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

FOT. GOV.PL

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

STRONA ZDROWIA

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 8.04.2026

Nr 81 (5839)
Nakład: 4.390 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

Nad Bałtykiem. Polski Dubaj nad Bałtykiem bardziej przyjazny dla turystów **str. 4**

Region. Wichura zerwała dach z bloku. Strażacy mieli mnóstwo pracy **str. 4**

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

HISTORIA

Na drogach przedwojennej Polski

W roku 1937 polscy kierowcy mogli korzystać z 14 tys. 703 kilometrów dróg państwowych o twardej nawierzchni. Jak wyglądała ówczesna sieć drogowa, można przekonać się na przedwojennej Mapie Stanu Dróg Samochodowych Rzeczypospolitej Polskiej. To jedyna znana mapa z numeracją dróg państwowych schyłku II Rzeczypospolitej, czyli na dwa lata przed wybuchem wojny. Polska nie wróciła już w dawne granice - została znacząco przesunięta ze wschodu na zachód.

Czytaj str. 5

KRAJ

Nowe prawo dla rolników?

Prezydent Karol Nawrocki w opublikowanym przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

Czytaj str. 6

FOT. ADAM JANAKOWSKI

ŚWIAT

Badania ciemnej strony Księżyca

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauci misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca. Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się w piątek.

Czytaj str. 7

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. I-IV

Anna Kołacz i Mateusz Paczwa

Kamila i Daniel Anioł

FOT. AUTOR

Lotnisko w Bagiczu przestanie być lotniskiem?

Piotr Polechoński
Region

Lotnisko w Bagiczu kończy żywot? Taki komunikat płynie z odpowiedzi, która dotarła do nas z Urzędu Lotnictwa Cywilnego. Tymczasem w gminie Ustronie Morskie nic o tych planach nie wiedzą.

„Prezes Urzędu Lotnictwa Cywilnego podjął decyzję o ograniczeniu ruchu lotniczego poprzez czasowe zamknięcie lotniska Bagicz k. Kołobrzegu (EPKG) do 22 marca 2026 r. Przyczyną decyzji jest brak tytułu prawnego do dysponowania nieruchomością w granicach lotniska przez zarządzającego" - czytamy w informacji, którą dostaliśmy od Agnieszki Sokół, rzecznika prasowego ULC.

I dalej: „Jednocześnie wszczęto z urzędu postępowanie administracyjne w sprawie wykreślenia lotniska z rejestru lotnisk cywilnych. Postępowanie to prowadzone jest zgodnie z przepisami Kodeksu postępowania administracyjnego i znajduje się obecnie na końcowym etapie, a jego rozstrzygnięcie powinno nastąpić w terminie do 14 dni".

W nadesłanym piśmie jak i w rozmowie z nami Agnieszka Sokół potwierdza, że przyczyną wszczęcia postępowania likwidacyjnego jest fakt, że dotychczasowy dzierżawca terenu lotniska - spółka Aeroprzystań - przestał nim być.

Fakt ten potwierdza Urząd Gminy w Ustroniu Morskim. - Nie udało się porozumieć na gruncie finansowym z dotychczasowym dzierżawcą, spółką Aeroprzystań. W związku z tym umowa dzierżawy nie została przedłużona - mówi wójt Grzegorz Czachorowski. Dodaje, że w zamian gmina wydzierżawiła teren podmiotowi, który zaoferował wyższą kwotę, a umowa z nim została podpisana na rok (jest to firma organizująca różnego rodzaj wydarzenia, głównie o charakterze motoryzacyjnym). Jednocześnie urzędnicy nie kryją zdziwienia stanowiskiem Urzędu Lotnictwa Cywilnego.

Czytaj str. 4

eprasa.pl c3beeab038

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

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

Badania diagnostyczne w pierwszej kolejności otrzymają pacjenci onkologiczni i dzieci

Katarzyna Nocuń
Rozmowa

z Jolantą Sobierańską-Grenda, minister zdrowia

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

Początkowo NFZ proponował, żeby stawka degresywna w badaniach wyniosła 40 proc. Przedstawiciele szpitali zwrócili uwagę, że taki poziom finansowania nie wystarczy na pokrycie kosztów wynagrodzeń. Jakie są podstawy dla przyjętej stawki degresywnej 50 proc. i 60 proc.? (wyjaśnienie red.: Od 1 kwietnia 2026 r. NFZ wprowadził stawki obniżone - degresywne - za nadwykonania w diagnostyce kosztochłonnej (TK, RM, endoskopia, gastroskopia, kolonoskopiaa,rezonans i tomografia wykonane ponad limit umowy).
Wsłuchujemy się w głosy interesariuszy. Podniesienie stawki degresywnej do 50 proc. w tomografii komputerowej i rezonansie magnetycznym, a 60 proc. w kolonoskopii i gastroskopii powoduje, że opłacalność ich wykonywania będzie większa. Pamiętajmy, że w ambulatoryjnej opiece specjalistyczne, ale też w diagnostyce większość personelu pracuje na kontraktach, a więc najczęściej przyjmowaną formą jest rozliczenie procentowe od wartości świadczenia. Być może będzie to dobry moment na dalsze prowadzenie rozmów i dostosowywanie modelu finansowania, który zabezpieczy ciągłość świadczeń i stabilność organizacyjną.

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

Pacjenci i organizacje pacjenckie mówią, że stracą dostęp do wcześniejszej diagnostyki. W województwach podkarpackim, lubelskim, lubuskim karty DILO są wystawiane w około 40 proc. przypadków dopiero w szpitalu. Niektóre poradnie zapowiadają, że 1 kwietnia wyczerpią się ich kontrakty z Funduszem i ograniczą przyjmowanie pacjentów.
W części województw wskaźniki są dziś słabsze i właśnie dlatego chcemy tam szczególnie wzmocnić właściwe kierowanie pacjentów do szybkiej diagnostyki onkologicznej. W pozostałej części województw jest dużo lepiej. Stuprocentową płatnością za badania pacjentów z kartą DiLO zachęcimy lekarzy i poradnie do wystawiania karty. Myślę, że sytuacja pacjentów onkologicznych zdecydowanie się poprawi.

Przedstawiciele NFZ zapowiadali, że ograniczania w finasowaniu badań diagnostycznych to pierwszy krok. Kolejnym mają być świadczenia w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS). Ograniczeń będzie więcej?
Rozmawiamy na temat ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Jesteśmy w konsultacjach ze środowiskami, również z konsultantami krajowymi. Chcemy wypracować model finansowania, który będzie najbardziej przyjazny dla pacjentów. Mam nadzieję, że na dniach NFZ przedstawi konkretną propozycję.

Resort zdrowia jako przyczyny problemów finansowych NFZ wymienia koszty ustawy podwyżkowej, przeniesienie finasowania niektórych świadczeń z budżetu do NFZ i niewystarczające wpływy ze składki zdrowotnej. Ministerstwo wycofało się z waloryzacji płac, nie było też inicjatyw, żeby cofnąć decyzję o przeniesieniu z powrotem do budżetu płatności za niektóre świadczenia. Trudno nie odnieść wrażenia, że konsekwencje decyzji i ich braku spadną na pacjentów.
Jestem przekonana, że działania, które podejmujemy, są propacjenckie. Problemy NFZ są bardzo dobrze zdiagnozowane. Od co najmniej dwóch lat wiemy, że nie wystarcza składki zdrowotnej na pokrycie wszystkich zobowiązań NFZ. Z badań opinii wynika, że społeczeństwo nie chce płacić wyższych składek zdrowotnych. Dyskusja się toczy. Temat jest podejmowany przez co najmniej dwa ugrupowania. Mówi się o wprowadzeniu podatku zdrowotnego (Lewica) i modyfikacji dotyczącej opłacania składki zdrowotnej przez grupy uprzywilejowane (PSL). To wymaga jednak spokojnej analizy międzyresortowej, ale naszym obowiązkiem tu i teraz jest zabezpieczenie leczenia pacjentów w 2026 roku. Jesteśmy przekonani, że ustawa o minimalnym wynagrodzeniu w ochronie zdrowie była potrzebna i faktycznie zachęciła wiele osób do podejmowania studiów w obszarze zdrowia czy powrotu do zawodu ze względu na godne wynagrodzenia. Z opinii, w które się wsłuchiwaliśmy wynika, że więcej kontrowersji, niż podwyżki płac minimalnych, budzą te wszystkie kwoty z przestrzeni medialnej o wysokich zarobkach lekarzy. Wśród argumentów tłumaczących takie zarobki było m.in. powoływanie się na fakt wynagrodzeń uzależnionych od wysokości wyceny procedury. Im wyższa wycena procedury, tym wyższe wynagrodzenie lekarza. Zobaczymy, jak rynek zareaguje.

Jak rynek zareaguje na ograniczenie płatności za świadczenia ponad limit?
Na propozycje NFZ finansowania badań diagnostycznych. Zobaczymy też, jaki finalnie kształt będzie miał model finansowania ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. W 2021 r. cieszyliśmy się, że budżet NFZ przekroczył 100 mld zł, w 2026 r. mówimy o 221 mld zł, a pieniędzy znów jest za mało. Dlatego musimy dokonywać korekt, ale to nie jedyne działania. Rozmawiamy z wieloma środowiskami, aby te środki przeznaczać faktycznie na leczenie pacjentów.

W poprzednich latach Ministerstwo Zdrowia wybierało najdroższą wersję wyceny świadczeń, która pozwalała na podniesienie 1 lipca wynagrodzeń pracowników i osób na kontraktach. Jak będzie w tym roku?
Czekamy na rekomendacje Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT). Z szacunków wiemy, że waloryzacja będzie kosztowała 3,5 miliarda złotych i dodatkowo miliard złotych to koszt wynikający z inflacji. Przyjmiemy wariant, który zarekomenduje AOTMiT. Natomiast w tym roku nie odejdziemy od modelu finasowania wynagrodzeń w wycenie świadczeń, bo na jego zmianę jest za mało czasu.

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

Czy powrót do dyskusji o przesunięciu waloryzacji w kolejnych latach wchodzi w grę?
W tym roku nie jesteśmy w stanie legislacyjnie tego wariantu przeprowadzić. Na pewno ze stroną społeczną, również z pracodawcami będziemy rozmawiali nad rozwiązaniami. Jakie zostaną położne na stole, zobaczymy.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że w reformie szpitalnictwa jest bezpiecznik w postaci zgody NFZ. Jednak w dyskusji o likwidacji porodówki w Lesku rząd podkreślał, że to decyzja samorządu. Wiadomo, że powodem zamknięcia oddziału było niedostateczne finansowanie. Jak odpowie pani na zarzut, że szpitale będą znikać bez planu?
Nie zgadzam się z tym, że powinniśmy brać pod uwagę tylko finanse. My musimy też myśleć o bezpieczeństwie rodzących kobiet. Przykład Leska pojawia się w mediach od wielu miesięcy i budzi emocje. Są regiony, w których wojewodowie po analizie nie wyrazili zgody na przykład na zamknięcie porodówki, co świadczy o tym, że nad tymi procesami jest piecza w regionach. Jestem za opcją, żeby regiony decydowały o tym, jak ułożona jest mapa świadczeń. Wychodzimy naprzeciwko i z konsultantami opracowujemy mapy świadczeń zdrowotnych dla każdego województwa, które będą podpowiedzią i formą wypracowania rozwiązań w poszczególnych regionach.

Ile pieniędzy na ten moment brakuje w systemie? Na początku była mowa o 23 mld zł, niedawno oszacowała ją pani na 18 mld zł.
Faktycznie szacowaliśmy, że zabraknie około 23 miliardów złotych, mimo rekordowych nakładów na zdrowie. 4 mld zł zostały uruchomione z rezerwy ministra zdrowia na pokrycie świadczeń, za rok 2025. Ponadto w ubiegłym roku obniżona została wycena świadczeń, o których środowisko mówiło, że są przeszacowane m.in. w neurochirurgii i kardiologii i to spowodowało, że potrzeby w 2026 r. są niższe. Natomiast nie jesteśmy w stanie nigdy doszacować do końca, jak będzie wyglądał bilans roku 2026. Pewne prognozy po wykonaniu świadczeń jesteśmy w stanie dzisiaj już zaprojektować. Z NFZ na bieżąco będziemy pracować nad płynnością.
(PAP)

eprasa.pl c3beeab038

nasz REGION

KOSZALIN

Ciekawie zapowiada się koncert symfoniczny, zaplanowany na pierwszy poświąteczny piątek, czyli 10 kwietnia (godz. 18.30). Solistą będzie w nim Szymon Nehring - jeden z najbardziej utalentowanych i obiecujących pianistów młodego pokolenia. Pianista zagra Koncert fortepianowy a-moll op. 17 Ignacego Jana Paderewskiego. Drugą część koncertu wypełni VI Symfonia F-dur op. 68 „Pastoralna" Ludviga van Beethovena.

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Tomasz Turczyn,
tel. 94 347 35 52
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Koszalińskiego w Koszalinie przy ul. Partyzantów 17 oraz pod adresem: alarm@gk24.pl

Miasto tętniło życiem. Dziś już tak nie jest?

Piotr Polechoński
Koszalin

Kontynuujemy naszą akcję „Koszalin. Ilu nas jest, ilu nas będzie". Odzew jest bardzo duży, a nasi Czytelnicy licznie dzielą się swoimi opiniami w kwestii demograficznej rzeczywistości Koszalina.

Celem naszej akcji jest debata o demografii w Koszalinie. Liczba mieszkańców spada, chcemy więc wspólnie z naszymi Czytelnikami zastanowić jakie są tego przyczyny, jakie mogę tego być konsekwencje i w jaki sposób można temu zaradzić. Opublikowaliśmy już szereg opinii naszych Czytelników. Zachęcamy też radnych, lokalnych działaczy i samorządowców do podzielenia się z naszymi Czytelnikami zdaniem w kwestii koszalińskiej demografii. Nasze łamy są otwarte dla każdego.

Dziś publikujemy dwie opinie, które trafiły do naszej redakcji. Autorką pierwszej z nich jest pani Kamila, która jakiś czas temu wróciła do Koszalina.

„Kiedyś Koszalin był miastem rozwijającym się, dającym możliwości. Aktualnie miasto po godzinie 18-tej zamiera. Wielu młodych ludzi rezygnuje z pracy ze względu na czas podróży komunikacją miejską. Połączeń jest mało, a nie każdy ma samochód. Sama po pół roku mieszkania tutaj zamierzam sprzedać mieszkanie i przeprowadzam się do wiekszego miasta, jak np. Szczecin. Koszalin to wioska czynna do 22. Miasto dogodne dla emeryta, z którego mieszkańców z roku na rok będzie ubywać coraz bardziej".

Koszalin ilu nas jest, ilu nas będzie.

FOT. GK24.PL

Centrum Koszalina z lotu ptaka. Ile będzie liczył mieszkańców za kilkanaście lat?

Druga opinią w naszej debacie postanowił podzielić się pan Stanisław, koszaliński taksówkarz.

„Od lat pracuję jako taksówkarz w Koszalinie. Przypominają mi się lata 1996-2001. Wtedy w Koszalinie było pełno ludzi, w piątek wieczór i w sobotę miasto tętniło życiem. Dziś nie ma po tym śladu, miasto w centrum po godz. 18 wygląda tak, jakby się stąd wszyscy wyprowadzili. Widać jak na dłoni, że młodzi ludzie i ci w średnim wieku powyjeżdżali z Koszalina. Jak ktoś tyle jeździ po ulicach, co ja to od razu rzuca się w oczy, że Koszalin ma mniej mieszkańców niż jeszcze kilka lat wcześnie. Nie wiem, czy ten trend da się odwrócić, ale jeśli tak się nie stanie, to przyszłość Koszalin widzę w czarnych barwach".

Czy czeka nas demograficzna zapaść i czy jest ona nieuchronna? Jakie mogą być jej konsekwencje, w skali krótko i długoterminowej? Czy można ten proces zahamować? O tym wszystkim chcemy debatować w ramach naszego nowego projektu, z którym wystartowaliśmy - „Koszalin. Ilu nas jest, ilu nas będzie". Zapraszamy do dzielenia się z nami opiniami, komentarzami, każdą odpowiedzią na jedno z kluczowych dla przyszłości Koszalina pytań: dlaczego jest nas coraz mniej i ilu nas tu zostanie?

Piszcie do nas (piotr.polechonski@gk24.pl) i dzwońcie (tel. 697 770 118). Zapraszamy też na nasz portal gk24.pl Znajdziecie tu szereg materiałów związanych z koszalińską demografią, które będziemy cały czas uaktualniać. Razem porozmawiajmy o Koszalinie.

Wichura zerwała dach z bloku. Strażacy w akcji

Tomasz Turczyn
Region

Wichura przechodziła nad całym regionem w poniedziałek wielkanocny. W gminie Postomino w miejscowości Kłośnik potężny podmuch wiatru zerwał dach z bloku.

- Wichura zerwała dach w Kłośniku z budynku wielorodzinnego - informował st. kpt. Piotr Grudzień z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sławnie. - Doszło do tego w poniedziałek, 6 kwietnia, popołudniu. W chwili zerwania dachu w budynku przebywało 13 osób, które ewakuowały się. Nikt nie został poszkodowany.

- Dach był o konstrukcji drewnianej i na nią była położona blacha. Potężny podmuch wiatru poderwał tę konstrukcję i ją zerwał - opisuje st. kpt. Grudzień.

Czasowo ruch na drodze: Postomino - Kłośnik był zablokowany. Strażak dodaje, że dach budynku został zabezpieczony plandekami.

Aż 117 interwencji związanych z silnym wiatrem odnotowali w ciągu doby strażacy z województwa zachodniopomorskiego. Najwięcej pracy mieli w Koszalinie oraz w północnej części regionu, gdzie warunki pogodowe były najbardziej dynamiczne. Zgłoszenia dotyczyły przede wszystkim powalonych drzew i konarów blokujących drogi, chodniki oraz posesje. Strażacy wielokrotnie interweniowali również przy uszkodzonych dachach budynków mieszkalnych i gospodarczych - silny wiatr zrywał poszycia, blachy oraz elementy konstrukcyjne. Nie brakowało także zdarzeń związanych z uszkodzeniami linii energetycznych, które powodowały przerwy w dostawie prądu.

Najwięcej zdarzeń odnotowano w Koszalinie - aż 26 interwencji. To właśnie tam strażacy mieli najwięcej pracy przy usuwaniu skutków wichury. Wysoką liczbę działań prowadzono także w powiatach: białogardzkim, gdzie odnotowano 14 zdarzeń, sławieńskim - 13 oraz kołobrzeskim - 9.

PSP

Silny wiatr zrywał poszycia, blachy oraz elementy konstrukcyjne

KRÓTKO

KOSZALIN

Nadleśnictwo Manowo zaprasza na Leśne Seminarium Przyrodnicze

Tytuł piątkowego seminarium to „Przyroda w obiektywie - Nasi niewidzialni sąsiedzi". Tym razem leśnicy zaprosili Piotra Stefaniaka, fotografa przyrody. W ramach Leśnego Seminarium Przyrodniczego tradycyjnie organizatorzy organizują trzy wykłady, pierwsze dwa dla uczniów w szkołach średnich - w I LO im. St. Dubois w Koszalinie i Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. W Witosa w Boninie, a trzecie spotkanie, otwarte dla chętnych, w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej.

Wykłady prowadzone są przez miłośników przyrody, a także przez ekspertów w dziedzinie ekologii, ochrony przyrody oraz zarządzania zasobami naturalnymi. Gościem piątkowego seminarium będzie Piotr Stefaniak. To fotograf przyrody i autor materiałów dokumentujących dziką naturę, ze szczególnym uwzględnieniem wilków. Organizatorzy zapraszają w piątek o godzinie 17 do sali Koszalińskiej Biblioteki Publicznej. **AB**

AUTOPROMOCJA

GŁOS KOSZALIŃSKI

Czwartek
z dreszczykiem

gk24.pl

REKLAMA 0011505896

Wójt Gminy Będzino

informuje, że zgodnie z art. 35 ustawy o gospodarce nieruchomościami w siedzibie Urzędu Gminy Będzino na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej Gminy Będzino zostanie opublikowane ogłoszenie o pierwszym ustnym przetargu nieograniczonym lokalu mieszkalnego położonego w miejscowości Stoisław.

REKLAMA 0011503955

Burmistrz Kalisza Pomorskiego

ogłasza II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż

nieruchomości niezabudowanej położonej w Pomierzynie, gm. Kalisz Pomorski:

- **dz. nr 22/145** obr. 0001 m. Kalisz Pomorski o pow. 0,2029 ha, Nr KW KO1D/00028234/8 **Cena wywoławcza: 123.300,00 zł**, wadium: 12.330,00 zł, postąpienie: 1.240,00 zł;
- **dz. nr 22/147** obr. 0001 m. Kalisz Pomorski o pow. 0,2012 ha, Nr KW KO1D/00028234/8 **Cena wywoławcza: 122.400,00 zł**, wadium: 12.240,00 zł, postąpienie: 1.230,00 zł;
- **dz. nr 22/148** obr. 0001 m. Kalisz Pomorski o pow. 0,2074 ha, Nr KW KO1D/00028234/8 **Cena wywoławcza: 126.000,00 zł**, wadium: 12.600,00 zł, postąpienie: 1.260,00 zł.

Uwaga: do ceny wywoławczej zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%

Przetarg odbędzie się dnia 6 maja 2026 roku o godz. 9^{00} w Sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim.

1. **Warunkiem przystąpienia do przetargu** jest wpłacenie wadium w wysokości podanej w ogłoszeniu z zaznaczeniem w tytule wpłaty numeru nieruchomości, na które jest wpłacane wadium.
2. **Wadium** w pieniądzu należy wpłacić nie później niż do dnia 30 kwietnia 2026 r. na konto Urzędu Miejskiego Kaliszu Pomorskim na nr konta: 53 8570 0002 0000 0156 2000 0020.
3. **Dodatkowe informacje** można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Kaliszu Pomorskim pokój nr 3, tel. 94 361 77 95

Szczegółowe warunki przetargu i pełny opis nieruchomości nieruchomości podano w ogłoszeniu (Zarządzenie Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 57/2026) wywieszonym na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim, stronie internetowej BIP (Zakładka: Ogłoszenia – Nieruchomości),

eprasa.pl c3beeab038

12,5 miliona złotych na Zakład Aktywności Zawodowej w Koszalinie

Joanna Borń
Koszalin

Koszalińska Fundacja Zdążyć z Miłością od lat walczy o stworzenie w Koszalinie Zakładu Aktywności Zawodowej. Kolejne dofinansowanie pozwoli taki zakład stworzyć.

Na utworzenie ZAZ przy ul. Orlej Koszalin zdobył ponad 12,5 mln zł z funduszy europejskich. Jednak budynek w opinii fachowców jest w znacznie gorszym stanie technicznym niż miasto i fundacja zakładali. Jego remont i dostosowanie do potrzeb osób z niepełnosprawnościami znacząco przekroczyłoby planowane koszty i stwarzałoby ryzyko niedokończenia inwestycji oraz utraty dofinansowania. Dlatego zapadła decyzja o budowie nowego obiektu przy ul. Sarzyńskiej. Na ten cel zostanie przekazana działka o powierzchni ponad 1 ha o wartości ponad 2 mln zł.

Budynek będzie energooszczędny i w pełni dostosowany do potrzeb użytkowników. Jak mówiła wiceprezydent Koszalina Beata Górecka, duża powierzchnia pozwoli oprócz budynku stworzyć też ogród. W Zakładzie Aktywności Zawodowej pracę ma znaleźć około 50 osób z niepełnosprawnościami. W 2026 roku powstanie dokumentacja i pozwolenia, na początku 2027 roku ruszy przetarg i budowa, a zakończenie inwestycji planowane jest na 2028 rok. Na budynek przy Orlej, w którym pierwotnie miał powstać ZAZ, do tej pory fundacja wydała 377 tysięcy złotych. Pieniądze potrzebne były na dokumentację, ekspertyzy i projekt.

FOT. UM KOSZALIN/JAKUB ROSZKOWSKI

W Zakładzie Aktywności Zawodowej pracę ma znaleźć około 50 osób z niepełnosprawnościami.

Polski Dubaj nad Bałtykiem bardziej przyjazny dla turystów

Tomasz turczyn
Region

Polski Dubaj nad Bałtykiem będzie bardziej przyjazny dla turystów. Rozpoczęła się metamorfoza największej w Europie sztucznej plaży na Pomorzu Środkowym.

FOT. UG/POSTOMINO /JAROSLAWIEC24.PL

Projektowane jest nowe zejście na plażę. Do sezonu przybędzie przyłącze energetyczne i kanalizacyjne, co otwiera drogę dla podniesienia atrakcyjności tego miejsca - wydzierżawianie dla działalności gospodarczej.

Największa w Europie sztuczna plaża - polski Dubaj - w Jarosławcu (powiat sławieński) przejdzie metamorfozę. Zapowiada to samorząd - gmina Postomino, gdzie ona jest zlokalizowana.

- Projektujemy nowe zejście na plażę Dubaj. Był konkurs architektoniczny i w ślad za tym podpisaliśmy umowę ze zwycięzcą i teraz powstaje projekt budowlany - mówi Janusz Bojkowski, wójt gminy Postomino. - Jesteśmy już na etapie decyzji. Czynione są uzgodnienia z Urzędem Morskim w Szczecinie.

Włodarz dodaje, że najbardziej rozpoznawalna sztuczna plaża na Pomorzu będzie miała przyłącza kanalizacyjne i energetyczne.

- Takich nie mieliśmy. Teraz je możemy zrobić, bo zakończyliśmy długie uzgodnienia z Urzędem Morskim w Szczecinie - mówi Janusz Bojkowski. - Przyłącza wykonuje nasza spółka, Gminne Przedsiębiorstwo Komunalne z Postomina. Chcemy doprowadzić do tego, że na plaży będzie woda i możliwość odprowadzenia ścieków oraz prąd. I to pozwoli prowadzić na plaży działalność gospodarczą i nie tylko tam. To zdecydowanie podniesie jej atrakcyjność. Przybędzie też nowa toaleta. Chcemy, aby to wszystko było gotowe do tego sezonu letniego. Ogłosimy też przetarg na dzierżawę na plaży Dubaj dla działalności gastronomicznej. Mamy zgodę Urzędu Morskiego dla działalności usługowej, sportowej i rekreacyjnej. Na razie dzierżawa będzie na rok, a więc będzie to takie przetarcie szlaku. Liczymy, że w kolejnym roku taka zgoda będzie na dłużej, aby jakiś przedsiębiorca mógł się tu zaangażować finansowo i, aby tu coś powstało fajnego - akcentuje.

Rada Gminy Postomino zatwierdziła siedem kąpielisk: Jarosławiec wschód plaża centralna, kąpielisko morskie Dubaj 1 i 2, kąpielisko morskie Jarosławiec zachód - pas startowy, kąpielisko morskie Jarosławiec plaża Rusinowo 1 i 2, kąpielisko śródlądowe - Marszewo.

Nazwa „polski Dubaj" odnosi się do sztucznej plaży w Jarosławcu powstałej w ramach ochrony klifu. Miano to zyskała ze względu na imponujące rozmiary (ponad 5 hektarów), jasny piasek i nowoczesny wygląd, przypominający luksusowe plaże w Dubaju, co czyni ją jedną z największych tego typu atrakcji w Europie.

Plaża jest wynikiem inwestycji zrealizowanej w latach 2015-2018 przez Urząd Morski w Słupsku w celu ochrony wysokiego, osuwającego się klifu. To największa sztuczna plaża w Europie, jest główną atrakcją turystyczną regionu. Szeroka, piaszczysta plaża zastąpiła betonowe umocnienia (gwiazdobloki). Nazwa przyjęła się wśród turystów i jest powszechnie używana w marketingu miejscowości, podkreślając spektakularną zmianę krajobrazu.

AUTOREKLAMA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

0011506411

Panu
Dariuszowi Kobylczak
Dyrektorowi Biura OZPZD w Koszalinie
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składa
Okręgowa Rada, Okręgowa Komisja Rewizyjna, Działkowcy ROD

0011506271

Wyrazy głębokiego współczucia Pani
Annie Kruk
z powodu śmierci
Taty
składają
Dyrektor wraz z pracownikami
Archiwum Państwowego w Koszalinie

Urząd Lotnictwa Cywilnego: koniec lotniska w Bagiczu?

Dokończenie ze str. 1

- Nie dotarły do nas żadne, oficjalne informacje o tym, że charakter lotniska w Bagiczu ma być inny. Trudno mi więc w jakikolwiek sposób to skomentować. Z naszej perspektywy, oprócz zmiany dzierżawcy, nic się nie zmieniło. Na tę chwilę tyle mogę powiedzieć - podkreśla wójt Czachorowski.

Swojego rozgoryczenia postawą gminnych władz nie kryją przedstawiciele Areoprzystani.

- Ostrzegaliśmy wójta, że w chwili, gdy przestaniemy dzierżawić teren lotniska Urząd Lotnictwa Cywilnego rozpocznie takie właśnie postępowanie jakie zostało wszczęte. I tak się stało. Staraliśmy się bardzo w przetargu o przedłużeniu naszej dzierżawy, ale niestety finansowe warunki były dla nas nie do zaakceptowania - mówi Zbigniew Żeliszczak.

Przedstawiciel Areoprzystani dodaje, że od kilku dni odbiera bardzo dużo telefonów od ludzi z całej Polski, którzy do tej pory korzystali z lotniska w Bagiczu, a teraz są bardzo zaniepokojeni faktem, że lotnisko to zostanie zamknięte dla ruchu samolotowego.

Dawniej z lotniska w Bagiczu startowały myśliwce MIG-21 i MIG-23. Do dziś pozostały postsowieckie hangary i betonowy pas startowy

- To było jedyne takie lotnisko w całym pasie wybrzeża. Tylko w wakacje zarejestrowano tutaj około 1000 lądowań spoza naszego regionu. Nasz region bardzo straci na tym, jeśli faktycznie przestanie ono funkcjonować - podkreśla Zbigniew Żeliszczak. Zapowiada też, że w ciągu najbliższych dni spółka Areoprzystań opublikuje specjalne oświadczenie w tej sprawie.

Lotnisko w Bagiczu to dawny, poniemiecki obiekt. W 1935 roku powstała w tym miejscu baza dla niemieckich bombowców, a po II wojnie światowej swoją bazę stworzyli Rosjanie (stacjonowały tutaj myśliwce MIG - 21 i MIG - 23). Do dziś pozostały tutaj postsowieckie hangary i betonowy pas startowy o długości ponad 1000 metrów. W ostatnim czasie lotnisko funkcjonowało m.in jako atrakcja turystyczna, oferująca loty widokowe, miejsce zlotów i koncertów.

KRÓTKO

BIAŁOGARD

45-letni mężczyzna poparzony żrącą substancją

We wtorek około godz. 11 na terenie hodowli ryb w Żytelkowie pod Białogardem doszło do niebezpiecznego wypadku przy pracy. 45-letni mężczyzna został poparzony żrącą substancją. Do tej niecodziennej sytuacji doszło na terenie hodowli ryb pod Białogardem. Gdy 45-latek otwierał pojemnik z preparatem do dezynfekcji prawdopodobnie zgazowana ciecz oblała jego twarz. Na miejsce zdarzenia natychmiast wezwano służby ratunkowe. Lądował również śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Jak udało nam się wstępnie ustalić 45-letni mężczyzna został przetransportowany śmigłowcem LPR do szpitala w Koszalinie. Służby informują, że żrąca substancja poparzyła jego twarz, oczy i górne drogi oddechowe. **GG**

eprasa.pl c3beeab038

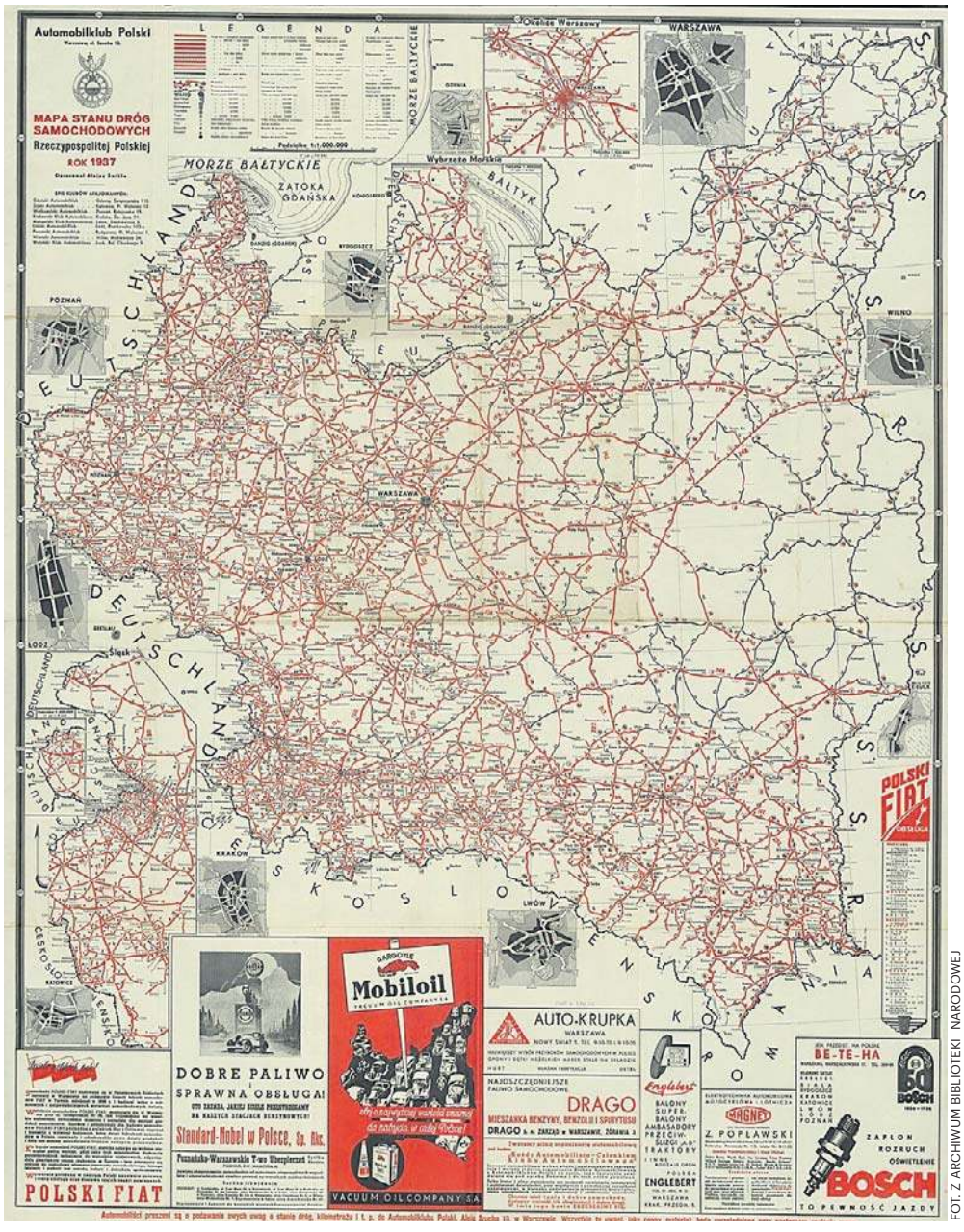
Na drogach przedwojennej Polski. Przez tłuczeń i „kocie łby” do szos wyborowych

Marek Weckwerth
marek.weckwerth@polskapress.pl

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

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

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



FOT. Z ARCHIWUM BIBLIOTEKI NARODOWEJ

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

Rowerem przez II RP

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

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

W okolicach Wejherowa drogi były na ogół marne, acz wysypane tłuczniem. Okazjonalnie trafiał na wyasfaltowany kawałek prowadzący do jakiegoś bliżej nieokreślonego punktu. Większą aktywność na polu budowy dróg stwierdził zbliżając się do chluby Polski - Gdyni.

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

Z miasta nad Brdą przejechał do Torunia, choć wrażeń z trasy, poza dotyczącymi mijanych zabudowań, nie przedstawił. Podobnie nie zrobił tego w przypadku przejazdu z Torunia do Inowrocławia, zwrócił tylko uwagę na „nieskończoną płaskość” terenu. W opisie jazdy z Inowrocławia do Gniezna akcent postawił na mijane pod drodze jeziora, jego zdaniem nieciekawe.

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

Podróżnik miał nadzieję, że im bliżej będzie Warszawy, tym stan dróg będzie się zdecydowanie poprawiał. Srogo się zawiódł - drogi były w niewiarygodnie gorszym stanie, a samochodów było jak na lekarstwo. Niektóre odcinki wprost przerażały.

Pana Michała „Kujawy na kole”

Magii przedwojennych, a nawet XIX-wiecznych dróg naszego regionu uległ Michał Matyjasik z podinowrocławskich Janowic, autor książki „Kujawy na kole”.

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

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

Do połowy lat 30. na było utwardzonych dróg

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

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

Potem prace ruszyły z kopyta

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

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

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

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

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

Dużo inwestowały samorządy

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

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

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

©℗

eprasa.pl c3beeab038

POLSKA *i* ŚWIAT

PALIWA

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

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

Marek Sawicki, poseł PSL

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

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

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiórce podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji – PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały – głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

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

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa

FOT. ANNA KACZMARZ

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

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

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

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

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

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

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

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

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

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

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospodarstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

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

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza" – tłumaczył.

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

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

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wieś nie może dłużej czekać" – podkreślił.

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

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

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

Karolina Wrońska
Warszawa

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

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobierańskiej-Grendy. – To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska – mówił Przemysław Czarnek.

– Pani Sobierańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa – ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia – mówił Czarnek.

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

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

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

eprasa.pl c3beeab038

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

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

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

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

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głównej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

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

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

FOT. TWITTER

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

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

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

FOT. PAP/EPA/AKOS KAISER HANDOUT

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

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

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

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

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążyć śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

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

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

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

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

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

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

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

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

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

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

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutera widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

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

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

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

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

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

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

FOT. HANDOUT/AFP/EAST NEWS

Astronauci misji kosmicznej Artemis II

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

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

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

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

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauci nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden z nich ochrzczono mianem „Integrity" na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll", by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu".

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

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

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

eprasa.pl c3beeab038

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

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

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

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

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

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

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomoce w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli miej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulującego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dietę czekoladową", ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Lepiej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

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

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

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzką kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny) i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka czekolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.
- Wspiera serce i układu krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenku azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.
- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

eprasa.pl c3beeab038

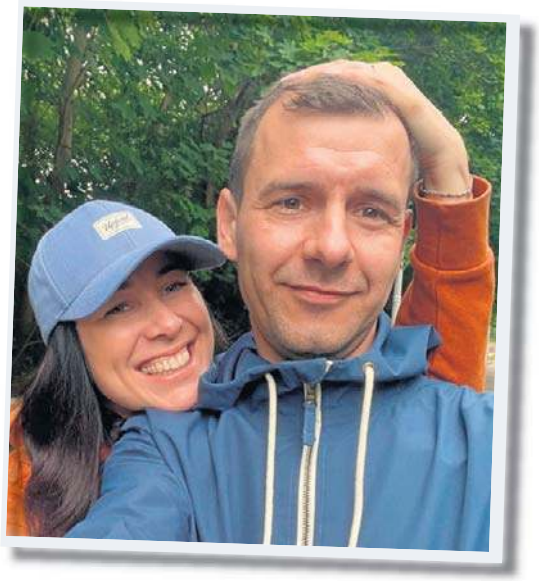
RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

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

Monika Czerniszewska i Grzegorz Latkowski
Koszalin

Anna Kołacz i Mateusz Paczwa
Szczecin



Joanna Jankowska i Jarosław Mański
Świnoujście

Klaudia Niekrewicz i Kacper Antonowicz
powiat białogardzki

Ewa i Karol Walczak
powiat choszczeński i powiat wałecki

Natalia Sobolewska i Sebastian Perłak
powiat drawski

Dorota Rutkowska i Krzysztof Korinth
powiat goleniowski

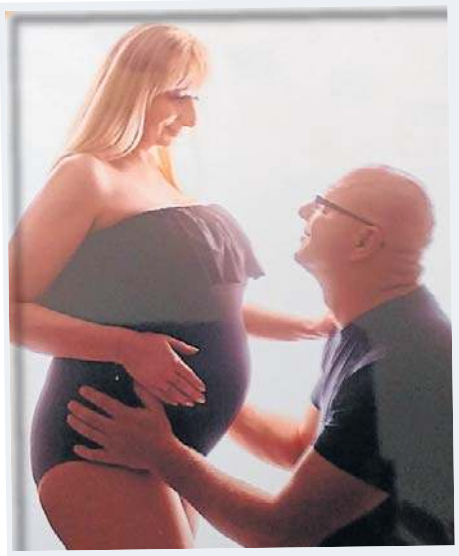
Martyna Kojro i Oliwier Malinowski
powiat gryficki

Wiktoria Czajkowska i Daniel Ogórek
powiat gryfiński

eprasa.pl c3beeab038

RAZEM NAJLEPIEJ

Kamila Radziwiłowicz i Grzegorz Brodowski
powiat kamieński



Anna Olczak i Artur Bełz
powiat kołobrzeski

Marzena Czarnecka i Norbert Czarnecki
powiat koszaliński

Jolanta i Marek Kubiak
powiat myśliborski

Renata i Damian Król
powiat policki

Wiesława Ćwirko i Mariusz Klunder
powiat pyrzycki

Ewelina i Tomasz Zdrenka
powiat sławieński

Julia Michalska i Michał Listwoń
powiat stargardzki

Sandra Kacprzak i Jakub Pyczek
powiat szczecinecki

Anna Nowakowska i Szymon Siamburski
powiat świdwiński

eprasa.pl c3beeab038

RAZEM NAJLEPIEJ

Wioletta i Robert Czarneccy
Koszalin

Kamila i Daniel Anioł
Szczecin

Henrietta Hoffmann-Misztoft i Mariusz Misztoft
Świnoujście

Agnieszka i Andrzej Łapot
powiat białogardzki

Julietta i Dariusz Komorowscy
powiat choszczeński i powiat wałecki

Helena i Jerzy Steciuk
powiat drawski

Michalina i Piotr Woźniak
powiat goleniowski

Anna i Piotr Polasik
powiat gryficki

Danuta i Wiesław Świątek
powiat gryfiński

Justyna i Krzysztof Hertmanowicz
powiat kamieński

eprasa.pl c3beeab038

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 8.04.2026

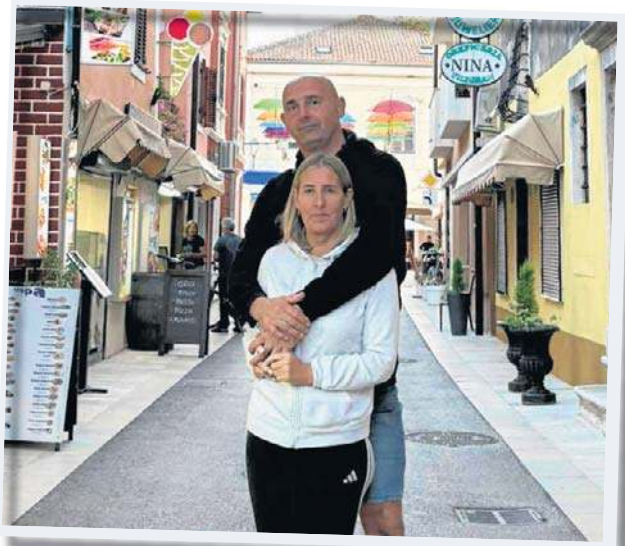
RAZEM NAJLEPIEJ

Ewelina i Michał Chrystek
powiat kołobrzeski

Renata i Marek Sajur
powiat koszaliński

Anna i Mariusz Koc
powiat łobeski

Kasia i Tomek Spiliszewscy
powiat myśliborski



Ewa i Przemysław Komsta
powiat policki

Teresa i Tadeusz Malec
powiat pyrzycki

Sylwia i Janusz Kułaga
powiat sławieński

Lucyna i Dawid Markiewicz
powiat stargardzki

Anna i Łukasz Zacholski
powiat szczecinecki

Marika i Grzegorz Arys
powiat świdwiński

eprasa.pl c3beeab038

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

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

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

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

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

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.
- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

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

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

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

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

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

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

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

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

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

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

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

- **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSTYNKA w Ciechocinku**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Które sanatoium jest najlepsze w twoim województwie?

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

- **Dolnośląskie**

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

- **Kujawsko-Pomorskie**

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

- **Lubelskie**

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

- **Podkarpackie**

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

- **Podlaskie**

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

- **Pomorskie**

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

- **Śląskie**

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

- **Świętokrzyskie**

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

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl

FOT. GETTY IMAGES

Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.
- Gruszki - jedne z najbardziej skażonych owoców.
- Jeżyny - nowość na liście, badane ponownie od 2023 r.
- Borówki
- Ziemniaki - najbardziej zanieczyszczone warzywo według EWG.

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

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

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

FOT. FREEPIK

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

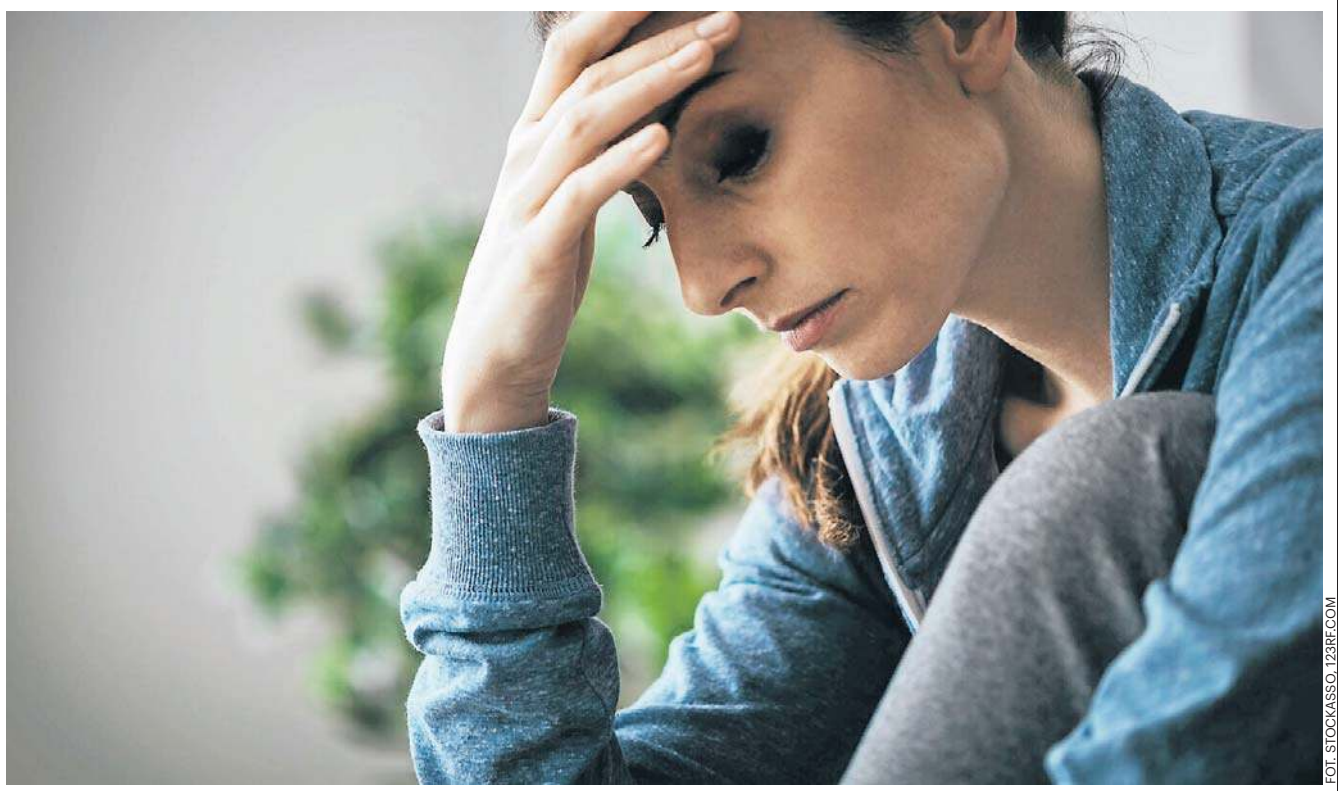
eprasa.pl c3beeab038

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 8.04.2026

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

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

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



FOT. STOCKASSO, 123RF.COM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migrację komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologicznie zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

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

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

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

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

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

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

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

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

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

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

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

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

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

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

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

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

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

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

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

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

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

eprasa.pl c3beeab038

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORA NA PICIE KAWY

Czy picie kawy na czczo jest zdrowe?

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

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

- Wzrost kortyzolu - tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić" ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.
- Podrażnienie błony śluzowej żołądka - kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.
- Skoki cukru we krwi - kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tąpnięcia" energii.
- Większe uczucie niepokoju lub „telepania" - brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa na czczo jest ryzykowna?

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

Kiedy najlepiej pić kawę?

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

- Mniejsze skoki kortyzolu - poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonijniej.
- Żołądek jest chroniony - pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.
- Energia jest stabilniejsza - kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.
- Lepsze wchłanianie składników odżywczych - kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.
- Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie - jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

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

Czy są „najlepsze godziny" na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia kawy tuż po przebudzeniu - z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

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

Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syropami i dużych porcji kaw (np. z przelewu) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe dodatki do kawy?

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

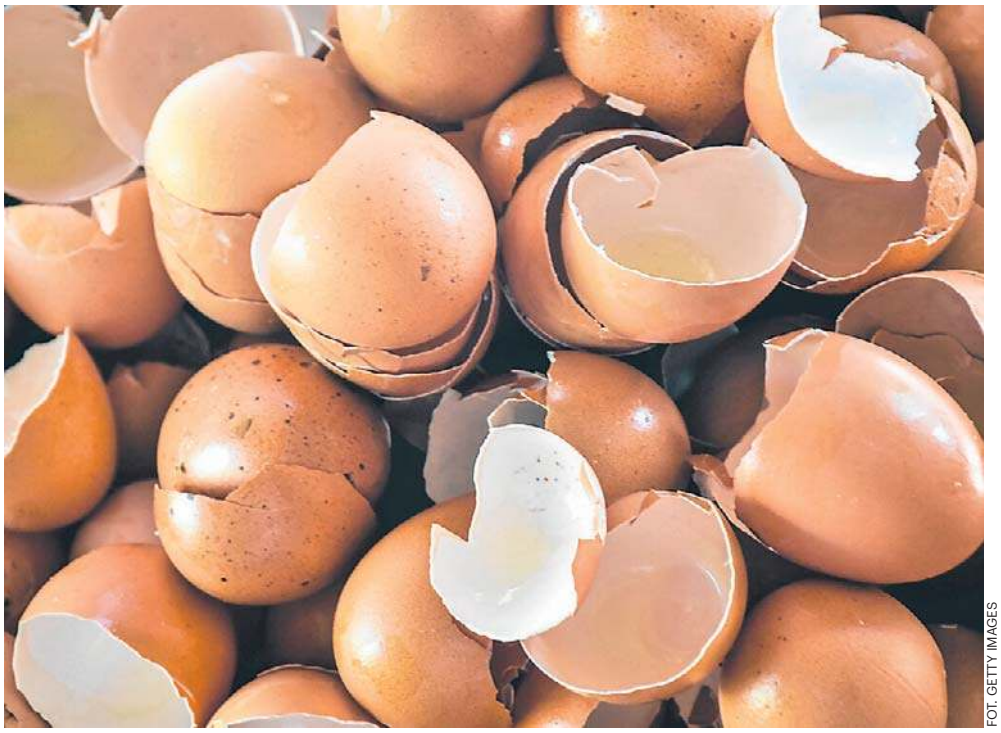
- Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwzapalnie.
- Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
- Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
- Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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



FOT. GETTY IMAGES

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

Czy można jeść skorupki z jajek?

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

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

Na co pomagają skorupki z jajek?

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

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdrowie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszaniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

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

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

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

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glukozaminę i siarczan chondroityny.

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

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

Jak skorupki od jajek przygotować do zjedzenia?

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

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

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

- Jajka umyj w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaja, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupek.
- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.
- Po ostudzeniu zmiel je na drobny proszek w młynku do kawy lub moździerzu.
- Przesyp proszek do szczelnego szklanego pojemnika.

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

CIEKAWE

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

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

eprasa.pl c3beeab038

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

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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

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

W TELEWIZJI

Śmiertelna wyliczanka
TVN 7, 21:00
Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża
TVP 1, 21:20
James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber
Polsat, 22:45
Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki" Dave Bautista.

Banksterzy
TVN, 22:55
Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwieść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

KRZYŻÓWKA NR 53

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

Pionowo:
1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
2) stawia drewniane budynki,
3) ozdobna tkanina, kilim,
4) materiał na miękkie kurtki,
5) kasa pancerna, sejf,
6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
7) scena dla linoskoczka,
8) żabkarz lub kraulista,
9) staropolskie względy,
10) ptak z magnackiej uczty,
20) sielankowy utwór poetycki,
22) dawne narzędzie tortur,
24) woreczek z talarami,
25) nie urodzi sokoła,
28) nogi ptaków grzebiących,
29) rzymska pieśń żałobna,
31) imię autora powieści „Dżuma",
32) auto z fabryki Renaulta,
33) można się w niego pogrążyć,
35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
36) w orszaku pana młodego,
37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

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

ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.
Ryby (19.02 - 20.03)
Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale nie dominuj zbytnio.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządki, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje znajdą się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy mały cel.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretach i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
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. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. 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
PBC

©℗ - 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 c3beeab038

KODEKS PRACY ZUS JUŻ PRZYJMUJE WNIOSKI USP O WYDANIE ZAŚWIADCZENIA

Nowy katalog okresów liczonych do stażu pracy

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

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

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

Jakie kodeksowe okresy będą wliczane do stażu

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

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

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

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

Są to:

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

2. okresy podlegania ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym z tytułu:

- wykonywania umowy zlecenia lub innej umowy o świadczenie usług, do której stosuje się przepisy o zleceniu,
- wykonywania umowy agencyjnej,
- współpracy z osobą wykonującą umowę zlecenia, inną umowę o świadczenie usług lub umowę agencyjną,
- pozostawania członkiem rolniczej spółdzielni produkcyjnej,
- pozostawania członkiem spółdzielni kółek rolniczych;

3. okresy zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego w ramach tzw. ulgi na start, tj. jako osoba podejmująca działalność gospodarczą i niepodlegająca ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym przez pierwszych 6 miesięcy jej prowadzenia, a także okresy opłacania składek przez osobę współpracującą z taką osobą;

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

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ZUS RYBNIK

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

Wniosek o zaświadczenie wyłącznie elektroniczny

- Wniosek o wydanie zaświadczenia o ubezpieczeniu konieczny do wliczenia okresów do stażu pracy (USP) jest dostępny na koncie w eZUS. Po zalogowaniu się do eZUS, wniosek można złożyć wyłącznie w formie elektronicznej. Zgodnie z przepisami, formularz nie jest dostępny w we-rsji papierowej. Zaświadczenie, decyzję oraz inne pisma w tej sprawie ZUS przekaże wnioskodawcy też tylko elektronicznie - wyjaśnia rzeczniczka.

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl c3beeab038

Kogo bawi Maciej Brudzewski? Przekonajcie się sami

Jerzy Wicher
Szczecin

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

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

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

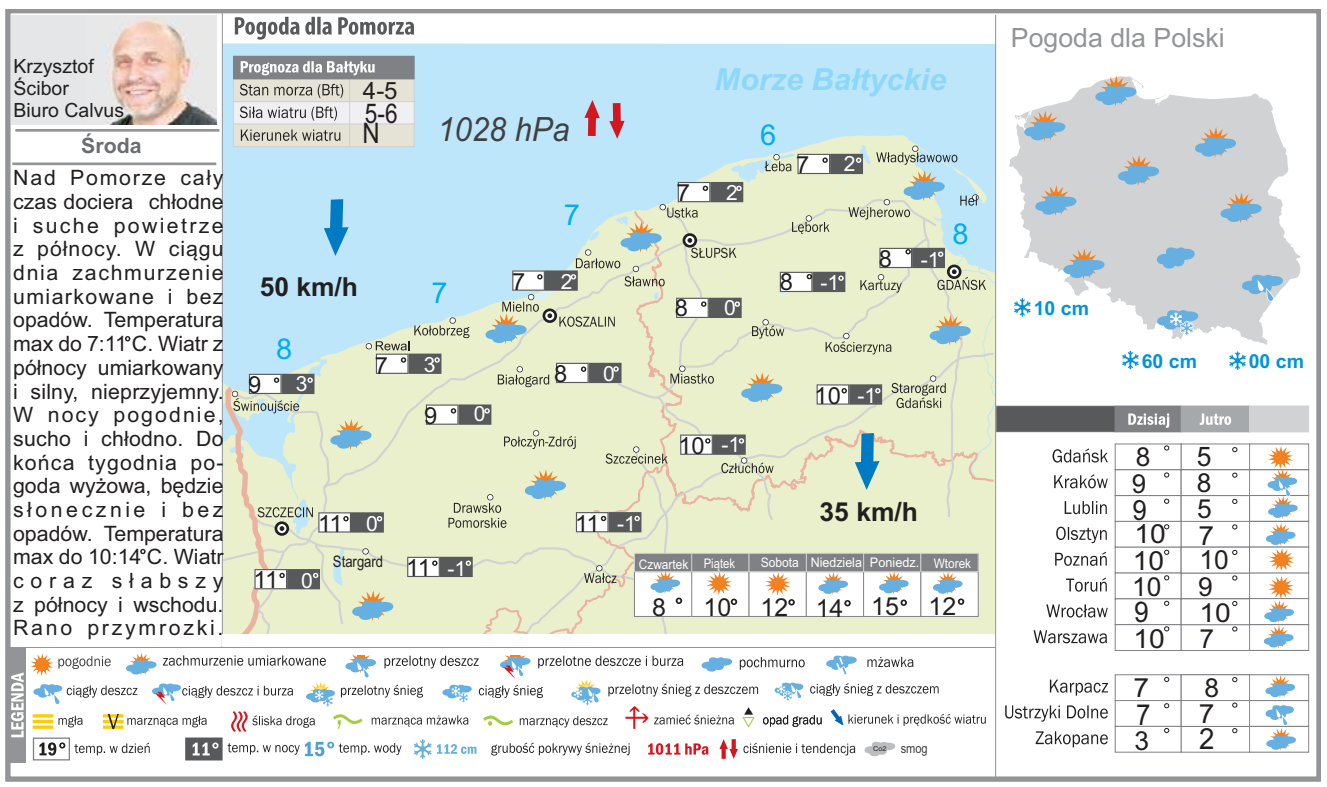
Maciej Brudzewski jest jednym z tych twórców, którzy doskonale odnaleźli się w tej formule. Jego styl opiera się na precyzyjnej obserwacji codzienności, ale też na umiejętności budowania napięcia i zaskakiwania puentą. „Podaj dalej" - jak zapowiada sam komik - to program dla tych, którzy nie boją się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

Nowy materiał Brudzewskiego wpisuje się w szerszy trend, w którym komicy coraz częściej sięgają po tematy osobiste, społeczne, a nawet polityczne. Publiczność oczekuje dziś nie tylko żartu, ale też punktu widzenia - autorskiego, wyrazistego, czasem niewygodnego. Stand-up przestał być wyłącznie rozrywką; stał się narzędziem interpretacji świata. W Szczecinie ten gatunek ma swoją wierną publiczność, która regularnie wypełnia sale na występach komików z całej Polski. Występ Brudzewskiego zapowiada się więc jako jedno z tych wydarzeń, które nie tylko bawią, ale też budują lokalną scenę i potwierdzają, że stand-up nad Odrą ma się bardzo dobrze.

Wieczór otworzy Paweł Bakteria - support, który rozgrzeje publiczność przed głównym występem. To standardowy, ale ważny element stand-upowego rytuału: wprowadzenie widzów w klimat, złapanie pierwszego kontaktu, przygotowanie na to, co za chwilę wydarzy się na scenie.

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

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Taksówkarz i bigamista

FOT. ARCHIWUM

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

KOSZALIN

Dziewczyny do wzięcia

Teatralna adaptacja kultowych „Dziewczyn do wzięcia" przenosi nas w lata 70. wprost do zasypanej śniegiem stolicy. Zimowa przygoda „Dziewczyn", pełna nieoczekiwanych sytuacji, błyskotliwych dialogów i muzycznych przebojów, które nucił cały kraj, staje się pretekstem do sportretowania Polki, dzielnej kobiety PRL-u. I chociaż wszyscy pamiętamy czasy, kiedy szarość pokrywała wszelkie kolory życia, a gorzka proza codzienności raczej nie sprzyjała romantycznym przygodom, to przecież każdy chciał „żeby było inaczej!". Wybierzmy się więc z naszymi bohaterkami na spacer po mroźnej jazzowej Warszawie i już wkrótce będzie jasne, czy „dziewczyny są do wzięcia" i czy wyczekana wizyta w stolicy okaże się słodka jak Krem Sułtański. BTD, 10 kwietnia, g. 19

SŁUPSK

To już w tym tygodniu!

FOT. ARCHIWUM

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

eprasa.pl c3beeab038

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

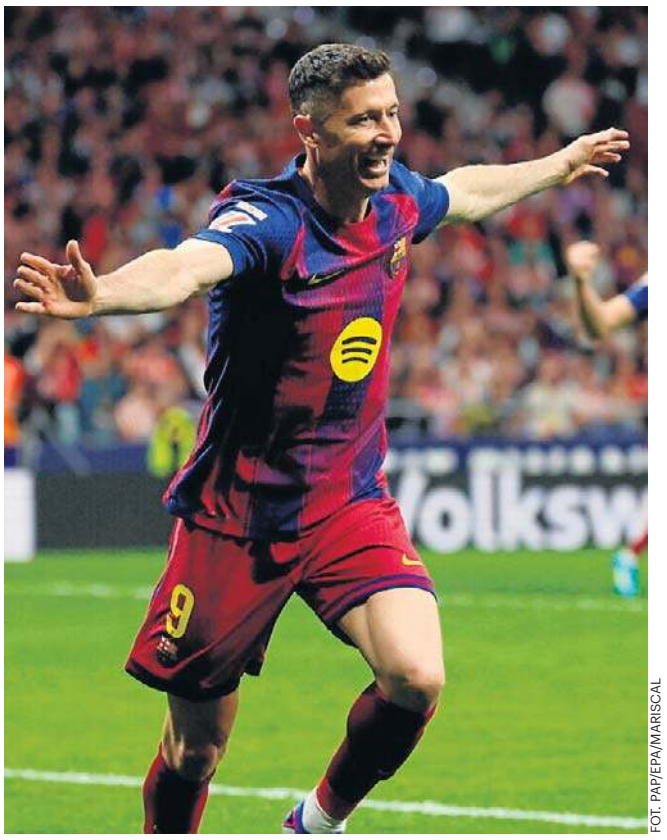
PIŁKA NOŻNA. **Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!**

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

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

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

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „uszaty" puchar po jedenastu latach przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.



FOT. PAP/EPA/MARISCAL

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

Zbyt brutalna kasa?

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

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

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussii Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczymy tego lata, jak długo jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia, a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wylądowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

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

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

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

©℗

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

FOT. PIOTR POLAK/PAP

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

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

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

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Biało-Czerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację 28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstada odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

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

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Europy kobiet sprawia, że Biało-Czerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

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

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a następnie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

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

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła zgrupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części zgrupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kilkudniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

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

©℗

eprasa.pl c3beeab038

SPORT

www.sportowy24.pl

I LIGA KOSZYKARZY

Kotwica Port Morski Szczecin podejmie w środę zespół Sokoła Łańcut. To będzie bardzo ważne spotkanie dla obu zespołów w kontekście miejsc w tabeli I ligi. Spotkanie rozpocznie się o godz. 18 w hali Milenium przy ul. Łopuskiego w Kołobrzegu.
Kotwica w ostatnich dniach złapała zadyszkę, ale wciąż ma spore szanse na 8. lokatę i udział w play-offach. Brakuje jej przynajmniej jednego zwycięstwa. Sokół występy w play-offach ma zapewnione, ale rywalizuje o jak najlepsze rozstawienie. Jeśli wygra w hali Kotwicy - powróci na 2. pozycję w tabeli, a tym samym trochę skomplikuje sytuację kołobrzeżan.
W grudniu w Łańcucie było 87:78 dla Sokoła. Najgroźniejszy był Milan Milanović, który zdobył 21 punktów i miał 18 zbiórek. W rewanżu Kotwica musi go lepiej pilnować. **(lis)**

KOLARSTWO

FOT. KK ZIEMIA DARŁOWSKA

Świetny start Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska w Rewalskim Piekle Północy

Klub Kolarski Ziemia Darłowska świetnie wszedł w sezon 2026. Młodzież wybrała się na zawody o nazwie Rewalskie Piekło Północy. Efekt? Trzy zwycięstwa i sześć miejsc na podium.

- W zawodach wystartowała nasza młodzieżowa grupa – żacy i młodzicy. Dla części był to pierwszy start, dla innych kolejne cenne doświadczenie. Tym bardziej cieszy nas świetny wynik: aż trzy zwycięstwa i sześć miejsc na podium - mówi Artur Szarycz, prezes Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska. - Pokazaliśmy, że zimowe przygotowania przyniosły znakomite efekty. Niestety, specyfika wymagającej trasy nie obyła się bez pecha – kilku naszych zawodników zmagało się z defektami. Mimo to ogromne brawa dla wszystkich za walkę, determinację i sportowego ducha.

Wyniki KK Ziemia Darłowska w Rewalu
Żak dziewcząt:
1 Maja Kolaszt
2 Lena Wijas
Żak chłopcy
1 Jakub Szarycz
2 Marek Węgrzyn
9 Wiktor Sobczak
Roman Yarema - defekt sprzętu
Młodziczki
1 Łucja Stelmach
5 Maria Szarycz
7 Natalia Seremak
9 Wiktoria Krakowiak
11 Kornelia Aleksa
Lena Kary, Barbara Dzięcielska - defekt sprzętu
Młodzicy
8 Dominik Chyżewski
Open/Kategoria M3
25/11 Piotr Chatłas
55/24 Mateusz Siemlat
Open/Kategoria M4
14/2 Artur Szarycz
56//16 Marcin Kolaszt
103/35 Wojciech Węgrzyn
Rafał Stelmach - defekt sprzętu.
(tt)

Natan Ława: Sytuacja jest coraz gorsza, ale uda nam się z tego wyjść

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

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

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

Co się nie udało? Początek był dosyć obiecujący.
Szczerze, to nie mam pojęcia, co nie zagrało w tym meczu. Wszyscy jesteśmy teraz w dużych, negatywnych emocjach i ja muszę przeanalizować to spotkanie na spokojnie. Szkoda tej porażki, wiedzieliśmy, że wygrana pozwoli nam wyjść z dołu, oddalić się od zespołów zagrożonych. Przegraliśmy i w tym dole zostaliśmy.

W przerwie meczu trener dokonuje szybkich zmian, bo to było konieczne. Wchodzisz i grasz bez obaw z Legią, wnosisz dobrą energię.
Zawsze staram się - jak wchodzę na boisko - dawać z siebie jak najwięcej, staram się tym pomóc drużynie. Dzisiaj może się to udało, ale nie mamy trzech punktów, więc trudno mówić o jakieś satysfakcji.

20 tysięcy kibiców na trybunach...
Zachowywałem się spokojnie. Wcześniej zagrałem z Lechią przy podobnej frekwencji i nie było to dla mnie problemem.

Mówisz o tym, że trzeba wygrać mecz z Piastem. To są tylko takie życzenia czy jednak jest mocna wiara w to, że szybko uda się Wam podnieść i widmo spadku oddalić jak najdalej od siebie?
Oczywiście ja, podobnie jak cały zespół, mamy taką nadzieję, że weźmiemy się w garść właśnie jako drużyna. Musimy i będziemy trzymać się razem i za tydzień pokażemy, że ten spadek nam nie grozi.

Piast jest zespołem, który również jest zaangażowany w walkę o utrzymanie, twardo grającym w meczach ligowych, ale ma mniej atutów niż Legia.
Jestem pewny, że nie będzie to przyjemny mecz, ale tak jak mówię, już nieważne teraz na kogo wychodzimy, ale zawsze musimy wychodzić na boisko, dawać z siebie 100 procent i punktować przede wszystkim.
©℗

FOT. POGONSZCZECIN.PL/WIOLA UFLAND

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

Bez stylu, bez jakości, bez zaangażowania

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

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

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

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

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

Sam mecz pokazał, że Legia lepiej przepracowała okres reprezentacyjnej przerwy. W dodatku jej trener Marek Papszun ma szeroki skład, gdzie potencjału nie brakuje, więc mógł na Pogoń wystawić mocny skład. W Szczecinie inaczej - od początku sezonu widać, że potencjał zespołu jest słabszy, a kolejne kontuzje są ogromnym problemem. W ostatnich dwóch tygodniach okazało się, że Jose Pozo musi poddać się operacji ścięgna Achillesa, a Attila Szalai przedwcześnie wrócił ze zgrupowania kadry Węgier z urazem mięśniowym. W poniedziałek był na ławce rezerwowych, ale sztab chciał oszczędzać jego zdrowie. O tym, że od dłuższego czasu brakuje Linusa Wahlqvista oraz Rajmunda Molnara nie ma co wspominać. Jakby tego było mało, to dzień przed meczem Hussein Ali doznał urazu, a Benjamin Mendy doznał takiego w końcówce I połowy.

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

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

- Zasłużona przegrana. Legia lepsza fizycznie, jakościowo. Zdominowała nas w pierwszej połowie. Liczyłem na lepszą drugą połowę, ale to się nie wydarzyło. Trochę presji było w końcówce, ale to było za mało na odwrócenie wyniku. Wiemy, że pozycja jest zła, a każdy punkt będzie się liczył. Wiem, że mogą być głosy, że spadniemy, ale wciąż wszystko w naszych rękach i nogach. Będę bronił piłkarzy, by czuli się pewnie przed kolejnymi meczami. Nie będę teraz obwiniał, ale ich bronił. Tak pomogę przed kolejnymi meczami - mówił Thomas Thomasberg, trener Pogoni.

Kolejny mecz o życie Pogoń rozegra w Gliwicach 13 kwietnia. Jest szansa, że do składu wrócą Ali i Szalai, ale wypadli z powodu żółtych kartek Dimitrios Keramitsis oraz Leonardo Koutris. Portowcy cały czas „mają pod górkę".

Dodajmy, że Stadion im. Floriana Krygiera wypełnił się kibicami. Mecz oglądało 20 602 widzów, co jest nowym rekordem frekwencji. Poprzedni wynosił 20 562 (marzec 2025 z Lechem).

POGOŃ SZCZECIN - LEGIA WARSZAWA 0:2 (0:1)
Bramki: Rajović (33.), Rajović (46.)
Pogoń: Cojocaru - Borges, Keramitsis 🟨, Loncar, Mendy (46. Koutris 🟨) - Acosta (56. Cuić), Ulvestad - Mukairu, Greenwood (73. Agger), Grosicki (84. Czapliński) - Angielski (46. Ława).
Legia: Hindrich - Wszołek, Piątkowski, Augustyniak, Pankov (86. Reca), Kun (86. Jędrzejczyk) - Szymański, Elitim, Biczachczjan (60. K. Urbański 🟨) - Adamski, Rajović (93. Krasniqi).
Sędziował Wojciech Myć (Rzeszów).
Widzów: 20 602. ©℗

eprasa.pl c3beeab038