**Stary Browar w Kościerzynie do dzierżawy.** Syndyk szuka dzierżawcy po upadłości spółki **str. 5**

FOT. JOANNA SURAŻYŃSKA

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga w odchudzaniu? – str. 9

STRONA ZDROWIA


# Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa 8.04.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 81 (24 743) //Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)


**Kosmiczny projekt Lęborczanki** na pokładzie Oriona w misji Artemis II **str. 4**

FOT. MAT.PRAS./PG

**W Gdańsku rusza** technologiczny „poligon" NATO. Będą testować systemy dronowe **str. 4**

**Szarża pod Krojantami bez... szarży.** Decyzja już zapadła **str. 5**

FOT. MARIA SOWISŁO/ARCH.

STREFA BIZNESU

## Będą rozwijać nieskoemisyjną energetykę

W Gdyni powstało Centrum Samorządowej Transformacji Energetycznej, które przyspieszy wdrażanie innowacji energetycznych i pomoże zadbać o kwalifikacje pracowników. Centrum ma być odpowiedzią na wyzwania związana z postępującą transformacją energetyczną

*Czytaj str. 6*

KRAJ

## Zaskakujący ruch prezydenta

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.

- 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.

*Czytaj str. 7*

ŚWIAT

## Amerykańskie wsparcie dla Orbana

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

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbanowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarowałwiceprezydent USA.

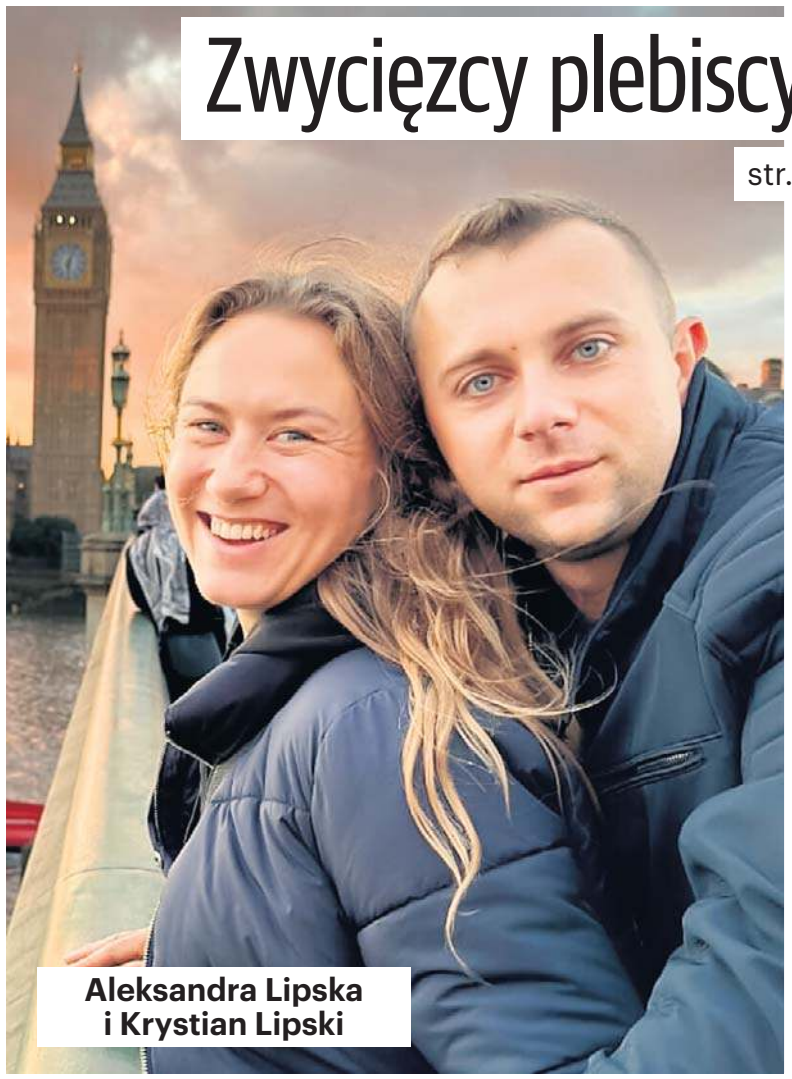
*Czytaj str. 8*


Nr ISSN 2353-6160 Nr indeksu 350-028

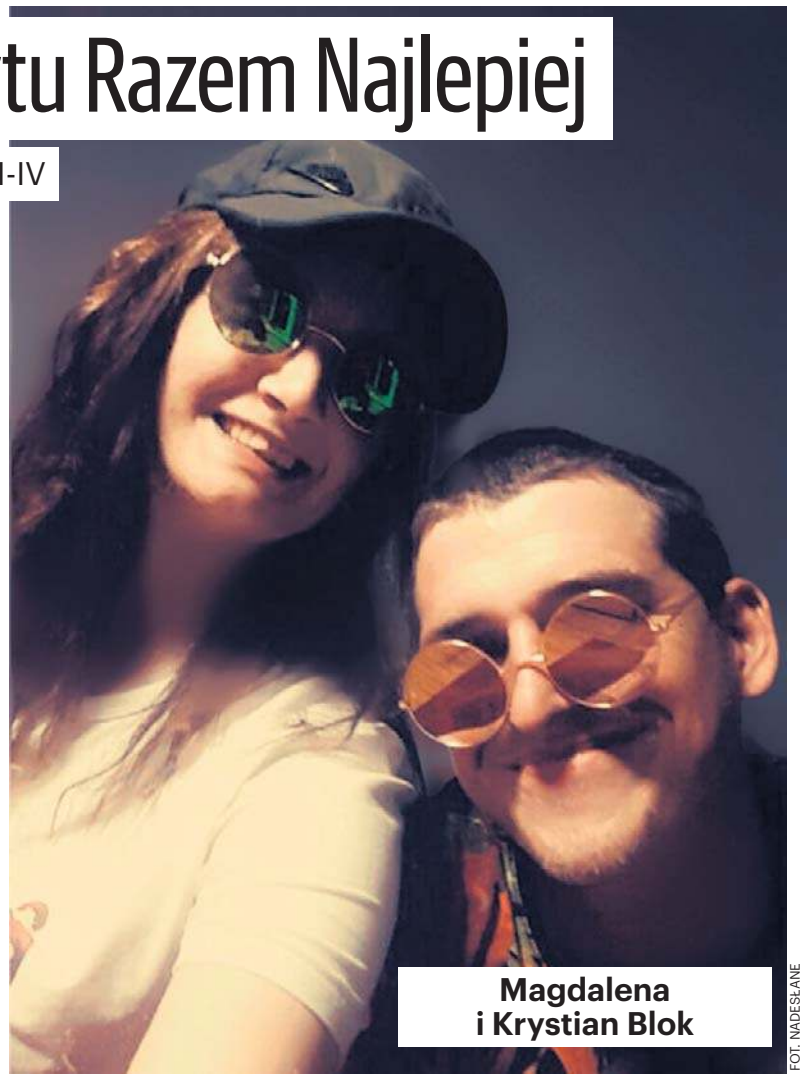
9 772353 616030 15


# Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. I-IV



Aleksandra Lipska i Krystian Lipski



Magdalena i Krystian Blok

FOT. NADESŁANE

# Decyzja NFZ uderzy także w pomorskich pacjentów

**Radosław Konczyński**
Pomorze

**Pomorscy pacjenci muszą się przygotować na dłuższe kolejki do TK, rezonansu magnetycznego czy endoskopii. To skutki decyzji NFZ zmniejszającej wysokość płatności za tzw. nadwykonania tych badań.**

Do tej pory było tak, że pacjent potrzebujący któregoś z tych specjalistycznych badań: tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, gastroskopia i kolonoskopia – w ogóle nie musiał zaprzątać sobie głowy, czym są limity świadczeń i czy zostanie przyjęty. Najpierw wizyta i skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu (podstawowa opieka zdrowotna), potem rejestracja w pracowni diagnostycznej i wyznaczenie terminu. Długość oczekiwania była uzależniona od liczby osób oczekujących na badanie, ale nie od finansów. Bowiem kilka lat temu zniesione zostały limity NFZ na świadczenia w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, w tym badania. Oznaczało to, że placówki medyczne miały płacone za każdego pacjenta przyjętego ponad limit.

– Jednym z największych osiągnięć systemowych ostatnich lat było uwolnienie limitowania świadczeń diagnostycznych, które leżą u podstaw prawidłowych decyzji klinicznych. W poszukiwaniu oszczędności, które doskonale rozumiem, wylewamy dziecko z kąpielą, bo to nie nadmiar zasadnych badań stanowi problem systemowy, lecz zlecanie badań bez istotnych wskazań lub nieracjonalne ich powtarzanie – komentuje nam Dariusz Kostrzewa, prezes Podmiotu Leczniczego Copernicus w Gdańsku.

Od 1 kwietnia, na mocy zarządzenia prezesa NFZ, nadwykonania są finansowane nie w stu, a w 50 i 60 proc. kosztów w zależności od rodzaju badania. Różnicę w jakiś sposób miałyby pokryć podmioty medyczne. – Niestety, to uderzy w pacjentów. Nie będziemy realizować badań ponad przyznany limit, a to zwiększy kolejki do badań – mówi Paweł Chodyniak, prezes Powiatowego Centrum Zdrowia w Malborku.

*Czytaj str. 3*

eprasa.pl 6728ca1a1e

AUTOPROMOCJA 0010990223

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Bałtycki 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

## Jutro w naszej gazecie
**Pod paragrafem**

Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kożuszki, kryształowe wazony, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

## KALENDARIUM - 8 KWIETNIA

**GDYNIA**
**1945: na Oksywiu podniesiono banderę na ORP „Korsarz", pierwszej jednostce Marynarki Wojennej w Ludowym Wojsku Polskim.**
Po wyzwoleniu Gdyni kuter został odnaleziony w porcie na Oksywiu w stanie nieuszkodzonym. Jednostka została następnie wcielona do służby jako zalążek Marynarki Wojennej pod nazwą ORP „Korsarz". Banderę podniesiono 8 kwietnia 1945 r. o godz. 13 w Gdyni. Pierwszym dowódcą został mat Roman Radziejewski (który jako pierwszy wszedł na pokład kutra). ORP „Korsarz" służył do celów łącznikowych, transportowych i strażniczych, zapewniając też komunikację z Helem. Z braku innych jednostek, służył także czasem do celów reprezentacyjnych. **(krj)**

**RZYM**
**2005: w Watykanie odbył się pogrzeb papieża Jana Pawła II.**
Karol Wojtyła, który przybrał imię Jan Paweł II, był 264. papieżem i 6. Suwerenem Państwa Watykańskiego w latach 1978–2005. Był trzecim najdłużej urzędującym papieżem w historii, po św. Piotrze (30–67) i Piusie IX (1846–1878). Zmarł 2 kwietnia 2005 r. W ceremonii pogrzebowej uczestniczyły delegacje z ponad 150 państw, a w Polsce ogłoszona została sześciodniowa żałoba narodowa. Proces kanonizacyjny rozpoczął się miesiąc po jego śmierci, z odstąpieniem od tradycyjnego pięcioletniego okresu oczekiwania. 27 kwietnia 2014 r. równocześnie z papieżem Janem XXIII został kanonizowany. **(krj)**

## Odpowie za nieuzasadniony alarm

Joanna Surażyńska
joanna.surażyńska@polskapress.pl

**Fałszywe zgłoszenie postawiło służby na nogi i uruchomiło akcję poszukiwawczą. Zamiast porwanego - był nietrzeźwy mężczyzna z niemal 3 promilami alkoholu.**

Dyżurny człuchowskiej komendy otrzymał telefoniczne zgłoszenie od 29-latka, który twierdził, że został uprowadzony i wywieziony do lasu. Mężczyzna podał swoje dane oraz miejscowość, jednak nie był w stanie określić dokładnej lokalizacji. Policjanci natychmiast zareagowali na to zgłoszenie.

Podczas czynności mundurowi uzyskali informację o miejscu przebywania mężczyzny i odnaleźli go za jednym z budynków w miejscowości gminy Rzeczenica i 29-latek był nietrzeźwy. W związku z nieuzasadnionym wezwaniem służb sporządzono dokumentację w kierunku wykroczenia z art. 66 Kodeksu wykroczeń czyli wywołanie fałszywego alarmu, za co grozi kara aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny.

## POGODA NA POMORZU

**Środa**

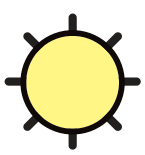
6°C
0°C

**Wiatr płn.**
30 km/h

**Uwaga!**
Pochmurnie, niewielki deszcz

**Czwartek**

5°C
-1°C



**Wiatr płn.**
25 km/h

**Uwaga!**
Bezchmurnie, bez opadów

# Księża influencerzy sprawiają więcej problemów niż korzyści

Magdalena Gronek (PAP)
redakcja@polskapress.pl

**Rozmowa z abp JÓZEFEM KUPNYM, zastępcą przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski, metropolitą wrocławskim.**

FOT. KONFERENCJA EPISKOPATU POLSKI

**Abp Józef Kupny: - Musimy odzyskać wiarygodność i autorytet**

**Jak zmieniło się postrzeganie posługi kapłańskiej w ostatnich 20-30 latach?**
Musimy jasno powiedzieć, że kontekst społeczny ogromnie się zmienił po roku 1989. W świetle badań prowadzonych regularnie przez Centrum Badania Opinii Społecznej Kościół katolicki w Polsce cieszył się w 1990 r. bardzo dużym poparciem i był pozytywnie oceniany przez blisko 90 proc. polskiego społeczeństwa. W ostatnich latach (2021-2024) pozytywnie tę działalność ocenia od 40 do 48 proc. społeczeństwa. To jest naprawdę duża zmiana. Konsekwencją zachodzących procesów jest również postępujący spadek prestiżu posługi kapłańskiej. Badanie CBOS z 2025 r. „Prestiż zawodów, czyli które profesje cieszą się obecnie największym szacunkiem społecznym" pokazało, że zawód księdza - w badaniach socjologicznych jest on tak określany - jest w tym rankingu praktycznie na samym końcu, ciesząc się dużym poważaniem zaledwie wśród 34 proc. badanych. Dla porównania będący na pierwszym miejscu zawód strażaka cieszy się dużym poważaniem wśród 95 proc. respondentów. Gorszy wynik od księdza mają już tylko makler giełdowy, polityk i influencer.
To oczywiście tylko wyniki badań empirycznych o charakterze ilościowym, ale dają nam one pewien wgląd w to, jak wygląda obecnie kontekst, w którym przychodzi kapłanom wypełniać swoją posługę.

**Co jest największym wyzwaniem stojącym przed kapłanami - samotność, brak prestiżu czy skandale niektórych duchownych?**
Wyzwania, jakie dziś stoją przed kapłanami, są czymś bardzo złożonym, analogicznie do tego, jak bardzo złożone jest nasze życie społeczne. Każdy z wymienionych czynników, czyli samotność, brak prestiżu i skandale z udziałem niektórych duchownych, jest składową tego, co moglibyśmy określić jako współczesne wyzwania stojące przed kapłanami.
Tym, co wydaje się szczególne, jest odzyskanie wiarygodności i autorytetu. Odbudowanie ich zapewne będzie procesem długofalowym, ale działania, które podejmuje Kościół w Polsce - tak mi się wydaje - powinny przynieść owoce.
Ważnym krokiem w procesie oczyszczenia jest powołanie przez nas niezależnej komisji do zbadania rozmiaru i charakterystyki zjawiska wykorzystywania osób małoletnich. To ważny krok w celu odbudowania dobrej opinii o duchownych w społeczeństwie.
Ksiądz, który doświadczy szacunku wiernych i tego, że jest im potrzebny, będzie czuł się mniej samotny. Ale byłbym tutaj również ostrożny w uogólnianiu. Bardzo wielu księży jest prawych i uczciwych, wiernych swojemu powołaniu. Odwiedzając ich w parafiach i słuchając ich, nie uważam, żeby samotność była ich problemem. Oni żyją w bardzo dobrych relacjach ze swoimi parafianami i odczuwają ogrom wsparcia z ich strony, czym bardzo często się ze mną dzielą.

**Czy kapłan influencer wpisuje się w powołanie?**
Patrząc na przypadki różnych księży, których moglibyśmy skategoryzować jako influencerów, wydaje mi się, że wynika z tego raczej więcej problemów niż korzyści. Proszę zwrócić uwagę na to, że każdy ksiądz jest powołany do tego, aby wskazywać na Jezusa, a nie na siebie. W przypadku działalności w internecie wraz ze wzrostem popularności coraz trudniej zachować balans pomiędzy tym, by nie skupiać uwagi na sobie, ale na Chrystusie.

**Kiedy udział księży w mediach społecznościowych jest formą ewangelizacji, a kiedy staje się okazją do lansowania własnej osoby?**
Internet, a szczególnie media społecznościowe, są współczesnym areopagiem, gdzie toczy się istotna część życia współczesnego człowieka, szczególnie tego z młodszych grup wiekowych. Mamy coraz większy odsetek tych, którzy komunikują się poprzez social media, dyskutują, wymieniają się informacjami czy handlują. Na pewno Kościół musi tam również być obecny ze swoją propozycją, jaką przynosi Ewangelia Chrystusa. Coraz częściej dla wielu wspólnot parafialnych podstawowymi kanałami, którymi komunikują się ze swoimi parafianami, są media społecznościowe. Podawanie informacji o tym, co będzie się działo w danej wspólnocie, czy próba zaproszenia wiernych na jakieś wydarzenie, nie dokonuje się poprzez tradycyjne ogłoszenia czy strony internetowe, ale właśnie poprzez media społecznościowe. Szczególnie w parafiach o nieco młodszej strukturze wiekowej jest to już coś oczywistego.
A zatem to droga, którą można docierać do ludzi na peryferiach, którzy niekoniecznie przyjdą do kościoła, ale są aktywni w tej przestrzeni. Dlatego na pewno jest to przestrzeń do podejmowania prób ewangelizacji.
Problem zaczyna się wtedy, kiedy zamiast Chrystusa ktoś siebie samego stawia w centrum - myślę tutaj przede wszystkim o księżach, ale czasem ten problem może dotyczyć również różnych liderów wspólnot katolickich.
Na pierwszym miejscu ma być to, do czego dany kanał czy profil służy. Jeżeli jest to na przykład profil parafialny, to nie może być teatrem jednego aktora.

**Z roku na rok maleje liczba księży. Czy to, co inspirowało wybierających drogę kapłaństwa pod koniec XX w., dziś nie fascynuje młodych?**
Zgoda, maleje liczba księży, co w jakiejś mierze wynika ze struktury demograficznej. Ale oczywiście nie zamierzam wszystkiego tylko tym tłumaczyć, ponieważ czynników, które wpływają na zmniejszającą się liczbę powołań, jest więcej. Część z nich już pojawiła się w naszej rozmowie, jak np. skandale z udziałem duchownych czy niski prestiż. Ale na pewno do tych czynników musimy dodać kryzys rodziny, a tym samym podstawowego środowiska, w którym rodzą się i kształtują powołania. Kolejnym jest niezbyt pozytywny obraz Kościoła w mediach i społeczeństwie. Wszystko to sprawia, że tzw. klimat nie jest specjalnie sprzyjający budzeniu nowych powołań do kapłaństwa. Wydaje mi się, że to, co inspirowało młodych pod koniec XX w. do wyboru drogi powołania kapłańskiego, w dalszym ciągu ich fascynuje, ale od tamtego czasu pojawiło się wiele nowych czynników, które od wyboru tej drogi odciągają albo przynajmniej decyzje te przeciągają w czasie.
Do seminariów zgłaszają się nowi kandydaci, o których można powiedzieć, że są pełni ideałów i marzeń, ale również zdecydowanie szybciej się zniechęcają. Kiedy dziś rozmawiam z klerykami, szczególnie przed przyjęciem święceń, widzę, jak bardzo jest im trudno trwać na tej drodze, zwłaszcza kiedy nie mają wsparcia w swoich rodzicach czy rodzeństwie. Dzisiaj jest to coraz częstsze.

eprasa.pl 6728ca1a1e

# Szpitale: Decyzja NFZ uderzy w pacjentów. Będą większe kolejki do badań obrazowych

Radosław Konczyński
Pomorze

**Zdaniem NFZ i Ministerstwa Zdrowia, to dzieje się dla dobra pacjentów. Kierownictwa szpitali na Pomorzu obawiają się, że jednak wręcz przeciwnie - na cięciach finansowania nadwykonań badań diagnostycznych pacjenci ucierpią.**

FOT. SZPITAL W KOŚCIERZYNIE

Zmiany w finansowaniu badań diagnostycznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia dotyczą m.in. tomografii komputerowej. To nowoczesny sprzęt w szpitalu w Kościerzynie

Od kilku lat obowiązywała - wprowadzona za rządów PiS - zasada znosząca limity finansowania przez Narodowy Fundusz Zdrowia ambulatoryjnej opieki diagnostycznej. Dotyczy to również kosztochłonnych badań obrazowych przy użyciu tomografu komputerowego, rezonansu magnetycznego oraz endoskopii (gastroskopia i kolonoskopia). Ten ruch zlikwidował kolejki do specjalistów, ale musiał pociągnąć za sobą większe koszty. Natomiast nie ulega wątpliwości - i chwalą to również podmioty medyczne – że zyskali pacjenci.

Teraz jednak czas na zmiany. Z dniem 1 kwietnia br. weszło w życie zarządzenie prezesa NFZ, wedle którego badania wykonane ponad limit przyznany placówce nie są już finansowane w 100 procentach, tylko w 60 proc. za gastroskopię i kolonoskopię osób dorosłych oraz w 50 proc. za TK i rezonans również dla osób powyżej 18 roku życia. To i tak trochę więcej, niż pierwotnie planował NFZ, bo kilka tygodni temu była mowa o 40 procentach na wszystkie z tych badań, na dodatek z mocą obowiązującą od początku 2026 roku i płatne na koniec roku kalendarzowego; to już nieaktualne.

W uzasadnieniu do swojego zarządzenia prezes NFZ Filip Nowak argumentuje, że jest to „element działań mających na celu zapewnienie długotrwałej stabilności finansowej systemu ochrony zdrowia oraz zwiększenie efektywności wykorzystania środków publicznych przeznaczonych na finansowanie świadczeń opieki zdrowotnej".

W skali roku jest mowa o oszczędnościach na poziomie 625 mln zł. Dla porównania, szacuje się, że w 2026 roku w budżecie NFZ może zabraknąć nawet do 23 miliardów złotych.

- 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) w praktyce nadal był obsługiwany priorytetowo – powiedziała w rozmowie z Polską Agencją Prasową minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

### To było osiągnięcie systemowe

Po decyzji NFZ przed dylematem stoją podmioty medyczne bez względu na wielkość. Na Pomorzu do tych największych placówek zalicza się spółka Copernicus należąca do samorządu województwa pomorskiego.

- Jednym z największych osiągnięć systemowych ostatnich lat było uwolnienie limitowania świadczeń diagnostycznych, które leżą u podstaw prawidłowych decyzji klinicznych. W poszukiwaniu oszczędności, które doskonale rozumiem, wylewamy dziecko z kąpielą, bo to nie nadmiar zasadnych badań stanowi problem systemowy, lecz zlecanie badań bez istotnych wskazań lub nieracjonalne ich powtarzanie. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie limitu refundacji dotyczącej pacjenta, nie zaś placówki, która de facto jest jedynie ośrodkiem usługowym. Osobiście uznałbym za bardziej celowe wprowadzenie ograniczenia dostępności do badań refundowanych danemu pacjentowi, na przykład, do jednego badania danego rodzaju w roku. Oczywiście należałoby uwzględnić szczególne sytuacje kliniczne, np. wskazania onkologiczne celem kontroli w trakcie wieloetapowego leczenia – komentuje nam Dariusz Kostrzewa, prezes zarządu Podmiotu Leczniczego Copernicus.

Lekarz i jednocześnie menedżer ochrony zdrowia z długoletnim doświadczeniem ma też inną podpowiedź dla resortu zdrowia.

- Sądzę, że warto powrócić do tematu współuczestniczenia pacjentów w finansowaniu świadczeń. Jeśli za badania poza limitem płatnik ureguluje należność na poziomie 50 procent, to powinniśmy doprowadzić do zmiany regulacji w ten sposób, aby pacjent mógł dopłacić brakującą część. Tak funkcjonuje np. system odpłatności za leki podlegające częściowej refundacji. Odpłatność ta nie byłaby tak dotkliwa finansowo, jak np. pokrycie pełnej ceny badania z kieszeni chorego, który posiada przecież tytuł do bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej – podkreśla Dariusz Kostrzewa.

Jak się dowiedzieliśmy, Copernicus nie zamierza „pokrywać" brakującej różnicy pomiędzy stopniem finansowaniem przez NFZ nadwykonań badań diagnostycznych a rzeczywistym kosztem.

- Musimy zapewnić stabilność finansową spółki, więc dokonamy analiz, przedstawimy personelowi nowe warunki rozliczeń i wypracujemy nowy plan udzielania świadczeń. W najbardziej pesymistycznym scenariuszu ograniczymy się do realizacji świadczeń w ramach limitów zapisanych w umowie. Dokonujemy analizy kolejek i zaproponujemy pacjentom zmianę terminów na późniejsze lub skorzystanie ze świadczeń komercyjnych – wyjaśnia nam Dariusz Kostrzewa.

Duży podmiot, czyli spółka American Heart of Poland, jest operatorem szpitala w niewielkim Sztumie.

- Obecnie jesteśmy na etapie wnikliwej analizy w kontekście ostatnich komunikatów NFZ. Ze względu na wielowymiarowość tego tematu oraz dbałość o rzetelność przekazywanych informacji nie jesteśmy w stanie na ten moment odnieść się do szczegółowych prognoz czy planowanych zmian w dostępności świadczeń – odpowiada nam Beata Staniaszczyk, kierownik Biura Prasowego AHoP.

### Problem mniejszych miejscowości?

Ogólnopolski Związek Pracodawców Szpitali Powiatowych, w którym są też niektóre pomorskie placówki, w wydanym stanowisku przestrzega, że „najbardziej cierpią pacjenci mniejszych miejscowości".

- Szpital powiatowy to często jedyne miejsce, gdzie można zrobić tomografię, rezonans czy endoskopię. Personel medyczny nie chce odmawiać badań! Lekarze i pracownicy medyczni nie po to wybrali ten zawód, by mówić pacjentowi: „Nie zrobimy tego badania, bo przyniesie szpitalowi dług". Ograniczanie badań to dla szpitala dramatyczny wybór między ratowaniem finansów a ryzykowaniem zdrowia i życia pacjentów. Tyle że za tę „oszczędność" zapłacą realni ludzie: chorzy, ich rodziny, opiekunowie. Im później wykryta choroba, tym dłuższe leczenie, więcej hospitalizacji, więcej cierpienia – i ostatecznie znacznie wyższe koszty dla całego systemu. Z naszej perspektywy nie jest to kosmetyczna zmiana przepisów, ale decyzja, którą chorzy odczują bardzo konkretnie: w wydłużających się kolejkach, opóźnionej diagnozie i późniejszym rozpoczęciu leczenia. NFZ, wprowadzając ograniczenia finansowania świadczeń specjalistycznych, przerzuca koszty leczenia na szpitale powiatowe, które już teraz borykają się z niedofinansowaniem - czytamy w stanowisku.

No bo skąd szpital powiatowy ma wziąć pieniądze, żeby pokryć te 40 czy 50 procent za nadwykonania? To pytanie z gatunku retorycznych. Publicznej placówce, nie nastawionej na zysk, pozostaje… kredyt i zadłużanie się.

- Degresja (zmniejszenie finansowania nadwykonań - dop. red.) jest dla nas nieakceptowalna. Niestety, nie będziemy realizować badań ponad limit. Zwłaszcza endoskopia jest bardzo pracochłonnym badaniem. Jestem po rozmowie z wykonawcami. Musielibyśmy im płacić tylko połowę za nadwykonania, a to jest dla nich nie do przyjęcia. Dlatego będziemy ograniczać liczbę badań tylko do tych w ramach limitu. Szacujemy, że w przypadku endoskopii ograniczymy sporo, bo o jedną trzecią. W przypadku TK będzie to mniejszy spadek – mówi Paweł Chodyniak, prezes Powiatowego Centrum Zdrowia w Malborku.

Szef PCZ ubolewa, że to uderzy w pacjentów, bo zwiększą się kolejki, ale takie placówki są uzależnione od środków z NFZ.

- Dyrektorzy i prezesi szpitali powiatowych, z którymi rozmawiałem, mają podobne zdanie: będziemy ograniczali badania tylko do przyznanych limitów. To będzie miało duży wpływ na pacjentów – mówi Paweł Chodyniak.

Co to w praktyce oznacza konkretnie w Malborku? Jeżeli ktoś dzisiaj zapisywałby się na endoskopię w takich realiach, że nadwykonania byłyby w 100 proc. finansowane przez NFZ, dostałby termin prawdopodobnie na październik br.; natomiast w obecnej sytuacji - na w grudzień br., może nawet styczeń przyszłego roku.

### Podwyżki mają się dobrze

Prezes malborskiego PCZ podkreśla, że zamiast w nadwykonaniach specjalistycznych badań diagnostycznych resort i NFZ powinny szukać w innych miejscach. Nie tak dawno szpitale powiatowe apelowały o zrewidowanie kwestii minimalnego wynagrodzenia dla pracowników ochrony zdrowia i związanych z tym podwyżek. Decyzja została podjęta za rządów PiS bez określenia terminu granicznego.

- Pracownicy dostaną podwyżki, na które NFZ nie ma pieniędzy, więc szuka się ich w taki sposób, jak ograniczenie finansowania nadwykonań. Decyzja o degresji jest przeciwko zasadzie tzw. odwróconej piramidy świadczeń, która zakłada, że coraz więcej badań powinno być wykonywanych ambulatoryjnie i w podstawowej opiece zdrowotnej. Tymczasem decyzja NFZ może sprawić, że więcej pacjentów może trafiać do szpitali. Wcześniejsze przeniesienie wysokospecjalistycznej diagnostyki do trybu ambulatoryjnego było właśnie sposobem racjonalizacji kosztów po stronie NFZ. Wówczas wielu pacjentów akceptowało takie rozwiązanie, oznaczające dla nich przede wszystkim większy komfort, zwłaszcza wyeliminowanie stresującej dla wielu osób hospitalizacji, bo po badaniu wracają do domów. Finalnie nie można jednak wykluczyć, że po wejściu w życie znowelizowanego zarządzenia chorzy będą częściej korzystać z diagnostyki szpitalnej. A jak wiadomo, to wymaga dodatkowego finansowania całodobowego pobytu pacjenta w szpitalu, zaangażowania całego personelu, zapewnienia miejsca w sali i wyżywienia. Jeśli by do tego doszło, to prognozowane skutki finansowe zmian mogą okazać się iluzoryczne – uważa Paweł Chodyniak.

Prezes Dariusz Kostrzewa myśli podobnie.

- Obawiam się, że w systemie szybko pojawią się nadmiarowe hospitalizacje w celach diagnostycznych, które spowodują szybkie wyczerpanie limitów ryczałtowych szpitali – podkreśla.

Ogólnopolski związek domaga się pilnego wycofania rozwiązań wprowadzonych zarządzeniem prezesa NFZ.

Dla polityków zaistniała sytuacja to również okazja do robienia polityki. PiS od wczoraj mówi o możliwości wotum nieufności wobec szefowej resortu zdrowia. Premier Donald natomiast od kilku tygodni zapewnia, że zmian w ministerstwie nie będzie.

eprasa.pl 6728ca1a1e

# W Gdańsku rusza technologiczny „poligon” NATO. Będą testować systemy dronowe

Tomasz Chudzyński
Gdańsk

**Na Politechnice Gdańskiej będą testowane nowe systemy m.in. łączności, kryptografii i ochrony infrastruktury krytycznej. Uczelnia we współpracy z Ministerstwem Obrony Narodowej i NATO utworzy swego rodzaju poligon nowych technologii dla bezpieczeństwa i obronności, w tym także tych o podwójnym, cywilno-wojskowym zastosowaniu.**

FOT. MAT. PRASOWE/PG

Otwarcie Living Lab w ramach programu NATO DIANA na Politechnice Gdańskiej

W tzw. Living Labie na Politechnice Gdańskiej sprawdzane będą innowacyjne rozwiązania technologiczne, które mają mieć zastosowanie m.in. w obronności. Living Lab, jak wskazuje PG, ma być przestrzenią prezentacji i testowania - praktycznej weryfikacji nowych technologii w warunkach bliższych rzeczywistemu użyciu niż w standardowym laboratorium.

Nie bez znaczenia ma być również sama lokalizacja Living Labu. Gdańska uczelnia, z racji położenia, ma możliwości testowania właściwie „na miejscu” technologii morskich, powietrznych czy lądowych. Living Lab ma rozpocząć pracę w drugiej połowie tego roku.

### DIANA i NATO

Zaznaczmy, do Living Labu trafiać będą projekty, które powstawać będą w ramach programu NATO DIANA, który wspiera rozwój innowacji m.in. w systemach uzbrojenia państw Sojuszu Atlantyckiego. Polscy naukowcy, wynalazcy i przedsiębiorcy również korzystają ze wsparcia DIANY.

– Tworzymy miejsce, w którym rozwiązania rozwijane w programie NATO DIANA będzie można testować w warunkach zbliżonych do rzeczywistych i oceniać pod kątem ich praktycznego zastosowania. To stwarza realną szansę, by Gdańsk stał się ważnym punktem dla innowatorów i odbiorców technologii dual-use – powiedział prof. Łukasz Kulas, pełnomocnik rektora PG ds. NATO DIANA.

### Ostry test

- Dziś o bezpieczeństwie państwa nie decydują już wyłącznie liczby, sprzęt i zasoby. Coraz częściej decydują o nim także wiedza, współpraca i zdolność do szybkiego testowania nowych rozwiązań. W świecie rosnących zagrożeń hybrydowych, napięć geopolitycznych i presji na ochronę infrastruktury krytycznej uczelnia techniczna nie może być tylko miejscem badań i kształcenia. Musi być także miejscem odpowiedzialnego działania. I Politechnika Gdańska chce taką rolę pełnić - powiedział prof. Krzysztof Wilde, rektor Politechniki Gdańskiej.

### Co będą testować?

Podczas inauguracji Living Labu zaprezentowano rozwiązania rozwijane przez firmy ISWireless, ResQuant, Goldilock i Revobeam, należące do grona innowacyjnych koncepcji przyjętych w NATO DIANA. Obejmują one m.in. systemy łączności nowej generacji, technologie kryptograficzne, narzędzia cyberbezpieczeństwa oraz rozwiązania związane z wykrywaniem i identyfikacją bezzałogowców. Zaprezentowano np. system wykrywania i identyfikacji dronów na kampusie PG.

– Uruchomienie NATO DIANA Living Lab to ważny krok w przyspieszaniu wdrażania innowacyjnych rozwiązań rozwijanych w programie akceleracyjnym NATO DIANA. Dzięki stworzeniu środowiska zbliżonego do operacyjnego, a jednocześnie łatwo dostępnego dla partnerów przemysłowych, inwestorów i odbiorców końcowych, Living Lab ma szansę przyspieszyć integrację i wdrażanie najnowszych technologii dla bezpieczeństwa i obronności – mówiła w Gdańsku Jyoti Hirani-Driver, Acting Managing Director NATO DIANA.

### Wsparcie z samej góry

W oficjalnych listach, nadesłanych z okazji inauguracji Living Labu na Politechnice Gdańskiej wsparcia udzielili prezydent RP i szef MON.

- Living Lab wypełnia krytyczną lukę w architekturze innowacyjnej Sojuszu. To pomost między laboratorium a polem walki. Miejsce, gdzie nowe rozwiązanie technologiczne spotyka się bezpośrednio z realiami operacyjnymi, zanim trafi w ręce żołnierza. Tutejsze środowisko testowe jest dostępne przez cały rok i otwarte dla innowatorów z całej wspólnoty Północnoatlantyckiej - napisał w liście Karol Nawrocki, prezydent RP.

- Ten projekt to więcej niż kamień milowy o charakterze instytucjonalnym. To jasny, strategiczny sygnał, że bezpieczeństwo Polski jest nierozerwalnie związane z bezpieczeństwem całego Sojuszu Północnoatlantyckiego. To także wyraźny znak, że współczesne zdolności odstraszania i obrony nie są definiowane wyłącznie przez liczbę sprzętu czy żołnierzy, lecz także przez technologię, odporność społeczną, innowacje i wspólną odpowiedzialność - dodał w odrębnym liście Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier i minister obrony narodowej.

- Living Lab będzie przyspieszał rozwój technologii podwójnego zastosowania: od systemów autonomicznych po rozwiązania chroniące infrastrukturę krytyczną - wzmacniając odporność Polski i całego NATO. To strategiczny krok naprzód. Polska staje się jednym z kluczowych centrów innowacji obronnych w Europie – dodał Maciej Samsonowicz, doradca szefa MON.

# Kosmiczny projekt Lęborczanki na pokładzie Oriona w misji Artemis II

Robert Gębuś
Lębork

**MariKa z Lęborka zaprojektowała kolekcję mody „Aria Mission-01", a nazwa jej kolekcji w formie cyfrowej poleciała w kosmos z misją Artemis II.**

„Aria Mission-01”, kosmiczny projekt modowy MariKi z Lęborka trafił w formie cyfrowej na pokład statku kosmicznego Orion. Okrążył Księżyc i właśnie pobił rekord największej odległości od Ziemi, jaką osiągnęła misja załogowa - 406 tys. km. Misja Artemis II, w której trzech Amerykanów i Kanadyjczyk poleciało w stronę Księżyca, wyniosła w kosmos nośnik z cyfrowymi danymi, umieszczonymi tam w ramach oficjalnej kampanii NASA „Send Your Name”. Wśród nich znajdują się nazwiska, nazwy projektów i dzieł sztuki od ponad 5,6miliona ludzi z całego świata, aby budować więź między społeczeństwem a eksploracją kosmosu. Wśród nich znalazła się nazwa projektu MariKi z Lęborka „Aria Mission-01”.

- Tworząc kolekcję „Aria Mission - 01” zależało mi, aby zrobić z nią coś spektakularnego. Postanowiłam, że wezmę udział w Kampanii NASA i zgłoszę nazwę kolekcji - mówi Maria Kołonowicz, artystka z Lęborka. - To była chwila. Nazwa kolekcji otrzymała kartę pokładową. Wysłanie nazwy mojej kolekcji w przestrzeń kosmiczną w ramach misji Artemis II to dla mnie moment absolutnie magiczny i przełomowy. Cieszę się, że zdecydowałam się na ten krok.

Wraz z MariKą świat mody, ponieważ projekt lęborskiej designerki jest rzeczywiście nieziemski. Kolekcja „Aria Mission-01” od MariKoDESIGN.pl to manifest odwagi i elegancji, zrodzony z pasji do przekraczania barier. „Wizualnie kolekcja balansuje na granicy futurystycznego oniryzmu i surowej, kosmicznej elegancji. To podróż, w której matematyczna precyzja sztucznej inteligencji (AI) spotyka się z nieprzewidywalną naturą ludzkiej wrażliwości”.

Maria Kołonowicz podkreśla, że potraktowała zaawansowane algorytmy nie jako gotowe narzędzie, lecz jako partnera w procesie twórczym.

- Dzięki temu powstały formy o niezwykłych teksturach i grze świateł, które wydają się niemożliwe do osiągnięcia tradycyjnymi metodami, zachowując przy tym głęboko organiczny charakter - mówi MariKa i podkreśla, niezwykłe uczucie, które towarzyszy tej misji. - To uczucie, którego nie da się ubrać w proste słowa: świadomość, że cząstka mojej twórczej drogi, nazwa projektu, nad którym pracowałam z taką pasją, fizycznie opuściła naszą planetę i pędzi ku gwiazdom. To dowód na to, że marzenia nie mają granic, a sztuka i technologia mogą nas zaprowadzić dalej, niż kiedykolwiek przypuszczaliśmy. Możliwości, jakie daje połączenie AI z tak potężnymi wydarzeniami jak misje kosmiczne, są nieograniczone. To początek nowej ery, w której artysta staje się prawdziwym odkrywcą. Jestem dumna, że „Aria Mission-01’ przeciera te szlaki.

FOT. PIOTR DEYNA/ARCHIWUM

MariKa z Lęborka stworzyła kolekcję „Aria Mission-01”, której nazwa poleciała w kosmos z misją Artemis II

To nie pierwszy „kosmiczny” projekt MariKi. W 2020 roku uczestniczyła w światowym i kosmicznym starcie Rakiety Atlas V z Przylądka Canaveral na Florydzie. Wówczas furorę zrobiła jej jeansowa kurtka „Lady Rocket Equal on Earth and in Space”, stworzona dla Evy BlaisdellLady Rocket Space, bizneswoman miksującą modę i sztukę, na rzecz rozwoju społeczno - ekonomicznego.

Maria Kołonowicz, znana w sieci jako MariKoDESIGN.pl, to polska projektantka badająca punkty styku sztuki z nowoczesnymi technologiami.

Jej prace charakteryzują się odważnym poszukiwaniem nowych środków wyrazu i nieustannym eksperymentowaniem z formą.

eprasa.pl 6728ca1a1e

# Stary Browar w Kościerzynie do dzierżawy. Syndyk szuka dzierżawcy po upadłości spółki

**Joanna Surażyńska**
Kościerzyna

**Kompleks hotelowy z częścią handlową i gastronomiczną w Kościerzynie trafił do dzierżawy. Syndyk ogłosił konkurs ofert na obiekt przy ul. Słodowej 3.**

FOT. JOANNA SURAŻYŃSKA

**Kompleks przy ul. Słodowej 3 w Kościerzynie został wystawiony do dzierżawy w ramach postępowania upadłościowego spółki Stary Browar Kościerzyna**

Stary Browar w Kościerzynie szuka gospodarza. Syndyk ogłosił konkurs ofert na dzierżawę obiektu przy ul. Słodowej 3, obejmującego hotel, część gastronomiczną i handlowo-usługową. To właśnie od tej decyzji może zależeć, co dalej stanie się z jednym z bardziej rozpoznawalnych kompleksów w mieście.

Do wydzierżawienia przeznaczono nieruchomość o łącznej powierzchni użytkowej 5428,10 m kw., obejmującą hotel, część gastronomiczną oraz galerię handlową.

Cena wywoławcza czynszu została określona na poziomie nie niższym niż 40 tys. zł netto miesięcznie. Oferty można składać do 17 kwietnia 2026 roku, a ich otwarcie zaplanowano na 20 kwietnia w kancelarii syndyka w Gdyni.

### Wymagania dla przyszłego dzierżawcy

Zgodnie z regulaminem konkursu, przyszły dzierżawca musi prowadzić działalność gospodarczą od co najmniej trzech lat i posiadać minimum dwuletnie doświadczenie w prowadzeniu obiektu hotelowego. Umowa może zostać zawarta na czas nieokreślony albo na pięć lat, w obu przypadkach z trzymiesięcznym okresem wypowiedzenia. Wymagana będzie również kaucja w wysokości trzymiesięcznego czynszu.

Kompleks Starego Browaru obejmuje m.in. 23 pokoje hotelowe, sale konferencyjne, restauracje, pub oraz strefę wellness z saunami i jacuzzi. W obiekcie funkcjonują także lokale handlowe oraz część gastronomiczna. Syndyk zastrzegł, że część wyposażenia znajdującego się obecnie na miejscu nie należy do masy upadłości, lecz do operatora, który do tej pory prowadził hotel.

Ogłoszenie konkursu ofert na dzierżawę to kolejny etap postępowania upadłościowego spółki Stary Browar Kościerzyna. Sąd Rejonowy Gdańsk-Północ w Gdańsku ogłosił jej upadłość, a funkcję syndyka objęła Renata Piętka, doradca restrukturyzacyjny.

### Zadłużenie i wierzyciele

Przypomnijmy, że łączne zadłużenie spółki wynosi około 23 mln 967 tys. zł wobec pięciu wierzycieli. Wśród nich są zarówno osoby prawne, jak i osoba fizyczna. Znajdują się tam m.in. bank, gmina, ZUS oraz spółka.

Sąd potwierdził tym samym, że spółka znalazła się w sytuacji niewypłacalności i nie była już w stanie regulować swoich zobowiązań. Zarządzanie majątkiem przejął syndyk.

### Dwa browary, jedna historia problemów

Warto podkreślić, że Stary Browar w Kościerzynie przy ul. Słodowej nie jest tym samym podmiotem co Browar Kościerzyna przy ul. Browarnej. To dwie różne spółki, choć ich problemy finansowe nałożyły się w czasie.

Stary Browar to dziś kompleks handlowo-usługowy z hotelem i lokalami gastronomicznymi. Z kolei Browar Kościerzyna był zakładem kontynuującym lokalne tradycje piwowarskie. Rok wcześniej również ta spółka ogłosiła upadłość. Jej zadłużenie wynosiło około 31 mln zł, a na liście wierzycieli było 14 podmiotów. Choć chodzi o dwa różne podmioty, w krótkim czasie oba wpisały się w serię głośnych problemów finansowych związanych z obiektami kojarzonymi przez mieszkańców z historią Kościerzyny.

# Szarża pod Krojantami bez... szarży. Decyzja już zapadła

**Edyta Łosińska-Okoniewska**
edyta.losinska@polskapress.pl

**Nie będzie rekonstrukcji Szarży pod Krojantami w 2026 roku. Zamiast widowiska zaplanowano jedynie uroczystości oficjalne. Powodem finanse i skala przedsięwzięcia.**

FOT. ARCH. MARIA SOWISŁO

**Szarża pod Krojantami przyciągała tłumy. W tym roku wydarzenie odbędzie się w zupełnie innej formule**

Decyzja zapadła i nie ma już miejsca na spekulacje - w 2026 roku nie zobaczymy pędzących koni, ułańskich szabel i jednej z najbardziej widowiskowych rekonstrukcji historycznych w regionie. Szarża pod Krojantami w tym roku odbędzie się bez... szarży.

Dla wielu to szok. Przez lata pierwsza niedziela września była w gminie Chojnice zarezerwowana na wydarzenie, które przyciągało tysiące widzów z całej Polski. To właśnie tu historia ożywała na oczach publiczności, z hukiem, emocjami i rozmachem, którego trudno było szukać gdzie indziej. Organizatorzy nie ukrywają, chodzi o pieniądze i ogrom pracy. Widowisko, które dla widzów trwa niedługo, w rzeczywistości jest efektem wielu miesięcy przygotowań i zaangażowania wielu osób. Koszty? Sięgają już setek tysięcy złotych. Konie, sprzęt, mundury, zabezpieczenie terenu, logistyka - lista wydatków jest długa. Do tego dochodzi coraz trudniejsze zdobywanie sponsorów. Już w ostatnich latach pojawiały się trudności organizacyjne. Zrezygnował wieloletni reżyser widowiska, a jego następcy, mimo wiedzy historycznej, musieli mierzyć się z ogromnym logistycznym wyzwaniem, jakim jest plenerowa rekonstrukcja na taką skalę. W 2026 roku obchody w Krojantach się odbędą, ale w zupełnie innej formie. Zamiast widowiska będzie część oficjalna: msza święta, przemówienia, apel pamięci przy pomniku 18. Pułku Ułanów Pomorskich oraz konferencja naukowa w Nowej Cerkwi. Organizatorzy podkreślają, że to nie definitywny koniec, a zmiana formuły. Plan jest taki, by widowisko wracało co dwa lata. Oznacza to, że najbliższe pojawi się w 2027 roku.

REKLAMA 0011505212

## OGŁOSZENIE

Zarząd Morskiego Portu Gdańsk S.A. z siedzibą w Gdańsku pod adresem: ul. Zamknięta 18, 80-545 Gdańsk, wpisany do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego, prowadzonego przez Sąd Rejonowy Gdańsk – Północ w Gdańsku, VII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000040398; o numerze NIP: 5832461866 (dalej jako ZMPG S.A.) zaprasza do udziału w przetargu nr 1/DH/2026 na oddanie w najem zabudowanej nieruchomości gruntowej o powierzchni 10.733,00 m² zlokalizowanej w Gdańsku przy ul. Sucharskiego 69 (dalej jako Przetarg).

Przetarg jest przetargiem publicznym, nieograniczonym, pisemnym.

Szczegółowe warunki przetargu zostały określone w dokumentacji przetargowej, która jest udostępniona wraz z ogłoszeniem na stronie internetowej ZMPG S.A.: https://przetargi.portgdansk.pl/ (dalej jako „Dokumentacja przetargowa").

Podmioty zainteresowane udziałem w przetargu powinny złożyć ofertę na formularzu zgodnie z warunkami określonymi w Dokumentacji przetargowej.

Termin składania ofert upływa w dniu **8 maja 2026 r.** o godz. 13:30.

Otwarcie ofert i ogłoszenie treści ofert handlowych jest jawne i nastąpi w dniu **8 maja 2026 r.** o godz. 13:45 w siedzibie ZMPG S.A., w sali nr 9A.

W dniu 15 kwietnia 2026 r. będzie można dokonać wizji lokalnej Nieruchomości. Dokładną godzinę oraz miejsce spotkania należy uzgodnić za pośrednictwem poczty elektronicznej wysłanej na adres: przetarg1DH2026@portgdansk.pl najpóźniej do dnia poprzedzającego wyznaczony termin wizji lokalnej do godz. 12.00.

ZMPG S.A. jest uprawniony do odwołania przetargu oraz do zmiany warunków przetargu bez podania przyczyn.

Ogłoszenie ma na celu wyłącznie zachęcenie potencjalnych najemców do udziału w przetargu i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny.

eprasa.pl 6728ca1a1e

# W Gdyni będą rozwijać nieskoemisyjną energetykę, wspierać nowe biznesy i edukować

Mateusz Tkarski
Gdynia

**W Gdyni powstało Centrum Samorządowej Transformacji Energetycznej, które przyspieszy wdrażanie innowacji energetycznych i pomoże zadbać o kwalifikacje pracowników.**

Energa SA, spółka matka Grupy Energa, podpisała z przedstawicielami Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego Gdynia, Powiatowego Urzędu Pracy w Gdyni i Centrum Nauki Experyment umowę inaugurującą działalność Centrum Samorządowej Transformacji Energetycznej (CSTE).

FOT. MATERIAŁY PRASOWE
Podpisanie umowy o powołaniu Centrum Samorządowej Transformacji Energetycznej

### Odpowiedź na potrzeby

Centrum ma być odpowiedzią na wyzwania związana z postępującą transformacją energetyczną. Ma dać początek szeroko zakrojonych działań, które pomogą m.in. rozwijać gospodarkę zero- i niskoemisyjną, wdrożyć korzystne dla środowiska rozwiązania, przy wsparciu lokalnych startupów, edukacji i programom szkoleń.

– Zmiany w branży energetycznej wymagają dialogu i współpracy środowiska biznesowego, samorządów i instytucji publicznych. Dlatego jako Grupa Energa z chęcią angażujemy się w lokalne inicjatywy takie jak projekt Centrum Samorządowej Transformacji Energetycznej w Gdyni. Są one szansą na regionalny rozwój innowacji, a także wprowadzenie na poziomie polskich miast i gmin bezpiecznych, zrównoważonych i niskoemisyjnych rozwiązań – mówi Piotr Szymanek, wiceprezes zarządu Energi SA.

– Transformacja energetyczna jest jednym z kluczowych wyzwań, przed którymi stoją zarówno samorządy, jak i przedsiębiorcy. W odpowiedzi na te potrzeby w Gdyni powstało Centrum Samorządowej Transformacji Energetycznej – miejsce, które będzie realnie przyspieszać wdrażanie innowacyjnych rozwiązań oraz wzmacniać kompetencje kadr niezbędnych do budowania nowoczesnego miasta – mówi Aleksandra Kosiorek, prezydent Gdyni.

Centrum Samorządowej Transformacji Energetycznej działa w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym Gdynia.Umożliwia m.in. transfer technologii i rozwój innowacji np. w obszarze magazynowania energii, integracji systemów energetycznych czy wykorzystania wodoru. Pozwala też na wsparcie transformacji energetycznej Gdyni i regionu, poprzez m.in. opracowanie koncepcji „wysp energetycznych" – lokalnych obszarów bilansowania (np. kampusów, osiedli lub budynków użyteczności publicznej), samowystarczalnych energetycznie dzięki instalacjom OZE i magazynom energii.

Dodatkowo, CSTE wesprze startupy jako inkubatory nowych pomysłów, będzie też łączyło firmy z sektora MŚP działające w ekosystemie PPNT Gdynia z dużymi podmiotami poprzez cykliczną organizację wydarzenia p.t. TechMatchDay.

### Łączenie biznesów

TechMatchDay będzie skierowane do startupów i firm z sektora małych i średnich przedsiębiorstw, działających w obszarze okołoenergetycznym w ramach ekosystemu Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego w Gdyni.

Dla uczestników zaplanowano prezentacje Strategii Technologii i Innowacji oraz potrzeb spółek Grupy Energa, sesję pitchingową dla firm, a także networking pomiędzy podmiotami Grupy Energa a startupami i małymi i średnimi firmami.

TechMatchDay ma pomóc w odpowiedzi na potrzeby technologiczne Grupy Energa i dopasować do nich firmy z ekosystemu PPNT Gdynia. Da to szansę gdyńskim przedsiębiorcom na rozwój swoich biznesów.

# Develia kupi nieruchomości w Gdańsku stanowiące tereny dawnej Stoczni Cesarskiej i chce tam wybudować 3 tysiące mieszkań

Mateusz Tkarski
Kraj

**Develia zawarła z Gdansk Development Holding N.V. przedwstępną umowę dotyczącą nabycia 100 proc. udziałów spółki Stocznia Cesarska Development.**

Stocznia Cesarska Development jest użytkownikiem wieczystym terenów dawnej Stoczni Cesarskiej w Gdańsku. Wartość transakcji wyniesie ok. 550 mln zł i będzie się na nią składać wartość udziałów i spłata pożyczek zaciągniętych przez Stocznia Cesarska Development.

Po finalizacji transakcji Develia na terenach Stoczni Cesarskiej planuje zrealizować wielofunkcyjny projekt obejmujący co najmniej 3000 mieszkań i dodatkowo lokale usługowe.

- Podpisanie umowy przedwstępnej to pierwszy, istotny krok w kierunku realizacji projektu w ikonicznej części dawnych terenów stoczniowych. Przedsięwzięcie tej rangi, w tak wyjątkowej lokalizacji, łączy dużą odpowiedzialność z istotną szansą rozwojową i wpisuje się w nasze kompetencje jako jednego z wiodących deweloperów w Polsce. Po zamknięciu transakcji planujemy prowadzić inwestycję etapowo, co pozwoli efektywnie rozłożyć koszty generalnego wykonawstwa i zabezpieczyć naszą długoterminową obecność w Trójmieście. Warszawa i Gdańsk to obecnie najmocniejsze rynki z dobrymi perspektywami, co znajduje odzwierciedlenie w naszej strategii inwestycyjnej - mówi Andrzej Oślizło, prezes Develii. - Wynegocjowane parametry transakcji oceniamy jako atrakcyjne, a jednocześnie nie wykluczamy zaproszenia do projektu partnera, co mogłoby jeszcze zwiększyć jego potencjał.

Na podstawie umowy przedwstępnej, pod warunkiem, że Skarb Państwa nie skorzysta z prawa pierwokupu w odniesieniu do udziałów, Develia i sprzedający zawrą warunkową umowę sprzedaży udziałów. Do warunków zawieszających, które powinny zostać spełnione do 20 grudnia 2026 r. należą między innymi uzyskanie zgody ministra właściwego do spraw gospodarki morskiej, a także wydzielenie z przedmiotu transakcji budynków Dyrekcji oraz Remizy.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE
Wizja terenów Stoczni Cesarskiej

- Tereny dawnej Stoczni Cesarskiej w Gdańsku to unikatowa przestrzeń o ogromnym potencjale, która może zyskać nowe życie. Obowiązujący Miejscowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego stwarza możliwość realizacji wielofunkcyjnej dzielnicy w miejscu o niebagatelnym znaczeniu historycznym dla współczesnej Polski. To jeden z nielicznych tak dużych obszarów inwestycyjnych zlokalizowanych w centrum dużego miasta - mówi Karol Dzięcioł, członek zarządu Develii.

Spółka Stocznia Cesarska Development należy do Gdansk Development Holding N.V., utworzonej przez dwóch belgijskich deweloperów: Alides i Reviv, którzy nabyły ten teren w 2017 r. Od tego czasu wypracowali wizję zagospodarowania terenu, uzyskali niezbędne decyzje planistyczne i administracyjne, przeprowadzili kompleksową renowację dwóch historycznych budynków - Dyrekcji i Remizy.

## KURSY WALUT

**7.04.2026**

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

| | |
|---|---|
| EUR | 423/430 (o) |
| USD | 365/372 (-) |
| GBP | 485/492 (-) |
| CHF | 458/465 (-) |

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

| | |
|---|---|
| EUR | 423/430 (o) |
| USD | 365/372 (-) |
| GBP | 485/492 (-) |
| CHF | 458/465 (-) |

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

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

eprasa.pl 6728ca1a1e

# POLSKA *i* ŚWIAT

**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.**

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

**Marek Sawicki**, poseł PSL

## 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 zbiórce 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

FOT. ANNA KACZMARZ

**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.**

# 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.

FOT. ADAM JANKOWSKI

**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 gospodarstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

**Nowe zasady dla mieszkańców**

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości na wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie 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. „Wieś 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 potrwają 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 minister 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 złożenie 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 Czarnka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

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

eprasa.pl 6728ca1a1e

# Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

**Kazimierz Sikorski**
Teheran

**Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszehr 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 Buszehr 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 głównej 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 Buszehr 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.

FOT. TWITTER

**Buszehr 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 spotkania z premierem Viktorem Orbanem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.**

FOT. PAP/EPA/AKOS KAISER HANDOUT

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

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbanowi 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 biurokratom 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 śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążyć 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 ramię w ramię 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 Reutera.

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 Reutera 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 dżihadystyczną 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.**

FOT. HANDOUT/AFP/EAST NEWS

**Astronauci misji kosmicznej Artemis II**

- 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 na żywo obserwowali również rozbłyski 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 należący 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 okolice 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

eprasa.pl 6728ca1a1e

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.

**Magdalena Urban i Marcin Gorgoń**
**Gdańsk i Sopot**

**Natalia Kowalczyk i Krystian Wałdoch**
**Gdynia**

**Oliwia Gruszczyńska i Piotr Kaczmarczyk**
**Rumia**

**Wiktoria Mazur i Michał Krencewicz**
**Słupsk**

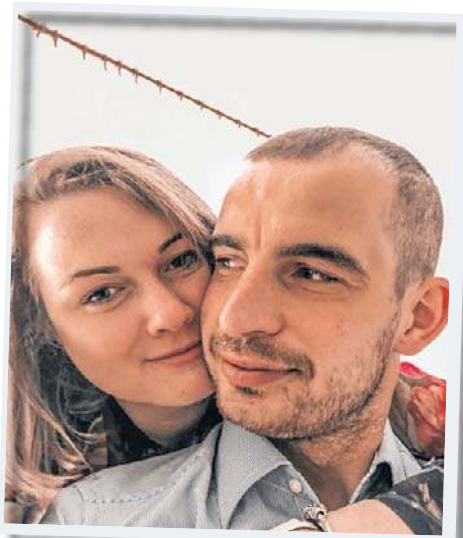
**Justyna Górnicka i Michał Szymański**
**powiat bytowski**

**Katarzyna Skrzypczak i Arkadiusz Gronalewski**
**powiat chojnicki**

**Jarosława Kaczmarek i Jarosław Glugla**
**powiat człuchowski**

**Katarzyna i Rafał Kozieł**
**powiat człuchowski**

**Ewelina Lorek i Kacper Rybka**
**powiat gdański**



**Aleksandra i Wojciech Krawczyk**
**powiat kartuski**

eprasa.pl 6728ca1a1e

# RAZEM NAJLEPIEJ

**Aleksandra Lipska i Krystian Lipski**
**powiat kościerski**

**Żaneta i Karol Wąsik**
**powiat kwidzyński i powiat sztumski**

**Agnieszka Patocka i Piotr Myszk**
**powiat lęborski**

**Weronika Kus i Bartłomiej Socha**
**powiat malborski**

**Alicja Baranowska i Krystian Lewicki**
**powiat nowodworski**

**Agnieszka i Paweł Nikrandt**
**powiat pucki**

**Aneta Świeżak i Andrzej Wenig**
**powiat słupski**

**Joanna Kszczanowicz i Arkadiusz Segar**
**powiat starogardzki**

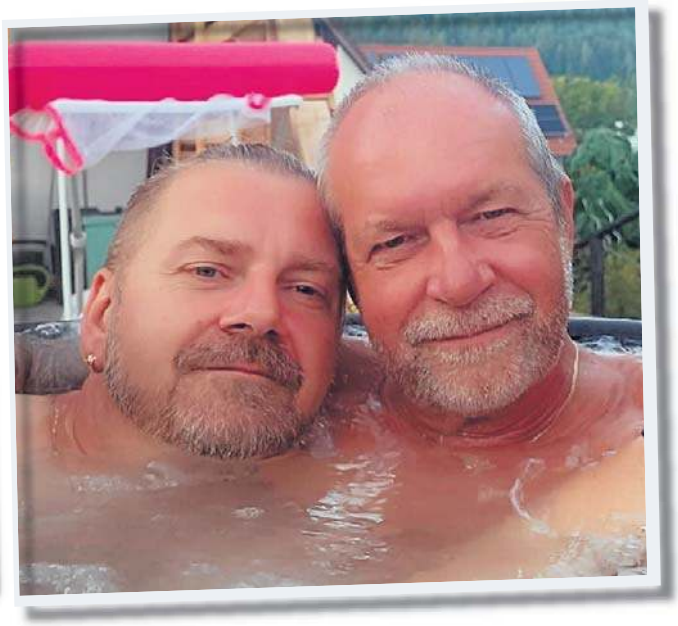
**Katarzyna i Mateusz Hunek**
**powiat tczewski**

**Magdalena Hinz i Kazimierz Borkowski**
**powiat wejherowski**

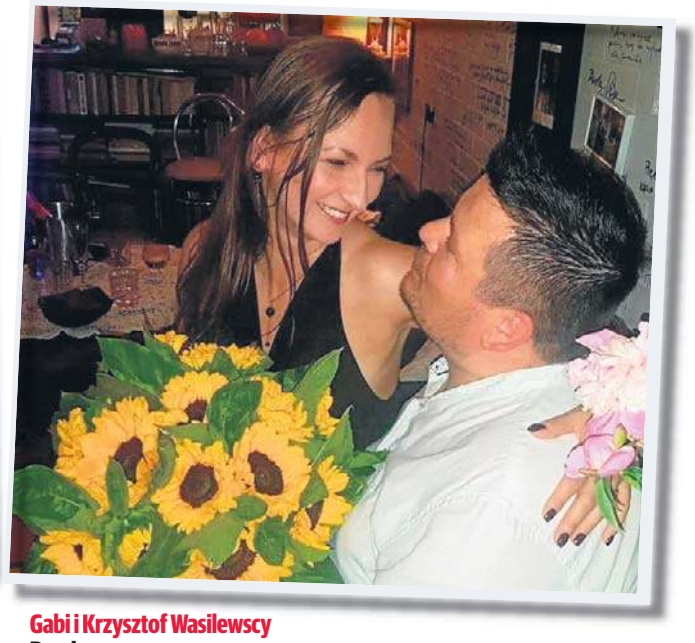
eprasa.pl 6728ca1a1e

# RAZEM NAJLEPIEJ

**Justyna Gazda i Wojciech Koszlaga**
**Gdańsk i Sopot**



**Marcin Wasilewski i Marek Piotrowski**
**Gdynia**



**Gabi i Krzysztof Wasilewscy**
**Rumia**

**Danuta i Stanisław Czarnuch**
**Słupsk**

**Karolina i Marek Zblewscy**
**powiat bytowski**

**Marzena i Karol Głuszek**
**powiat chojnicki**

**Agnieszka i Tomasz Wehner**
**powiat człuchowski**

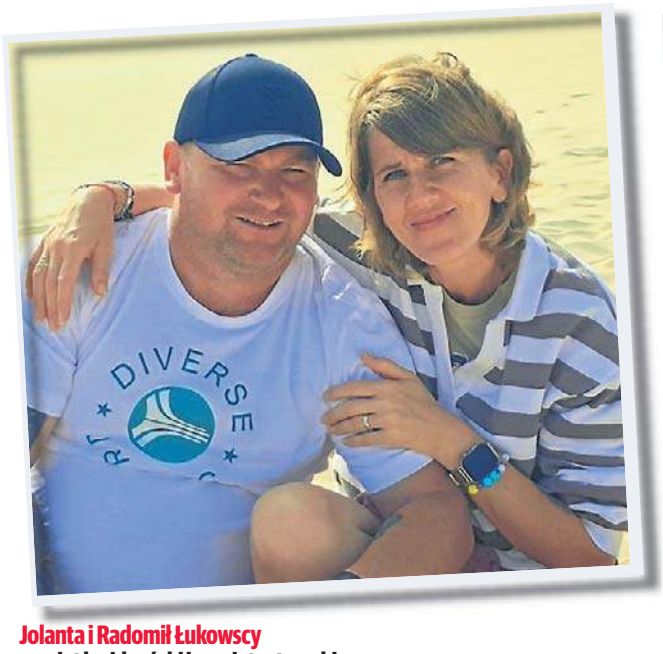
**Justyna i Maciej Stadniccy**
**powiat gdański**

**Magdalena i Krystian Blok**
**powiat kartuski**

**Agnieszka i Mariusz Lis**
**powiat kościerski**

eprasa.pl 6728ca1a1e

# RAZEM NAJLEPIEJ



**Jolanta i Radomił Łukowscy**
powiat kwidzyński i powiat sztumski

**Joanna i Adam Adamiak**
powiat lęborski

**Dominika i Bartłomiej Bogut**
powiat malborski

**Marta i Grzegorz Mięsak**
powiat nowodworski

**Karolina i Miłosz Tyszkiewicz**
powiat pucki

**Asia i Przemek Śledź**
powiat słupski

**Grażyna i Andrzej Dawiccy**
powiat starogardzki

**Justyna i Grzegorz Partyka**
powiat tczewski

**Daria i Piotr Truchan**
powiat wejherowski

eprasa.pl 6728ca1a1e

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 sanatoria 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?**

FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

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 wymienianie 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, miażdżyca, 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 pomoce w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli miej głodni (spadł u nich poziom 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 utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu 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.

**Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.**

### 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 goryczką kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę 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 czekolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.
- Wspiera serce i układu krążenia – flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenku 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.

eprasa.pl 6728ca1a1e

# „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 sanatoria są rzeczywiście dobre?**

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

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 dobyć 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.

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, opisują wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria miewają po kilkaset 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 Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**

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

- **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSTYNKA 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 Uzdrowiskowe 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 sanatoium 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 Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

- **Lubelskie**

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrowiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, iczba 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 Uzdrowiskowe 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 Uzdrowiskowe 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**

FOT. GETTY IMAGES

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.
- Gruszki - jedne z najbardziej skażonych owoców.
- Jeżyny - nowość na liście, badane ponownie od 2023 r.
- Borówki
- Ziemniaki - najbardziej zanieczyszczone warzywo według EWG.

Naukowcy od lat dokumentują wpływ pestycydów na organizm. EWG przypomina, że wcześniejsze badania łączyły ekspozycję z porodami przedwczesnymi, wadami wrodzonymi, chorobami serca, zwiększonym ryzykiem nowotworów, poronieniami, obniżeniem jakości nasienia.

Amerykańska Akademia Pediatrii ostrzega także, że narażenie w ciąży zwiększa ryzyko wad wrodzonych, obumarcia płodu i niskiej masy urodzeniowej, a u dzieci wiąże się z problemami z koncentracją i uczeniem się oraz ryzykiem nowotworów.

Tegoroczny raport po raz pierwszy szeroko podkreśla obecność pestycydów z grupy PFAS, tzw. wiecznych chemikaliów - trudnych do rozkładu i kumulujących się w organizmie. Ponad 60% próbek Brudnej Dwunastki zawierało PFAS, związane m.in. z zaburzeniami hormonalnymi, chorobami tarczycy, uszkodzeniem wątroby, obniżoną płodnością, osłabieniem odporności.

FOT. FREEPIK

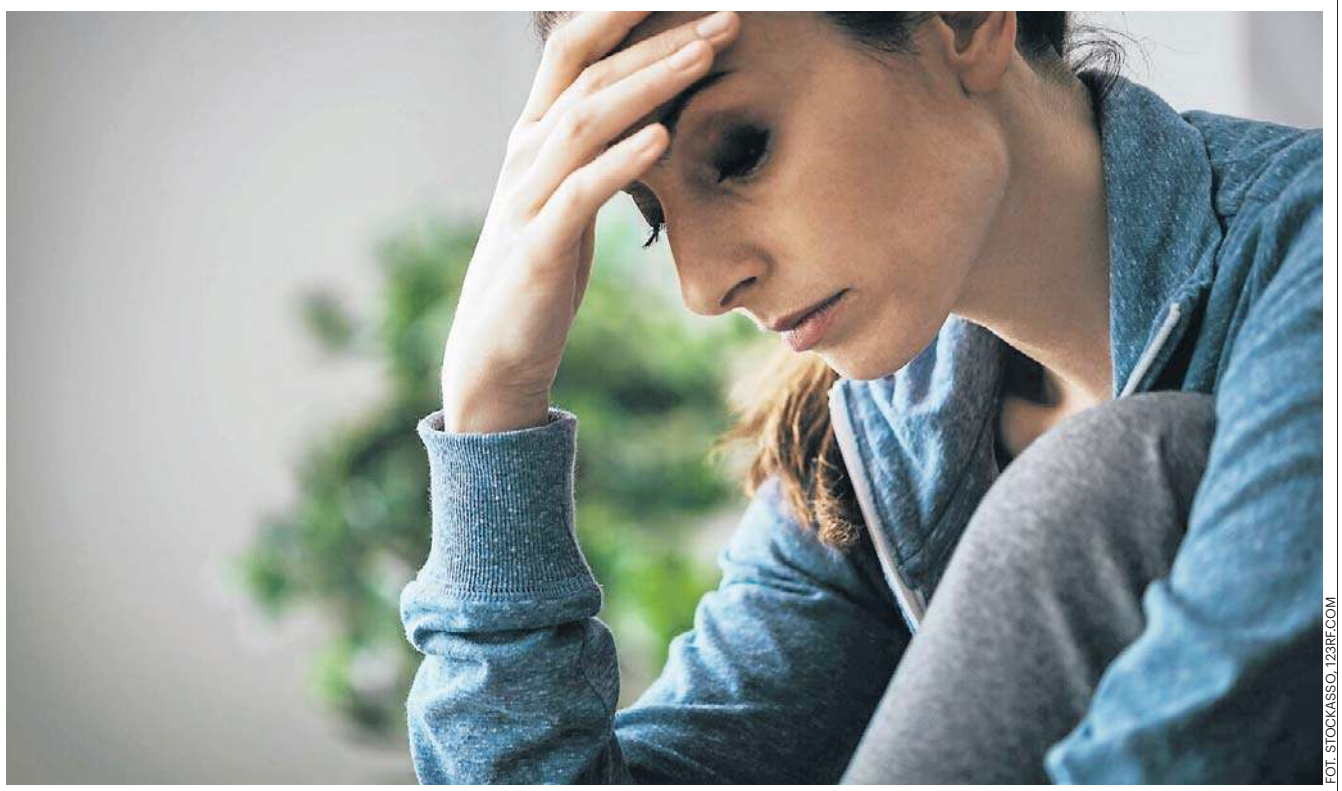
Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

eprasa.pl 6728ca1a1e

# 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.**



FOT. STOCKASSO, 123RF.COM

**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**

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 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 przesuwać równowagę w stronę przewlekłego, nisko 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), migrację komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologicznie 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 stanowić 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 znaczne 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 zapalenia, 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 powiązanym 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 Wąś-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 zawale 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.

eprasa.pl 6728ca1a1e

**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 „tąpnięcia" energii.
- Większe uczucie niepokoju lub „telepania" – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

## Dla kogo kawa na czczo jest ryzykowna?

Dla osób z refluksem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, niewrażliwych 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 harmonijniej.
- 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 syropami 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.

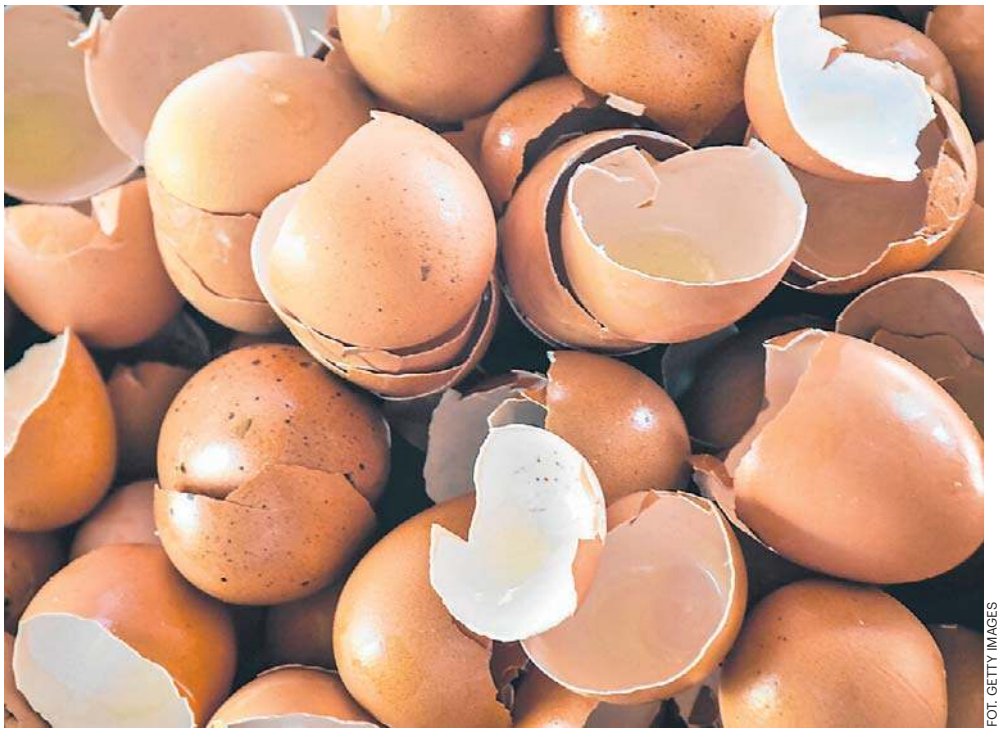
- Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwzapalnie.
- Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
- Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
- Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

# 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?



FOT. GETTY IMAGES

**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**

### 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 umieść w swojej domowej apteczce i jedz 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 w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupek 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 zdrowie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszaniu 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 skorupek 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 delektowania 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 umyj w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaja, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupek.
- 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 szczelnego 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.

**CIEKAWE**

**Maseczka ze skorupek**
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 miseczka:

- 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 spłucz letnią wodą.

eprasa.pl 6728ca1a1e

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

**Małgorzata Socha w TVN** Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD

**Magda Gessler półprzytomna na zdjęciu**
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 czuje się 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 – podkreśliła.

**Katarzyna Skrzynecka zachwycona Barceloną**
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

## W TELEWIZJI

**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 zwieść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

## KRZYŻÓWKA NR 53

**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 ziemska,
**15)** zmięta, brudna pościel,
**16)** koszenie trawy lub zboża,
**17)** Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei",
**18)** kursuje między piętrami,
**19)** srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
**21)** „… Wikingów", film przygodowy,
**23)** gołąb z grupy garłaczy,
**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 godziny,
**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 linoskoczka,
**8)** żabkarz lub kraulista,
**9)** staropolskie względy,
**10)** ptak z magnackiej uczty,
**20)** sielankowy utwór poetycki,
**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 pogrążyć,
**35)** cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
**36)** w orszaku pana młodego,
**37)** pieśń śpiewana przez żeglarzy.

AUTOPROMOCJA 0110990241
Dziennik Bałtycki
w prenumeracie z Tele Magazynem
58 728 08 17

### ROZWIĄZANIE NR 52

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | A | N | A | S | Z | A | K | ■ | ■ | B | A | G | A | Ż | N | I | K |
| A | ■ | A | ■ | Y | ■ | ■ | O | P | Ó | R | ■ | ■ | W | ■ | A | ■ | A |
| C | ■ | T | ■ | L | U | K | S | ■ | ■ | U | J | M | A | ■ | Ł | ■ | R |
| Z | Ł | 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 | Ł | U | D | N | I | E |
| ■ | H | ■ | C | ■ | B | | | | | | | | A | ■ | Ł | ■ | 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 | ■ | 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 |

## 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 zbytnio nie dominuj.
**Rak (22.06 - 22.07)**
Dobry dzień na porządki, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.
**Lew (23.07 - 22.08)**
Relacje znajdą się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczera 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)**
Poczujesz 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 konkretach 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.

Dziennik Bałtycki
www.dziennikbaltycki.pl

Redaktor naczelny **Maciej Sandecki,**
Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski,**
Dyrektor Sprzedaży Makroregionu Pomorze **Ewa Żelazko,**
Dyrektor marketingu oddziału **Robert Gromowski**

Redakcja, ul. Połęże 3, 80-720 Gdańsk
**redakcja@prasa.gda.pl, internet@prasa.gda.pl**
Kolportaż: 58 728 08 17
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 6728ca1a1e

AUTOREKLAMA

**Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu**

Tutaj zlecisz ogłoszenie
**ibo.polskapress.pl**

0011506596

Dnia 2 kwietnia 2026 r. odeszła
nasza ukochana Mama, Żona, Siostra, Ciocia

ŚP

# Małgorzata Czerniawska

*z.d. Marks*

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w środę
8 kwietnia 2026 roku w kościele Św. Jadwigi w Gdyni
godz. 12.30 Różaniec, godz. 13.00 Msza Święta,
godz. 14.00 Pożegnanie na Cmentarzu Komunalnym
w Gdyni ul. Spokojna 6

o czym zawiadamia pogrążona w smutku
*Rodzina*

0011506137

26 lutego 2026 r. odeszła na wieczną wartę
nasza ukochana Mama i Babcia

*podporucznik w st. spocz.*

# Urszula Tokarska

*ps. „Dąb”*

łączniczka TOW „Gryf Pomorski”
i Oddziału IIA „Stragan” Armii Krajowej

Z całego serca dziękujemy wszystkim,
którzy miesiąc temu pożegnali Ją z nami:

Księżom Ireneuszowi Stożyńskiemu
i Wiesławowi Srogoszowi, Bliskim
za oprawę muzyczną Mszy św. i odprawienie różańca,
Pani Prezydent Gdańska Aleksandrze Dulkiewicz oraz
Radzie Miasta Gdańska z Panią Przewodniczącą
Agnieszką Owczarczak na czele za pamięć i kondolencje,
delegacji Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej
z Panią Prezes Igą Basińską na czele
oraz Panem Wojciechem Rakowskim,
którego zasługą było zorganizowanie
uroczystej asysty wojskowej pogrzebu,
delegacji Związku Inwalidów Wojennych
z Panem Prezesem Zarządu Okręgu Gdańskiego ZIW RP
płk. w st. spocz. Stanisławem Skrzypskim na czele
i Zarządu Oddziału Gdańskiego
na czele z Panem Prezesem Januszem Korczakiem,
delegacji Pomorskiego Związku Kombatantów
Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych
z Panią Prezes Lidią Kusz na czele,
dowódcy Garnizonu Gdańsk płk. Piotrowi JARY
i asyście wojskowej z 7 Pomorskiej Brygady Obrony
Terytorialnej z Panem majorem Gracjanem SZCZEPAŃSKIM
na czele, delegacji Zakładu Mikrobiologii Lekarskiej
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego,
rodzinie, przyjaciołom, sąsiadom i znajomym oraz
wszystkim, którzy przekazali wyrazy pamięci i kondolencje

*Córka z Rodziną*

# Mamy talenty, trzeba je dobrze rozwijać

**Artur Bogacki**
artur.bogacki@polskapress.pl

**Były znakomity zawodnik ocenia sezon skoków narciarskich i opowiada o planach PZN na przyszłość.**

**Gdy rozmawialiśmy ponad rok temu przed premierą serialu „Skoczkowie”, mówił Pan, że ze skoków narciarskich znów trzeba zrobić atrakcyjną dla kibiców dyscyplinę. Zawody Red Bull Skoki w Punkt w Zakopanem, w innej formule niż Puchar Świata, takie były.**
Stąd też pomysł, żeby faktycznie zrobić coś zdecydowanie prostszego, łatwiejszego dla kibica. I też żeby w tym było trochę show, zabawy, by to nie było wszystko takie napięte. Oczywiście, jeśli są konkursy Pucharu Świata czy rangi mistrzowskiej, to wtedy sport jest najważniejszy. Ale jeśli nie wprowadzimy czegoś, by uatrakcyjnić zawody dla kibiców, to może być problem w przyszłości z tym, żeby ludzie interesowali się skokami narciarskimi. Mimo że to nadal jest ekstremalny sport, widzowie też chyba tego wymagają.

**To była zabawa, a za nami też jak najbardziej poważny sezon w skokach narciarskich. Podsumowując: trzy medale olimpijskie Kacpra Tomasiaka i bardzo słaby Puchar Świata. Jak by Pan to wszystko skomentował?**
Myślę, że ogólnie sezon trudno jednoznacznie ocenić. To nie tak, że był w stu procentach udany lub nieudany. Były takie sinusoidy, na pewno igrzyska olimpijskie były bardzo dobre. To ważne, bo trzeba przyznać, że po to przez lata trenujesz, żeby na nich odnieść sukces. I tak się stało. Na pewno przykre dla nas jest to, że Puchar Świata wyszedł nam tak jak wyszedł. I przed igrzyskami, i po nich nie byliśmy w nim dobrzy.

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

**Adam Małysz był kapitanem drużyny, która w zawodach Red Bull Skoki w Punkt była 2.**

**Co zrobić, żeby było lepiej w przyszłym sezonie?**
Jest na to pomysł, wszystko jest w trakcie załatwiania. Myślę, że gdzieś w połowie kwietnia wszyscy dowiedzą się, jak to będzie wyglądać w kolejnym roku.

**Padają też pierwsze nazwiska. Do sztabu kadry mieliby dołączyć znani trenerzy: Stefan Horngacher czy Michal Doleżal.**
Słyszałem o tym, ale nie chcę wychodzić przed szereg. Od początku mówiłem, że jeszcze z wieloma ludźmi, specjalistami rozmawiamy. Jest czas, żeby to wszystko poukładać, zanim ogłosimy, kto to będzie.

**Będzie rewolucja w organizacji sztabu szkoleniowego?**
Myślę, że nie za duża, ale to, co dojdzie, będzie tym, czego cały czas gdzieś nam brakuje. Mam na myśli sprawy głównie techniczne i systemowe w szkoleniu.

**To – zwłaszcza kwestie sprzętowe – może pomóc w tym, żeby na przykład ci najstarsi w kadrze, Dawid Kubacki i Piotr Żyła, skakali lepiej? Jest jakiś plan także na nich?**
Mam taką nadzieję, ale też przede wszystkim chodzi o to, żeby ci młodzi zawodnicy faktycznie szybciej dochodzili do wysokiej formy, tak jak Kacper Tomasiak. A naprawdę mamy parę talentów, które na to stać. Dlatego będziemy mocno pchać ten projekt, ale też na spokojnie na to patrzeć, żeby oni normalnie się rozwijali, a nie na siłę.

**Skoro wywołał Pan temat Tomasiaka, to zapytam, czy spodziewał się Pan, że aż tak szybko jego kariera się rozwinie na tak wysoki poziom?**
Myślę, że nikt z nas nie spodziewał się, nie mówię już nawet o trzech medalach olimpijskich, ale też o dobrych, jak na debiutanta, wynikach w Pucharze Świata. Z jednej strony bardzo fajnie, z drugiej na pewno w tak młodym wieku jest to jakieś obciążenie, bo teraz wszyscy od niego będą wymagać więcej. A to jeszcze różnie może być. Ja liczę na to, że jego siła psychiczna, talent i predyspozycje do tego sportu wezmą górę i będzie to kontynuował na takim samym poziomie, albo i wyższym.

**W tym pierwszym „dorosłym” sezonie nasz junior przeżył chyba większość tego, co skoczek może w karierze doświadczyć: debiut w Pucharze Świata, sukcesy, nawet medale olimpijskie, no i ten bolesny upadek na koniec, na lotach w Vikersund.**
Dokładnie tak. Ale wiemy doskonale, że on jest trochę inny niż pozostali zawodnicy, pod tym względem, że jest dosyć mocny psychicznie. To pokazywał w tym roku już wielokrotnie. Dlatego też liczymy, że poradzi sobie i z tą presją, i z treningami, które są przed nim. No i że będzie nadal nam przynosił takie sukcesy, albo nawet i większe.

**Materiał na skoczka, który będzie regularnie stawał na podium, z niego pewnie jest. Tylko czy to wszystko uda się właściwie rozwinąć?**
To na pewno zawodnik, którego stać na znaczące wyniki. Myślę, że cały świat już go zauważył. Wielokrotnie mówiono, że jest to naprawdę wielki talent i trzeba go dobrze prowadzić, żeby faktycznie dalej odnosił sukcesy.

**Wkrótce kończy się Pana kadencja jako prezesa PZN. Zdecydował się Pan startować w wyborach?**
Jeszcze nie, cały czas rozmyślam nad tym. Jest wiele „za” i „przeciw”, to nie jest łatwa decyzja. Powiedziałbym nawet, że bardzo trudna. ©℗

REKLAMA 0311246076

**dziennikbaltycki.pl/nekrologi**

**Nekrologi, kondolencje**

**przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.30, tel. 58/ 3003 211**

- drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń **ibo.polskapress.pl**
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
  - **PPU Zieleń, Gdańsk, Partyzantów 76 www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
  - **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31 tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
  - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**

**nekrologi.net**

# DROBNE

Ogłoszenie drobne zlecisz na **ibo.polskapress.pl**

## Nieruchomości

### DOMY - KUPIĘ

**ODKUP** nieruchomości za gotówkę, 518-503-404

## Praca

### ZATRUDNIĘ

**EMERYTA** - dozorcę budynku biurowego w Sopocie. Praca zmianowa w godzinach nocnych i w dniach nieroboczych. Kontakt tel. 58/73-57-231

**PANIĄ** na emeryturze do recepcji budynku biurowego w Sopocie, godziny dzienne. Kontakt tel. 58/73-57-231

## Usługi

### BUDOWLANO-REMONTOWE

**AWARIE** -dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487

**MALOWANIE** dachów. 788-016-988.

**Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex" 604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl**

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

**ibo.polskapress.pl**

eprasa.pl 6728ca1a1e

# 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-latka, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona zaledwie 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 dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „uszaty" puchar po jedenastu latach przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trud-na decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.

FOT. PAP/EPA/MARISCAL

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

### Zbyt brutalna kasa?

Oliwy do ognia dolała również porażka Biało-Czerwonych 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 dobiec końca.

- Szczerze 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. Zobaczymy 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... Juventusu - 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 środowy ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpoolem.

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 Świderski**
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 Świderski.

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 elitarnej 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 tegoroczne 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. Biało-Czerwone 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 Europy kobiet sprawia, że Biało-Czerwone 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 (Norwegią, Danią i Węgrami) 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 następnie 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 kilkudniowej 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.

©℗

eprasa.pl 6728ca1a1e

# SPORT

www.sportowy24.pl

**PIŁKA NOŻNA**

**Piłkarki AP Orlenu Gdańsk wygrały w derbach Pomorza z PogoniąDekpolem Tczew.**
Drużyna AP Orlenu Gdańsk wygrała z Pogonią Dekpolem Tczew 2:0 (1:0) w meczu Orlenu Ekstraligi kobiet. Bramki zdobyły: Nanoka Iriguchi (30-samobójcza), Klaudia Fabova (56). Pierwsza bramka w tym meczu, to błąd zespołu z Tczewa, a zwłaszcza bramkarki, która przepuściła piłkę pod nogą. Wynik spotkania w drugiej połowie ustaliła Klaudia Faboca strzelając celnie do siatki z 16 metrów. Piłkarski AP Orlenu zajmują ósme miejsce w Orlenie Ekstralidze, a zespół Pogoni Dekpolu zamyka ligową tabelę.
**(stan)**

**PIŁKA RĘCZNA**

**Wysokie zwycięstwo zespołu PGE Wybrzeża.**
PGE Wybrzeże Gdańsk pokonało w Lubinie zespół Zagłębia 45:32 (23:13) w przedostatniej kolejce fazy zasadniczej Orlenu Superligi.
**(stan)**

# Lechia Gdańsk najpierw zagrała koncert, a potem postarała się o emocje i rozrywkę

**Paweł Stankiewicz**
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Lechia Gdańsk grała z przewagą jednego zawodnika, prowadziła już 3:0, a jednak w końcówce meczu z Koroną Kielce zrobiło się nerwowo. Ostatecznie trzy punkty zostały w Gdańsku.**

| | |
|---|---|
| **Lechia Gdańsk** | 4 (2) |
| **Korona Kielce** | 2 (0) |

**Bramki:** 1:0 Aleksandar Cirković (19), 2:0 Tomas Bobcek (29-karny), 3:0 Rifet Kapić (59), 3:1 Dawid Błanik (78-karny), 3:2 Pau Resta (84), 4:2 Dawid Kurminowski (90+3)

**Lechia:** Paulsen - Wójtowicz (46 Kłudka), Diaczuk, Rodin, Vojtko - Żelizko, Kapić (90+4 Pllana) - Mena (46 Neugebauer), Sezonienko (75 Wjunnyk), Cirković - Bobcek (62 Kurminowski)

**Korona:** Dziekoński - Rubežić, Sotiriou 27 min., Resta - Długosz (67 Zwoźny), Remacle (67 Gustafson), Svetlin, Pięczek (88 Hańćko) - Davidović (33 Matuszewski), Stępiński (67 Cebula), Błanik

**Sędziował:** Tomasz Kwiatkowski (Warszawa)

**Widzów:** 10 875

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

**Piłkarze Lechii strzelili Koronie sześć goli, ale uznane zostały cztery**

Lechia Gdańsk zagrała koncertowo w pierwszej połowie meczu z Koroną Kielce. Strzeliła cztery gole, choć tylko dwa zostały uznane. Pierwsze skrzypce w zespole biało-zielonych grał Tomas Bobcek.

Słowackiego napastnika ewidentnie brakowało w meczach z GKS-em w Katowicach i u siebie z Pogonią Szczecin, bo bez niego siła ofensywna była wyraźnie mniejsza. Pierwsza połowa spotkania z Koroną pokazała piłkarską jakość Tomasa, który brał udział we wszystkich kluczowych akcjach. Pierwszy gol dla biało-zielonych to podanie Bobcka, a piłkę do pustej już bramki skierował Aleksandar Cirković. Później Konstantinos Sotiriou sfaulował w polu karnym Bobcka, który wślizgiem próbował skierować piłkę do siatki. Sędzia Tomasz Kwiatkowski nakazał grać dalej, ale zainterweniował arbiter VAR, Szymon Marciniak. Sędzia główny obejrzał sytuację na monitorze i dał biało-zielonym rzut karny, a obrońcy Korony czerwoną kartkę. Bobcek pewnie trafił do siatki, zdobył 15 gola w tym sezonie i dogonił lidera klasyfikacji strzelców PKO Ekstraklasy, Karola Czubaka z Motoru Lublin.

W dwóch bramkach, które nie zostały uznane, także Słowak brał udział. Przy bezpośrednim trafieniu Cirkovicia z rzutu rożnego faulował bramkarza Korony, a potem był na spalonym, kiedy głową skierował futbolówkę do siatki po dośrodkowaniu Camilo Meny. Miał jeszcze jedną szansę bramkową, ale atakując piłkę wślizgiem przeniósł ją nad poprzeczką. Zdecydowanie pierwsza połowa to był popis Bobcka i Lechii, która miała bardzo dużą przewagę, a rywale kompletnie nie radzili sobie z pressingiem.

W drugiej połowie Lechia poszła za ciosem. Po bardzo przytomnym podaniu Tomasza Neugebauera strzelał Rifet Kapić, ale został zablokowany. Jednak kolejna akcja Lechii przyniosła już trzeciego gola. Kapić przeprowadził świetną akcję i posłał futbolówkę do siatki.

Co się stało później? To trudno wytłumaczyć, ale na pewno nie pomogli zawodnicy wprowadzeni z ławki rezerwowych. Bezsensowny faul w polu karnym Dawida Kurminowskiego i Dawid Błanik wykorzystał rzut karny. Potem kolejny błąd i Pau Resta zdobył gola kontaktowego. Grająca w liczebnym osłabieniu Korona nabrała wiatru w żagle, a w grze Lechii pojawił się chaos. Zrobiło się kilka razy groźnie w polu karnym, ale ostatecznie w doliczonym czasie gry trafił do siatki Kurminowski i przypieczętował zasłużone zwycięstwo zespołu z Gdańska.

- Jestem zachwycony wspaniałym wynikiem. Przez godzinę byliśmy doskonali na bardzo trudnym boisku. Jestem zawiedziony stanem murawy, bo to na pewno nie pomaga przy naszym stylu gry. Czasami gdy prowadzisz 3:0 z dobrym przeciwnikiem to pojawia się trochę arogancji. To kolejna okazja do rozwoju młodych zawodników, którzy muszą pokazać więcej opanowania - powiedział John Carver, trener Lechii, po zwycięskim meczu z Koroną.

Szkoleniowiec biało-zielonych wyjaśniał, co się stało z zespołem przy stanie 3:0.

- Byliśmy niechlujni będąc w posiadaniu piłki. Zaczęliśmy robić takie rzeczy, których nie robiliśmy wcześniej. Zmienialiśmy nasze nawyki. Nie możemy tak robić. Nie będę jednak oceniać meczu z powodu 20 minut, bo wygraliśmy. Mogę powiedzieć kibicom, żeby oglądali Lechię, jak chcą zobaczyć rozrywkowy futbol. Myślę, że cieszyły się z tego Ekstraklasa i Canal+ - podsumował Carver z uśmiechem.

Ważny dla Lechii był powrót kluczowych piłkarzy, bo Tomas Bobcek i Camilo Mena to jakość na boisku. Obaj wrócili po kontuzjach i nie byli przewidziani do gry przez całe spotkanie.

- Wiedziałem, że nie mogą grać dłużej niż 60 minut. Przed meczem powiedziałem, że zagrają zapewne po 45 minut, bo już w piątek mamy mecz z Wisłą w Płocku. Widzieliśmy jednak w przerwie wyniki motoryczne. Dlatego Bobcek zagrał trochę dłużej, a Mena zszedł po pierwszej połowie. Jednak nie mamy żadnego problemu w kontekście ich występu w kolejnym meczu z Wisłą - zapewnił trener John Carver.

Przed Lechią szybko kolejny mecz w PKO Ekstraklasie, bo już w piątek zagra w Płocku z Wisłą.
©℗

# Rifet Kapić chciałby pomóc reprezentacji na mundialu

**Paweł Stankiewicz**
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Lechia Gdańsk miała bohatera meczu z Koroną w postaci Tomasa Bobcka. Świetnie zagrał też Rifet Kapić, który marzy o mundialu.**

Lechia w spotkaniu z Koroną zagrała wzmocniona w porównaniu do ostatnich spotkań. W przerwie reprezentacyjnej urazy wyleczyli Matej Rodin, Camilo Mena i Tomas Bobcek. Mecz z zespołem z Kielc pokazał - nie po raz pierwszy - jak dużo jakości drużynie na boisku dają Mena i Bobcek. Ten drugi miał asystę, wywalczył rzut karny, z którego chwilę później zdobył gola dla biało-zielonych.

- To są tacy piłkarze, którzy sami mogą zagrać. Wystarczą im dwa metry na boisku, żeby wykorzystali swoje szanse. Nie można im zostawiać dużo miejsca. Bardzo nam ich brakowało i cieszę się, że wrócili. Mam nadzieję, że do końca sezonu już nie będzie w zespole żadnych kontuzji - powiedział po meczu Rifet Kapić, piłkarz Lechii Gdańsk.

Biało-zieloni przez 60 minut zagrali koncertowo, ale potem sami sobie stworzyli problemy.

- Graliśmy dobrze pressingiem i myślałem, że cały mecz tak zagramy. W pierwszej połowie myślałem, że wygramy 5:0. Korona nie oddała strzału na naszą bramkę i wydawało się, że będzie bez szans. Kiedy prowadziliśmy 3:0 myśleliśmy, że spokojnie zakończymy ten mecz. Musimy poprawić naszą grę w takiej sytuacji i lepiej zachowywać się, kiedy nie mamy piłki w posiadaniu. Nie ma to znaczenia, ilu piłkarzy rywal ma na boisku. Po stracie gola na 3:1 znowu bez pressingu traciliśmy piłkę. Korona strzeliła drugiego gola, miała swoje szanse i było nerwowo. Musimy być bardziej cierpliwi przy piłce i podejmować lepsze decyzje - powiedział Kapić.

Kapitan Lechiimarzy, żeby z Bośnią i Hercegowiną pojechać na mundial.

- Dałbym wszystko od siebie, żeby znaleźć się w kadrze. Myślę, że mógłbym pomóc. Bardzo dziękuję Johnowi Carverowi, że mnie wspiera i poleca do kadry. Jednak żadnego telefonu do mnie na razie nie było - zakończył Kapić.©℗

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

**Rifet Kapić grą w Lechii pokazuje, że jest w formie**

eprasa.pl 6728ca1a1e