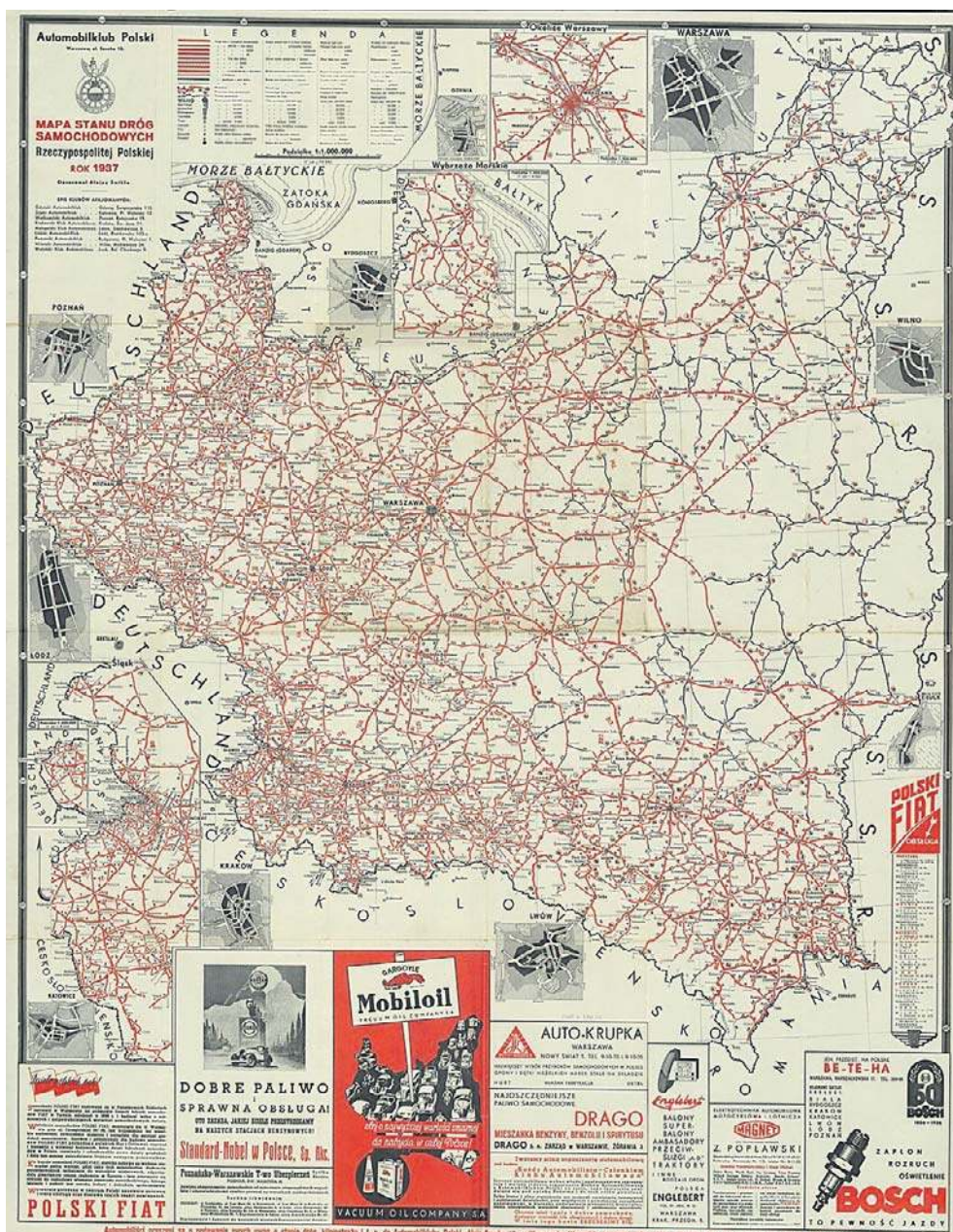
Mapa uzmysławia nam, jak wielki przedział cywilizacyjny dzielił dawne ziemie zaborów pruskiego (niemieckiego) na zachodzie odrodzonej Polski, austriackiego na południu i rosyjskiego na wschodzie – sieć dróg była oczywiście najrzadsza na wschodzie, a im dalej w tamtym kierunku tym bardziej.

Rowerem przez II RP

Bernard Newman, brytyjski dziennikarz i podróżnik (ze swych wypraw do różnych krajów słał raporty do brytyjskiego rządu), który w roku 1934 przejechał na swoim rowerze – nazywanym „George” – szmatą Polski, w tym Pomorze i Kujawy, zostawił po sobie fascynujący zapis podróży. Polskie wydanie jego książki z 2021 r. zatytułowano „Rowerem przez II RP. Niezwykła podróż po kraju, którego już nie ma”.

„Wcześniej dokonałem pewnego ważnego odkrycia, a mianowicie, że drogi pierwszej i drugiej klasy są w północnej Polsce całkiem dobre, ale wszystkie niższe kategorie beznadziejne” – pisał Anglik.

W okolicach Wejherowa drogi były na ogół marne, acz wysypane tłuczniem. Okazjonalnie trafiał na wyasfaltowany kawałek prowadzący do jakiegoś bliżej nieokreślonego



Przedwojenna sieć dróg państwowych w Polsce. Mapa uzmysławia, jak wielki przedział cywilizacyjny dzielił dawne ziemie zaborów pruskiego, austriackiego i rosyjskiego. Ciekawym elementem mapy (w dolnej części) są reklamy motoryzacyjne

punktu. Większą aktywność na polu budowy dróg stwierdził zbliżając się do chłuby Polski – Gdyni.

Z Grudziądza do Bydgoszczy jechał trasą w dolinie Wisły (nie podając jaką), którą uznał za dobrą, pozwalającą na jazdę w nocy – rzecz nie do pomyślenia we wschodniej Polsce.

Z miasta nad Brdą przejechał do Torunia, choć wrażeń z trasy, poza dotyczącymi mijanych zabudowań, nie przedstawił. Podobnie nie zrobił tego

w przypadku przejazdu z Torunia do Inowrocławia, zwrócił tylko uwagę na „nieskończoną płaskość” terenu. W opisie jazdy z Inowrocławia do Gniezna akcent postawił na mijane pod drodze jeziora, jego zdaniem nieciekawe.

Daleko za Poznaniem, gdy minął Strzałkowo, niegdyś ostatnią niemiecką wioską przy granicy z carską Rosją, droga zdecydowanie się popsuła.

Podróżnik miał nadzieję, że

im bliżej będzie Warszawy, tym stan dróg będzie się zdecydowanie poprawiał. Srogo się zawiodł – drogi były w niewiarygodnie gorszym stanie, a samochodów było jak na lekarstwo. Niektóre odcinki wprost prze-
rażały.

Pana Michała „Kujawy na kole”

Magii przedwojennych, a nawet XIX-wiecznych dróg naszego regionu uległ Michał Matyjasik z podinowrocław-

skich Janowic, autor książki „Kujawy na kole”.

Moje rowerowe podróże po Kujawach dawnymi pruskimi drogami pozwoliły mi spojrzeć na moje okolice z innej perspektywy. Jeździłem nimi wyposażony w dawne mapy, które można znaleźć w internecie. Drogi były wytyczone według sprawdzonych schematów i tworzyły spójną sieć. Nie wątpliwie świadczą o rozwoju cywilizacyjnym ówczesnych Prus. Ale bywało, że nagle dziwnie gdzieś skręcały. Dziś trudno pojąć tę logikę, bo w terenie nic nie uzasadnia takiego przebiegu, ale po sprawdzeniu starych map okazuje się, że wtedy droga omijała na przykład starorzecze – wyjaśnia Michał Matyjasik.

Nasz rozmówca dodaje, że w śladzie wielu pruskich dróg, zwykle wyłożonych tzw. kocimi łbami, za PRL-u powstały asfaltówki. Ale niektóre stare trakty wiodące gdzieś przez kujawskie pola, czasem do nieistniejących już wsi, zachowały się.

Do połowy lat 30. na było utwardzonych dróg

Wrażenia brytyjskiego dziennikarza – rowerzysty potwierdzają informacje zawarte na innej, papierowej mapie, wydanej w 1939 r. W roku 2012 wydano reedycję „Mapy dróg w Polsce zbudowanych w latach 1918 – 1939”.

Piotr Kamiński, kartograf, pisze w reedycji, że do połowy lat trzydziestych w Polsce w ogóle nie było dróg utwardzonych o gładkiej nawierzchni, z wyjątkiem głównych ulic wielkich miast. Nawet nowa „trasa Marszałka Piłsudskiego” Grodno – Wilno miała nawierzchnię tłuczniową. W mniejszych miastach i miasteczkach czasem występowały „kocie łby” – utrapienie motocyklistów i kierowców aut.

Potem prace ruszyły z kopyta

Po głębokim regresie inwestycji w latach 1931-1934, gdy na budowę dróg wydano tylko 86 mln zł, w latach 1937-1938 nastąpił wzrost wydatków publicznych do 164 milionów.

Przedwojenny 1 złoty był równoważnością 0,29 grama złota. Zasoby złota Banku Polskiego na 1 września 1939 roku wynosiły 463,6 mln zł.

Dzięki wzrostowi finansowania możliwa była szybka budowa szos o nowoczesnych nawierzchniach (klinkier, asfalt, beton).

Na mapach samochodowych takie drogi nazywano szosami wyborowymi albo o nawierzchni ulepszonej lub nowoczesnej. Jedną z pierwszych była trasa Warszawa – Tomaszów Mazowiecki (asfalt) oraz Błonie – Sochaczew – Łowicz (klinkier).

Później, gdy z państwowych kamieniołomów zaczęto pozyskiwać duże ilości materiału, masowo stosowano kostkę. Nawierzchnię układały firmy zagraniczne, m.in. szwedzkie. Pobocza obsadzano drzewami odpornymi na zapalenie, np. kłosem jesionolistnym.

Dużo inwestowały samorządy

Ponad 40 proc. wydatków na budowę dróg ponosiły samorządy powiatowe i wojewódzkie, czwartą część pokrywano z Państwowego Funduszu Drogowego, resztę ze skarbu państwa, Funduszu Pracy i świadczeń szarwarkowych, czyli obowiązku ludności wiejskiej do nieodpłatnego wykonywania robót publicznych.

Jak czytamy na stronie Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad – pierwsze obowiązki drogowe pojawiły się w średniowiecznych wspólnotach opolnych. Za panowania króla Zygmunta Starego (1467 -1548) ważniejsze arterie komunikacyjne oddawano pod opiekę starostów, którzy wraz z wybraną szlachtą, na której obowiązek drogowy spoczywał, sprawowali nadzór, budowali, poprawiali stan dróg przy pomocy podległej, zależnej od nich ludności.

Młode państwo polskie po odzyskaniu niepodległości z powodu niewystarczających środków swoją gospodarkę drogową również w znacznym stopniu musiało oprzeć na pracach szarwarkowych.

©P

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiorze podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są

grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji - PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały - głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze. PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa



Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów - poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet

nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna” i objęła 12 stacji kolejowych.

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku - wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

Zaskakujący ruch prezydenta.
Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który - jak podkreślił - ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością - wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi - podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” - zaznaczył Nawrocki.



Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” - podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospo-

”

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” - tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” - ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wiesz nie może dłużej czekać” - podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych. PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli zło-

żenie w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobierańskiej-Grendy. - To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska - mówił Przemysław Czarnek.

- Pani Sobierańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa - ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia - mówił Czarnek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i - jak dodała - element wewnętrznej kampanii samego Czarneka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia zapowiedziała także Partia Razem. PAP

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszejr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszejr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głów-

nej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszejr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.



Buszejr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku rakietowym

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkanie z premierem Viktoriem Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbánowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biuromatom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramie z ramie z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego” ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutersa.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gul, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutersa widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)”. Według lokalnych mediów może chodzić o diżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

Astronauci misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauci misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.



Astronauci misji kosmicznej Artemis II

Astronauci na żywo obserwowali również rozbłyśki świetlne powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne”, dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należącej dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauci nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden

z nich ochrzczono mianem „Integrity” na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll”, by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu”.

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolicę Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanato-

ria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymienianych są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżycę, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

pomoce w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadek u nich poziomu greliny - hormonu stymulującego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dietę czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzy-

maniu aktualnej wagi lub zrzućeniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Lepiej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zaparć.

wego oraz tendencja do częstych zaparć.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzka kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając cze-

koladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny) i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.

- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).

- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka cze-

kolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

- Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem” w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.



Monika Czerniszewska i Grzegorz Latkowski
Koszalin



Anna Kołacz i Mateusz Paczwa
Szczecin



Joanna Jankowska i Jarosław Mański
Świnoujście



Klaudia Niekrewicz i Kacper Antonowicz
powiat białogardzki



Ewa i Karol Walczak
powiat choszczeński i powiat walecki



Natalia Sobolewska i Sebastian Perlak
powiat drawski



Dorota Rutkowska i Krzysztof Korinth
powiat goleniowski

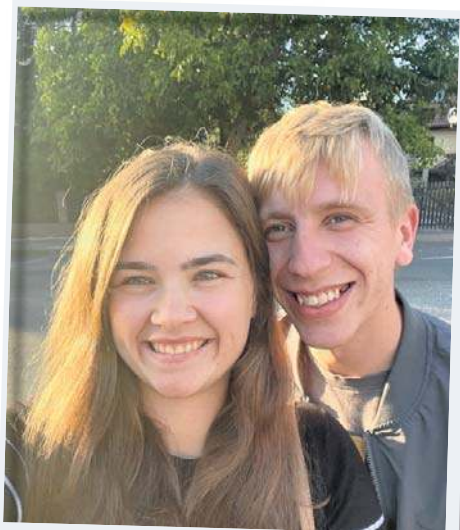


Martyna Kojro i Oliwier Malinowski
powiat gryfiński

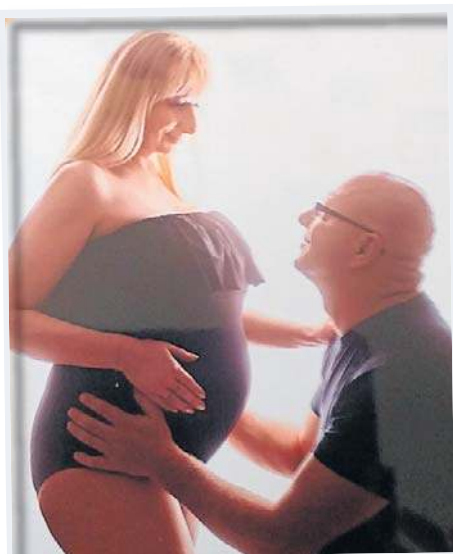


Wiktoria Czajkowska i Daniel Ogórek
powiat gryfiński

RAZEM NAJLEPIEJ



Kamila Radziwiłowicz i Grzegorz Brodowski
powiat kamieński



Anna Olczak i Artur Belz
powiat kołobrzeski



Marzena Czarnecka i Norbert Czarnecki
powiat koszaliński



Jolanta i Marek Kubiak
powiat myśliborski



Renata i Damian Król
powiat policki



Wiesława Ćwirko i Mariusz Klunder
powiat pyrzycki



Ewelina i Tomasz Zdrenka
powiat sławieński



Julia Michalska i Michał Listwoń
powiat stargardzki



Sandra Kacprzak i Jakub Pyczek
powiat szczeciński



Anna Nowakowska i Szymon Siamburski
powiat świdwiński

RAZEM NAJLEPIEJ



Wioletta i Robert Czarnecy
Koszalin



Kamila i Daniel Aniol
Szczecin



Henrietta Hoffmann-Misztoft i Mariusz Misztost
Swinoujście



Agnieszka i Andrzej Łapot
powiat białogardzki



Julietta i Dariusz Komorowscy
powiat choszczeński i powiat walecki



Helena i Jerzy Steciuk
powiat drawski



Michalina i Piotr Woźniak
powiat goleniowski



Anna i Piotr Polasik
powiat gryficki



Danuta i Wiesław Świątek
powiat gryfiński



Justyna i Krzysztof Hertmanowicz
powiat kamieński

RAZEM NAJLEPIEJ



Ewelina i Michał Chrystek
powiat kołobrzeski



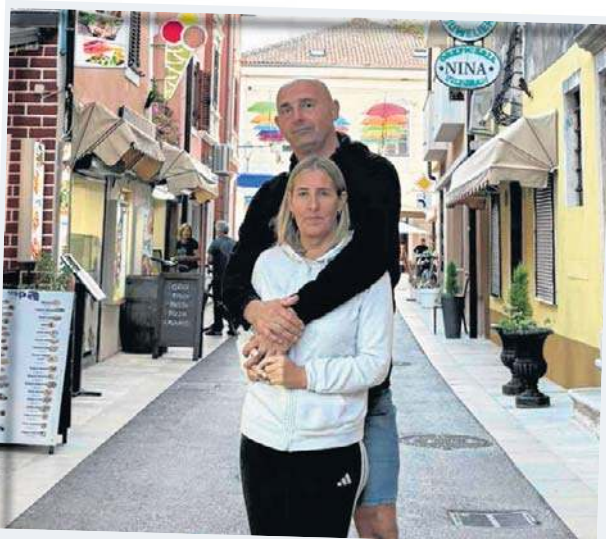
Renata i Marek Sajur
powiat koszaliński



Anna i Mariusz Koc
powiat łobeski



Kasia i Tomek Spiliszewscy
powiat myśliborski



Ewa i Przemysław Komsta
powiat policki



Teresa i Tadeusz Malec
powiat pyrzycki



Sylwia i Janusz Kulaga
powiat sławieński



Lucyna i Dawid Markiewicz
powiat stargardzki



Anna i Łukasz Zacholski
powiat szczeciński



Marika i Grzegorz Arys
powiat świdwiński

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatorium są rzeczywiście dobre?

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobrać turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.

- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody.

- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

- Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować – najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria mają po kilkadziesiąt i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria z ocenami poniżej 4,0 (zobacz

kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

- **Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

- **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2

- **Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju**

Średnia ocen w Google: 4,2; liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

- **Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

- **Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA**

Średnia ocen w Google: 4,5; liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

- **Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,4; liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

- **Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

• Dolnośląskie

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466

• Kujawsko-Pomorskie

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

• Lubelskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, liczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6

• Podkarpackie

Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

• Podlaskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

• Pomorskie

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296

• Śląskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Malwa w Ustroniu. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 97, punktacja: 388

• Świętokrzyskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.

- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.

- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.

- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;

- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.



Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu – uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii – napisali badacze w komunikacie. – Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów – raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika – porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe



Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

– Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie – powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesunąć równowagę w stronę przewlekłego, niskiego nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migra-

cję komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologiczne zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przerzutowania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie”, lecz że u części pacjentów może stano-

wić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz podwyższone obciążenie ogólnoustrojowe – czytamy w komunikacie.

– Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia – powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i za-

palenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

– Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności – zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązanim z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

– Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych – podsumowała Herbetko.

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POCHP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia”, znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

– Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu – powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępem choroby i problemami psychicznymi.

POCHP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawałe serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,
- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORA NA PICIE KAWY

Czy picie kawy na czczo jest zdrowe?

Okazuje się, że moment wypicia kawy wpływa na poziom stresu, produkcję hormonów, trawienie, jakość snu, a nawet przyswajanie składników odżywczych. Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Co dzieje się w ciele, gdy pijesz kawę na pusty żołądek?

- Wzrost kortyzolu – tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.

- Podrażnienie błony śluzowej żołądka – kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.
- Skoki cukru we krwi – kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.
- Większe uczucie niepokoju lub „telepania” – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa na czczo jest ryzykowna?

Dla osób z reflukssem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, nie-wrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Kiedy najlepiej pić kawę?

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu, najlepiej około 60-90 minut po przebudzeniu. To zdecydowanie korzystniejsza opcja dla większości osób. Argumenty są proste:

- Mniejsze skoki kortyzolu – poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonizująco.
- Żołądek jest chroniony – pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.
- Energia jest stabilniejsza – kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.



- Lepsze wchłanianie składników odżywczych – kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

- Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie – jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Czy są „najlepsze godziny” na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia

kawy tuż po przebudzeniu – z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

- Kawa parzona w filtrze – najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia – filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.
 - Espresso – bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.
 - Cold brew – łagodniejsze dla żołądka, ma niższą kwasowość.
 - Kawa z mlekiem – może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.
- Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewu) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe dodatki do kawy?

Tak. Pięć najgorszych dodatków do kawy to cukier, słodzik, bita śmietana, syropy smakowe i śmietanka w proszku. Ta ostatnia to „sama chemia” – najgorszy dodatek do kawy. Natomiast picie kawy z odpowiednimi dodatkami, takimi jak imbir czy kardamon, może przynieść mnóstwo korzyści naszemu organizmowi.

- Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwwzapalnie.
- Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
- Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
- Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?

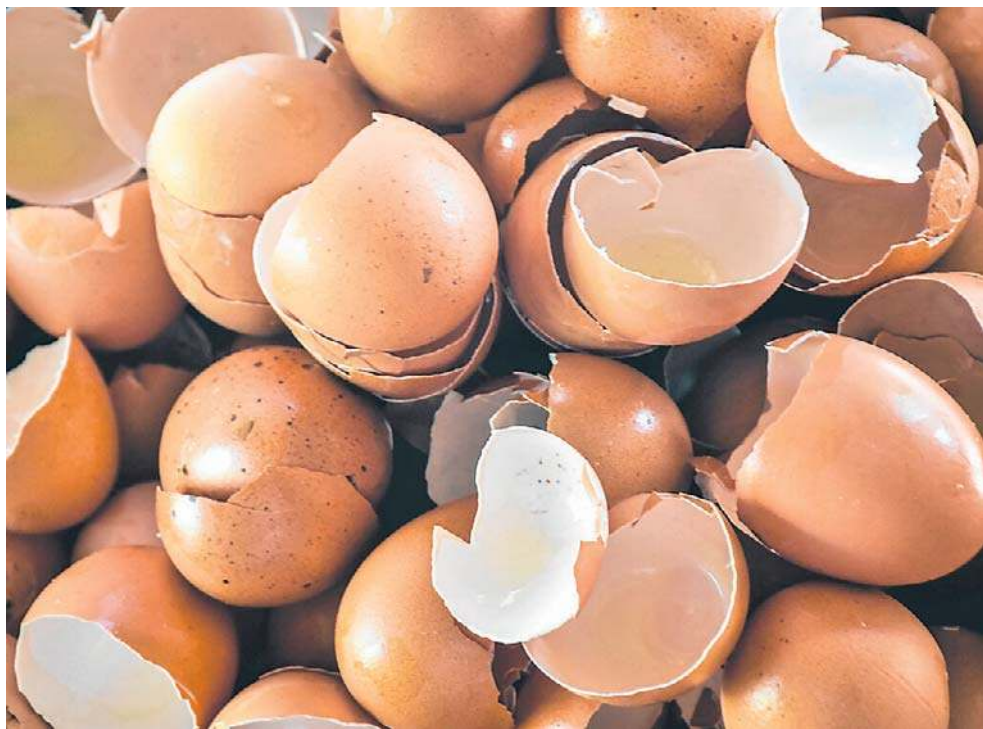
Czy można jeść skorupki z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieścić w swojej domowej apteczce i jeść dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty



Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupki jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdro-

wie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszeniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupki jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż

pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glukozaminę i siarczan chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek przygotować do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delectowania się daniem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

- Jajka umyć w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.

- Oddziel skorupki od wnętrza jaj, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupki.

- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.

- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.

- Po ostudzeniu zmiel je na drobny proszek w młynku do kawy lub moździerzu.

- Przesyp proszek do szklanego pojemnika.

Spożywaj po jednej łyżeczce dziennie. Taka ilość zawiera 800-1000 mg wapnia, czyli pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na ten pierwiastek. Naturalny suplement możesz dodawać do zup, kanapek, pizzy, sałatek, sosów, mięsa mielonego, panierki do kotletów, soków, koktajli, a nawet kawy.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę. Jak zrobić maseczkę jajeczną ze skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:

- Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
- Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
- Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.
- Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
- Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
- Pozostaw na 15 minut i splucz letnią wodą.

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 53

Magda Gessler była półprzytomna
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzytomną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon jest stuprocentową kobietą
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. - Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą.

Katarzyna Skrzynecka ma szczęśliwą rodzinę
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.

(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wyliczanka TVN 7, 21:00

Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża TVP 1, 21:20

James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber Polsat, 22:45

Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy TVN, 22:55

Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

Poziomo:
3) „nudzący” się pies pokojowy,
6) ryba serwowana w galarecie,
11) rosyjskie imię kobiece,
12) część składowa przyrządów optycznych,
13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
14) armatnia lub ziemiska,
15) zmięta, brudna pościel,
16) koszenie trawy lub zboża,
17) Louis, autor powieści „Dzwonny Bazylei”,
18) kursuje między piętrami,
19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
21) „... Wikingów”, film przygodowy,
23) gołąb z grupy garlaczów,
26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
30) jedna z pięciu brył platońskich,
31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
39) sześćdziesiąta część go-dziny,
40) zespołowa gra z młynem,
41) ujemny stan konta w banku,
42) mieszkańcy stolicy Japonii.
Pionowo:
1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
2) stawia drewniane budynki,
3) ozdobna tkanina, kilim,



4) materiał na miękkie kurtki,
5) kasa pancerna, sejf,
6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
7) scena dla linsokoczka,
8) żabkarz lub kraulista,
9) staropolskie względy,
10) ptak z magnackiej uczty,
20) sielankowy utwór poetki,
22) dawne narzędzie tortur,
24) woreczek z talarami,
25) nie urodzi sokoła,
28) nogi ptaków grzebiących,
29) rzymska pieśń żałobna,
31) imię autora powieści „Dżuma”,
32) auto z fabryki Renaulta,
33) można się w niego pogryźć,
35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
36) w orszaku pana młodego,
37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale nie dominuj zbytbytnio.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządkę, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje znajdują się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczuć potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretnych i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

KODEKS PRACY ZUS JUŻ PRZYJMUJE WNIOSKI USP O WYDANIE ZAŚWIADCZENIA

Nowy katalog okresów liczonych do stażu pracy

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Jeszcze do niedawna do stażu pracy nie wliczały się okresy prowadzenia działalności gospodarczej ani pracy na umowach cywilnoprawnych. Jednak od 1 stycznia 2026 roku obowiązują nowe zasady,

Co ważne dla osób, które były aktywne na europejskim rynku pracy - do stażu zostanie też wliczona praca zarobkowa wykonywana za granicą na innej podstawie niż stosunek pracy.

Jakie kodeksowe okresy będą wliczane do stażu

Jak informuje Beata Kopyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS-u w województwie śląskim, już można składać wnioski o wydanie zaświadczenia o doliczenie okresów ubezpieczenia do stażu pracy. Nazwa skrótna tego wniosku to USP. Aby doliczyć ten staż, pracownik musi przedstawić odpowiednie dokumenty potwierdzone przez ZUS.

Oczywiście, warunek jest taki, że pracownik zainteresowany doliczeniem do stażu pracy poniższych okresów, musiał podlegać ubezpieczeniu: emerytalnemu i rentowemu.

Od 1 stycznia 2026 r. nowe zasady obejmują sektor finansów publicznych, a od 1 maja - pozostałych pracodawców.

Kodeks pracy wskazuje następujące okresy, które można zaliczyć do stażu pracy, pod warunkiem uzyskania z ZUS-u stosownego zaświadczenia.

Są to:

1. okresy opłacania składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe lub ubezpieczenie wypadkowe przez osobę prowadzącą pozarolniczą działalność gospodarczą oraz osobę współpracującą z osobą prowadzącą taką działalność;

2. okresy podlegania ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym z tytułu:

- wykonywania umowy zlecenia lub innej umowy o świadczenie usług, do której stosuje się przepisy o zleceniu,

- wykonywania umowy agencyjnej,

- współpracy z osobą wykonującą umowę zlecenia, inną umowę o świadczenie usług lub umowę agencyjną,

- pozostawania członkiem rolniczej spółdzielni produkcyjnej,

- pozostawania członkiem spółdzielni kółek rolniczych;

3. okresy zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego w ramach tzw. ulgi na start, tj. jako osoba podejmująca dzia-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ZUS RYBNIK

Katalog okresów wliczanych do stażu pracy obejmuje m.in. umowy zlecenia, prowadzenie działalności gospodarczej, pracę zarobkową za granicą. Już można składać wnioski w ZUS-ie

łalność gospodarczą i niepodlegającą ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym przez pierwszych 6 miesięcy jej prowadzenia, a także okresy opłacania składek przez osobę współpracującą z taką osobą;

4. okresy, za które zostały sfinansowane składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe z tytułu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem w czasie zawieszenia działalności gospodarczej, zarówno przez

przedsiębiorcę, jak i osobę współpracującą;

5. okresy wykonywania pracy zarobkowej za granicą na innej podstawie niż stosunek pracy.

Wniosek o zaświadczenie wyłącznie elektroniczny

- Wniosek o wydanie zaświadczenia o ubezpieczeniu konieczny do wliczenia okresów do stażu pracy (USP) jest

dostępny na koncie w eZUS. Po zalogowaniu się do eZUS, wniosek można złożyć wyłącznie w formie elektronicznej. Zgodnie z przepisami, formularz nie jest dostępny w wersji papierowej. Zaświadczenie, decyzję oraz inne pisma w tej sprawie ZUS przekaże wnioskodawcy też tylko elektronicznie - wyjaśnia rzeczniczka.

Gdzie i jak należy szukać wniosku USP na eZUS? - Można to zrobić z panelu ogólnego:

po lewej stronie - spośród wielu katalogów - wybieramy zakładkę „Usługi”, a następnie wchodzimy w „Katalog usług”. Po prawej stronie pokaże się lista różnego rodzaju dokumentów, wniosków itp. W puste pole u góry, które służy do wyszukiwania, wpisujemy symbol wniosku USP. Pojawi się formularz częściowo wypełniony naszymi danymi osobowymi. Można go edytować (jeśli coś się zmieniło), a także pola do wypełniania. Po sprawdzeniu poprawności wniosku i zapisaniu, wysyłamy go elektronicznie do ZUS-u poprzez swój profil eZUS - wyjaśnia szczegółowo B. Kopyńska.

ZUS wyda zaświadczenia tylko za niektóre okresy wskazane w Kodeksie pracy: chodzi o zatrudnienie, gdy dana osoba była objęta ubezpieczeniami emerytalnym i rentowymi albo opłacała składki na te ubezpieczenia lub na ubezpieczenie wypadkowe. Zaświadczenie może dotyczyć również okresów zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego, jeśli osoba prowadząca działalność gospodarczą korzystała z tzw. ulgi na start. ZUS nie wyda zaświadczenia za okresy, w których uczeń lub student wykonywał np. umowę zlecenia, ponieważ w takim przypadku nie podlegał ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW, w tym elewacja
tel. 508-158-100 GK

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latkę, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona za ledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkania.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno



FOT. PAP/EP/ARISCAL

Lewandowski w trudnym meczu z Atletico Madryt powalczy o dopiero piąte trafienie w tym sezonie w LM

dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „uszu” puchar po jedenaście lat przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.

Zbyt brutalna kasa?

Oliwy do ognia dołała również porażka Białoczerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobieć końca.

- Szczepie mówiąc, widzę go w Arabii Saudyjskiej, ścigającego się z Cristiano Ronaldo. Dlaczego? Po prostu oferta jest zbyt brutalna. Nigdzie takiej nie dostanie - stwierdził hiszpański dziennikarz i autor wielu biografii legend piłki nożnej, Guillem Balague, w Kanale Sportowym.

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussii Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczmy tego lata, jak długo

jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia, a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wylądowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód lub do... Juventus - który również pojawia się w kontekście Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atleti, będzie również w tym samym czasie odbywał drugi śródowny ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpooliem.

W meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©©

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świdzki
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasy mecz Radomiak - Motor Lublin poprowadził arbiter z Japonii. W Grecji hit tamtejszej ligi sędziował za to Damian Sylwestrzak.

W latach 2007-2017, co jakiś czas, mecze polskiej ekstraklasy sędziowali Japończycy. Była to wymiana w programie „The Referees Exchange Programme Japan/Poland”. Współpraca wróciła po przerwie. W wielkanocnej kolejce spotkanie Radomiak - Motor Lublin prowadził Koki Nagamine. I podobnie, jak równo przed rokiem, Yusuke Araki (który teraz jest kandydatem do sędziowania na MŚ 2026) po starciu Piasta z Jagiellonią, zebrał dobre noty.

Ta nowa współpraca między polskimi a japońskimi sędziami zaczęła się w 2024 roku. Dwa lata temu mecze tamtejszej ligi sędziował zespół w składzie: Damian Sylwestrzak, Marek Arys i Bartosz Heinig. I także - generalnie - byli pozytywnie oceniani w Azji.

W Niedzielę Wielkanocną wspomniany Sylwestrzak miał okazję poprowadzić hit kolejki w lidze greckiej. Pan Damian był rozjemcą w starciu PAOK Saloniki - Panathinaikos Ateny, które miało jeszcze inny polski smaczek, w meczu zagrali bowiem Tomasz Kędziora i Karol Świdzki.

Niestety, po zakończeniu spotkania władze PAOK-u skrytykowały polski zespół sędziowski, opiniując, że Sylwestrzak nie kwalifikuje się do prowadzenia tej rangi zawodów.

„Mecz z Panathinaikosem wyraźnie pokazał, że arbitrzy, którzy nie należą do elitarniej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że tegoż roczne rozgrywki zostaną rozstrzygnięte sprawiedliwie, bez żadnej ingerencji. W przeciwnym razie osoby sprawujące odpowiedzialne stanowiska powinny ustąpić ze swoich funkcji” - napisano w oświadczeniu. ©©



FOT. PIOTR POLAK/PAP

Mecz Radomiak Radom - Motor Lublin w 27. kolejce PKO Ekstraklasy poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Już dzisiaj w jednym z najstarszych miast na Słowacji - Šaľa, dowiemy się, czy reprezentacja Polski pań wywalczy awans do wrześniowego turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026.

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Białoczerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację

28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstada odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

Nasza reprezentacja ma na koncie dwa punkty i bilans bramkowy -20. Do turnieju finałowego awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z dwóch grup, dlatego nasze panie nie mogą już popełnić pomyłki...

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Eu-

ropy kobiet sprawia, że Białoczerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (Norwegia, Dania i Węgry) rywalizują w rozgrywkach EHF EURO Cup 2026.

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a następ-

nie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

Polska rywalizuje z Norwegią, Rumunią i Słowacją. W drugiej grupie znalazły się Dania, Węgry, Czechy i Turcja.

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba

mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła zgrupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części zgrupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kil-

ku dniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

Dzisiejsze spotkanie może być wyjątkowe dla dwóch z nich. Kapitan reprezentacji Monika Kobylińska potrzebuje już tylko dwóch bramek, by osiągnąć granicę 500 goli w narodowych barwach. Z kolei skrzydłowa Joanna Gadzina może natomiast wrócić do gry w reprezentacji po ponad 10-letniej przerwie. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Bez stylu, bez jakości,
bez zaangażowania

Kellyn Acosta (przy piłce) nie poradził sobie z obowiązkami defensywnego pomocnika

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Legia Warszawa w pełni zasłużenie pokonała Pogoń w Szczecinie. Portowcy nie zaprezentowali nic, by pokusić się choćby o remis.

Spokój w Pogoni? Wiosną to uczucie kompletnie nieznane. Może jakby Portowcy zapunktowali na inaugurację w Lublinie, to ta część rozgrywek ułożyłaby się pomyślnie, ale tak nie było i przy okazji kolejnych spotkań Portowcy grają pod presją. Legia też - cały czas zabłąkana w strefie spadkowej. Jednym słowem - oba zespoły marzyły o świątecznym zwycięstwie.

Sam mecz pokazał, że Legia lepiej przepracowała okres reprezentacyjnej przerwy. W dodatku jej trener Marek Papszun ma szeroki skład, gdzie potencjału nie brakuje, więc mógł na Pogoń wystawić mocny zespół. W Szczecinie inaczej - od początku sezonu widać, że potencjał zespołu jest słabszy, a kolejne kontuzje są ogromnym problemem. W ostatnich dwóch tygodniach okazało się, że Jose Pozo musi poddać się operacji ścięgna Achillesa, a Attila Szalai przedwcześnie wrócił ze zgrupowania kadry Węgier z urazem mięśniowym. W poniedziałek był na ławce rezerwowych, ale sztab chciał

oszczędzać jego zdrowie. O tym, że od dłuższego czasu brakuje Linusa Wahlqvista oraz Rajmunda Molnara nie ma co wspominać. Jakby tego było mało, to dzień przed meczem Hussein Ali doznał urazu, a Benjamin Mendy doznał takiego w końcówce I połowy.

Brzmi jak usprawiedliwienie? Po części tak, ale mimo wszystko gwizdy na zakończenie spotkania były zasłużone. Od początku do końca Legia miała optyczną przewagę, korzystała ze strat Portowców przy wprowadzaniu akcji, a w tyłach dobrze się ustawiała. Grę gospodarzy rozruszał np. Natan Ława, ale to już było w momencie, gdy goście cofnęli się przy prowadzeniu 2:0. Obie bramki idą na konto Valentina Cojocaru i defensywy. Pierwsza padła po wyrzucie z atutu, druga po kontrze.

- Zagraliśmy chyba najlepszy mecz wiosną, kompleksowy, równy, bez większych błędów. Wygraliśmy na boisku Pogoni, która do tej pory była mocna u siebie, ale to dla nas tylko jedna wygrana z ostatnich 8 finałów - mówił Papszun.

- Zasłużona przegrana. Legia lepsza fizycznie, jakościowo. Zdominowała nas w pierwszej połowie. Liczyłem na lepszą drugą połowę, ale to się nie wydarzyło. Trochę presji było w końcówce, ale to było

SPORT W SKRÓCIE

Agnieszka Skrzypulec-Szota i Szymon Wierzbicki (YKP Szczecin/AZS Poznań) zajęli 17. miejsce w klasie 470 podczas prestiżowych regat Pucharu Świata - Trofeo Princesa Sofia Mallorca.

Kolejny sprawdzian reprezentantów Polski to będzie French Olympic Week. Regaty odbędą się po raz 57. w Hyeres od 18 do 25 kwietnia. Zawody mają przygotować kadrowiczów do walki

o medale podczas MŚ czy ME, które zaplanowane są na maj. **Bramkarz Piotr Pardel** po raz pierwszy znalazł się w kadrze Atalanty Bergamo (włoska Serie A) na ligowy mecz z Lecce.

21-letni zawodnik wcześniej grał w drugim zespole Atalanty lub w drużynach młodzieżowych. Pardel od ponad 2 lat reprezentuje klub z Bergamo. Wcześniej szkolili się w FASE Szczecin. (lis)

OCENY POGONI



FOT. POGON SZCZECIN.PL

Valentin Cojocaru 4 - Legia nie naciskała z jakąś wielką siłą, ale kilka razy sprawdziła bramkarza, a ten nie pomógł. Przy obu straconych golach też powinien zachować się zdecydowanie lepiej.

Leo Borges 3 - w jego grze było widać dużo pewności siebie, ale momentami grał nonszalancko. Po dryblingach gubił piłkę i było niebezpiecznie dla drużyny.

Daniel Lencar 3 - poprawnie do 33. minuty. Rajović wziął go na plecy, był za bierny i dopuścił do strzału. Po paru minutach miał swoją szansę - ale zdecydował się główkować, zamiast pozwolić opaść piłkę na nogę i strzelić bez przyjęcia.

Dimitrios Keramitsis 3 - Grek najmniej widoczny do przerwy, ale też najmniej popełnił błędów. Po przerwie juniorski błąd i przysły nadzieje na remis.

Benjamin Mendy 3 - zaczął z dużą energią, widać było, że chce coś pokazać. Biegał, kiwał, ale nie zawsze skutecznie. W końcówce kontuzja i tyle było jego gry.

Kellyn Acosta 2 - szarpał się w drugiej linii, nie uspokajał gry, nie otwierał się do podań od bramkarza. Na połowie przeciwnika zupełnie niewidoczny.

Fredrik Ulvestad 3 - najpewniejszy w drugiej linii. Walczył, miał dwie indywidualne akcje, ale bez przełożenia na jakiś konkret.

Kamil Grosicki 2 - częściej grał na prawym skrzydle i zupełnie sobie nie radził. Jak trafił na lewą stronę to raz uciekł do kontrzy i fatalnie podawał do Angielskiego. Później jeszcze jedna zła decyzja w kontrze i ogólnie bierna postawa w defensywie. Po przerwie - bez zmiany oblicza i to był kolejny słaby występ wiosną.

Sam Greenwood 2 - do 20-25 minuty nawet nieźle, pokazywał się, próbował (jeden zablokowany strzał z pola karnego), ale zgasił już do przyzwoitej dyspozycji nie wrócił.

Paul Mukairu 4 - (zdj.) próbował coś zdziałać indywidualnymi akcjami, ale jednak w kluczowych momentach był blokowany. Najlepszy z ofensywnych zawodników, choć marnie to była satysfakcja.

Karol Angielski 3 - samotnik, ale walczył. Miał jedną piłkę w kontrze i jego strzał został zablokowany. Później udany drybling, wyjście do akcji 3 na 4 i strata. Szybko zmieniony.

Leonardo Koutris 4 - trzeba mu oddać, że wniósł sporo ożywienia na lewą stronę, w końcówce strzelił w poprzeczkę.

Natan Ława 5 - brawa za grę, zaangażowanie, pomysły. Nie wszystko się mu udało, ale to był pozytywny występ. Że to jednak świadczy, że junior jest najlepszy w Pogoni.

Filip Cuić 3 - wszedł, trochę pobiegał, ale niczym specjalnym się nie wykazał.

Mads Agger i Jacek Czapliński - grali za krótko do oceny. Ale docenić trzeba, że debiutant Czapliński zagrał z polotem, chęćiami i nie bał się mocniejszego przeciwnika. (lis)

Natan Ława: Sytuacja jest
coraz gorsza, ale uda nam
się z tego wyjśćJakub Lisowski
sport@gs24.pl

PKO EKSTRAKLASA. - Musimy i będziemy trzymać się razem i za tydzień pokażemy, że ten spadek nam nie grozi - mówi 16-letni pomocnik Pogoni Szczecin.

Przegrana oznacza, że ta sytuacja powinna robić się coraz, coraz gorsza.

Natan Ława: No niestety. Nie udało i sytuacja faktycznie robi się gorsza, ale mam nadzieję, że uda nam się z tego wyjść. Za tydzień mamy ważny mecz z Piastem w Gliwicach. Mam nadzieję, że wygramy i wtedy będziemy pchać się powoli w górę.

Co się nie udało? Początek był dosyć obiecujący.

Szczególnie, to nie mam pojęcia, co nie zagrało w tym meczu. Wszyscy jesteście teraz w dużych, negatywnych emocjach i ja muszę przeanalizować to spotkanie na spokojnie. Szkoda tej porażki, wiedziliśmy, że wygrana pozwoli nam wyjść z dołu, oddalić się od zespołów zagrożonych. Przegraliśmy i w tym dole zostaliśmy.

W przerwie meczu trener dokonuje szybkich zmian, bo to było konieczne. Wchodzisz i grasz bez obaw z Legią, wnośisz dobrą energię.

Zawsze staram się - jak wchodzę na boisko - dawać z siebie

jak najwięcej, staram się tym pomóc drużynie. Dzisiaj może się to udało, ale nie mamy trzech punktów, więc trudno mówić o jakiejś satysfakcji.

20 tysięcy kibiców na trybunach...

Zachowywałem się spokojnie. Wcześniej zagrałem z Lechią przy podobnej frekwencji i nie było to dla mnie problemem.

Mówisz o tym, że trzeba wygrać mecz z Piastem. To są tylko takie życzenia czy jednak jest mocna wiara w to, że szybko uda się Wam podnieść i widmo spadku oddalić jak najdalej od siebie?

Oczywiście ja, podobnie jak cały zespół, mamy taką nadzieję, że weźmiemy się w garść właśnie jako drużyna. Musimy i będziemy trzymać się razem i za tydzień pokażemy, że ten spadek nam nie grozi.

Piast jest zespołem, który również jest zaangażowany w walkę o utrzymanie, twardo grającym w meczach ligowych, ale ma mniej atutów niż Legia.

Jestem pewny, że nie będzie to przyjemny mecz, ale tak jak mówię, już nieważne teraz na kogo wychodzimy, ale zawsze musimy wychodzić na boisko, dawać z siebie 100 procent i punktować przede wszystkim.

©



FOT. POGON SZCZECIN.PL/WIOLA UFLAND

Natan Ława w sezonie 2025/26 zaliczył już 3 występy w ekstraklasie i 19 w III lidze (7 bramek)