

Rozmowa z Jolantą Sobierańską-Grendą,
minister zdrowia **str. 2**



FOT. GOV.PL

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
8.04.2026

Nr 81 (5839)
Nakład: 4.390 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Rozpoczęła się kwalifikacja wojskowa. Wezwani będą mężczyźni z rocznika 2007 **str. 3**

Region. Przybywa ognisk ASF w powiecie lęborskim **str. 5**

Zdrowie. Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać? **str. 8**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION

Modernizacja torów Kobylnicy. Przejazd kolejowy zamknięty dla pojazdów **str. 3**



FOT. LUKASZ CAPIAR

O TYM SIĘ MÓWI DROŻEJE ROPA - DROŻEJĄ MATERIAŁY BUDOWLANE

Widmo kryzysu w branży budowlanej

Edyta Okoniewska, Joanna Surazyńska
Pomorze

Chaos wraca na rynek materiałów budowlanych. Ceny zmieniają się z dnia na dzień, hurtownie skracają ważność ofert, a inwestorzy kupują styropian i chemię budowlaną na zapas, bo boją się kolejnych podwyżek. Wojna i drożejąca ropa znów zaczynają decydować o tym, ile kosztuje budowa domu.

Na rynku materiałów budowlanych zaczyna się chaos. Ceny zmieniają się z dnia na dzień, hurtownie skracają ważność ofert, a inwestorzy kupują materiały na zapas, bo boją się, że za chwilę będą jeszcze droższe albo

po prostu ich zabraknie. Branża budowlana, która dopiero zaczęła się stabilizować po trudnych latach pandemii, znów zaczyna się denerwować.

- Najgorsza jest dziś nie cena, tylko to, że nikt nie potrafi powiedzieć, ile coś będzie kosztowało za miesiąc - mówi właściciel sklepu z materiałami budowlanymi. - Klienci dzwonią i pytają głównie o styropian i materiały do ociepleń. Wielu z nich chce kupić od razu, nawet jeśli będą potrzebować materiału dopiero za kilka miesięcy. Po prostu boją się podwyżek. A już jest dużo drożej.

Najbardziej widać to właśnie na przykładzie styropianu, który w ostatnim czasie wyraźnie podrożał. To materiał szczególnie wrażliwy

na ceny ropy, ponieważ do jego produkcji potrzebny jest styren - surowiec powstający z ropy naftowej. Gdy drożeje ropa, drożeje styropian, a wraz z nim cały system ocieplenia domu - kleje, siatki i chemia budowlana.

Rosnące ceny materiałów bardzo szybko przekładają się na koszt budowy domu. Szacuje się, że inwestycja o powierzchni około 100 m kw. w stanie deweloperskim kosztuje dziś ponad 400 tysięcy złotych, podczas gdy kilka lat temu było to około 300 tysięcy złotych.

Po doliczeniu działki, przyłącza i wykończenia całkowity koszt bardzo często wynosi dziś od 650 do nawet 900 tysięcy złotych.

Czytaj str. 3

Katalog okresów liczonych do stażu pracy

Jeszcze do niedawna do stażu pracy nie wliczały się okresy prowadzenia działalności gospodarczej ani pracy na umowach cywilnoprawnych. Są już nowe zasady **str. 13**

Kraj. Zaskakujący ruch prezydenta Nawrockiego. Nowe prawo dla rolników? **str. 6**

Świat. Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami na Węgrzech **str. 7**



Budowa domu coraz częściej staje się nie tylko inwestycją, ale także ryzykiem. Ceny są nieprzewidywalne

FOT. PAWEŁ DUBIEL / POLSKA PRESS

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

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

Badania diagnostyczne w pierwszej kolejności otrzymają pacjenci onkologiczni i dzieci

Katarzyna Nocuń
Rozmowa

z **Jolantą Sobierańską-Grenda, minister zdrowia**

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

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

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



FOT. GOWPL

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

skopia, rezonans i tomografia wykonane ponad limit umowy).

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak rynek zareaguje na ograniczenie płatności za świadczenia ponad limit?

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

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

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

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

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

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

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

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

Ministerstwo Zdrowia przekazuje, że w reformie szpi-

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

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

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

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

nasz REGION

REGION

W Darłowie policjant będąc w czasie wolnym od służby, zwrócił uwagę na kierującego Fordem. Siedzący za kierownicą pojazdu mężczyzna był znany policjantom z wcześniejszych interwencji i według jego wiedzy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Podejrzenia okazały się prawdziwe. Mężczyźnie uprawnienia zostały cofnięte decyzją sądu. **TT**



DYŻURNY GŁOSU

Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Modernizacja torów w Kobylnicy. Ruchliwy przejazd kolejowy zamknięty dla pojazdów

Wojciech Lesner
Region

Trwają prace kolejowe związane z przebudową torów i przystanku w Kobylnicy. Zamknięto już przejazd kolejowy na ul. Witosa, wciąż występują także utrudnienia dla pasażerów, którzy z pociągów muszą przesiadać się w autobusy. Prowadzona inwestycja jednak pozytywnie wpłynie na komfort pasażerów i ułatwić komunikację w kierunku Pomorza Zachodniego.

Od lutego ruch pociągów ze Słupska w kierunku Sławna został wstrzymany i obowiązuje zastępcza komunikacja autobusowa. Powodem jest modernizacja torów kolejowych na zachód od Słupska, a także budowa kolejnego peronu w Kobylnicy, przy którym mają zatrzymywać się pociągi jadące linią 202, czyli właśnie w stronę Sławna

- Realizowane będą kolejne prace odbywające się w ramach modernizacji stacji Słupsk,



W Kobylnicy trwa kompleksowa przebudowa torów na liniach nr 202 i 405, a także budowa nowego peronu na stacji

w tym kompleksowa przebudowa torów na liniach nr 202 i 405 na odcinku Słupsk - Kobylnica Słupska, budowa nowego peronu przy linii nr 202 na przystanku Kobylnica Słupska, przebudowa dwóch prze-

jazdów kolejowo-drogowych na terenie gminy Kobylnica, budowa nowej sieci trakcyjnej oraz montaż nowych urządzeń systemu sterowania ruchem kolejowym - wyjaśniał Przemysław Zieliński z biura prasowego PKP PLK, gdy inwestycja się rozpoczynała.

Ruch kolejowy powróci dopiero 13 czerwca.

W związku z prowadzonymi pracami występują utrudnienia dla kierowców i pieszych.

W pierwszej kolejności zamknięto przejazd kolejowy na ulicy Kolejowej w Kobylnicy, który jest już przejezdny. Jednak na kolejnym etapie inwestycji z użytku wyłączono przejazd na ulicy Witosa. Utrudnienia dla kierowców i pieszych mają potrwać do początku maja.

Zmiany na przystankach kolejowych

Zmiany czekają pasażerów także na kolejnych przystankach. Jak argumentuje PLK, ma być wygodniej i bezpieczniej. To już jednak osobna inwestycja.

- W ramach odrębnego zadania, na przystanku Reblino przebudowane zostaną oba perony, na które zapewnimy wy-

Inwestycja ma pozytywnie wpłynąć na komfort pasażerów i ułatwić komunikację w kierunku Pomorza Zachodniego

godne dojsca, w tym dla osób o ograniczonej mobilności. Na przystanku Sycewice wymienimy nawierzchnię peronu oraz elementy małej architektury. Tory stacyjne w Reblinie zostaną wydłużone do 750 metrów, co pozwoli na przyjmowanie najdłuższych pociągów. Na około 15-kilometrowym szlaku Słupsk-Reblino-Sycewice tor zostanie podbity i wyregulowany, a sieć trakcyjna wyremontowana, co pozwoli na podniesienie prędkości najszybszych pociągów do 160 km/h. Sterowanie stacją Reblino zostanie przeniesione do Lokalnego Centrum Sterowania Słupsk. Podniesiony zostanie poziom bezpieczeństwa na czterech przejazdach kolejowo-drogowych, gdzie zamontowano zostaną rogatki i sygnalizatory świetlne - informuje rzecznik PLK.

Zakończenie wszystkich prac w ramach tego przedsięwzięcia planowane jest do końca tego roku. Wartość robót wyniesie ok. 22 mln zł netto.

©

W Słupsku rozpoczęła się kwalifikacja wojskowa. Wezwani będą mężczyźni z rocznika 2007 i kobiety z kierunków medycznych

Patryk Czerwiński
Słupsk

Do 27 kwietnia odbędzie się tegoroczna kwalifikacja wojskowa. Wzywani będą przede wszystkim mężczyźni urodzeni w 2007 roku, a także osoby z roczników 2002-2006, które nie mają jeszcze określonej kategorii zdolności do służby. Do kwalifikacji mogą zostać wezwane również kobiety urodzone w latach 1999-2007 posiadające kwalifikacje przydatne wojsku, zwłaszcza na kierunkach medycznych, weterynaryjnych i psychologicznych.

Kwalifikacja wojskowa to roczna procedura administracyjna, która ma na celu określenie zdolności do służby wo-

jskowej i wprowadzenie danych do ewidencji. Wbrew powszechnym obawom, to nie pobór do wojska.

Osoby, które stawią się przed komisją, otrzymują kategorię zdolności, stopień szeregowego i trafiają do pasywnej rezerwy. Kwalifikacja odbywa się w dni robocze w godzinach 7:00-11:30, a każda wezwana osoba otrzymuje indywidualnie wyznaczony termin. W Słupsku kwalifikację zorganizowano w Słupskim Inkubatorze Przedsiębiorczości przy ul. Tuwima.

- Kwalifikacja wojskowa to także doskonały moment, aby dowiedzieć się, jakie możliwości daje dzisiejsze Wojsko Polskie. Każdy, kto odwiedzi powiatową komisję, lekarską może porozmawiać z przed-



W tym roku w całym kraju przed komisją wojskową stanie ponad 235 tys. osób

stawicielem Wojskowego Centrum Rekrutacji o Dobrowolnej Zasadniczej Służbie Wojskowej, Terytorialnej Służbie Wojskowej, czy o uczelniach wojskowych

i szkołach podoficerskich oraz spotkać się z żołnierzami z jednostek wojskowych, którzy będą prezentować specyfikę służby wojskowej w swojej macierzystej jednostce wojskowej wraz z indywidualnym wyposażeniem żołnierskim - czytamy na stronie gov.pl.

Jak przebiega kwalifikacja i co zabrać?

Podczas wizyty wezwana osoba przechodzi badania lekarskie, odbywa rozmowę z przedstawicielem Wojskowego Centrum Rekrutacji oraz otrzymuje zaświadczenie o uregulowanym stosunku do służby wojskowej.

Obowiązkowo należy zabrać dowód osobisty, dokumentację medyczną (jeśli do-

tyczy) oraz zaświadczenie ze szkoły o kontynuowaniu nauki lub dokumenty potwierdzające kwalifikacje zawodowe.

Na miejscu można też dowiedzieć się o Dobrowolnej Zasadniczej Służbie Wojskowej, Terytorialnej Służbie Wojskowej oraz o uczelniach i szkołach podoficerskich.

Ignorowanie wezwania do komisji może skutkować poważnymi konsekwencjami prawnymi. Osobom, które nie stawią się na wezwanie, grozi grzywna lub przymusowe doprowadzenie przez policję. Warto pamiętać, że kwalifikacja to nie tylko obowiązek, ale także szansa na poznanie swojej kategorii zdrowia i otwarcie drzwi do kariery w mundurze.

©

Wojna podnosi ceny, budowy drożeją z dnia na dzień. Chaos na rynku budowlanym

E. Okoniewska, J. Surazyńska
joanna.surazyńska@polskapress.pl

Jeszcze niedawno liczyli kosztorysy, dziś liczą straty. Wojna, drożejąca ropa i rosnące koszty transportu uderzyły w rynek materiałów budowlanych, a inwestorzy coraz częściej mówią o powrocie chaosu sprzed kilku lat.

Wielu inwestorów było przekonanych, że najgorsze na rynku budowlanym jest już za nami. Po gwałtownych podwyżkach z lat pandemii ceny materiałów zaczęły się stabilizować, hurtownie znów miały towar, a budowa domu przestała przypominać niekończącą się walkę z kosztami. Początek 2026 roku przyniósł jednak zupełnie inne nastroje. Na rynku materiałów budowlanych znów pojawił się niepokój, a coraz więcej osób mówi wprost, że sytuacja zaczyna przypominać chaos sprzed kilku lat.

W składach budowlanych widać większy ruch niż zwykle o tej porze roku. Klienci dzwonią, pytają o ceny, proszą o rezerwacje materiałów i coraz częściej decydują się na zakupy wcześniej, niż planowali. Nie dlatego, że budowa przyspieszyła, ale dlatego, że boją się kolejnych podwyżek i problemów z dostępnością materiałów.

- Najwięcej telefonów jest o styropian i materiały do ociepleń. Ludzie pytają, czy mamy towar i czy cena się utrzyma - mówi właściciel jednego ze sklepów z materiałami budowlanymi w powiecie kościerskim. - Problem polega na tym, że dziś często nie jesteśmy w stanie zagwarantować ceny na dłużej. Oferty potrafią być aktualne tylko przez kilka godzin, bo sami nie wiemy, po ile kupimy kolejną dostawę.

Sprzedawcy przyznają, że taka sytuacja zawsze oznacza jedno - rynek zaczyna się denerwować, a to zazwyczaj kończy się wzrostami cen.

Cena baryłki ropy ważna na budowie

Dla wielu osób budujących dom może to brzmieć zaskakująco, ale ogromny wpływ na koszt budowy ma ropa naftowa. Większość ludzi kojarzy ją tylko z ceną paliwa na stacjach benzynowych, tymczasem ropa jest podstawą produkcji bardzo wielu materiałów budowlanych.

Z ropy powstają między innymi styropian, papa dachowa, rury kanalizacyjne, pianki montażowe, farby, kleje, izolacje i wiele elementów z tworzyw sztucznych. Nawet materiały, które nie powstają bezpośrednio z ropy, jak cement czy węgla mineralna, wymagają ogromnych ilości energii do produkcji i transportu. A energia i transport są bezpośrednio powiązane z cenami paliw.

Dlatego kiedy na świecie rośnie cena ropy, bardzo szybko widać to w hurtowniach materiałów budowlanych. Najpierw drożeją materiały z tworzyw sztucznych i chemia budowlana, później kolejne produkty, a na końcu rosną koszty całej budowy.

Obecna sytuacja geopolityczna i wojna na Bliskim Wschodzie spowodowały wzrost cen ropy, a to niemal natychmiast odbiło się na cenach materiałów budowlanych. Branża budowlana jest jedną z tych gałęzi gospodarki, które reagują na takie zmiany bardzo szybko.

Styropian symbolem problemów na rynku

Największym symbolem obecnej sytuacji stał się styro-



Jeszcze przed kilkoma tygodniami styropian kosztował 170 zł za m kw., teraz trzeba za niego zapłacić nawet 300 zł. Ten materiał stał się symbolem luksusu

pian. To jeden z podstawowych materiałów używanych przy budowie i ocieplaniu domów, a jednocześnie produkt bardzo silnie powiązany z ropą naftową. Do jego produkcji potrzebny jest styren, który powstaje właśnie z ropy. Gdy ropa drożeje, rośnie koszt produkcji styropianu.

Na rynku pojawiają się informacje o bardzo dużych podwyżkach w krótkim czasie. Inwestorzy, którzy jeszcze kilka tygodni temu liczyli koszt ocieplenia domu na określoną kwotę, dziś często słyszą zupełnie inne ceny. Do tego dochodzą problemy z dostępnością materiału i wydłużone terminy realizacji zamówień.

- Zdarza się, że klient przychodzi po wycenę, a gdy wraca po kilka dniach, cena jest już inna. To bardzo trudna sytuacja zarówno dla klientów, jak i dla nas - mówi sprzedawca z hurtowni budowlanej w pow. kartuskim. - Ludzie zaczynają kupować materiały wcześniej i magazynować je, bo boją się, że za miesiąc będzie jeszcze drożej.

Na rynku mówi się też o sytuacjach, w których oferty ce-

nowe obowiązują bardzo krótko, a hurtownie nie chcą gwarantować ceny na przyszłość. To oznacza, że inwestorzy nie są w stanie dokładnie zaplanować kosztów budowy.

- Jeszcze przed kilkoma tygodniami styropian kosztował 170 zł za m kw., teraz trzeba za niego zapłacić nawet 300 zł i co gorsza brakuje go na rynku - mówi właściciel sklepu z materiałami budowlanymi w pow. kościerskim.

Budowa domu o połowę droższa

Rosnące ceny materiałów bardzo szybko przekładają się na koszt budowy domu. Szacuje się, że budynek o powierzchni około 100 metrów kwadratowych w stanie deweloperskim kosztuje dziś średnio ponad 400 tysięcy złotych, podczas gdy kilka lat temu było to około 300 tysięcy złotych. Trzeba jednak pamiętać, że stan deweloperski nie oznacza domu gotowego do zamieszkania. Do kosztów należy doliczyć działkę, projekt, przyłącza, ogrodzenie, kierownika budowy, geodetę i wykończenie.

W praktyce całkowity koszt budowy domu bardzo często wynosi dziś od 650 do nawet 900 tysięcy złotych i więcej.

Uzyskanie kredytu hipotecznego na taką kwotę wymaga wysokich dochodów, dlatego coraz więcej osób odkłada decyzję o budowie albo zmniejsza metraż planowanych inwestycji. Ta jeszcze kilkanaście lat temu była dla wielu rodzin naturalnym etapem życia, dziś staje się coraz trudniejszą decyzją finansową.

Kolejki, nerwowość i strach przed powtórką sprzed kilku lat

Osoby, które budowały domy w czasach pandemii, bardzo dobrze pamiętają sytuację, gdy ceny materiałów rosły z miesiąca na miesiąc, a budżety inwestycji zwiększały się o dziesiątki tysięcy złotych. Wiele osób musiało wtedy zmieniać projekty, ograniczać zakres prac albo wstrzymać budowę. Dziś coraz więcej inwestorów obawia się, że sytuacja może się powtórzyć. Na rynku znów pojawia się nerwowość, a wielu zaczyna ku-

pować materiały wcześniej, żeby uniknąć podwyżek. To z kolei jeszcze bardziej napędza popyt i może powodować kolejne wzrosty cen.

- Najgorsza jest niepewność. Człowiek nie wie, czy kupować teraz, czy czekać, bo za miesiąc może być jeszcze drożej - mówi Andrzej Zieliński z Gdańska. - Budowa domu to i tak ogromny stres, a jak do tego dochodzą ciągłe zmiany cen, to naprawdę zaczyna się robić nerwowo.

Budownictwo reaguje na kryzys

Branża budowlana jest bardzo wrażliwa na wszelkie kryzysy gospodarcze, wzrost cen surowców i problemy z transportem. Budowa domu wymaga ogromnej ilości materiałów, energii i transportu, dlatego każda zmiana cen paliw i surowców bardzo szybko przekłada się na koszt inwestycji. Ekspertki podkreślają, że dziś największym problemem nie jest nawet sama cena materiałów, ale brak przewidywalności. Jeszcze kilka lat temu inwestor mógł w miarę dokładnie zaplanować koszt budowy. Dziś coraz częściej okazuje się, że kosztorys przygotowany kilka miesięcy wcześniej nie ma już nic wspólnego z rzeczywistością. Jeżeli sytuacja na świecie się nie uspokoi, a ceny ropy pozostaną wysokie, branża budowlana może stanąć przed kolejnym trudnym okresem. Najbardziej odczują to osoby, które dopiero planują budowę domu, bo to one wchodzi na rynek w momencie największej niepewności. Jedno jest pewne - budowa domu przestaje być tylko inwestycją budowlaną. Coraz bardziej staje się walką z rosnącymi cenami materiałów, dostępnością towarów i sytuacją na świecie, na którą inwestorzy nie mają żadnego wpływu.

Będzie remont drogi z Mrówczyna do Damnicy

Wojciech Frelichowski
Region

Wicestarosta słupski Marcin Kowalczyk podpisał z wojewodą pomorską Beatą Rutkiewicz umowę na przebudowę drogi powiatowej z Mrówczyna do Damnicy.

Przedmiotem planowanej inwestycji jest przebudowa drogi powiatowej nr 1135G na odcinku Mrówczyna-Damnica wraz z infrastrukturą techniczną. Zadanie obejmuje odcinek o długości 2,69 km i ma

na celu kompleksową poprawę parametrów technicznych drogi oraz bezpieczeństwa wszystkich uczestników ruchu.

Szacunkowa wartość inwestycji wynosi 15 mln zł, z czego 50 procent zostanie pokryte z dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Pozostałe 50 procent będzie sfinansowane ze środków Powiatu Słupskiego i Gminy Damnica.

W ramach inwestycji planuje się wykonanie w szczególności następujących elementów:

- poszerzenie jezdni do szerokości 6,0 m,

- budowę drogi dla pieszych i rowerów o szerokości od 2,5 do 3,0 m,

- budowę drogi dla pieszych o szerokości od 1,5 do 2,0 m,

- budowę przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerzystów wraz z doświetleniem, budowę wyspy dzielącej na wlocie do miejscowości,

- budowę zatok autobusowych,

- budowę miejsc postojowych dla samochodów osobowych,

- wykonanie oznakowania pionowego i poziomego,

- usprawnienie odwodnienia pasa drogowego poprzez budowę kanalizacji deszczowej,
- modernizację obiektu mostowego.

Realizacja zadania doprowadzi do podniesienia standardu technicznego drogi, poprawy równości nawierzchni, oraz czytelności organizacji ruchu. Inwestycja zwiększy bezpieczeństwo pieszych, rowerzystów i kierowców, a także poprawi dostępność komunikacyjną gminy Damnica, w tym powiązanie z węzłem „Budy” na budowanej trasie S6 „Budy”. ©

0011506196

Wyrazy szczerego współczucia Pani

Annie Plumbaum

z powodu śmierci

Taty

składają

dyrekcja i pracownicy SPMZOZ w Słupsku

0011506197

Wyrazy szczerego współczucia Pani

Elżbiecie Hodurek-Boreckiej

z powodu śmierci

Taty

składają

dyrekcja i pracownicy SPMZOZ w Słupsku

Przybywa ognisk ASF w powiecie lęborskim

Robert Gębus
Region

W powiecie lęborskim odkryto kolejnych dziesięć dzików padłych na afrykański pomór świń. ASF nie odpuszcza, na szczęście wolne od choroby pozostają gospodarstwa rolne.

Padlinę znaleziono głównie na terenie gminy Cewice, aż pięć sztuk w Bukowinie a także w Cewicach, Łebuni i w Żarnowskiej, na obszarze Słowińskiego Parku Narodowego. To osiem nowych ognisk choroby, których w powiecie lęborskim zlokalizowano już blisko 50. Skalę zjawiska lepiej można ocenić po mijającej zimie. Śnieg stopniał ukazując zalegające na polach truchło zwierząt. Znajdują je specjalnie wyszkolone do tego celu psy. Poszukiwania nadal trwają, niewykluczone, że ognisk może być więcej.

- To choroba trudna do zwalczania - przyznaje Joanna Kopańska zastępca powiatowego lekarza weterynarii. - Występuje głównie w środowisku naturalnym, gdzie nie mamy takich możliwości walki z ASF jak w gospodarstwie rolnym.

Na szczęście w powiecie lęborskim ASF nie przeniknęło do chlewni. Gdyby doszło do takiej sytuacji obszar powiatu lęborskiego ze strefy „różowej”, oznaczającej występowanie



ASF wśród dzików, zmieniłby się w strefę czerwoną. Przeniesienie się ASF na trzodę chlewną i znalezienie się obszaru w strefie czerwonej oznacza nie tylko ostre restrykcje jak zakaz transportu świń, dezynfekcja, zakaz przewozu świń do rzeźni bez zgody weterynarza, ale bywa, że trzeba wybić całe stado, w której wykryto chorą sztukę. Wirus ASF nie przenosi się na ludzi, ale powoduje spustoszenia w stadach dzików i świń.

W powiecie lęborskim jest ponad 50 gospodarstw w których hodowana jest trzoda chlewna. W przypadku, kiedy pada świnia hodowca ma obowiązek to zgłosić. Na miejscu pojawia się lekarz weterynarii

i przeprowadza sekcję padłego zwierzęcia.

- Na bieżąco przekazujemy informację do gmin. Monitorujemy sytuację, jesteśmy w kontakcie z hodowcami, ale ich rolą jest przestrzeganie zasad bioasekuracji i zabezpieczenie swoich zwierząt - zaznacza Joanna Kopańska, która podkreśla, że obecnie profilaktyka to najskuteczniejsza broń w walce z ASF.

- Choroba z nami jest i zapewne jeszcze długo pozostanie - mówi Joanna Kopańska. - Jeśli chodzi o dziki to jedyne co możemy zrobić, to kontynuować poszukiwania i zbierać truchło, które zalega w terenie. Musimy chronić gospodarstwa. ©

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek
z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA

0011506214

Wójt Gminy Potęgowo

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) podał do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Potęgowo przeznaczonych do wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej. Wykaz został umieszczony na tablicy ogłoszeń urzędu na okres 21 dni oraz na stronach internetowych bip.potegowo.pl oraz potegowo.pl

REKLAMA

0011504522

BURMISTRZ KĘPIC

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej stanowiącej własność Gminy Kępice. Przetarg odbędzie się w dniu 15.05.2026 r. w sali nr 203 Urzędu Miejskiego w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępice.

| Godz. | Obręb ewid. | Nr dz. | Pow. działki (ha) | Nr księgi wieczystej | Cena wywoławcza (netto) w zł | Wysokość wpłaty wadium w zł | Rodzaj nabywanego prawa |
|-------|-------------|--------|-------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 10:30 | Barcino | 467/1 | 0,1500 | SL1M/00012053/7 | 100.240,00 | 10.000,00 | prawo własności |

Do ceny nieruchomości zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT 23%.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium do dnia 12.05.2026 r.

Wadium należy wpłacić na konto: Urząd Miejski w Kępicach, BS Ustka o/Kępice, nr konta 10 9315 1043 0040 3768 2000 0030. Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na ww. rachunek zgodnie z regulaminem ogłoszenia, który jest integralną częścią ogłoszenia o przetargu.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Kępicach oraz na stronie internetowej www.kepice.pl i stronie Biuletynu Informacji Publicznej <http://www.bip.kepice.pl>.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 105 tut. urzędu lub telefonicznie 59 857 66 21 wew. 35.

REKLAMA

0011506200



OGŁOSZENIE

BURMISTRZA KOBYLNICY

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozami oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 i 13 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), art. 6e ustawy z 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. 2024 poz. 317), w związku z art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688) oraz na podstawie uchwały nr LXIV/581/2023 Rady Gminy Kobylnica z dnia 27 kwietnia 2023 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Kończewo, Kuleszewo, Słonowiczki, Ściegnica, Ściegnica Leśnictwo, Wrząca, Zagórki, Zbyszewo, w gminie Kobylnica, zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu:

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Kończewo, Kuleszewo, Słonowiczki, Ściegnica, Ściegnica Leśnictwo, Wrząca, Zagórki, Zbyszewo, w gminie Kobylnica – etap I wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

oraz

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Kończewo, Kuleszewo, Słonowiczki, Ściegnica, Ściegnica Leśnictwo, Wrząca, Zagórki, Zbyszewo, w gminie Kobylnica – etap II wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach od 22 kwietnia 2026 r. do 22 maja 2026 r. Projekty planów wraz z prognozami oddziaływania na środowisko dostępne będą w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kobylnicy, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica, w godzinach urzędowania oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Kobylnicy (<https://bip.kobylnica.pl/>). Wyłożenie do publicznego wglądu dotyczy planów miejscowych, na podstawie których mają być lokalizowane elektrownie wiatrowe.

Informuję, że w dniu 5 maja 2026 r. o godzinie 15:30 (etap II) oraz 16:30 (etap I) odbędą się pierwsze dyskusje publiczne nad ujętymi w projektach planów miejscowych rozwiązaniami w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online. Informację o łączy do dyskusji publicznych będzie można uzyskać najpóźniej w dniu dyskusji, pod adresem: <https://kobylnica.pl/aktualnosci/>.

Informuję również o drugich dyskusjach publicznych, które odbędą się w dniu 6 maja 2026 r. o godzinie 15:30 (etap II) oraz o godzinie 16:30 (etap I). Odbędą się one w formie spotkania bezpośredniego w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kobylnicy, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica.

Zgodnie z art. 8c i 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi. Uwagi składa się na piśmie w formie papierowej na adres Urzędu Miejskiego w Kobylnicy lub elektronicznej na adres e-mail: kobylnica@kobylnica.pl, adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrytka lub za pośrednictwem e-Doręczenia: AE:PL-87024-96287-DIVDI-27. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby. Uwagę można złożyć na formularzu zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.), informuję, że w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie przeprowadzanego wyłożenia do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, tj. projektami miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wraz ze wszystkimi załącznikami, prognozą oddziaływania na środowisko do tych planów oraz opiniami i uzgodnieniami właściwych instytucji.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy uwagi i wnioski w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone:

1. w formie pisemnej na adres Urzędu Miejskiego w Kobylnicy, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica,
2. ustnie do protokołu w Urzędzie Miejskim w Kobylnicy, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica,
3. za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres: kobylnica@kobylnica.pl, adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrytka lub za pośrednictwem e-Doręczenia: AE:PL-87024-96287-DIVDI-27.

Uwagi do projektów planów miejscowych oraz wnioski i uwagi w sprawie strategicznych ocen oddziaływania na środowisko można składać w nieprzekraczalnym terminie do 22 czerwca 2026 r.

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Organem właściwym do rozpatrywania uwag i wniosków jest Burmistrz Kobylnicy.

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 zbiorce podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są

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

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

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa



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

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet

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

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet

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

PALIWA

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

”

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

Marek Sawicki, poseł PSL

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

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

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

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

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

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

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



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

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

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

darstw 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.

Równoległe 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 potrwały do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych. PAP

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

Karolina Wrońska
Warszawa

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

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

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

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

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

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

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

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

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w 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 głów-

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

Atak na 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.



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 spotkanie z premierem Viktorom Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

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

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orbán 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 Orbán jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



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

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbána 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 Orbán podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramieniem 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 Orbán.

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

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

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

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

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

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

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

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

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

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

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

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

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

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

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

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

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

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



Astronauta misji kosmicznej Artemis II

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

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

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

z nich ohrzczone 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 okolicie 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

W NUMERZE:**Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ**

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

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

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



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

pomoce w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (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 uznając ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzy-

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

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

stych zaparć.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

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

ladę 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 czeko-

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

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

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

„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?

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

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

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

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

- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

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

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

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



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

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

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria 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 Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

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

● Dolnośląskie

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

● Kujawsko-Pomorskie

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

● Lubelskie

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

● Podkarpackie

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

● Podlaskie

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

● Pomorskie

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

● Śląskie

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

● Świętokrzyskie

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

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.

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 chemikałów - 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.



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

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

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

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

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



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

podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

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

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesuwając 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), migra-

cję 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 przetrwania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie”, lecz że u części pacjentów może stano-

wić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

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

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

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

- Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mieralne 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 powiązanych z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

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

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

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

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

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

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

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

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

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

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

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

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,

- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORA NA PICIE KAWY

Czy picie kawy na czczo jest zdrowe?

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

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

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

● Podrażnienie błony śluzowej żołądka – kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.

● Skoki cukru we krwi – kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.

● Większe uczucie niepokoju lub „telepania” – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa na czczo jest ryzykowna?

Dla osób z 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 harmonizująco.

● Żołądek jest chroniony – pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.

● Energia jest stabilniejsza – kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.

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

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

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

Czy są „najlepsze godziny” na kawę?

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



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

Jaka kawa jest najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

● Kawa parzona w filtrze – najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia – filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.

● Espresso – bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.

● Cold brew – łagodniejsze dla żołądka, ma niższą kwasowość.

● Kawa z mlekiem – może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.

Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewem) 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 Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

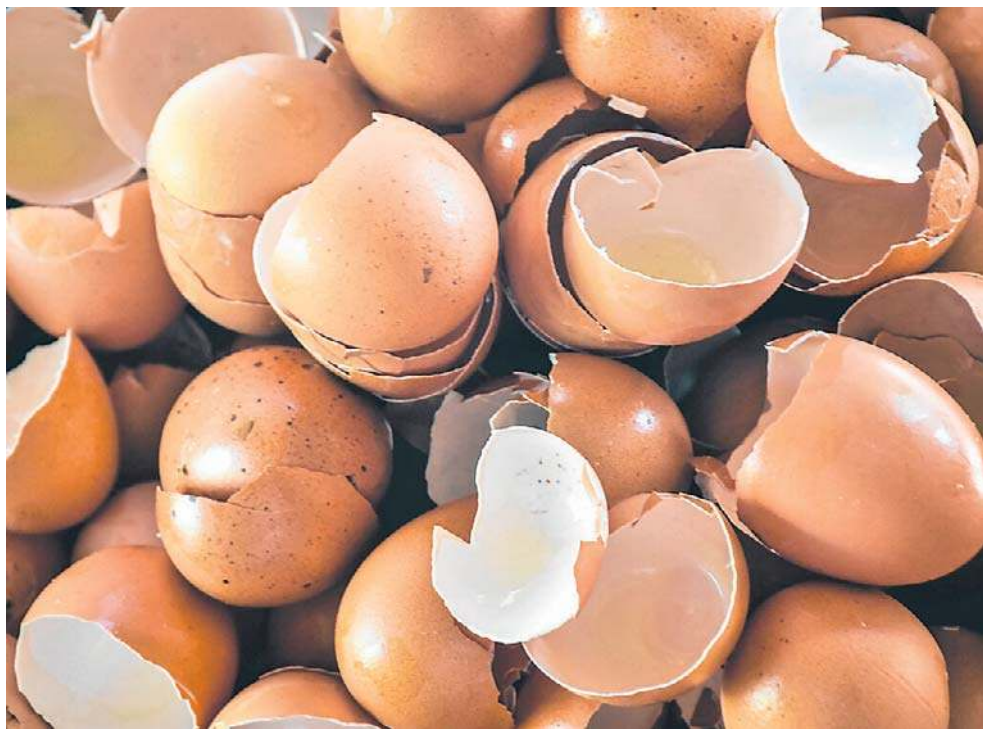
Czy można jeść skorupki z jajek?

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak skorupki od jajek przygotować do zjedzenia?

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

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

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

● Jajka umyj w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.

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

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

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

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

● Przesyp proszek do 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.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę.

Jak zrobić maseczkę jajeczną ze skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:

● Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.

● Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.

● Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.

● Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.

● Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.

● Pozostaw na 15 minut i splucz letnią wodą.

KODEKS PRACY ZUS JUŻ PRZYJMUJE WNIOSKI USP O WYDANIE ZAŚWIADCZENIA

Nowy katalog okresów liczonych do stażu pracy

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

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

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

Jakie kodeksowe okresy będą wliczane do stażu

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

Oczywiście, warunek jest taki, że pracownik zainteresowany doliczeniem do stażu pracy poniższych okresów, musiał podlegać ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym.

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

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

Są to:

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

2. okresy podlegania ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym z tytułu:

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

- wykonywania umowy agencyjnej,

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

- pozostawania członkiem rolniczej spółdzielni produkcyjnej,

- pozostawania członkiem spółdzielni kółek rolniczych;

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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ZUS RYBNIK

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

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

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

przedsiębiorcę, jak i osobę współpracującą;

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

Wniosek o zaświadczenie wyłącznie elektroniczny

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

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

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

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Kogo bawi Maciej Brudzewski? Przekonajcie się sami

Jerzy Wicher
Szczecin

8 kwietnia scena Centrum Kultury NOWA DEKADENCJA stanie się miejscem spotkania z jednym z najbardziej charakterystycznych głosów polskiego stand-upu. Maciej Brudzewski przyjedzie do Szczecina z najnowszym, szóstym już programem „Podaj dalej” - zapowiedzią wieczoru bez tematów tabu i bez taryfy ulgowej dla rzeczywistości.

Stand-up w Polsce przeszedł w ostatnich dwóch dekadach drogę od niszowej ciekawostki do jednego z najżywiej rozwijających się gatunków scenicznych. Jeszcze na początku lat 2000 dominowały kabarety - skecze, kostiumy i scenariusze dopracowane co do sekundy. Stand-up przyniósł coś zupełnie innego: bezpośredni kontakt z widzem, osobistą narrację i autentyczność, która często balansuje na granicy komfortu.

To właśnie ta bezkompromisowość sprawia, że stand-up stał się przestrzenią, w której komici komentują rzeczywistość szybciej niż tradycyjne media. Mikrofon, scena i publiczność - tyle wystarczy, by opowiedzieć historię, która rezonuje szerzej niż niejeden felieton czy komentarz polityczny. W tym sensie stand-up bywa współczesną formą publicystyki - tyle że podaną w formie śmiechu.



8 kwietnia w Nowej Dekadencji będzie dobra okazja do szczerego śmiechu. W szczecińskim klubie o godz. 18 rozpocznie się stand up znanego polskiego komika Macieja Brudzewskiego.

Maciej Brudzewski jest jednym z tych twórców, którzy doskonale odnaleźli się w tej formule. Jego styl opiera się na precyzyjnej obserwacji codzienności, ale też na umiejętności budowania napięcia i zaskakiwania puentą. „Podaj dalej” - jak zapowiada sam komik - to program dla tych, którzy nie boją się śmiać „z wszystkiego”. A to w stand-upie oznacza jedno: przekraczanie granic i testowanie wrażliwości widowni.

Nowy materiał Brudzewskiego wpisuje się w szerszy trend, w którym komici coraz częściej sięgają po tematy osobiste, społeczne, a nawet polityczne. Publiczność oczekuje

dziś nie tylko żartu, ale też punktu widzenia - autorskiego, wyrazistego, czasem niewygodnego. Stand-up przestał być wyłącznie rozrywką; stał się narzędziem interpretacji świata. W Szczecinie ten gatunek ma swoją wierną publiczność, która regularnie wypełnia sale na występach komików z całej Polski. Występ Brudzewskiego zapowiada się więc jako jedno z tych wydarzeń, które nie tylko bawią, ale też budują lokalną scenę i potwierdzają, że stand-up nad Odrą ma się bardzo dobrze.

Wieczór otworzy Paweł Bakteria - support, który rozgrzeje publiczność przed głów-

ny występem. To standardowy, ale ważny element stand-upowego rytuału: wprowadzenie widzów w klimat, złapanie pierwszego kontaktu, przygotowanie na to, co za chwilę wydarzy się na scenie.

„Podaj dalej” to nie tylko tytuł programu, ale też pewna idea - śmiech jako coś, co krąży, rozchodzi się i łączy ludzi. W czasach, gdy codzienność bywa przytłaczająca, takie spotkania z humorem na żywo mają szczególną wartość. Bo choć stand-up często bywa ostry, to jego cel pozostaje prosty: rozbroić rzeczywistość i pozwolić widzom spojrzeć na nią z dystansem.

KRÓTKO

SZCZECIN

Taksówkarz i bigamista



Artystka pochodząca ze Szczecina, na co dzień pracująca i tworząca w Sztokholmie, wraca do miasta z nową wystawą indywidualną: „Po co. Dlaczego. Wystarczy. Nie wystarczy?”. Po co się zmieniać? Po co szukać? Po co w ogóle malować w świecie, który nieustannie domaga się odpowiedzi? Środa, godzina 18, Inkubator Kultury

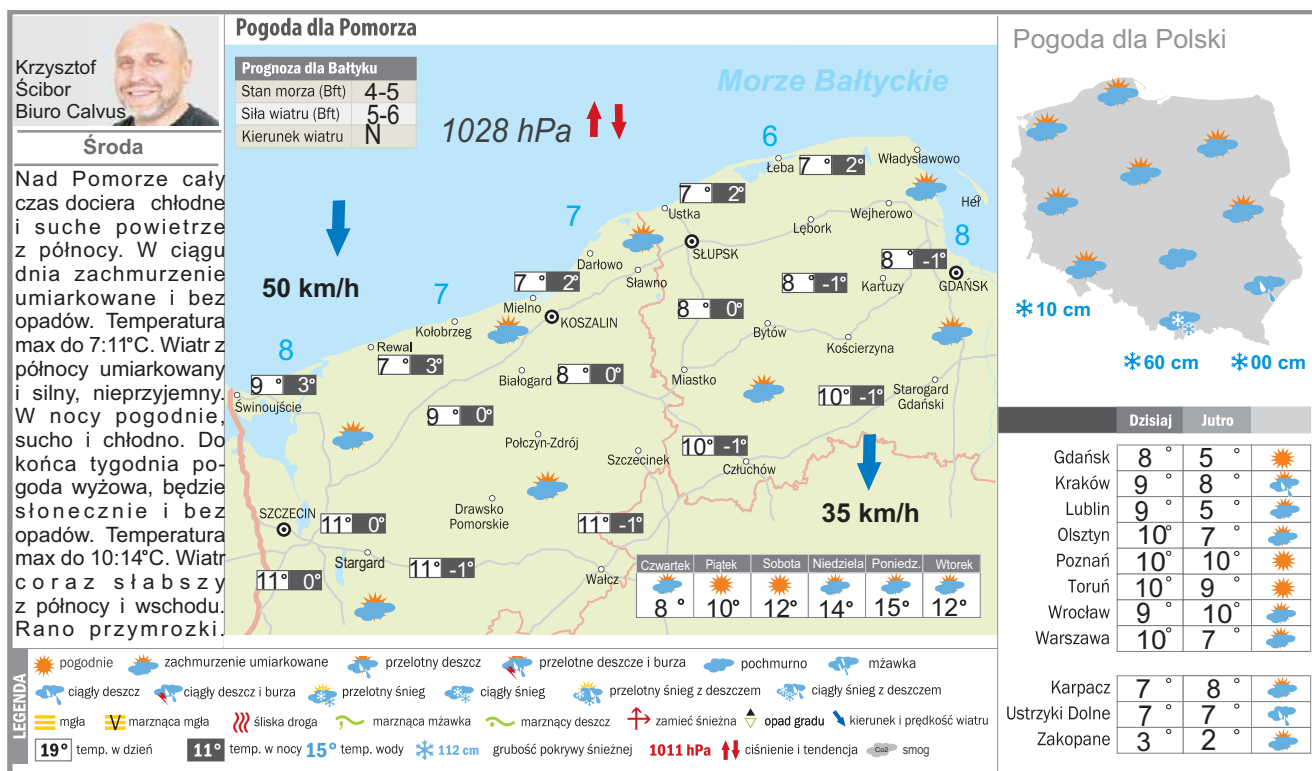
KOSZALIN

Dziewczyny do wzięcia

Teatralna adaptacja kultowych „Dziewczyn do wzięcia” przenosi nas w lata 70. wprost do zasypanej śniegiem stolicy. Zimowa przystojak „Dziewczyn”, pełna nieoczekiwanych sytuacji, błyskotliwych dialogów i muzycznych przebojów, które nucił cały kraj, staje się pretekstem do sportretowania Polki, dzielnej kobiety PRL-u. I chociaż wszyscy pamiętamy czasy, kiedy szarość pokry-

wała wszelkie kolory życia, a gorzka proza codzienności raczej nie sprzyjała romantycznym przygodom, to przecież każdy chciał, żeby było inaczej! Wybierzmy się więc z naszymi bohaterkami na spacer po mroźnej jazzowej Warszawie i już wkrótce będzie jasne, czy „dziewczyny są do wzięcia” i czy czekała wizyta w stolicy okaże się słodka jak Krem Sułtański. BTD, 10 kwietnia, g. 19

POGODA



SŁUPSK

To już w tym tygodniu!



71. Ogólnopolski Konkurs Recytatorski - eliminacje dla rejonu słupskiego. Eliminacje odbędą się 11 kwietnia 2026 w OT Rondo, start o godzinie 10.00. Zgłoszenia do 03 kwietnia 2026 (do godz. 16:00). Regulamin oraz karty zgłoszeń dostępne na stronach www.tkt.art.pl oraz www.sok.słupsk.pl. W finale turnieju recytatorskiego oraz turnieju poezji śpiewanej, ufundowana będzie nagroda specjalna Prezesa ZGTKT. Szczegóły regulaminu i wszelkie informacje, tel: 692 320 926. OT Rondo ul. Niedziałkowskiego 5, data wydarzenia 11 kwietnia, g. 10.

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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



FOT. PAP/EP/ARISAL

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

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

Zbyt brutalna kasa?

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

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 wyładowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

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

Poza meczem Barcy z Atleti, będzie również w tym samym czasie odbywał drugi śródowny ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z 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 arbitrow. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świdewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasa 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 ekstraklas 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 Świdewski.

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 arbitry, którzy nie należą do elitarniej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że 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 Ekstraklasa poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Eu-

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

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (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 nastę-

nie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

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

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

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

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

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

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

SPORT

www.sportowy24.pl

Mistrzowie Polski w końcu odkuli się w spotkaniu z Energa Treflem Sopot

Rafał Rusiecki
sport@gp24.pl

KOSZYKÓWKA. W wielkanocny poniedziałek żółto-czarni walczyli o podtrzymanie świetnej passy meczów z mistrzami Polski, ale przyjezdni zachowali więcej zimnej krwi.

Podopieczni trenera Mikko Larkasa trzy razy znajdowali sposób na mistrzów Polski w sezonie 2025/2026. Ogrywali Legię w półfinale Superpucharu Polski, w ligowym starciu wyjazdowym oraz w Sosnowcu w ćwierćfinale Pucharu Polski.

W wielkanocny poniedziałek byli bliscy zaliczenia czwartej wygranej, podczas szalonego meczu 25. kolejki Orłenu Basketu Ligi w hali Ergo Arena. Gospodarze byli na prowadzeniu w końcówce drugiej i na początku trzeciej kwarty. Wcześniej i później ton rywalizacji nadawała drużyna trenera Heiko Rannuli. Na bardzo dobrej skuteczności grał lider Energi

Trefla Paul Scruggs, który zdobył 16 punktów. Bliski double-double był Kenneth Goins, który zaliczył 8 punktów i miał 10 zbiórek. Sopotianie stracili bardzo dużo energii w trzeciej kwarcie, którą przegrali 15:24. Mimo to po „trójce” Kaspera Suurorga na 50 sekund przed końcową syreną przegrywali tylko 92:93. Warszawianie nie dali się jednak zaskoczyć w decydującym fragmencie spotkania.

Po 25 występach w tabeli Orłenu Basketu Ligi prowadzą King Szczecin i Legia z bilansem po 17-8. Śląsk Wrocław po 23 meczach ma bilans 17-6. Energa Trefl Sopot ma z kolei bilans 15-10.

ENERGA TREFL Sopot - LEGIA WARSZAWA 93:100

Kwarty: 26:28, 24:20, 15:24, 28:28.

Trefl: Suurorg 13 (2x3), Scruggs 16 (2), Kacinas 15 (1), Goins 8 (1), Wittirski 10 oraz Sheffield 13 (3), Zapala 4, Addae-Wusu 14 (3)

Legia: A. Pluta 11 (3), Graves 13 (1), M. Kolenda 17 (3), Ponsar 14 (1), Tass 8 oraz Brewton 14, Thompson 12 (1), Wilczek 2, Hunter 9

Widzów: 3255

©/©



Andrzej Pluta (z piłką) rzucił Treflowi 11 punktów

PIŁKA NOŻNA

24. kolejka IV ligi pomorskiej: Anioły Garczegorze - KP Starogard Gdański 0:0, Gryf Słupsk - Grom Nowy Staw 1:0, Stolem Gniewino - Gryf Wejherowo 2:1, Chojniczanka II Chojnice - Gedania

Gdańsk 1:0, Arka II Gdynia - Jaguar Gdańsk 3:2, Pogoń Lębork - Bytovia Bytów 1:1, Piast Człuchów - Czarni Pruszcz Gdański 0:4, Wierzyca Pelplin - Pomezania Malbork 3:1. Spotkanie Sokół

Bożepole Wielkie - Powiśle Dzierzgoń przełożone na 15 kwietnia. W tabeli: 1. Gedania 60 punktów, 2. Grom 49, 3. KP - 46. Na 6. miejscu jest Gryf - 40 punktów.

W Klasie Okręgowej Słupsk na czele tabeli jest Start Miastko, który ma 12-punktową przewagę nad Doliną Speranda Niepogledzie i 14 oczek nad Sokołem Wyczechy.

Pogoń Lębork podzieliła się punktami z Bytovią Bytów

Robert Gębus
sport@gp24.pl

PIŁKA NOŻNA. Pogoń Lębork celowała w zwycięstwo, ale musiała zadowolić się jednym punktem. Pachniało nawet porażką, bo Bytovia Bytów przez pewien czas prowadziła.

Pogoń Lębork na własnym boisku podejmowała 16 w tabeli Bytovię Bytów. Gospodarze ulokowali się w środku tabeli. Goście próbują uciec Pomezanii Malbork, która chce się wyrwać ze strefy spadkowej.

W pierwszej połowie goście grali z wiatrem i potrafili to wykorzystać. Często atakowali ale na posterunku był Maciek Pawłowski.

Po przerwie gra się wyrównała, ale sędzia podyktował rzut karny dla Bytovii za zagranie ręką w polu karnym. W 66 minucie Maciej Błaszczkowski wykorzystał jedenastkę i goście objęli prowadzenie.

W drugiej połowie na boisko wszedł Błażej Siłkowski. „Siłek”, który wrócił do gry po kontuzji był bardzo bliski zdobycia bramki. Jego strzał minimalnie minął słupek.

W 87 minucie wiatr pomógł Pogoni Lębork. Mateusz Klecha wrzucił piłkę z około 40 metrów, silny wiatr poniosł ją w pole karne, a Krystian Faltyński delikatnie zmienił tor lotu futbolówki i piłka wpadła do bramki.



Pogoń Lębork zremisowała z Bytovią Bytów

Chwilę później Bytovia grała już w dziesiątkę po drugiej żółtej kartce dla Tandeckiego, a w doliczonym czasie Dawid Patelczyk próbował jeszcze rozstrzygnąć mecz mocnym strzałem, ale piłka przeleciała nad bramką.

W wyjściowej „11” Pogoni po raz pierwszy w IV lidze pojawił się 18-letni wychowanek Pogoni Lębork, Filip Krefft.

Pogoń Lębork z 30 punktami zajmuje 10 miejsce w tabeli IV ligi. Prowadzi Gedania Gdańsk, która zgromadziła 60 punktów.

- Wiedzieliśmy, że ten świąteczny mecz nie będzie łatwy - powiedział dla portalu „Pogoń Lębork” Mateusz Michniewicz, trener Pogoni Lębork. - Do tego

warunki pogodowe zdeterminowały pierwszą połowę, gdzie grając pod ciężki wiatr skupiliśmy się, by ją przetrwać. Przetrawiliśmy tę pierwszą połowę i wydawało się, że będzie wyglądało to już troszkę lepiej. Po przerwie zaczęliśmy częściej zagrać bramce Bytovii. W niegroźnej sytuacji wydarzył się ewidentny rzut karny dla Bytovii za zagranie ręką. Taka jest piłka. Musieliśmy gonić wynik, ta bramka nas troszkę zatrzymała i przez to mieliśmy lekki przestój w grze. Całe szczęście, że udało się strzelić bramkę na remis. Mati Klecha dośrodkował, Krystian Faltyński przedłużył i wpadło do bramki. W szatni po meczu mówiłem chłopakom, że dziś na boisku

nie zasłużyliśmy na więcej. Możemy być zli na to, że dopiero po strzelonej bramce w 86 minucie zaczęliśmy naprawdę dominować i gdy Bytovia grała w dziesiątkę, tworzyć więcej sytuacji. Po stałych fragmentach można to było lepiej wykorzystać, gdy Krystian Faltyński fajnie znalazł Fabiana Lengiewiczza, ale „Fabek” nieznacznie się pomylił. Tak się zdarza. Mamy 1 punkt od zajączka, liczyliśmy na 3. Nie zawsze ma się to na co się liczy. Korzystając z okazji chciałbym wszystkim kibicom życzyć zdrowych, wesołych świąt w rodzinnym gronie. Walczymy dalej, w środę czeka nas mecz pucharowy, potem wyjazd do Dzierzgonia. ©/©

Nie żyje legenda Lechii. Grał w meczach z Juventusem

Damian Świdorski
damian.swidorski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W wieku 67 lat zmarł Zbigniew Kowalski. Był piłkarzem Lechii Gdańsk, dla której zdobył Puchar i Superpuchar Polski.

rał w jej barwach w latach 1977 - 1984. Był obrońcą drużyny, która w 1983 roku zdobyła Puchar i Superpuchar Polski. Grał w pamiętnym dwumeczu przeciwko gwiazdorskiemu Juventusowi w I run-

dzie Pucharu Zdobywców Pucharów. W tych pamiętnych starciach Kowalski grał przeciwko m.in. Zbigniewowi Bońkowi, Michelowi Platiniemu czy Paolo Rossiemu. W Turynie Lechia przegrała 0:7, a w rewanżu tylko 2:3. W dwumeczu ówczesny drugoligowiec przegrał 2:10, ale ta rywalizacja zapisała się w historii polskiej piłki. Zbigniew Boniek opisał tę rywalizację w swojej biografii, gdzie wspominał 10 meczów, które najważniejszymi w jego karierze.

Lechia poinformowała o śmierci swojej legendy na X, w specjalnym komunikacie.

Bardzo smutna wiadomość obiegła dzisiaj Gdańsk. W wieku 67 lat zmarł Zbigniew Kowalski, który barwy Lechii reprezentował w latach 1977-84. Wraz z kolegami z drużyny sięgnął po Puchar i Superpuchar Polski w 1983 roku. Rodzinie i bliskim składamy wyrazy współczucia - napisano.

Kowalski był legendą Lechii, chociaż pochodził z Warszawy. Jego ojciec był pięścią-

rzem. Zmarły piłkarz grał dla Ogniwa Sopot, a następnie właśnie dla Lechii. Gdy skończył karierę piłkarską, pracował dla klubów z Pomorza jako trener. W żałobie po ukazaniu się informacji o śmierci Kowalskiego pograżył się GTS Pruszcz Gdański, którego zmarły 67-latek był ostatnio trenerem tego klubu. Trenował też Gedanię Gdańsk.

Zbigniew Kowalski zmarł w wieku 67 lat. Długo chorował i odszedł w nocy z 4 na 5 kwietnia 2026 roku. ©/©



Zbigniew Kowalski z Lechią Gdańsk sięgnął po Puchar Polski i Superpuchar Polski