Sławomir Broniarz: Nauczyciele nie mają wsparcia, są przepracowani i wciąż za nisko wynagradzani **str. 2**

FOT. ADAM JANKOWSKI

Czosnek jest zdrowy, ale nie wszyscy mogą go jeść – str. 8
Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom – str. 9

STRONA ZDROWIA

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 15.04.2026

Nr 87 (5845)
Nakład: 4.350 egz.

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

Prokuratura bada, czy śledczy, który oskarżył niewłaściwą osobę, ma mieć dyscyplinarkę **str. 4**

Przetarg na most Kłodny kolejny raz przesunięty. Politycy składają zawiadomienia **str. 3**

Fatalny stan przejazdu kolejowego pod Przybiernowem **str. 4**

Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570

SPORT

Waleczna Pogoń w Gliwicach. Bezcenne trzy punkty w walce o utrzymanie się w elicie **str. 16**

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZÓW

Zapadlisko na Pomorzanach wciąż jest zagadką

Nie wiadomo, kto jest winien i kiedy kierowcy wrócą na al. Powstańców Wielkopolskich. Dziura powstała na początku marca i nadal nie ma planów jej załatania **str. 4**

Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza scenariusza wyjazdu **str. 6**

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy **str. 7**

OŚWIATA OBOWIĄZKOWA EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOŁACH

Lekcje o seksie tylko dla chętnych

Leszek Wójcik
Region

W przyszłym roku szkolnym w podstawówkach i liceach pojawi się nowy przedmiot obowiązkowy: edukacja zdrowotna. Jej tzw. podstawę programową przygotowuje obecnie zespół ekspertów.

Od nowego roku szkolnego (2026/2027) edukacja zdrowotna będzie przedmiotem obowiązkowym. W szkołach podstawowych ma być prowadzona w klasach od IV do VIII, a w szkołach ponadpodstawowych przez dwa lata - o tym, w których klasach, zdecydują dyrektorzy.

Przypomnijmy, że nowy przedmiot jest już w szkołach od roku. Był to jednak przedmiot nieobowiązkowy i to rodzice decydowali, czy ich dzieci będą uczęszczać na zajęcia, czy też nie. Taką formułę przyjęło Ministerstwo Edukacji po protestach prawej sceny politycznej (łącznie z Episkopatem), która była przeciwna jej wprowadzaniu. Głównym podawanym wówczas argumentem była rzekoma „seksualizacja" dzieci. Lider PiS ocenił treści zawarte w nowym szkolnym przedmiocie jako „demoralizujące".

Jednak zdaniem nauczycieli mających uczyć edukacji zdrowotnej, krytycy przedmiotu nie zapoznali się z podstawą programową nowego szkolnego przedmiotu.

- Każdy, kto do niej zajrzy, zobaczy, że dzieci i młodzież mają się na nim dowiedzieć o takich kwestiach jak przeciwdziałanie chorobom i uzależnieniom, o zdrowiu psychicznym, o budowaniu relacji rodzinnych i społecznych, odporności na dezinformację i fake newsy, bezpieczeństwie w internecie czy podstawach zdrowego odżywiania - tłumaczyli. - To przedmiot, który ma przygotować młodych ludzi do realiów XXI wieku.

Ale krytyka skłoniła resort do zmiany decyzji - nowy przedmiot został wprowadzony do szkół jako nieobowiązkowy. Jaki był tego efekt? Rodzice zrezygnowali z posyłania dzieci na dodatkowe zajęcia. Co ciekawe, to nie polityka była tego powodem, ale „przeciążenie uczniów nauką".

- Propozycja posłania dziecka na edukację zdrowotną jest kusząca. Nie ukrywam, że dyskutowaliśmy z mężem na ten temat. Niejeden raz - powiedziała nam we wrześniu mama Adama. - Doszliśmy jednak do wniosku, że nasz syn ma za mało czasu na relaks i sport. Dlatego na ostatnim spotkaniu z rodzicami napisałam podanie z prośbą o wypisanie go z edukacji zdrowotnej.

Podobne wypowiedzi usłyszeliśmy od wielu rodziców.

Ale ministerstwo powróciło do pomysłu wprowadzenia przedmiotu jako obowiązkowego. Z tą różnicą, że teraz edukacja zdrowotna będzie w dwóch częściach. Pierwsza, na którą będą uczęszczać wszyscy uczniowie, ma się składać z działów: bezpieczeństwo, higiena cyfrowa, odżywianie, profilaktyka uzależnień, zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne oraz pierwsza pomoc.

Na drugiej, nieobowiązkowej części będą omawiane zagadnienia dotyczące zdrowia seksualnego. Zdaniem minister Barbary Nowackiej, moduł o wiedzy seksualnej to będą 1-2 lekcje w ciągu roku.

O tym, co dokładnie znajdzie się w przedmiocie edukacja zdrowotna oraz w komponencie o wiedzy seksualnej, zdecydują eksperci. - Edukacja zdrowotna to przedmiot, którego polska szkoła potrzebowała od dawna. Cieszę się, że staje się obowiązkowy - przyznał Paweł Palczyński, zachodniopomorski kurator oświaty. - Tematy, które porusza, są przydatne każdego dnia. Wiedza o własnym ciele i zdrowiu jest fundamentem świadomego życia.

Wiadomo, że przedmiotu będą mogli nauczać, tak jak dotychczas, nauczyciele biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie oraz nauczyciele psycholodzy. Jedenaście uczelni w Polsce prowadzi studia podyplomowe nadające kwalifikacje do nauczania edukacji zdrowotnej. ©℗

Więcej www.gs24.pl

FOT. ARCHIWUM GS24.PL

Moduł o wiedzy seksualnej to będą 1-2 lekcje w ciągu roku. Zespół ekspercki ustala, jakie zagadnienia w tym czasie będą poruszane

eprasa.pl 1d84b18996

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do tzw. kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej.

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Broniarz: Nauczyciele nie mają wsparcia, są przepracowani i wciąż za nisko wynagradzani

Danuta Starzyńska-Rosiecka
Rozmowa

ze Sławomirem Broniarzem prezesem Związku Nauczycielstwa Polskiego

FOT. ADAM JANKOWSKI

Sławomir Broniarz: - Zarobki nauczycieli, należą do najniższych. Jeżeli nauczyciel chce zarobić więcej, to pracuje niekiedy na dwóch etatach

Jak ocenia pan dziś stan polskiej edukacji?
Edukacja przeżywa bardzo trudny czas. Wiąże się to z dużymi niepokojami, które źródło mają w polityce: w toczących się wojnach, konfliktach. Niepokój dotyczy też miejsc pracy nauczycieli w kontekście narastającego kryzysu demograficznego. Obawy wiążą się również ze sztuczną inteligencją, z tym, jak będzie wyglądało wychowanie i kształcenie, gdy sztuczna inteligencja będzie dominować w przestrzeni. Niepokojący jest też brak poprawnych relacji z rodzicami, co sygnalizuje wielu nauczycieli.
Edukacja traci w oczach wielu młodych ludzi walor backgroundu intelektualnego, a bez rzetelnej edukacji młodzi łatwo mogą stać się przedmiotem manipulacji.
Edukacja nie nadąża też dziś za tempem zmian.
Zmiany społeczne i polityczne zachodzą na przestrzeni tygodni, podczas gdy kiedyś zajmowały lata. Pojawia się pytanie: czy szkoła powinna galopować za nimi, uczestniczyć w tym wyścigu? Moim zdaniem edukacja nie taką rolę powinna odgrywać. Szkoła powinna być stabilna. Powinna dawać uczniom poczucie stabilności.

Jest stabilna, daje uczniom takie poczucie? „Diagnoza Młodzieży" pokazała, że dla 70 proc. uczniów środowisko szkolne stanowi źródło codziennego stresu, a Fundacja Twarze Depresji mówi o tym, że na telefon zaufania dzwoni coraz więcej nauczycieli.
Jestem przerażony obrazem, jaki wyłania się z „Diagnozy": niemal połowa nastolatków ma skrajnie niską samoocenę, a objawy depresyjne dotyczą ok. 40 proc. uczniów szkół ponadpodstawowych. Narastają zachowania autodestrukcyjne. Te wyniki to nasza społeczna porażka. Widzimy te liczby i co? Nauczyciele są pozostawieni sami sobie z problemami uczniów.

I stąd ten rozdzwoniony telefonu zaufania?
Tak, między innymi. Nauczyciele wykonują zawód, który wiąże się z dużym zaangażowaniem emocjonalnym. ZNP coraz częściej otrzymuje sygnały o depresji i prośby o dofinansowanie leczenia. Przeprowadzamy właśnie ogólnopolskie badanie dotyczące dobrostanu i wypalenia zawodowego nauczycieli i nauczycielek, by poznać skalę problemu. W tym całym chaosie społecznym, w którym uczestniczymy, szkoła została sama. Nie mamy wsparcia, poza werbalnym.
Mimo ogromnych chęci pomocy uczniom, skala problemów jest tak duża, że nauczyciele nie są w stanie ich wszystkich rozwiązać, tym bardziej, że szkoły nie dostały dodatkowego wsparcia w postaci psychologów, terapeutów, czy osób zajmujących się resocjalizacją.
A i tacy specjaliści są potrzebni. Pozwolę sobie na porównanie: jesteśmy przygotowani na to, że będzie deszcz, będzie burza - nosimy parasole. Nikt jednak nie jest przygotowany na tornado czy powodzie. Wiemy, jak powinni zachowywać się uczniowie, jak powinni zachowywać się nauczyciele, czego mamy prawo oczekiwać od rządzących, od rodziców. Mamy schematy, tylko że one nie działają.

Czego nauczyciele powinni oczekiwać od rządzących?
Jasnego zdefiniowania, czym jest szkoła, jakie stawiane są wobec niej oczekiwania, bo dzisiaj nauczyciel ma być jednocześnie psychologiem, pedagogiem i terapeutą. Szkoła to instytucja działająca w długim cyklu edukacyjnym, od I klasy do matury - to kilkanaście lat. Nie możemy być zaskakiwani częstymi zmianami. Powinny być one wydyskutowane i wypracowane ze środowiskiem. Nie mogą być podejmowane ad hoc. Edukacja jest najważniejszą dziedziną życia społecznego - obok bezpieczeństwa i zdrowia. Ma pełne prawo liczyć na wsparcie społeczeństwa, wsparcie posłów i senatorów, prezydentów miast, burmistrzów, wójtów. Szkoła powinna być traktowana jak oczko w głowie. Edukacja w Polsce może być najlepsza, nauczyciele są gotowi, tylko władza musi stworzyć nauczycielom warunki do tego, by mogli skupić się na tym, do czego zostali powołani, a nie na tysiącu spraw, którymi są zasypywani.

A czego nauczyciele mogą oczekiwać od społeczeństwa, od rodziców?
Są rodzice, którzy nie pozostają biernymi obserwatorami życia szkolnego i aktywnie włączają się w proces edukacyjny swoich dzieci. Są jednak i tacy, którzy uważają, że nauczyciel ma nie tylko nauczyć ich dziecko, ale też wychować je, rozstrzygnąć konflikty rodzinne czy rówieśnicze toczące się poza szkołą, i oczywiście pamiętać, że to rodzic zawsze ma rację. Mamy coraz większą grupę rodziców walczących o lepsze oceny swoich dzieci.

Co się stało, że tak zmienił się stosunek rodziców do szkoły?
Może mają coraz mniej czasu na to, żeby opiekować się własnymi dziećmi, są zapracowani, zagonieni. Przypomnę, że Polska w Europie jest krajem, który ma najwyższy wymiar czasu pracy w skali miesiąca i roku. Polacy pracują ciężko w pogoni za dobrobytem, co odbiera czas i możliwość opieki nad dzieckiem.

Rodzice są przepracowani. O nauczycielach można powiedzieć to samo.
Nie ulega wątpliwości, że nauczyciele są przepracowani. Zarobki nauczycieli, o czym wszyscy wiedzą, należą do najniższych. Jeżeli nauczyciel chce zarobić więcej, to pracuje niekiedy na dwóch etatach. Czasami nie jest to jego wybór - jest przymuszany do tego sytuacją organizacyjną szkoły - brakuje nauczycieli i ktoś musi tę lukę wypełnić. Latem jest mowa o wielu wolnych etatach w szkołach, a jesienią jakoś dyrektorzy spinają grafiki, by wszyscy uczniowie mieli lekcje. To jest możliwe tylko dlatego, że wielu nauczycieli bierze dodatkowe godziny. MEN niedawno samo przyznało, że w skali tygodnia do zagospodarowania są ponad dwa miliony godzin. To oznacza, że brakuje kilkunastu tysięcy nauczycieli. Braki kadrowe odbijają się jednak na jakości edukacji.

Jednocześnie coraz częściej mówi się o katastrofie demograficznej, o tym, że rodzi się coraz mniej dzieci, że niedługo będziemy mieli nie za mało, ale za dużo nauczycieli.
Perspektywa kroczącego niżu demograficznego nakłada na rządzących obowiązek myślenia, co robić z nauczycielami w perspektywie kilku, kilkunastu lat. Potrzebna jest strategia i synergia działań między resortem edukacji, resortem nauki i uczelniami wyższymi, szanując ich autonomię, aby proces przygotowania zawodowego nauczycieli uwzględniał te tendencje.
Od wielu lat mówimy, że trzeba tak kształcić przyszłych nauczycieli, by ten sam nauczyciel mógł uczyć kilku przedmiotów, np. chemii i biologii. Już teraz są nauczyciele przedmiotowcy, którzy po to, by mieć pensum, uczą w kilku szkołach w mieście; za kilka lat będą szukać kilku szkół w powiecie.

Mówi pan, że trzeba inaczej kształcić przyszłych nauczycieli, tylko że chętnych do tego zawodu wśród młodych jest niewielu. Średni wiek polskiego nauczyciela cały czas rośnie.
Dzisiaj statystyczny polski nauczyciel, a właściwie polska nauczycielka, ma 47 lat. Młodzi ludzie, planując swoją przyszłość, sprawdzają realia. A te są takie, że młody człowiek po studiach, zostając nauczycielem, będzie zarabiał na poziomie płacy minimalnej. To nie jest zachęta do podjęcia tego zawodu, tym bardziej, że oczekiwania wobec niego i stawiane mu wymagania ciągle w społeczeństwie rosną. Czy możemy mieć pretensje do młodych, że nie decydują się na niskopłatną, bardzo odpowiedzialną pracę w oświacie, tylko wybierają dla siebie inną drogę?
Edukacja potrzebuje młodych ludzi. Mamy jednych z najstarszych nauczycieli w Europie. Mamy lukę pokoleniową w środowisku edukacyjnym, dlatego państwo musi stworzyć nauczycielom lepsze warunki pracy. Ta grupa zawodowa musi być pewna bezpieczeństwa finansowego, zawodowego, socjalnego. Bez tego młodzi ludzie nie będą chcieli przyjść do pracy do szkoły, mimo że zawód nauczyciela jest najpiękniejszym zawodem na świecie.
Trzeba przywrócić bezpieczeństwo i szacunek temu zawodowi, czyli odbudować prestiż zawodu nauczyciela. Skoro chcemy, by społeczeństwo zaczęło cenić nauczycieli, to musi zacząć ich cenić państwo. Musi pokazać, że ktoś, kto uczy nasze dzieci, jest przez państwo rzeczywiście ceniony, a to wiąże się z wysokością wynagrodzenia. Nie zbudujemy pozycji nauczyciela jako najważniejszego zawodu, proponując mu niskie wynagrodzenie.

Dwa lata temu była duża podwyżka - o 30-33 proc., w ubiegłym roku o 5 proc., w tym roku o 3 proc. Chcecie więcej? Budżet ma ograniczenia.
Podwyżka tej wysokości dwa lata temu była konieczna, by uchronić nauczycieli jako grupę zawodową przed upadkiem. Nauczyciel początkujący bez niej zarabiał mniej niż wynosiła płaca minimalna, dostawał dodatek wyrównawczy. Teraz zarabia niewiele więcej niż płaca minimalna. Jeżeli politycy chcą, by edukacja była najlepsza z możliwych, to muszą uczynić to, na co zasługuje - musi być dofinansowana. Płace nauczycieli muszą być wyższe. Muszą się poprawić warunki życia i pracy nauczycieli. Tylko wtedy do szkoły przyjdą najlepsi z najlepszych. Nauczyciel musi mieć godne warunki płacy i pracy, by móc się jej w pełni poświęcić. Nie może być tak, że godzinami ponadwymiarowymi łata się grafik w szkole, że nauczyciel pędzi z jednej szkoły do drugiej.
Dlatego proponujemy powiązanie pensji nauczycieli z przeciętnym wynagrodzeniem w kraju - nasza obywatelska inicjatywa czeka w Sejmie na procedowanie.
Jeżeli chcemy w szkole najlepszych z najlepszych nauczycieli, to powinni oni ze swojej pensji w jednej szkole móc utrzymać siebie i swoją rodzinę. Nauczyciele muszą mieć czas, by przygotować się do lekcji i dokształcać się.
Szkoła potrzebuje stabilności. Ta stabilność powinna wynikać z faktu, że wiemy, czego od edukacji wymagamy, jakie stawiamy jej wyzwania, wiemy, jakie należy podjąć działania, by te wymagania były spełnione na jak najwyższym poziomie, i te działania muszą być podejmowane.
(PAP)

eprasa.pl 1d84b18996

nasz
REGION

POLICE

Hyundai Engineering zawarł porozumienie z Orlenem i zakończył negocjacje dotyczące powrotu do projektu Polimery Police. Jak poinformowano, spółka planuje podjąć działania zmierzające do ponownego uruchomienia instalacji. 1 kwietnia Orlen oraz Grupa Azoty Polyolefins poinformowały o zawarciu przedwstępnej umowy sprzedaży, na mocy której Orlen ma nabyć wszystkie akcje GAP. **JASZ**

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Marek Jaszczyński,
tel. 601 742 819
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Most Kłodny coraz później. W tle zarzuty i kontrola

Marek Jaszczyński
Szczecin

Nie w marcu, nie w kwietniu, ale dopiero na początku czerwca poznamy oferty na budowę nowej przeprawy przez Odrę w centrum Szczecina. Chodzi o Most Kłodny - jedną z kluczowych inwestycji komunikacyjnych w mieście.

- Powodem przesunięcia terminu otwarcia ofert są pytania od firm zainteresowanych inwestycją oraz modyfikacje w specyfikacji przetargu. Chodzi o zapisy w umowie, w dokumentacji, czyli standardowe kwestie przy każdym przetargu. Zakres prac obejmuje budowę mostu wraz z układem dróg na Łasztowni i wzdłuż ulicy Nabrzeże Wieleckie oraz torowiskiem tramwajowym - wyjaśnia Piotr Zieliński, rzecznik prasowy Miasta Szczecin ds. inwestycji.

Tymczasem wokół inwestycji narasta spór polityczny. Sprawa Trasy Zamkowej i planowanej budowy Mostu Kłodnego trafiła już do instytucji kontrolnych i prokuratury. Działacze Nowej Nadziei zapowiadają kroki prawne i zarzucają miastu brak przejrzystości oraz możliwe nieprawidłowości. Według nich decyzje dotyczące infrastruktury były podejmowane zbyt pochopnie, szczególnie w kontekście wyburzenia łącznic Trasy Zamkowej.

WIZUALIZACJA UM W SZCZECINIE

W 2024 roku planowane nakłady na realizację całej inwestycji oszacowano na 352 636 911 złotych

- Od wielu miesięcy wysyłam pisma. Otrzymuję odpowiedzi czasem pełniejsze, czasem mniej. Dzisiaj jestem przygotowany do tego, żeby przedstawić, jak wygląda sytuacja z Mostem Kłodnym i Trasą Zamkową - zaznacza Rafał Kubowicz, prezes szczecińskiego oddziału Nowej Nadziei.

Jak wskazuje, w sierpniu 2025 roku miasto miało otrzymać ekspertyzę dotyczącą stanu nitek zjazdowych.

- Przedstawiono trzy opcje: remont za 3,4 mln zł, zburzenie za 8,3 mln zł albo remont całkowity za 10,5 mln zł. Miasto wybrało wariant zburzenia, biorąc pod uwagę plan budowy Mostu Kłodnego - mówi.

Zdaniem działacza decyzje zapadły bardzo szybko.

- We wrześniu na szybko przygotowano przetarg, a w październiku go ogłoszono. Wiceprezydent Michał Przepiera prezentował wizję nowego nabrzeża, kamienic i działek dla deweloperów - relacjonuje.

Kontrowersje budzi także sposób realizacji prac.

- W grudniu media poinformowały, że buldożery wjechały na nitkę zjazdową i ją niszczą. Odbyło się to w procedurze bezprzetargowej, jako dodatkowe zadanie dla firmy Niwa. Na kwotę 7,9 mln zł powierzono zadanie niszczenia, a nie remontu - podkreśla Kubowicz.

Działacz zwraca również uwagę na brak komunikacji ze strony miasta.

- Najpierw termin przełożono z marca na kwiecień, a kilka dni temu na 8 czerwca. Co ciekawe, na stronie miasta nie znajdziemy informacji o tej zmianie, choć wcześniej szeroko informowano o przetargu - mówi.

W związku z tym Nowa Nadzieja skierowała zawiadomienia do instytucji państwowych.

- Złożyłem wniosek do Regionalnej Izby Obrachunkowej o kontrolę doraźną w związku z podejrzeniem naruszenia dyscypliny finansów publicznych. Chodzi o zlecenie firmie Niwa prac za blisko 8 mln zł - informuje Kubowicz.

Kolejne pismo trafiło do Najwyższej Izby Kontroli.

- Poprosiłem o przeprowadzenie kontroli w Urzędzie Miasta, Szczecińskich Inwestycjach Miejskich oraz ZDiTM w związku z procesem inwestycyjnym dotyczącym Trasy Zamkowej i Mostu Kłodnego" - mówi.

Najdalej idącym krokiem jest zawiadomienie do prokuratury.

- Złożyłem zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez funkcjonariuszy publicznych. Zarzuty dotyczą niedopełnienia obowiązków i przekroczenia uprawnień oraz wyrządzenia znacznej szkody majątkowej - podkreśla. ©℗

Klarnet w roli głównej! Dziś startuje wyjątkowy festiwal muzyczny w Szczecinie

Leszek Wójcik
Nasz patronat

Już w najbliższą środę rozpocznie się w Szczecinie XII Zachodniopomorski Festiwal Klarnetowy - jego organizatorem jestZespół Państwowych Szkół Muzycznych im. Feliksa Nowowiejskiego w Szczecinie oraz Centrum Edukacji Artystycznej w Warszawie.

Zachodniopomorski Festiwal Klarnetowy to prestiżowy festiwal o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym Skierowany jest do uczniów polskich szkół muzycznych I i II st. oraz studentów Wydziału Instrumentalnego Akademii Muzycznych oraz Uniwersytetów Muzycznych z Polski i zagranicy. Głównym jego celem jest popularyzacja muzyki klarnetowej, podnoszenie poziomu nauczania gry na klarnecie oraz wymiana doświadczeń uczniów i pedagogów.

Co roku podczas Festiwalu odbywają się lekcje mistrzowskie oraz warsztaty klarnetowe prowadzone przez znakomitych solistów i uznanych pedagogów z Polski i zagranicy. W ramach Festiwalu organizowane są również koncerty towarzyszące z udziałem orkiestry Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie oraz pianistów i kameralistów.

- Poziom uczestników zawsze jest bardzo wyrównany i bardzo wysoki - podkreśla Piotr Piechocki, dyrektor naczelny Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Szczecinie.

Prestiż zapraszanych gości (artystów) i różnorodność wydarzeń: przesłuchań konkursowych, koncertów, masterclass, warsztatów, wystaw i prezentacji, tworzą niepowtarzalną atmosferę i mocną pozycję Festiwalu na mapie kulturalnej regionu i kraju. Jednocześnie Festiwal to miejsce spotkań dla elitarnej grupy odbiorców z wybitnymi klarnecistami z Polski i zagranicy.

Głównym Sponsorem Artystycznym XII edycji Festiwalu jest firma Henri Selmer Paris.

REKLAMA 0011508231

Prezydent Miasta Stargard
na okres od dnia 13 kwietnia 2026 r. do dnia 4 maja 2026 r.
wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:
- wykaz nr 30 **- dzierżawa części działki nr 555/41, położonej na osiedlu Tysiąclecia (obręb 10)** - bezprzetargowo;
- wykaz nr 31 **- dzierżawa części działki nr 555/43, położonej przy ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego (obręb 10)** - bezprzetargowo;
- wykaz nr 32 **- dzierżawa części działki nr 168/3, położonej przy ul. Elizy Orzeszkowej (obręb 1)** - bezprzetargowo.

REKLAMA 0011488430

eprasa.pl 1d84b18996

Sprawa Karola Ś. Sprawdzają, czy śledczy zasłużył na dyscyplinarkę

Mariusz Parkitny
Szczecin

Sprawa Karola Ś: prokurator oskarżył nie tę osobę, którą powinien. Jego przełożeni sprawdzają, czy śledczy zasłużył na dyscyplinarkę

- Zastępca rzecznika dyscyplinarnego dla szczecińskiego okręgu regionalnego prowadzi czynności sprawdzające w związku z wnioskiem o wszczęcie postępowanie dyscyplinarnego wobec prokuratora - informuje prokurator Anna Adamiak z Prokuratury Krajowej.

Na razie nie wiadomo, kiedy postępowanie się zakończy i jakim wynikiem. Dotychczasowe ustalenia nie są korzystne dla szczecińskiego prokuratora. Przez wiele miesięcy upierał się, że 20-letni Karol handlował narkotykami, choć student nie miał ze sprawą nic wspólnego. Jak ujawniliśmy, prokurator pomylił go z inną osobą o tym samym imieniu i nazwisku.

Po naszej publikacji prokuratura wycofała z sądu akt oskarżenia. Dlatego sąd umorzył postępowanie „z powodu braku skargi oskarżyciela".

- Dużo nerwów mnie to kosztowało - przyznał pan Karol zaraz po wyjściu z sali rozpraw. - Odbiło się to na moim zdrowiu, jestem bardzo zestresowany. Opuściłem się też w nauce.

Nic dziwnego, mężczyzna przez wiele miesięcy musiał się stawiać na dozór, informować o wyjazdach, przestrzegać zakazu zbliżania się do osoby, której nie zna i nigdy nie widział. Poza tym bał się ewentualnych kolejnych najść funkcjonariuszy policji.

- Przychodzili do mojego domu trzy razy - opowiedział. - Zabrali mnie dopiero za trzecim razem, bo wcześniej nie zgadzał im się PESEL. Założyli kajdanki...

Jak się pan teraz czuje po unieważnieniu oskarżenia?

- Jestem wreszcie... wolny.

Po ostatniej decyzji sądu, który przychylił się do wniosku prokuratury, mężczyzna ma otwartą drogę do starań o odszkodowanie i zadośćuczynienie.

- Skorzystam z tej możliwości - zapewnił. - Jeszcze nie wiem, jakiej sumy zażądam jako odszkodowanie.

Prokurator nie chciał z nami rozmawiać - odesłał nas do znajdującego się na stronie internetowej oświadczenia rzecznika prasowego Prokuratury Okręgowej. Dodał jednak od siebie, że przeprasza za tę pomyłkę.

- Czuje się pan usatysfakcjonowany? - zapytaliśmy stojącego obok Karola. - Przyjął pan przeprosiny?

- Nie. On nawet nie skierował ich do mnie, powiedział wam, dziennikarzom. Na sali rozpraw nawet na mnie nie spojrzał - odpowiedział pan Karol.

Zapadlisko przy pl. Szyrockiego wciąż bez wyjaśnienia

Marek Jaszczyński
Szczecin

Nie wiadomo, kto jest winien i kiedy kierowcy wrócą na al. Powstańców Wielkopolskich przy pl. Szyrockiego. Zapadlisko pod jezdnią wciąż pozostaje zagadką, a mieszkańcy Pomorzan tracą cierpliwość wobec braku konkretnych informacji.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Na razie więc przyczyna zapadliska pozostaje nieznana, a mieszkańcy Pomorzan muszą uzbroić się w cierpliwość

Na początku marca 2026 r. na Alei Powstańców Wielkopolskich w Szczecinie, w pobliżu placu Szyrockiego, powstało duże zapadlisko, zamykając ruch w kierunku centrum.

- Dla mieszkańców przede wszystkim pobliskich osiedli to kolejny problem z dojazdem gdziekolwiek, nie licząc przedłużającego się remontu Powstańców, korków na Milczańskiej, Dunikowskiego, Stankiewicza przy Dąbrowskiego itp. - mówi pan Tomasz, nasz czytelnik.

Jak relacjonują mieszkańcy, sytuacja jest coraz bardziej chaotyczna, a odpowiedzi ze strony służb - nieprecyzyjne.

- Służby nie działają w ogóle bądź działają bardzo opieszale. Każdy zrzuca winę na kogoś innego. Nikt nie wie, ile potrwa blokada drogi, nie ma żadnych konkretów. Mówi się nawet o miesiącach zamknięcia - dodaje pan Tomasz.

Nieoficjalnie wskazuje się, że utrudnienia mogą potrwać długo, co - jak podkreślają mieszkańcy - tylko pogłębia komunikacyjny chaos na Pomorzanach.

Spółka Tramwaje Szczecińskie odsyła do wykonawcy robót prowadzonych w ramach „rewolucji torowej" na Pomorzanach, podkreślając jednak, że zapadlisko znajduje się na terenie budowy, co nie przesądza o przyczynie zdarzenia.

Do sprawy odniósł się wykonawca, firma ZUE S.A.

- W odniesieniu do zdarzenia na Alei Powstańców Wielkopolskich informujemy, że według dotychczasowych ustaleń prace realizowane przez ZUE S.A. nie przyczyniły się do powstania zapadliska. Pierwsze uszkodzenia nawierzchni wystąpiły przed rozpoczęciem naszych robót, a zakres prowadzonych prac nie obejmował działań mogących wpływać na stabilność gruntu. Na obecnym etapie trwa ustalanie przyczyn zdarzenia. Zostaną one określone na podstawie niezależnej ekspertyzy obejmującej wszystkie zaangażowane strony - przekazał Marcin Wiśniewski, wiceprezes zarządu, dyrektor ds. Infrastruktury Tramwajowej ZUE S.A.

Jak dodaje spółka, priorytetem jest przywrócenie pełnej przejezdności ulicy, jednak dokładny termin będzie możliwy do wskazania dopiero po zakończeniu analiz.

Z pytaniami o możliwy związek zapadliska z budową pobliskiego osiedla Ornament zwróciliśmy się do inwestora.

- Niestety, na obecnym, wczesnym etapie deweloper nie wypowiada się na ten temat - przekazał Robert Niczewski z biura prasowego White Stone Development.

©℗

Napadli na kuriera. Skrępowali taśmą i okradli

Mariusz Parkitny
Świnoujście

To był wyjątkowo bezczelny i brutalny rozbój. Dwóch bandytów napadło na kuriera, który w Świnoujściu dostarczał paczki do klientów

Teraz Prokurator Rejonowy w Świnoujściu skierował do Sądu Okręgowego w Szczecinie akt oskarżenia przeciwko Oskarowi L. i Mariuszowi K. zarzucając im dokonanie rozboju przy użyciu niebezpiecznego narzędzia.

Do napaści doszło 24 czerwca 2025 r. Sprawcy zaatakowali pokrzywdzonego niebezpiecznym narzędziem, grozili pozbawieniem życia przy użyciu przedmiotu przypominającego broń palną, zabrali mu telefon komórkowy, kluczyki do samochodu, kilka tysięcy złotych oraz skaner służbowy.

- Następnie skrępowali go taśmą izolacyjną i pozostawili w części ładunkowej samochodu - wyjaśnia prokurator Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Dodatkowo 38-letni Oskar L. został oskarżony o posłużenie się przywłaszczonym paszportem należącym do innej osoby, który wykorzystał do zakupu trzech kart SIM. Przyznał się do winy . Nie był dotychczas karany.

36-letni Mariusz K. nie przyznał się winy. Był w przeszłości raz karany sądownie za przestępstwo przeciwko mieniu.

Podejrzani trafili do aresztu. Grozi im od 3 miesięcy do 20 lat więzienia.

©℗

Fatalny stan przejazdu pod Przybiernowem. Mieszkańcy alarmują, a PKP odpowiada

Marek Jaszczyński
Region

Stan przejazdu kolejowego w Łoźnicy pod Przybiernowem budzi poważne zastrzeżenia kierowców i rowerzystów. Jak alarmuje nasz czytelnik, nawierzchnia jest w tak złym stanie, że przejazd przez tory stał się dużym utrudnieniem.

FOT. CZYTELNIK

Przejazd w Łoźnicy pozostaje miejscem, które jak mówią użytkownicy, lepiej pokonywać bardzo ostrożnie

- Proszę zobaczyć przejazd kolejowy, na którym była wymieniana płyta betonowa. Zostało to źle zrobione, płyta opadła około 10 cm i uniemożliwia przejazd czy autem, czy rowerem. Całość się rusza. Problem był zgłaszany, kolej naprawiała to już dwukrotnie, ale prace zostały źle wykonane i teraz wygląda to właśnie tak - mówi pan Łukasz, nasz czytelnik.

Z relacji mieszkańców wynika, że problem nie jest nowy. Mimo wcześniejszych interwencji i prób naprawy, stan przejazdu wciąż pozostawia wiele do życzenia. Zdaniem użytkowników drogi obecna nawierzchnia nie tylko utrudnia przejazd, ale może też stanowić zagrożenie.

Do sprawy odniosła się spółka PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., która potwierdza, że na linii kolejowej nr 401 Szczecin Dąbie - Świnoujście Port prowadzone są obecnie prace modernizacyjne.

- Obecnie na linii kolejowej nr 401 prowadzone są prace w ramach projektu „Prace na wybranych odcinkach ciągu linii kolejowej C-E 59 w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności". Zakres robót obejmuje m.in. podbicie stabilizacyjne torów wraz z regulacją sieci trakcyjnej, a na przejazdach kolejowo-drogowych demontaż i ponowny montaż nawierzchni wraz z wymianą uszkodzonych elementów - informuje Bartosz Pietrzykowski z PKP PLK.

Jak dodaje, po zgłoszeniu problemu w marcu wykonawca poprawił ułożenie płyt na przejeździe w Łoźnicy. Obecne rozwiązanie ma jednak charakter tymczasowy.

- Zabudowane płyty są jedynie rozwiązaniem tymczasowym i zostały wykonane w celu zapewnienia płynności ruchu na przejeździe. Na przełomie kwietnia i maja planowane są prace docelowe ułożenie warstwy asfaltowej bezpośrednio do wysokości główki szyny. Efektem będzie zapewnienie bezpiecznego ruchu pociągów oraz drogowego - zapewnia przedstawiciel spółki. ©℗

eprasa.pl 1d84b18996

Pracownicy, którzy nie będą chcieli korzystać z AI, mogą stracić pracę

Agnieszka Kamińska
Rozmowa

– Rynek usług automatyzacji i usprawniania procesów m.in. księgowych w firmach rośnie globalnie na poziomie 25% rocznie. Okazuje się, że firm, które jeszcze się nie zdigitalizowały i nie przeszły na systemy cyfrowe, jest bardzo dużo. A to znaczy, że potencjał na rynku jest ogromny – mówi w rozmowie ze „Strefą Biznesu" dr Przemysław Sołdacki, prezes AMODIT.

FOT. 123RF

Koszt usprawnienia procesów księgowych w firmie może sięgać nawet miliona złotych rocznie w przypadku dużych firm

Czy jest duże zainteresowanie usprawnieniem np. działów księgowych lub HR w firmach? Dużo macie klientów?
Działamy na rynku od 15 lat i odnotowujemy systematyczny wzrost. W zasadzie co tydzień uruchamiamy wdrożenie u kolejnego klienta. Rynek globalnie rośnie na poziomie 25% rocznie. Okazuje się, że firm, które jeszcze się nie zdigitalizowały i nie przeszły na systemy cyfrowe, jest bardzo dużo. A to znaczy, że potencjał jest ogromny. W kolejnych latach popyt na usługi cyfryzacji i automatyzacji różnych procesów w firmach będzie tylko rósł. Oczywiście popyt napędzają również zmiany w prawie – myślę tu choćby o systemie KSeF, który ma być obowiązkowy od przyszłego roku. Ale mamy również klientów, którzy od dwóch lat korzystają z KSeF i teraz chcą już iść o krok dalej. Są też i tacy, którzy właśnie teraz wdrażają rozwiązania związane z tym systemem. Na rynku działają również firmy, które z tym zwlekają. Ministerstwo zapowiedziało, że po wejściu w życiu obowiązku korzystania z e-faktur te firmy, które jeszcze nie przejdą na nowy system, przez pewien czas nie będą miały naliczanych kar. Ale przecież i tak trzeba będzie go wdrożyć. W ostatecznym rozrachunku system jest korzystny, pomaga zaoszczędzić czas i pieniądze.

Czy na polskim rynku dużo jest firm takich jak wasza?
Ten rynek jest zróżnicowany, bo działają na nim małe firmy, które proponują proste systemy i zajmują się jedynie rozwiązaniem jednego problemu, np. specjalizują się tylko w kwestiach kadrowych. Są też firmy takie jak nasza, które oferują kompleksowe usługi. Konkurencja na rynku jest, choć w naszym przypadku nie jest ona bardzo szeroka. Ścigamy się z innymi na zaoferowanie rozwiązań, które jak najlepiej rozwiążą jakiś problem w firmie i to jest zdrowa sytuacja. Jednocześnie, co też jest pewnym wyzwaniem, cały czas analizujemy zmiany w prawie i gwarantujemy klientom, że nasza propozycja jest i będzie zgodna z nowymi regulacjami. Klient nie musi sięobawiać, że coś w przepisach przeoczy – my możemy zapewnić obsługę systemu przez lata.

Jak w praktyce wygląda proces wyboru oferty przez klienta? Czy proponujcie gotowe rozwiązanie, czy je przygotowujecie według preferencji firmy? Domyślam się, że klient może mieć bardzo ambitne oczekiwania, jeśli chodzi o usprawnienie pracy w jego organizacji.
To prawda i przyznam, że różnie to wygląda. Niektórzy klienci konkretnie wskazują, co ich interesuje. Czasem otrzymujemy od nich precyzyjnie określoną specyfikację. Jesteśmy w stanie wykonać każdą usługę. Z tego względu, że obsługujemy bardzo dużo firm, widzimy, że pewne zagadnienia się powtarzają: wszystkie większe firmy mają przecież księgowość, HR czy dział prawny. My już wiemy, jak coś wdrożyć i jakie rozwiązanie będzie najlepsze w danej firmie. Mamy gotowe szablony i pomysły, i najczęściej proponujemy je klientowi. Poza tym rozwiązania nie mogą być jakiekolwiek, ale muszą ściśle odpowiadać zapisom w ustawie. Bywa i tak, że klient ma pewne oczekiwania, a my wyjaśniamy, dlaczego pewnych rozwiązań nie warto wdrażać lub lepszy byłby inny system.

Ile kosztuje wdrożenie takiego systemu?
Wiele zależy do zakresu prac i od wielkości firmy. Naszymi klientami są firmy, które mają kilkadziesiąt pracowników, ale obsługujemy też i takie, które mają po kilkadziesiąt tysięcy pracowników. Skala prac i koszty w obu przypadkach są inne. Natomiast taki minimalny koszt wdrażania rozwiązań polegających na digitalizacji procesów to kilka tysięcy złotych miesięcznie.

To nie jest dużo. Dlaczego rozwiązania są wdrażane miesięcznie?
To dolna granica kosztów. Zamiast inwestować w jedno rozwiązanie za setki tysięcy złotych, można inwestycję rozłożyć w czasie i krok po kroku wdrażać usprawniania w kolejnych obszarach w firmie, np. co miesiąc. Rynek właśnie idzie w tym kierunku. Najpierw umawiamy się z klientem np. na trzy usprawnienia, a potem przygotowujemy plan na kolejne. Oczywiście realizujemy też projekty, za które klient płaci kilkaset tysięcy złotych rocznie. Ten koszt może nawet sięgać miliona złotych rocznie, ale to dotyczy dużych przedsiębiorstw, które zatrudniają po 20 tys. pracowników. Kwota może wydawać się duża, ale jak ją podzielimy przez liczbę pracowników i uwzględnimy to, że ich wydajność poprawi się choćby o 5%, to nie jest to duży koszt. Ale czasem efektywność może wzrosnąć jeszcze bardziej, nawet o 30%. I w takim przypadku przedsiębiorca odnotowuje już konkretny zwrot z inwestycji.

W przestrzeni publicznej toczy się dyskusja, czy automatyzacja w firmach oznacza zwolnienia, czy przeciwnie – powstaną nowe miejsca pracy. Co Pan o tym sądzi?
Tak naprawdę automatyzacja oznacza zmianę zakresu obowiązków zawodowych pracowników. Można to porównać ze zmianą w pracy rolnika. Fakt, że wielu z nich wykonuje czynności przy pomocy kombajnów czy innych urządzeń, nie oznacza, że człowiek w gospodarstwie jest niepotrzebny albo że ma mniej pracy. Ten rolnik ma trochę inne obowiązki niż kiedyś. Automatyzacja i korzystanie z AI w firmach oznacza to, że pracownik nie będzie musiał trwonić czasu na rzeczy powtarzalne, nudne, których właściwie nie chce wykonywać. Pracownik będzie mógł skupić się na sprawach ważniejszych. Myślę, że pracownicy, którzy nie będą chcieli korzystać z AI, mogą stracić pracę na korzyść tych, którzy z tego typu rozwiązań będą chcieli korzystać.

Ile może zarobić programista w waszej firmie, spec od AI?
Pracownicy, którzy mają specjalistyczną wiedzę i potrafią budować np. modele i agentów AI, mogą zarobić więcej niż menedżer średniego szczebla. Natomiast nasze podejście w firmie jest takie, że z AI powinien korzystać już każdy, również pracownik działu handlowego.

Co będzie najważniejszym trendem w obszarze automatyzacji i cyfryzacji firm w Polsce w kolejnych latach?
Klienci jeszcze jakiś czas temu chcieli usprawnić tylko jakiś wycinek swojej działalności; dziś patrzą szerzej i rozumieją, że od tych zmian nie ma już odwrotu. Na przykład duże instytucje finansowe są pod tym względem bardzo świadome, a z kolei mniejsze firmy, np. budowlane, ciągle jeszcze dość tradycyjnie patrzą na te procesy, ale i tak ich nie unikną. Poza tym pamiętajmy, że jedne wdrożenia zależą od innych. Żeby wprowadzać do firm rozwiązania usprawniające oparte na sztucznej inteligencji, musimy najpierw przeprowadzić digitalizację dokumentów. I nie chodzi tu tylko o skanowanie papierowych wersji, tylko tworzenie ich już w cyfrowym świecie. Przedsiębiorcy mają też świadomość, że m.in. od stopnia digitalizacji zależy też ich konkurencyjność na rynku. Jeśli będą się posługiwać papierowymi dokumentami, gdy inni już mają cyfrowe systemy, to kto będzie chciał z nimi współpracować? ©℗

AUTOREKLAMA 0111498023

eprasa.pl 1d84b18996

POLSKA *i* ŚWIAT

BEZDOMNOŚĆ

14 kwietnia obchodzony jest Dzień Ludzi Bezdomnych. Z danych za 2024 rok wynika, że w Polsce jest ponad 31 tys. osób w kryzysie bezdomności. Jednak – jak podkreśliła Agnieszka Sikora, założycielka i prezes Fundacji Po Drugie – metodologia badań nie obejmuje wszystkich grup. – Wiele osób pozostaje poza systemem i jest niewidocznych dla instytucji – zaznaczyła Sikora. Dotyczy to zwłaszcza osób w przedziale wiekowym 18-25 lat.

„Peter Magyar to jest człowiek, któremu w żadnym wypadku nie będę składał gratulacji

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

KRÓTKO

WIZYTA

Premier w Japonii o gospodarce

Po zakończeniu wizyty w Korei Płd. premier Donald Tusk przybył w poniedziałek do Japonii. Spotka się z premierką tego kraju Sanae Takaichi i przedstawicielami Japońskiej Federacji Biznesu.

Spotkanie szefów rządów i delegacji obu państw zaplanowano na środę. Wcześniej tego dnia Donald Tusk będzie rozmawiał z przedstawicielami Keidanren, czyli Japońskiej Federacji Biznesu, największej japońskiej organizacji gospodarczej. Premier zapowiedział, że poruszy w Tokio kwestię dużej nierówności w wymianie handlowej z Japonią. – Liczymy na bardzo intensywną współpracę z Japonią, jeśli chodzi o najnowsze technologie, sztuczną inteligencję, cyberbezpieczeństwo – powiedział Donald Tusk.

Centrum Informacyjne Rządu podało, że celem wizyty premiera w Japonii będzie też utrzymanie zaangażowania tego kraju we wsparcie dla walczącej Ukrainy oraz kontynuacja dialogu na temat współpracy w ramach odbudowy Ukrainy.

MARSZ ŻYWYCH

Hołd dla ofiar Holokaustu

FOT. JAREK PRASZKIEWICZ/PAP

Kilka tysięcy uczestników Marszu Żywych, który jest wyrazem hołdu dla ofiara Holokaustu i protestem przeciwko antysemityzmowi, wyruszyło we wtorek po południu sprzed bramy obozowej z napisem „Arbeit macht frei" w byłym niemieckim obozie Auschwitz I do byłego Auschwitz II-Birkenau.

SĄD

Wyrok skazujący dla policjantów

Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał dwóch byłych policjantów z Inowrocławia na kary siedmiu i sześciu lat więzienia. Chodzi o użycie w czasie interwencji paralizatora wobec agresywnego 27-letniego mężczyzny, co doprowadziło do jego śmierci.

Do zdarzenia doszło 22 maja 2024 r. jednym z mieszkań w Inowrocławiu. Rozprawa przeciwko byłym już policjantom Przemysławowi D. i Radosławowi P. toczyła się przed bydgoskim sądem od 17 kwietnia 2025 r. z wyłączeniem jawności – łącznie z odczytaniem aktu oskarżenia.

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderek Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

FOT. ADAM JANKOWSKI

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Czy koalicja ją wybroni?

Pod koniec marca posłowie PiS oraz Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych" – czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydawać by się mogło, że sytuacja jest jasna – opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni, bo dysponuje większością głosów. Sprawa jest jednak bardziej zniuansowana.

Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska, była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz na temat tego, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki partyjnej.

Między innymi w tej sprawie dojść ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

– Pani przewodnicząca Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni – powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk, powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu".

Znów będzie rekonstrukcja rządu?

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą.

PAP

Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza żadnego scenariusza wyjazdu

Oprac. Alina Mazur
Węgry

Zbigniew Ziobro stwierdził we wtorek, że będzie walczył z premierem Tuskiem, gdziekolwiek się znajdzie. Dopytywany o to, czy pozostanie na Węgrzech, odparł, że „czas pokaże".

Zbigniew Ziobro pytany wczoraj przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnych wyborów i odsunięciu od władzy rządu premiera Viktora Orbana jest już spakowany i gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczenia bitwy o prawdę". Dodał, że będzie walczył z premierem Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie".

– Jeśli znajdę się w Polsce, jeśli nawet Donald Tusk okaże się tym samcem Alfa, o czym marzy i będzie chciał wykorzystywać moją osobę do swoich politycznych gierek, by odwracać uwagę od dramatów Polaków w służbie zdrowia, od dramatycznego zadłużenia polskiego państwa, to i tak zapewniam państwu, że będę walczył, nawet będąc zamknięty w areszcie – podkreślił.

Dopytywany o to, czy pozostanie na razie na Węgrzech, odparł jedynie, że „czas pokaże". Wskazał przy tym na węgierskie procedury prawne, które w jego ocenie „wiążą pana premiera Magyara". Wyraził nadzieję na to, że węgierski system jest na tyle odporny politycznie, że będzie podejmował decyzję w oparciu o fakty, które – jak dodał Ziobro – są „bardzo mało optymistyczne dla Donalda Tuska i jego wniosku".

Pytany o to, czy może wykluczyć scenariusz wyjazdu do Stanów Zjednoczonych, powiedział, że niczego nie może wykluczyć i zarazem ironizował, że stoi za nim samolot. PAP

eprasa.pl 1d84b18996

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o inicjałach O. K. i były uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce" - poinformowano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły".

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

- Wszedł (do szkoły - PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim - powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP

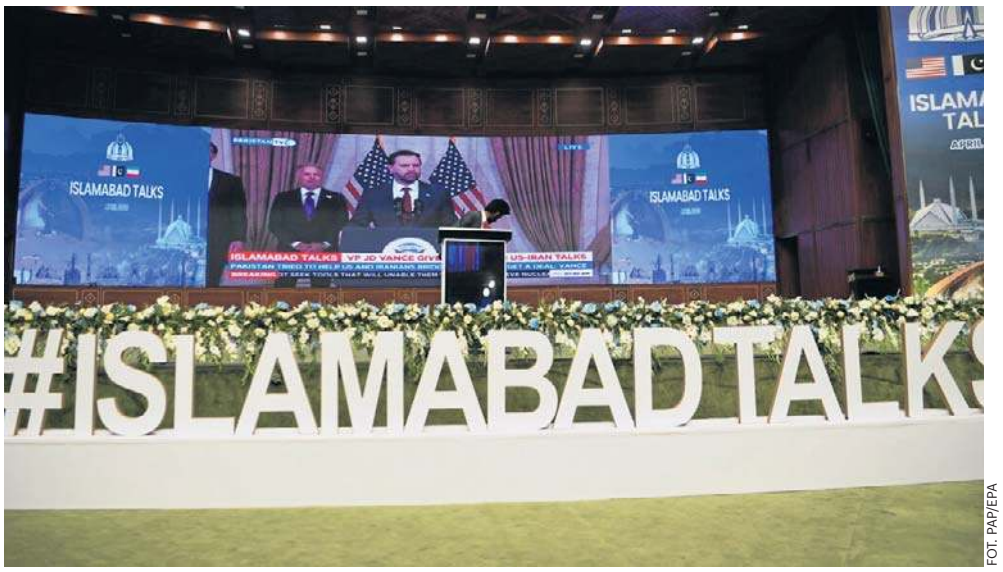
FOT. EAST NEWS

– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem . Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.



FOT. PAP/EPA

Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp"

Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne - podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp".

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu", a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to „może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów". USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie może pozwolić - przypomniała stacja CNBC.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji".

Iran - jak oświadczył wiceprezydent - miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. - Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia - zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi". PAP

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo" poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo" stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu - powiadomił brytyjski dziennik „Guardian".

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (International Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International" - podkreśliła HRW. PAP

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyjskich. - Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich - GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych - powiedział szef estońskiego kontrwywiadu.

FOT. KAPO

Estonia wydala przez granicę jednego z agentów Rosji

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. - W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu - powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydalonych z Estonii osób figuruje hieromnich (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilij (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsycaniem rozłamu i propagandą historyczną.

eprasa.pl 1d84b18996

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy dotyczą preparatów stosowanych przewlekle. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostają bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?

FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

FOT. LOS MUERTOS CREW / PEXELS

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbytniego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.4

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła niepożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalne zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepliwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym nieżytem żołądka i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charakterystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy – drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją – zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.

eprasa.pl 1d84b18996

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

FOT. GETTY IMAGES

Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 – leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył – objawy
Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:
● tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, ● obrzęk, ● podwyższony poziom ocieplenia skóry, ● zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, ● zwiększony stopień napięcia skóry, ● ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, ● powiększenie żył powierzchownych, ● zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawnienia dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów — bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

Dabigatran Eteksylan Stada
● kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
● kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

Daxanlo
● kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
● kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. prewencja pierwotna żylnej choroby zakrzepowo zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP
● kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
● kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP

Mirexan
● kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
● kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

Telexer
● kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
● kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
● kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP

Wasedoc
● kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP
● kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP.

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperci przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna — dla wielu pacjentów oznaczają realny wpływ na codzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązuje nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii – 15 – będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątrobokomórkowego – niwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych – pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amiwantamab z chemioterapią, nowotworów z mutacją BRAF V600E – enkorafenib + binimetinib, hormonozależnego raka piersi – palbocyklib + fulwestrant.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergolog prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2,5.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowany przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

– Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy – podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergicznych. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

– Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy – zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2,5, ale już nie z PM10 i ozonem.

– Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2,5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej – dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.

FOT. FREEPIK

Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

eprasa.pl 1d84b18996

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.04.2026

Nie tylko drżenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona

FOT. GETTY IMAGES

Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki poraźnej"

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzą na myśl dłonie, które ledwo są w stanie utrzymać szklankę wody. Tymczasem schorzenie to ma wiele twarzy.

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa – takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodsi.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgowiu" – wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złogów komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaźnika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe" – mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykinezja)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy")
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby 'zamarznięcie' ruchu" – wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i połykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM" – mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement", czyli „szybkie ruchy gałek ocznych".

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

– Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny – dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballosa-Baumanna, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym" wyrazie.

WARTO WIEDZIEĆ

Przy podejrzeniu Parkinsona należy udać się do neurologa

Jeśli pojawi się podejrzenie, że można mieć chorobę Parkinsona, właściwym miejscem jest gabinet specjalisty neurologii. W centrum diagnostyki znajdują się objawy takie jak ubóstwo ruchów, sztywność mięśni, drżenie spoczynkowe i niestabilność postawy. Wykorzystuje się również obrazowe badania mózgu, takie jak rezonans magnetyczny (MRT) czy tomografia komputerowa (CT). Inna metoda potwierdzania rozpoznania choroby Parkinsona polega na tym, że pacjentki i pacjenci przyjmują próbnie standardowy lek przeciwparkinsonowski lewodopę (L-DOPĘ).

FOT. GETTY IMAGES

Świadczenie honorowe dla stulatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób który ukończyły sto lat. Obecnie wynosi 6 938,92 zł brutto.

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stulatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zostanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznawaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmienne przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki – ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

FOT. FREEPIK

Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

eprasa.pl 1d84b18996

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. – Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie, aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami – powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przełom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpajęczynówkowego, czyli pęknięcia naczynia krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Picie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilać ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustalenia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (IMAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwlękowo, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WWA). WWA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WWA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.

FOT. 123RF

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WWA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid – substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji. Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę", co oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się to z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

– W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy – tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. – Gdy oddziałujemy na nie gorącem, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Zwłaszcza delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

– Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne – mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?
Przede wszystkim należy unikać spalenizny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spalenizny musi być jasnym sygnałem: tego kawałka lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniznę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinę. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za najzdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

eprasa.pl 1d84b18996

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroiło się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!" – podpisała fotografie.

Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam" – napisała.

Dominika Tajner niosła za dużo
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu" z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała.
(GZL) Fot. Paweł Wiśniewski

W TELEWIZJI

Opór
Stopklatka, 20:00
Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

W okowach mrozu
BBC Earth, 21:55
Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

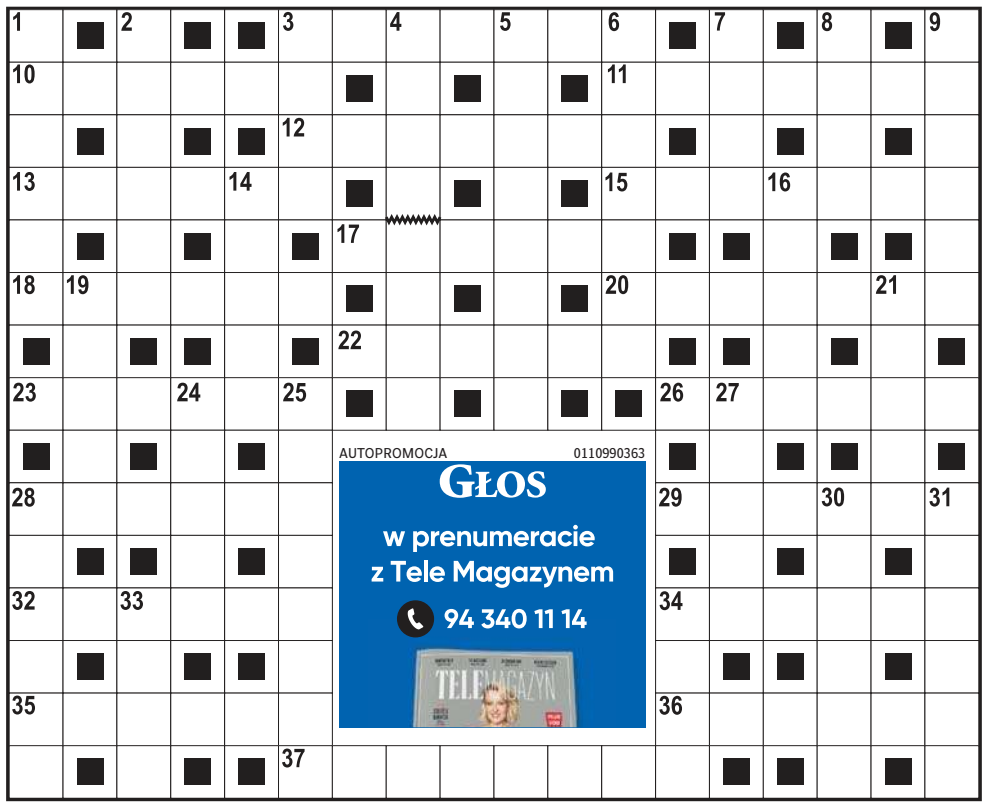
Tower Heist. Zemsta cieciów
Polsat, 22:50
Pracownicy apartamentowca dowiadują się, że pewien miliarder ukradł pieniądze przeznaczone na ich emerytury. Zamierzają się zemścić i odzyskać to, co zostało im zabrane.

Noce w Rodanthe
TVN, 22:55
Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

KRZYŻÓWKA NR 57

Poziomo:
3) … Notre Dame w stolicy Francji,
10) wabiła śpiewem żeglarzy,
11) gatunek kaczki jak chłodziarka,
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
15) lekkie pantofle dla diwy,
17) starogreckie naczynie na oliwę,
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
22) pochyła maszyna prosta,
23) wśród mieszkańców Kaukazu,
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
28) skrzynia drukarska na czcionki,
29) odcinek tekstu biblijnego,
32) czasem chodzą po plecach,
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
35) wznoszony na czyjąś cześć,
36) okienko na poddaszu,
37) Sparta to … Leonidasa.

Pionowo:
1) dziecko w pierwszym okresie życia,
2) instrument Louisa Armstronga,
3) eskimoska łódź z foczych skór,
4) gdy temperatura wynosi –40 st. C,
5) David, filmowy agent Fox Mulder,
6) stan w USA nad Zatoką Meksykańską,
7) polski program typu talent show,
8) chwila przed wschodem słońca,
9) rozpięty na rejach masztu,
14) odprowadza deszczówkę z dachu,
16) dawniej nazywany fermentem,
19) afrykański kraj z Trypolisem,
21) miasto wojewódzkie nad Odrą,
24) żołnierz lekkiej jazdy,
25) osobliwe lub atmosferyczne,
27) dymiący kwas siarkowy,
28) Donald z kreskówki Disneya,
30) grecka bogini Księżyca,
31) jednokołowy wózek na budowie,
33) fryzura z drobnych loczków,
34) oczyszczona lub kaustyczna.



AUTOPROMOCJA 0110990363
GŁOS
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na relacjach i doceniać drobne przyjemności.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.
Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dziś wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominaj o innych ludziach wokół Ciebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.
Lew (23.07 - 22.08)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dziś radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiąganiu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja pomoże Ci dziś osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 1d84b18996

Co mówi Kodeks pracy o śmierci pracownika? Rodzinie przysługuje tzw. odprawa pośmiertna

oprac. red

Odprawa pośmiertna to jeden z najsłabiej znanych przepisów prawa pracy. Co warto o niej wiedzieć?

FOT. GETTY IMAGES

Odprawa pośmiertna bliskim pracownika przysługuje w ściśle określonych sytuacjach

Przysługuje ona w razie śmierci pracownika. Musiał on być jednak zatrudniony na umowę o pracę lub pobierać zasiłek z tytułu niezdolności do pracy w wyniku choroby.

W pierwszej kolejności, odprawa pośmiertna przysługuje małżonkowi. Jednak warto pamiętać, że nie należy się ona małżonkowi będącemu w separacji.

Uprawnienia do otrzymania odprawy pośmiertnej posiadają również inni członkowie rodziny. Muszą jednak spełniać warunki wymagane do uzyskania renty rodzinnej (według przepisów o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych). Są to więc dzieci własne lub drugiego małżonka, a także dzieci przysposobione - do 16. roku życia. Jeśli kontynuują naukę to do momentu jej ukończenia, ale nie dłużej jednak niż do 25. roku życia. Jeśli osoby te są całkowicie niezdolne do pracy, nie jest istotne, ile mają lat.

Komu jeszcze przysługuje?

Odprawa pośmiertna przysługuje również dzieciom (tj. wnukom, rodzeństwu oraz innym podopiecznym) przyjętym na utrzymanie i wychowanie przed osiągnięciem przez nie pełnoletniości. Objęcie sprawowania opieki nad nimi musiało jednak nastąpć co najmniej rok przed śmiercią pracownika. Wyjątek stanowi tutaj zgon w wyniku wypadku przy pracy - w takiej sytuacji nie musi upłynąć okres jednego roku.

Kolejną grupę, której przysługuje odprawa, stanowią rodzice zmarłego (także macocha i ojczym oraz osoby przysposabiające). Muszą jednak być niezdolni do pracy lub mieć ukończone 50 lat. Prawo to otrzymują także wtedy, gdy wychowują co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwo uprawnione do renty po zmarłym. O ile bezpośrednio przed śmiercią pracownik pomagał w ich utrzymaniu.

Okres pracy nieistotny

Odprawa pośmiertna przysługuje rodzinie pracownika niezależnie od tego, jak długo był on zatrudniony. Także wtedy, gdy umowa zawarta była na okres próbny.

Nieistotna jest również przyczyna śmierci pracownika. Uprawnienia nie wygasają, na przykład w sytuacji, gdy popełnił on samobójstwo. Jeżeli pracownik był zatrudniony u kilku pracodawców, odprawa przysługuje od każdego z nich. Dla rodziny zmarłego ważny jest też fakt, że jest ona wolna od podatku dochodowego. Nie należy jednak zwlekać ze zgłoszeniem tego roszczenia. Ulega ono przedawnieniu po upływie 3 lat od dnia śmierci pracownika.

Ustalenie wysokości świadczeń

Wysokość odprawy uzależniona jest od okresu zatrudnienia zmarłego pracownika. Rodzinie przysługuje więc równowartość jego miesięcznego wynagrodzenia, jeśli staż pracy wynosił mniej niż 10 lat.

Jeżeli zmarły był zatrudniony co najmniej 10 lat, uprawnionym należy się świadczenie w wysokości 3-miesięcznej wypłaty. Na największą odprawę mogą liczyć bliscy osoby pozostającej w stosunku pracy przez okres minimum 15 lat. Wtedy osiąga ona wartość wynagrodzenia za pół roku. Oczywiście przepisy obowiązujące w danym zakładzie pracy (na przykład wynikające z regulaminu wynagradzania), mogą przyznawać wyższą kwotę świadczeń - dodaje pani Marta.

Kwota odprawy pośmiertnej należy w równych częściach wszystkim uprawnionym do niej bliskim zmarłego. Jeśli tylko jedna osoba posiada do niej prawo, otrzymuje ona połowę przysługującej sumy.

Istotny jest również fakt, że odprawa pośmiertna nie wchodzi w skład spadku. Jeśli więc nie ma żadnej osoby uprawnionej do jej otrzymania, świadczenie to nie zostaje wypłacone przez pracodawcę.

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

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

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

AUTOREKLAMA

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011506311

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”
ul. Braci Gierymskich 1, 76-200 Słupsk

ogłasza przetargi nieograniczone ofertowo-ustne na przebudowę instalacji gazowej w budynkach wielorodzinnych mieszkalnych w Słupsku przy ul.:

1) Frąckowskiego 1 – 40 lokali mieszkalnych,

2) Batalionów Chłopskich 4 – 40 lokali mieszkalnych.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie **do dnia 23 kwietnia 2026 roku.**

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku **do dnia 23 kwietnia 2026 roku do godziny 10:00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883396861 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

eprasa.pl 1d84b18996

Poezja bez spiny. Tutaj zawsze ktoś podnosi rękę

Jerzy Wicher
Szczecin

W Szczecinie znów wybrzmią słowa pisane „do szuflady". W Piwnicy Kany odbędzie się kolejna odsłona slamu poetyckiego – wydarzenia, które od lat przyciąga zarówno początkujących autorów, jak i tych, którzy scenę znają od podszewki. Formuła jest prosta: wychodzisz na scenę, masz kilka minut i tylko tekst. Reszta zależy od publiczności.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Slam poetycki to nie konkurs z jury złożonym z ekspertów, lecz bezpośrednie starcie z widownią. Wydarzenie odbędzie się dziś w Piwnicy Kany o godz. 18. Kolejne już 10 czerwca w tym samym miejscu.

Slam poetycki to nie konkurs z jury złożonym z ekspertów, lecz bezpośrednie starcie z widownią. To ona – podnosząc ręce – decyduje, kto przechodzi dalej, a kto odpada. Liczy się nie tylko sam tekst, ale i sposób jego podania. Emocje, energia, autentyczność – tu nie ma miejsca na półśrodki.

– To idealna okazja, żeby sprawdzić swoje wiersze w praktyce – przekonują organizatorzy. – Dowiedzieć się, czy działają. Czy ktoś zareaguje, czy sala pozostanie obojętna. Ale spokojnie – jak zapewniają bywalcy, „zawsze ktoś podnosi rękę".

Na scenie obowiązują jasne zasady. Uczestnicy prezentują wyłącznie własne teksty, bez rekwizytów, kostiumów i muzycznego tła. Każdy występ ma ograniczenie czasowe – maksymalnie trzy minuty. To wystarczy, by zbudować napięcie, opowiedzieć historię albo zostawić publiczność z jednym mocnym zdaniem. W turnieju może wziąć udział maksymalnie 20 osób. Kolejność występów jest losowana, a przy remisie przewidziano krótką dogrywkę. To właśnie te momenty często przynoszą największe emocje i decydują o końcowym wyniku.

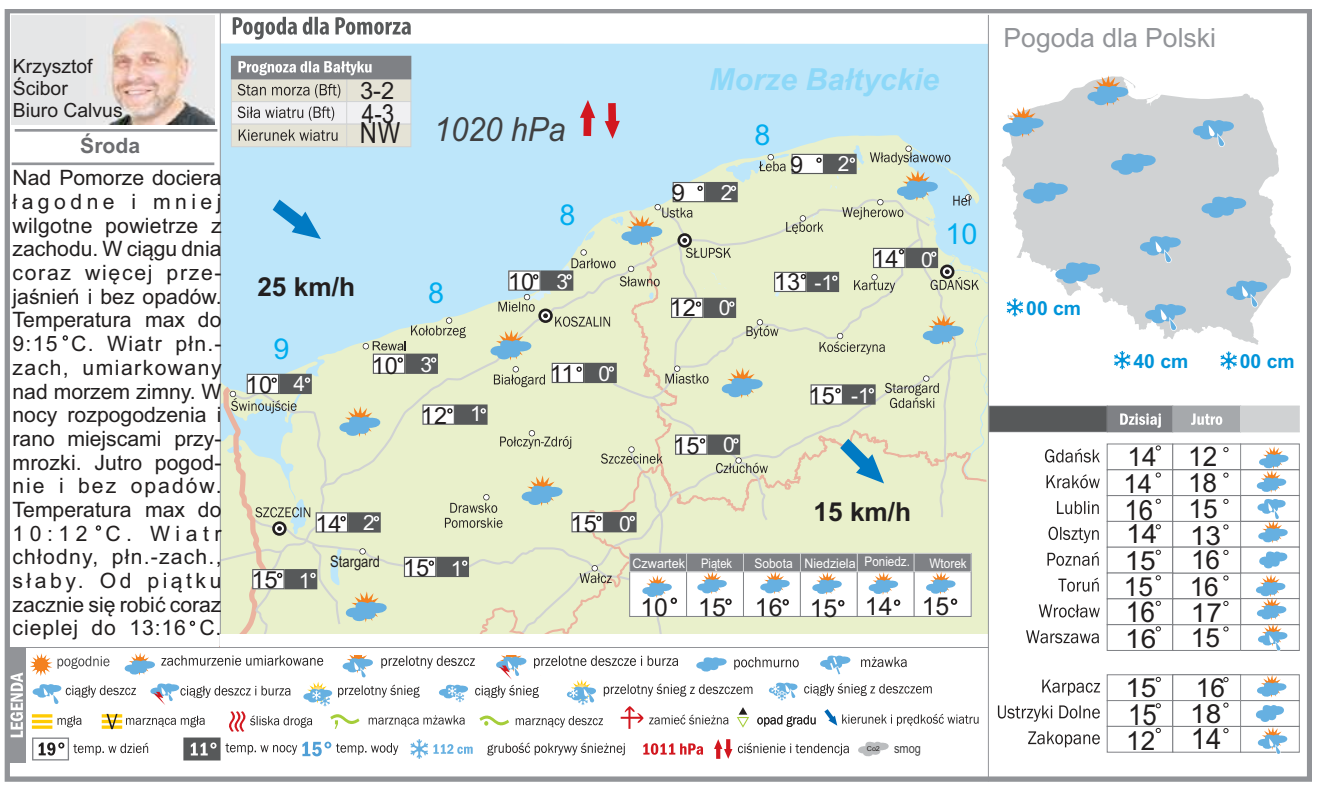
Nagroda? Symboliczna, ale znacząca. Zwycięzca otrzyma to, co publiczność wrzuci do kapelusza. W slamie liczy się jednak przede wszystkim uznanie widowni i doświadczenie sceniczne. Wieczór poprowadzi Magdalena Walusiak – jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich slamerek, związana ze Szczecinem. Jej obecność to gwarancja dynamicznej atmosfery i sprawnego przebiegu wydarzenia.

Organizatorzy zachęcają do zgłoszeń wszystkich pełnoletnich chętnych. Wystarczy wysłać maila z informacją o udziale i sposobie zapowiedzi scenicznej. Zapisy przyjmowane są do północy w przeddzień wydarzenia, choć – jak zaznaczają organizatorzy – przy wolnych miejscach możliwe będzie dopisanie się także tuż przed startem. Za organizację odpowiada nieformalna grupa literacka „Pozytywy" oraz Piwnica Kany, a patronat merytoryczny sprawuje Fundacja Slamowa. Wydarzenie będzie dokumentowane fotograficznie i – okazjonalnie – filmowo.

Slamy w Szczecinie od lat budują swoją publiczność i środowisko twórców. Dla jednych to pierwszy krok na scenie, dla innych – kolejny pojedynek na słowa. Jedno jest pewne: w Piwnicy Kany znów będzie głośno od emocji, ciszy między wersami i reakcji, które trudno przewidzieć.

Bo w slamie – jak mówią uczestnicy – wszystko dzieje się tu i teraz.

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Hrabiny tym razem przodem

FOT. ARCHIWUM

„Hrabiny przodem" - Hrabiny powracają. Dalszy ciąg monologów o tajemnicach kobiecości, związków i nieubłaganym upływie czasu w wykonaniu Olgi Adamskiej. Będzie zabawnie i autoironicznie. Kwiaty doniczkowe, dzieci, mężczyźni i inne pasje. Tekst: Anna Ołów - Wachowicz, reżyseria: Arkadiusz Buszko. Środa, Teatr Polski, godz. 19

KOSZALIN

Dziś Możdżer w filharmonii

Możdżer/Betley/Smoliński to wirtuozowskie trio o nietypowym brzmieniu, czerpiące zarówno z jazzowej, klasycznej jak i etnicznej tradycji. Doskonale osadzona w pulsie, obsługująca przeróżne perkusjonalia Patrycja Betley to perkusistka o precyzyjnym uderzeniu, mająca wyjątkowy talent do budowania rytmicznego napięcia. Jej charakterystyczne brzmienie nadaje całemu trio szczególnego kolorytu, tym bardziej, że partnerująca jej harmonijka ustna Kacpra Smolińskiego to instrument mogący prowadzić wirtuozowski dialog z siedzącym za fortepianem Leszkiem Możdżerem, muzykiem bardzo doświadczonym, dla którego nie ma stylistycznych ograniczeń. Takie zestawienie osobowości owocuje muzyką pełną emocji. Środa, Filharmonia Koszalińska, godz. 19

SŁUPSK

Środy kameralne i artystyczne

FOT. ARCHIWUM

„Kameralne środy" to propozycja dla tych, którzy poszukują wyjątkowych muzycznych przeżyć - blisko dźwięku, blisko emocji, blisko artystów. Recital fortepianowy dr hab. Pawła Rydla poświęcony będzie w dużej mierze muzyce polskiej XIX i początku XX wieku. Program koncertu poprowadzi słuchaczy przez różnorodne oblicza romantycznej i postromantycznej twórczości fortepianowej - od poetyckich miniatur i tańców narodowych po wirtuozowskie formy koncertowe. Środa, Filharmonia „Sinfonia Baltica", godz. 19

eprasa.pl 1d84b18996

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.**

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy" to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos" z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium walnie przyczynił się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany'ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli zmiażdżyć Real, zanim Manuer Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

FOT. EPA/PAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

Bawarczycy są w świetnych nastrojach – ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane'a, Luisa Diaza, Aleksandara Pavlovicia, Jonathana Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę poćwiczył, żeby utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy" przegrali z Southampton w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodø/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach – grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie – nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy" z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów". Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.
©℗

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM
21.00: **Bayern Monachium – Real Madryt**, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1;
21.00: **Arsenal Londyn – Sporting Lizbona**, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiery

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiery nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.**

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasłabł podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiery odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowej liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©℗

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych...

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zagra z Siegemund

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.**

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktualną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette'em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomógł jej szybko wychwycić techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach". Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. – Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca – zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stuttgarcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. – Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny prysznic – zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©℗

eprasa.pl 1d84b18996

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W SKRÓCIE

Ekstraklasa siatkarek. Lotto Chemik Police przegrał z Pałacem Bydgoszcz 1:3 (25:14, 17:25, 13:25, 21:25) w drugim spotkaniu o 7. miejsce w Tauron Lidze. Pierwszy mecz bydgoszczanki wygrały 3:2. Tym samym Chemik zakończył sezon 2025/26 na 8. miejscu, czyli lokatę niżej niż rok temu. - Mieliśmy wielką nadzieję zwycięsko zakończyć sezon, ale w sporcie nie zawsze dostaje się to, co chcemy - mówił trener Dawid Michor. - Pałac wygrał zasłużenie. Szkoda, ale to pokazuje, że za nami bardzo trudny sezon. Mam nadzieję, że klub będzie się rozwijał w kolejnych sezonach.

I liga koszykarzy. PGE Spójnia Stargard podejmie w środę o godz. 18 Noteć Inowrocław w ostatniej kolejce rundy zasadniczej. Jeśli Spójnia wygra - przystąpi do play-offów z 2. pozycji.

Była walka - są punkty. Gra o życie nadal trwa

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW/POLSKA PRESS

Na początku spotkania Piast miał bramkową sytuację, ale jej nie wykorzystał

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Taktyka osłabionej Pogoni Szczecin sprawdziła się w Gliwicach w stu procentach. Trzy punkty na wagę utrzymania w PKO Ekstraklasie? Nie. Trochę spokoju? Tak.

Bez Dimitriosa Keramitsisa, Leonardo Koutrisa (kartki) i Benjamina Mendy'ego przystąpili do meczu z Piastem Portowcy. To już wiedzieliśmy zaraz po spotkaniu z Legią. Ta trójka dołączyła do wcześniej kontuzjowanych zawodników: Rajmunda Molnara, Linusa Wahlqvista i Jose Pozo. Problem w tym, że sztab musiał głębiej zamieszać w składzie, bo okazało się, że choroba zatrzymała w Szczecinie Sama Greenwooda, a Kamil Grosicki z choroby wychodzi, ale w Gliwicach zasiadł na rezerwie. Było kombinowanie, powrót do ustawienia 1-4-4-2 (choć raczej to było 1-4-5-1), na prawej obronie sztab wystawił Kellyna Acostę, a w środku Jan Biegański.

- Obudźcie się albo spadniemy do niższej ligi. Bez walki, bez punktów, bez przyszłości. Żądamy zmian i wysiłku - taki napis zawisł na sektorze szczecińskich kibiców.

Apel nie pozostał bez echa. Pogoń już w 2. minucie strzela gola (Mads Agger), ale VAR uznał, że był na spalonym (barkiem). Po chwili szansa Piasta i jeszcze większa konsolidacja w tyłach.

Pogoń mecz kontrolowała, a VAR już jej sprzyjał. W 20. minucie Hugo Vallejo z impetem wskoczył na nogę Danijela Loncara. Gdyby sędzia podyktował „11" i wyrzucił sprawę z boiska - nikt nie miałby pretensji, ale brutal dostał żółtą. A już w doliczonym czasie gry I połowy - prosta kontra, Paul Mukairu ograł bramkarza i strzelił do pustaka. I znów długa analiza. Korzystna dla Portowców.

Po przerwie dominacja Piasta, ale bez wielkich szans. Pogoń dobrze się broniła, Valentin Cojocaru rósł z każdą minutą. Portowcy w II połowie strzału nie oddali, ale charakterem utrzymali zwycięstwo. W doliczonym czasie gry Piast miał strzał w poprzeczkę (Michał Chrapek) i „setkę", ale Pogoni nie zdołał skrzywdzić.

Dla Portowców była to dopiero trzecia wygrana na wyjeździe w tym sezonie. Ale jakże ważna - gdyby Pogoń przegrała ugrzęzłaby w strefie spadkowej, a mając w perspektywie mecz z Lechem Poznań (w sobotę w Szczecinie) ciężko byłoby odbudować głowy.

Dodajmy, że pełne spotkanie w szeregach Piasta zanotował Patryk Dziczek. W styczniu podpisał kontrakt z Pogonią, ale kluby nie osiągnęły kompromisu, by pomocnik przeszedł już zimą do Szczecina. W Piaście jest liderem, z Pogonią też grał dobrze, oddał choćby jeden groźny strzał.

PIAST GLIWICE - POGOŃ SZCZECIN 0:2 (0:2)

Bramki: Ulvestad (22. - karny), Mukairu (45+2.)
Piast: Szymański - Twumasi, Rivas, Drapiński, Lewicki - Tomasiewicz (73. Katsandonis), Dziczek, Felix (73. Chrapek) - Vallejo (61. Leśniak), Lokilo (61. Sanca), Dalmau (61. Boisgard).
Pogoń: Cojocaru - Acosta, Loncar, Szalai, Borges - Biegański (87. Ndiaye), Ulvestad - Agger (87. Czapliński), Ława (80. Smoliński), Mukairu - Angielski (69. Grosicki).
Sędziował Łukasz Kuźma (Białystok).
Widzów: 4332.

TABELA PO 28. KOLEJCE

1. Lech Poznań	28	46	49-40
2. Zagłębie Lubin	28	44	42-33
3. Jagiellonia Białystok	28	43	44-35
4. Górnik Zabrze	28	43	40-33
5. Wisła Płock	28	42	29-26
6. Raków Częstochowa	28	40	37-35
7. GKS Katowice	28	40	39-38
8. Motor Lublin	28	39	37-40
9. Lechia Gdańsk	28	37	55-51
10. Korona Kielce	28	37	36-34
11. Cracovia	28	37	33-33
12. Pogoń Szczecin	28	37	38-42
13. Piast Gliwice	28	35	34-38
14. Legia Warszawa	28	34	33-32
15. Radomiak Radom	28	34	43-42
16. Arka Gdynia	28	34	30-47
17. Widzew Łódź	28	33	33-35
18. Termalica Nieciecza	28	25	33-51

©℗

OPINIE TRENERÓW

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW/POLSKA PRESS

THOMAS THOMASBERG, POGOŃ
Przybyło nam pauzujących za kartki, kontuzjowanych, więc np. obronę musieliśmy budować od nowa. Oczekiwałem od zespołu, że będziemy jednością, że każdy będzie walczył dla drużyny i jak widać chłopcy walczyli z problemami. Nie skupiliśmy się na ładnej grze, ale na zwycięstwie. Wszyscy się temu poświęcili. Na radość nie ma czasu, bo w sobotę kolejny mecz. Będziemy walczyć, a mecz z Piastem to dobry prognostyk. Tak musimy walczyć.
Oczekiwałem, że część zawodników weźmie na siebie odpowiedzialność za grę i wynik. I to otrzymaliśmy. Nasi liderzy nie zawiedli piłkarsko i mentalnie.
Nie wybieram składu na podstawie narodowości, ale po formie zawodników. Zawsze stawiam na tych, co pomogą wygrać mecz.
W Gliwicach każdy walczył, ale przyjdą takie mecze, że sama walka nie wystarczy, że trzeba będzie wystawić skład, by grał lepiej w piłkę. Powrót do ustawienia 1-4-4-2 miał zaprocentować tym, że wróci więcej jakościowej gry. Daliśmy więcej przestrzeni naszym dynamicznym skrzydłowym i to szybko mogło zaprocentować.

DANIEL MYŚLIWIEC, PIAST
Chcieliśmy wygrać i przebieg spotkania to potwierdził. Nie mam zastrzeżeń o0 intensywność w grze, ale brakowało skuteczności. Mogliśmy szybko otworzyć wynik, bo wtedy inaczej byśmy zarządzali spotkaniem. Może to też moja wina, bo może niezbyt precyzyjnie wytłumaczyłem nasze założenia taktyczne. Mam więc pretensje do siebie. Druga połowa lepsza, nie mieliśmy nic do stracenia, były sytuacje, ale kultura gry powinna być na jeszcze wyższym poziomie.
(lis)

Valentin Cojocaru zmazał w Gliwicach plamę po ostatnim występie

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Oceny piłkarzy Pogoni za mecz z Piastem. Skala not 1-10.

Valentin Cojocaru 8 - bardzo dobry występ, choć nie zawsze wprowadzał dobrze piłkę. Strzały i dośrodkowania bronił dobrze. Nie miał nerwowych interwencji. Za całokształt - gracz meczu.

Kellyn Acosta 7 - widać było, że nie do końca czuje nowe obowiązki, ale też próbował uspokajać grę. W II połowie często pracował też w środku.

Danijel Loncar 8 - grał poprawnie w tyłach, a w ofensywie - „wywalczył" rzut karny, zanotował asystę przy drugiej bramce. Po przerwie najrówniejszy z obrońców.

Attila Szalai 7 - zaczął źle, ale później starał się być już szefem w tyłach. Dobrze się ustawiał, grał spokojnie. W ostatnim kwadransie dwa błędy.

Leo Borges 8 - miał mniej pracy do przerwy od Acosty. Ale nie był bezbłędny. Po przerwie źle wybił piłkę i Piast od razu miał swoją okazję. Później przeplatał: udany drybling, złe podanie. Plusów było dużo więcej.

Jan Biegański 8 - bardzo dobry występ. Pewny siebie, nie pozbywał się szybko piłek, dobrze dogrywał. Pracował, pomagał. Na początku II połowy ważny przechwyt w polu karnym.

Fredrik Ulvestad 8 - szef w środku, momentami chciał być wszędzie. Dobrze się prezentował, walczak, ale w akcjach ofensywnych mało widoczny.

Mads Agger 7 - Duńczyk zaczął rewelacyjnie, zdobył gola (naciągany spalony) i nabrał pewności siebie, próbował pomagać w rozegraniu, nie gubił piłek. Ale też ze wszystkich - najmniej widoczny w drugiej połowie.

Natan Ława 7 - na początku meczu starał się grać luźno, miał pomysł i precyzję, ale czym dłużej trwał mecz - tym mniej widoczny, częściej przepychany. Na początku drugiej połowy seria strat i było widać, że będzie do zmiany.

Paul Mukairu 8 - aktywny, konkretny. Bardzo dobrze wykorzystał sytuację w doliczonym czasie gry I połowy. Wcześniej udany strzał z pola karnego i dwie akcje, gdy był pewny siebie. Po przerwie - sporo pomagał w defensywie, przy wyprowadzeniu akcji.

Karol Angielski 6 - jak na napastnika - za dużo strat, za dużo nerwowych zachowań. Pracował, starał się absorbować obrońców, ale nic z tego nie przekładało się na ciekawe akcje.

Kamil Grosicki 6 - wszedł, po swojemu szukał szans na skrzydłach. Niestety, znów brakowało celności w dograniach.

Kacper Smoliński, Jacek Czapliński, Mor Ndiaye - grali za krótko do oceny.

©℗

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW/POLSKA PRESS

Valentin Cojocaru poza pierwszą akcją Piasta dobrze współpracował z środkowymi obrońcami Pogoni

eprasa.pl 1d84b18996