Rozmowa ze Sławomirem Broniarzem, prezesem Związku Nauczycielstwa Polskiego **str. 2**

FOT. ZNP

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić? – str. 9

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa
15.04.2026

Nr 87 (5845)
Nakład: 4.350 egz.

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

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

Słupsk. Ponad 76 mln złotych dla miasta z Funduszy Szwajcarskich **str. 3**

Region. Są wyniki sekcji zwłok ofiary wypadku w Kępicach **str. 3**

Praca. Pracownicy, którzy nie będą korzystać z AI, mogą stracić pracę? **str. 5**

REGION

Jest akt oskarżenia dla matki i jej partnera za znęcanie się nad półtoraroczną Blanką **str. 4**

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Kraj. Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności **str. 6**

Świat. Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych **str. 7**

REKLAMA 0011507557

OGRODNICTWO

PRODUCENT KWIATÓW BALKONOWYCH

❀ begonie ❀ pelargonie ❀ surfinie ❀ supetunie vista ❀ aksamitki i wiele innych!!!

RABATOWYCH oraz **ROZSAD WARZYW**

❀ pomidory - bardzo dużo odmian ❀ ogórki długie i gruntow ❀ papryka ❀ seler ❀ por ❀ rozsady kapusty ❀ kalafiora ❀ brokuła ❀ sałaty itp.) oraz zioła

SADZONKI ❀ truskawek ❀ poziomek oraz wiele innych roślin

DRZEWA OWOCOWE ❀ **ZIEMIA OGRODNICZA** profesjonalna, kora zwykła i ozdobna itp.

BARDZO DUŻY WYBÓR!!!
ATRAKCYJNE CENY!
MOŻLIWY DOWÓZ.

Zapraszamy na nowy sezon

Miastko, ul. M. Konopnickiej 11A (obok Opieki Społecznej)
czynne codziennie w godz. 6.00-17.00
694 975 821
598 572 475

O TYM SIĘ MÓWI EDUKACJA ZDROWOTNA

Od przyszłego roku lekcje obowiązkowe

Patryk Czerwiński
Słupsk

Wrócił temat przedmiotu szkolnego edukacja zdrowotna. Od września ma być obowiązkowy, ale moduł seksualny (1-2 lekcje rocznie) pozostanie dobrowolny. Decyzja należy do rodziców. Reszta bez zmian.

Od początku roku szkolnego 2025/2026 w polskich szkołach prowadzona jest edukacja zdrowotna jako przedmiot nieobowiązkowy. W Słupsku udział w zajęciach zadeklarowało łącznie 2017 uczniów (1633 w szkołach podstawowych i 384 w ponadpodstawowych oraz w Specjalnym Ośrodku Opiekuńczo-Wychowawczym).

To spadek w stosunku do października 2025 roku, gdy w podstawówkach na lekcje zapisanych było 1830 uczniów (48,38 proc. uprawnionych), a w samych ponadpodstawowych 359 (10,65 proc.). Od nowego roku szkolnego edukacja zdrowotna będzie obowiązkowa, ale moduł dotyczący wiedzy seksualnej pozostanie nieobowiązkowy. O udziale w nim zdecydują rodzice.

– Jestem zawiedziona tym, że ta edukacja nie jest jeszcze wprowadzona jako przedmiot obowiązkowy. Bardzo mało osób uczestniczy w zajęciach. Myślę, że jest to bardzo potrzebne, żeby dzieciaki jednak troszeczkę bardziej zapoznały się z tematem. Bo tutaj chodzi głównie o zdrowie chyba, a nie o sprawy polityczne. A to bardziej politycznie zostało rozegrane niż z myślą rzeczywiście o dzieciach – twierdzi jedna z nauczycielek w okolicach Słupska.

Zapytana o nieobowiązkowy moduł, stwierdziła, że powinno się dać rodzicom wybór, choć warto zapoznać z nim uczniów.

– Myślę, że nie jest aż tak straszny, ale jeżeli to ma mieć jakiś wpływ na to, żeby w ogóle wprowadzić ten przedmiot, to wydaje mi się, że już dajmy rodzicom wybór, jeżeli się tak boją. Ale przynajmniej dzieci skorzystają z tego, żeby się dowiedzieć innych rzeczy, ważniejszych niż tylko ten kawałek – dodaje.

Czytaj str. 4

FOT. 123RF

Edukacja zdrowotna weszła do szkół w roku szkolnym 2025/2026 jako przedmiot nieobowiązkowy

eprasa.pl eb4265c93a

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.04.2026

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

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

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

Danuta Starzyńska-Rosiecka
Rozmowa

ze Sławomirem Broniarzem prezesem Związku Nauczycielstwa Polskiego

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

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl eb4265c93a

nasz
REGION

REGION

Kryminalni z Lęborka zatrzymali 39-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Do zdarzenia doszło jeszcze przed Wielkanocą, kiedy mężczyzna poszedł w Wielki Piątek do kościoła, ale nie w celach religijnych. Wyłamał zamek w skarbonce na datki i ukradł pieniądze. Zatrzymany usłyszał już zarzuty kradzieży z włamaniem, przestępstwa zagrożonego karą 10 lat pozbawienia wolności. **LES**

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza" w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

Ponad 76 milionów złotych z Funduszy Szwajcarskich

Wojciech Frelichowski
Słupsk

Słupsk rozpoczyna realizację projektu „Przyszłość w Równowadze" z Funduszami Szwajcarskimi. Na ten cel miasto Słupsk, w partnerstwie z Ustką, otrzyma ponad 76 mln zł. Środki zostaną przeznaczone m.in. na poprawę efektywności energetycznej i rozwój odnawialnych źródeł energii w obiektach użyteczności publicznej, a także wzmocnienie przedsiębiorczości, promocję gospodarczą miasta.

FOT. UM SŁUPSK

Marta Makuch, wiceprezydent Słupska i Jacek Karnowski, sekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej, podpisują umowę o dofinansowanie w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast.

Jak informuje Monika Rapacewicz, rzeczniczka prasowa Urzędu Miejskiego w Słupsku, w Grudziądzu nastąpiło uroczyste podpisanie umów o dofinansowanie w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Wśród sześciu miast, które oficjalnie rozpoczęły swoją przygodę z Funduszami Szwajcarskimi, znalazł się Słupsk - jedyny reprezentant województwa pomorskiego w gronie finalistów (10. miejsce w kraju na 119 zgłoszonych miast).

Słupsk otrzymał dofinansowanie w wysokości 76 284 317,53 zł na realizację projektu „Przyszłość w Równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpiecznego Słupska". Całkowita wartość projektu to 79 971 744,79 zł. Partnerem jest Miasto Ustka.

Ze strony Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej umowę podpisał sekretarz stanu Jacek Karnowski. Słupsk był reprezentowany przez Martę Makuch - zastępcę prezydenta Słupska oraz Annę Gajdę - skarbnika miasta. W wydarzeniu uczestniczył także ambasador Szwajcarii Fabrice Filliez.

W ramach projektu zaplanowano kompleksowe działania na rzecz zrównoważonego rozwoju: poprawę efektywności energetycznej i rozwój odnawialnych źródeł energii w obiektach użyteczności publicznej, zazielenianie przestrzeni miejskiej i edukację ekologiczną mieszkańców, modernizację sygnalizacji świetlnej i poprawę bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych, rozbudowę monitoringu miejskiego oraz wsparcie służb, a także wzmocnienie przedsiębiorczości, promocję gospodarczą miasta i kompleksowe wsparcie dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Nabór do programu rozpoczął się w marcu 2024 roku. Mogło wziąć w nim udział 139 średniej wielkości miast, które Krajowa Strategia Rozwoju Regionalnego (rządowy dokument określający kierunki polityki regionalnej) zakwalifikowała do grona miast tracących funkcje społeczno-gospodarcze lub zagrożonych utratą takich funkcji.

Projekt „Przyszłość w równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpiecznego Słupska" jest dofinansowany przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszanie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej oraz budżet państwa.

Głównym celem Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy jest zmniejszanie różnic społeczno-gospodarczych w Unii Europejskiej i w Polsce. Program, potocznie nazywany Fundusze Szwajcarskie lub Program Szwajcarski finansowany jest głównie z pieniędzy, które Szwajcaria przeznaczyła na rozwój naszego kraju. Stało się tak na podstawie uzgodnień Szwajcarii z Unią Europejską oraz z Polską (umowę zawarto w grudniu 2022 r.). Obecnie mamy jego drugą edycję (pierwsza zakończyła się w 2017 r.). ©℗

Są wyniki sekcji zwłok. Mężczyzna utonął

Patryk Czerwiński
Region

Znane są wyniki sekcji zwłok mężczyzny, który zginął w wypadku pod Kępicami, kiedy auto stoczyło się do rzeki Wieprzy.

Do tragicznego wypadku doszło 3 kwietnia około godziny 21.10 w Kępicach na drodze wojewódzkiej DW 208. Kierująca Oplem Corsą 50-letnia kobieta z nieustalonych dotąd przyczyn zjechała na przeciwległy pas, uderzyła w barierki mostu na rzece Wieprzy i wpadła do wody.

W samochodzie podróżowała trzyosobowa rodzina: kierująca, jej 51-letni mąż i 16-letni syn. Kobieta i syn wydostali się z tonącego pojazdu i zostali wyciągnięci na brzeg przez przypadkowych mężczyzn.

Na miejsce przybyło 9 zastępów straży pożarnej, które kontynuowały poszukiwania. Ciało mężczyzny wyłowiono, podjęto reanimację, ale bez skutku.

Ciało męża wyłowili strażacy. Sekcja zwłok wykazała, że przyczyną śmierci było utonięcie.

Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierująca pojazdem była trzeźwa. Ona i jej syn nie odnieśli obrażeń.

Samochód został wydobyty z rzeki 4 kwietnia i zabezpieczony do dalszych badań. Prokuratura Rejonowa w Miastku prowadzi dochodzenie w kierunku nieumyślnego spowodowania wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym. Grozi za to kara do ośmiu lat pozbawienia wolności. ©℗

REKLAMA 0011509606

PRZETARG **SM „Dom nad Słupią" w Słupsku,**
76-200 Słupsk, Al. 3 Maja 37A/28

ogłasza przetargi nieograniczone na wykonanie:

1. **Kompleksowego remontu pięciu balkonów budynku mieszkalnego wielorodzinnego, Słupsk, ul. Mochnackiego 7**
2. **Kompleksowego remontu elewacji wraz z remontem płyt balkonowych budynku mieszkalnego wielorodzinnego, Słupsk, ul. Frąckowskiego 13**
3. **Izolacji przeciwwilgociowej ściany garażu podziemnego między I i II klatką budynku mieszkalnego wielorodzinnego, Słupsk, ul. Frąckowskiego 15**
4. **Kompleksowego remontu dziesięciu balkonów budynku mieszkalnego wielorodzinnego, Słupsk, ul. Rejtana 10**

Oferty należy składać w terminie **do dnia 30.04.2026 r. do godz. 10:00.**
Specyfikacja i przedmiar robót dostępne są na stronie internetowej Spółdzielni pod adresem: www.domnadslupia.pl w zakładce Przetargi.
Dodatkowych informacji udziela Administracja pod nr tel. 604 505 327.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA 0011488430

eprasa.pl eb4265c93a

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.04.2026

Edukacja zdrowotna będzie obowiązkowa

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

Wrócił temat przedmiotu szkolnego edukacja zdrowotna. Od września ma być obowiązkowy, ale moduł seksualny (1-2 lekcje rocznie) pozostanie dobrowolny. Decyzja należy do rodzic. Reszta bez zmian.

Edukacja zdrowotna od początku budziła kontrowersje. Jeszcze przed jej wprowadzeniem Koalicja na Rzecz Ocalenia Polskiej Szkoły, skupiająca ponad 70 organizacji, domagała się, by przedmiot pozostał nieobowiązkowy, zwłaszcza w części dotyczącej wiedzy seksualnej.

Przeciwko obowiązkowej edukacji zdrowotnej protestowano m.in. na placu Zamkowym w Warszawie pod hasłem „Tak dla edukacji, nie dla deprawacji". Konferencja Episkopatu Polski uznała nowy przedmiot za niezgodny z konstytucją, a biskupi apelowali do rodziców katolików, by nie wyrażali zgody na udział dzieci w zajęciach.

Z kolei Prezydium Rady Organizacji Pacjentów apelowało o zapisywanie dzieci na lekcje, argumentując, że nie należy ulegać narracjom opartym na strachu i dezinformacji.

Ministra edukacji Barbara Nowacka poinformowała 9 kwietnia, że od nowego roku szkolnego edukacja zdrowotna stanie się przedmiotem obowiązkowym. Wyjątkiem będzie moduł dotyczący wiedzy seksualnej, który - jak przekazała - stanowić będzie około jednej dziesiątej całości przedmiotu, czyli jedną, dwie lekcje w ciągu roku. O tym, czy dziecko weźmie w nich udział, zdecydują rodzice.

Edukacja zdrowotna weszła do szkół w roku szkolnym 2025/2026 jako przedmiot nieobowiązkowy. Nauczana jest w podstawówkach w klasach IV-VIII (jedna godzina tygodniowo) i w szkołach ponadpodstawowych (jedna godzina tygodniowo przez dwa lata).

Nowacka przyznała, że przedmiot był nieobowiązkowy z przyczyn „stricte politycznych".

- Nie miałam wyjścia. Jeżeli jest to decyzja na szczeblu wysokim w rządzie, to minister musi się tej decyzji podporządkować - mówiła Nowacka pod koniec marca.

FOT. 123RF

Według danych MEN z listopada 2025 roku, w zajęciach z edukacji zdrowotnej uczestniczy około 30 procent wszystkich uprawnionych uczniów w Polsce

Jak wynika z danych słupskiego magistratu, na dzień 9 kwietnia 2026 roku w zajęciach edukacji zdrowotnej uczestniczy łącznie 2017 uczniów. W szkołach podstawowych jest to 1633 uczniów, a w szkołach ponadpodstawowych oraz w Specjalnym Ośrodku Opiekuńczo-Wychowawczym 384 osoby. Dla porównania, w październiku 2025 roku, gdy opadły już emocje po terminie deklaracji (25 września), w podstawówkach na lekcje zapisanych było 1830 uczniów (48,38 proc. uprawnionych), a w ponadpodstawowych 359 (10,65 proc.).

W słupskich szkołach podstawowych uprawnionych do udziału w zajęciach było wtedy 3782 uczniów, w ponadpodstawowych 3370. Największym zainteresowaniem cieszyła się edukacja zdrowotna wśród najmłodszych, najniższym wśród uczniów starszych, którzy często rezygnowali z przedmiotu, bo był nieobowiązkowy i wpisywany na pierwszą lub ostatnią lekcję.

Według danych MEN z listopada 2025 roku, w zajęciach z edukacji zdrowotnej uczestniczy około 30 procent wszystkich uprawnionych uczniów w Polsce. W szkołach podstawowych odsetek ten wynosi 40,36 proc., w liceach ogólnokształcących 10,08 proc., w technikach 7,78 proc., w branżowych szkołach I stopnia 14,40 proc., a w szkołach artystycznych 18,33 proc.

Najwięcej uczniów w zajęciach uczestniczy w województwie wielkopolskim (38,59 proc. uprawnionych), lubuskim (38,31 proc.) i kujawsko-pomorskim (37,26 proc.). Najmniej na Podkarpaciu (17,19 proc.), Podlasiu (21,53 proc.) i Lubelszczyźnie (21,72 proc.).

Barbara Nowacka zapowiedziała, że o tym, co dokładnie znajdzie się w przedmiocie oraz w module wiedzy seksualnej, zdecyduje powołany w ministerstwie zespół ekspercki złożony z lekarzy, nauczycieli i specjalistów. Zachęcać będzie rodziców do zapisywania dzieci na moduł o zdrowiu seksualnym, ale to oni będą mieli ostateczny głos. ©℗

Matka i jej partner znęcali się nad półtoraroczną Blanką. Jest akt oskarżenia

oprac. Patryk Czerwiński
Region

Prokuratura Rejonowa w Lęborku skierowała do lęborskiego sądu rejonowego akt oskarżenia p-ko Pawłowi Ł. (lat 21) oraz Klaudii W. (lat 19) w związku ze znęcaniem się przez nich nad półtoraroczną córką kobiety Blanką.

FOT. KPP LĘBORK

Matka dziecka i jej partner trafili do aresztu w styczniu

Jak informuje Prokuratura Rejonowa w Lęborku, postępowanie zostało zainicjowane zawiadomieniem pracowników GOPS w Nowej Wsi Lęborskiej, którzy podczas kontroli w miejscu zamieszkania dziecka ujawnili siniaki na twarzy dziewczynki.

Prokuratura wszczęła śledztwo w kierunku znęcania się nad osobą nieporadną z uwagi na jej wiek, w toku którego przedstawiono zarzuty popełnienia przestępstwa Pawłowi Ł. - partnerowi matki dziewczynki oraz Klaudii W. - matce dziecka.

Jak ustalono, okres znęcania się nad dzieckiem obejmował czas nie później niż od 1 grudnia 2025 roku do 22 stycznia 2026 roku i miało to miejsce w miejscu zamieszkania dziecka w Nowej Wsi Lęborskiej. W powyższym okresie czasu matka dziecka i jej partner znęcali się nad dzieckiem psychicznie i fizycznie.

Paweł Ł. wyzywał dziecko, krzyczał na nie bez powodu, uniemożliwiał mu wypoczynek puszczając głośną muzykę oraz wielokrotnie bił je uderzając ręką w główkę, twarz i pośladki. Klaudia W. natomiast rażąco naruszyła obowiązek opieki należny jej małoletniej córce, gdyż wiedząc i będąc świadkiem nagminnych aktów przemocy fizycznej i psychicznej stosowanej względem jej córki przez jej partnera, zaniechała podjęcia środków obronnych i jakiejkolwiek reakcji, czym świadomie dopuściła do zadawania bólu swojej córce.

Zarówno Paweł Ł. oraz Klaudia W. przyznali się do popełniania zarzucanych im przestępstw. Mężczyzna wyjaśnił, że powodem jego zachowania było zdenerwowanie płaczem dziecka i rzucaniem zabawek przez dziewczynkę, natomiast kobieta przyznała w swoich wyjaśnieniach, że była świadkiem przemocy partnera wobec dziewczynki, zaprzeczyła jednak aby tolerowała jego zachowanie twierdząc, że kilka razy zwracała mu uwagę, żeby nie bił dziecka i kilka razy na niego krzyknęła.

Na wniosek prokuratora, na etapie postępowania przygotowawczego oboje podejrzani przez Sąd Rejonowy w Lęborku zostali tymczasowo aresztowani na okres trzech miesięcy, gdzie przebywają do tej pory.

Klaudia W. dotychczas nie była karana sądownie. Piotr Ł. był natomiast uprzednio dwukrotnie karany sądownie za popełnienie przestępstw przeciwko mieniu.

Kilka dni temu przed Sądem Rejonowym w Lęborku zapadła decyzja o pozbawieniu Klaudii W. władzy rodzicielskiej nad dzieckiem.

Za popełnienie przestępstwa znęcania się nad osobą nieporadną z uwagi na jej wiek grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności.
©℗

Sukces firmy Loton Cosmetics. Złoty medal za serię Amber Therapy

oprac. Michał Piątkowski
Słupsk

Podczas tegorocznych targów LOOK & beautyVISION w Poznaniu firma Loton Cosmetics zaprezentowała swoją ofertę na własnym dedykowanym stoisku, które cieszyło się dużym zainteresowaniem odwiedzających.

W trakcie wydarzenia prowadzona była sprzedaż produktów, działania promocyjne oraz liczne rozmowy z klientami i partnerami biznesowymi.

Szczególnym wyróżnieniem dla marki było zdobycie Złotego Medalu za serię kosmetyków Amber Therapy, która spotkała się z bardzo pozytywnym odbiorem zarówno wśród profesjonalistów, jak i klientów indywidualnych.

Dużym zainteresowaniem podczas targów cieszyła się również nowa linia produktów PRO z płynną keratyną, stanowiąca odpowiedź na rosnące potrzeby rynku w zakresie zaawansowanej pielęgnacji włosów.

Loton Cosmetics to polska marka z niemal 70-letnią tradycją, obecna na rynku od 1957 roku. Firma łączy sprawdzone receptury z nowoczesnymi technologiami, tworząc kosmetyki oparte w dużej mierze na naturalnych składnikach, których skuteczność potwierdzają badania.

Produkty marki są dostępne w całej Polsce oraz na rynkach europejskich. Firma rozwija swoją działalność również w obszarze private label, współpracując z partnerami biznesowymi przy tworzeniu dedykowanych linii kosmetycznych.

Loton Cosmetics stawia także na bezpośredni kontakt z klientami - przy siedzibie firmy działa sklep fabryczny (ul. Bałtycka 16), w którym dostępne są produkty marki, w tym nagrodzona seria Amber Therapy.

Marka zapowiada dalszy dynamiczny rozwój, w tym wprowadzanie nowych produktów i wdrożeń, odpowiadających na aktualne trendy i potrzeby rynku kosmetycznego.
©℗

eprasa.pl eb4265c93a

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

Agnieszka Kamińska
Rozmowa

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

FOT. 123RF

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AUTOREKLAMA 0111498023

eprasa.pl eb4265c93a

POLSKA *i* ŚWIAT

BEZDOMNOŚĆ

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

”

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

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

KRÓTKO

WIZYTA

Premier w Japonii o gospodarce

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

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

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

MARSZ ŻYWYCH

Hołd dla ofiar Holokaustu

FOT. JAREK PRASZKIEWICZ/PAP

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

SĄD

Wyrok skazujący dla policjantów

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

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

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Warszawa

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła

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

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

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

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

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

Znów będzie rekonstrukcja rządu?

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

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

PAP

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

Oprac. Alina Mazur
Węgry

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

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

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

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

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

eprasa.pl eb4265c93a

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

Adam Kielar
Turcja

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

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

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

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

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

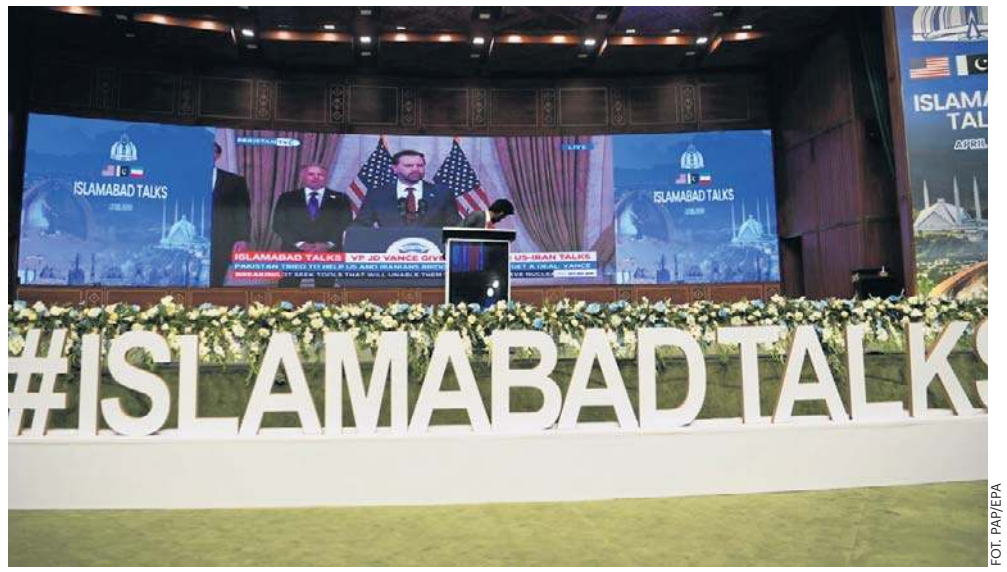
FOT. EAST NEWS

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

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

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



FOT. PAP/EPA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

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

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

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

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

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

Grzegorz Kuczyński
Estonia

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

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

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

FOT. KAPO

Estonia wydala przez granicę jednego z agentów Rosji

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

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

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

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

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

eprasa.pl eb4265c93a

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

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

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. LOS MUERTOS CREW / PEXELS

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

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

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

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

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

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

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

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

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

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

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

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

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

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

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

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

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

Komu może zaszkodzić czosnek?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

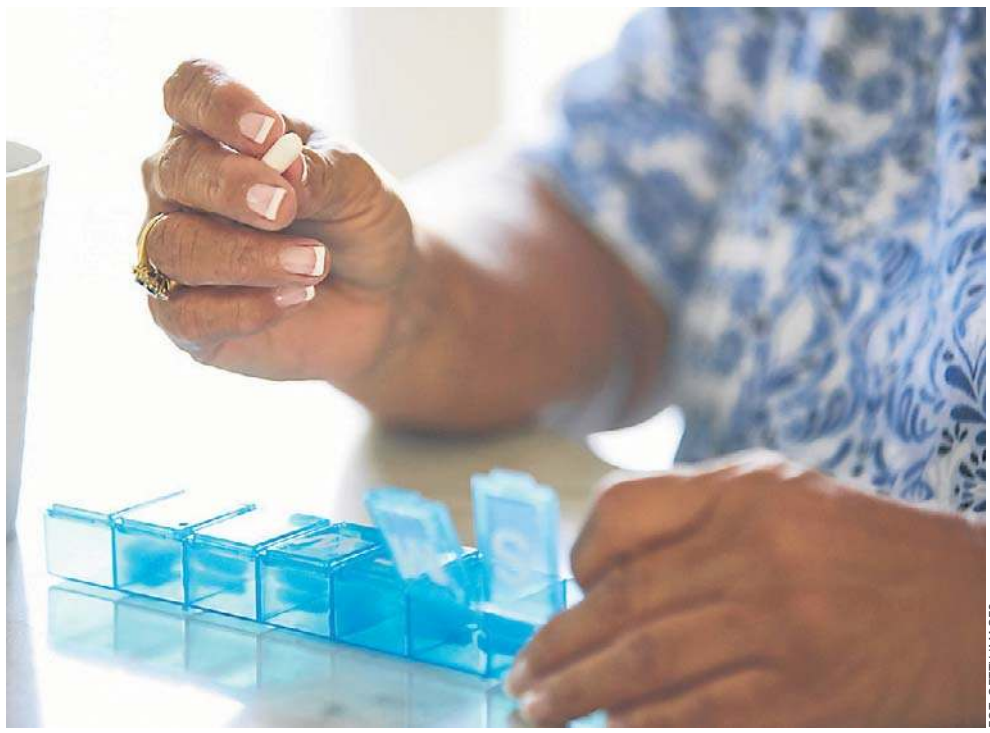
Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.

eprasa.pl eb4265c93a

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

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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



FOT. GETTY IMAGES

Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

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

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

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

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

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

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

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

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

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

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

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

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

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

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

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

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

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

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

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

Nowa lista refundacyjna

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

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

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

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

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

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

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

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

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

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FOT. FREEPIK

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

eprasa.pl eb4265c93a

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.04.2026

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

FOT. GETTY IMAGES

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

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

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

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

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

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

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

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

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

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

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Przy podejrzeniu Parkinsona należy udać się do neurologa

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

FOT. GETTY IMAGES

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

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

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

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

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

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

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

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

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

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

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

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

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

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

FOT. FREEPIK

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

eprasa.pl eb4265c93a

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

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

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

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

Leki na ADHD a kawa

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

Kawa a leki na astmę

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

Czy antydepresanty można popijać kawą?

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

Leki uspokajające a picie kawy

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

Kawa z lekami na cukrzycę?

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

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

FOT. 123RF

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

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

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

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

WAŻNE

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

eprasa.pl eb4265c93a

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.04.2026

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

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

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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

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

W TELEWIZJI

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

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

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

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

KRZYŻÓWKA NR 57

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

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

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

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

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

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

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

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

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

eprasa.pl eb4265c93a

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

oprac. red

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

FOT. GETTY IMAGES

Odprawa pośmiertna bliskim pracownika przysługuje w ściśle określonych sytuacjach

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

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

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

Komu jeszcze przysługuje?

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

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

Okres pracy nieistotny

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

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

Ustalenie wysokości świadczeń

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

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

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

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

REKLAMA 0011506311

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

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

1) Frąckowskiego 1 – 40 lokali mieszkalnych,

2) Batalionów Chłopskich 4 – 40 lokali mieszkalnych.

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

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

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

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

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

eprasa.pl eb4265c93a

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.04.2026

Poezja bez spiny. Tutaj zawsze ktoś podnosi rękę

Jerzy Wicher
Szczecin

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

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

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

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

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

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

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

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

KRÓTKO

SZCZECIN

Hrabiny tym razem przodem

FOT. ARCHIWUM

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

KOSZALIN

Dziś Możdżer w filharmonii

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

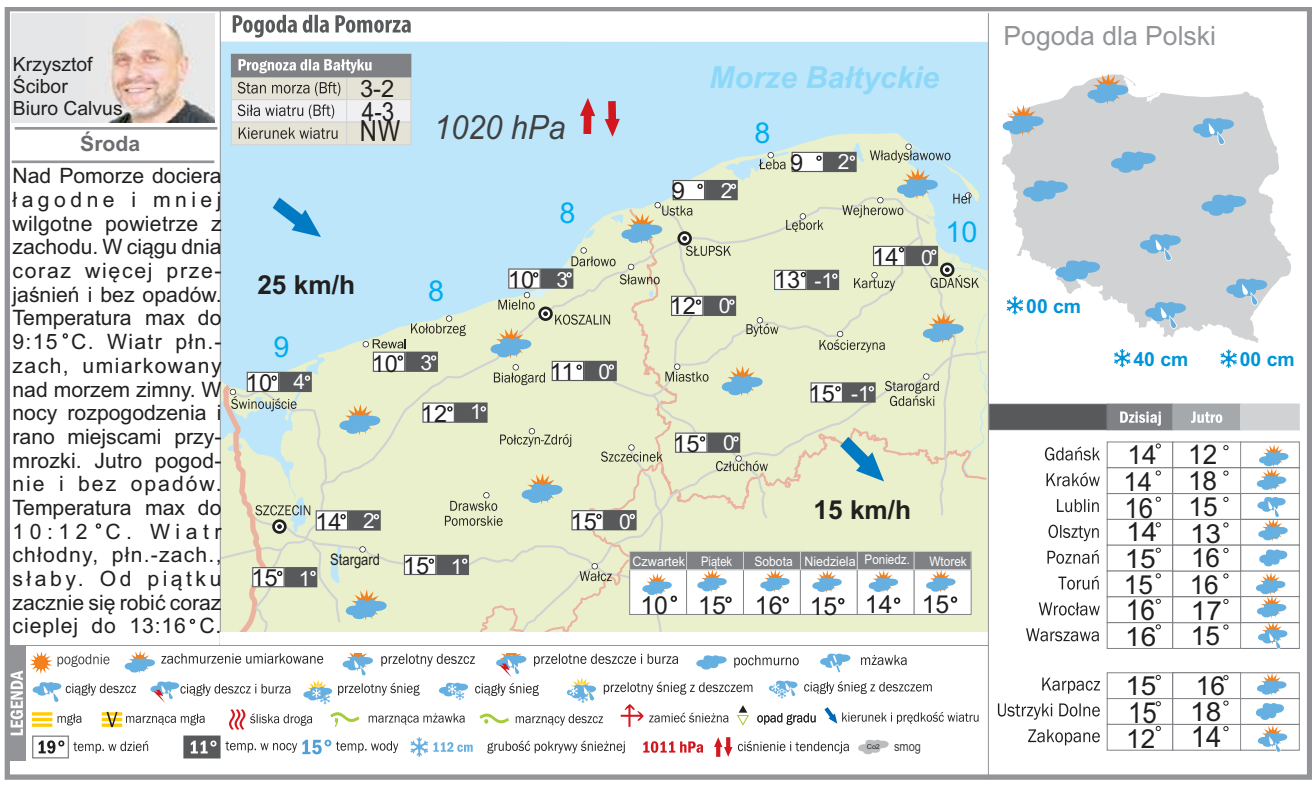
SŁUPSK

Środy kameralne i artystyczne

FOT. ARCHIWUM

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

POGODA



eprasa.pl eb4265c93a

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

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

FOT. EPA/PAP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM

21.00: **Bayern Monachium - Real Madryt**, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1;
21.00: **Arsenal Londyn - Sporting Lizbona**, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiery

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©℗

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

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

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zagra z Siegemund

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl eb4265c93a

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Ciekawe widowisko w hali w Gdyni już w piątek. AMW Arka spróbuje odnotować czwartą wygraną z rzędu, ale na pewno nie będzie to zadanie łatwe. O godz. 18 rozpoczną domowy mecz z Kingiem Szczecin, czyli liderem Orlenu Basketu Ligi. W grudniu Luke Barrett (na zdjęciu) i spółka przegrali w Szczecinie 81:90. Wtedy o wyniku zadecydowała pierwsza kwarta. Jak będzie w rewanżu? **(raf)**

FOT. P. ŚWIDERSKI

PIŁKA NOŻNA

„Stalówka" w Chojnicach. Walcząca o miejsce gwarantujące baraże o I ligę Chojniczanka w sobotę podejmie o godz. 18 Stal Stalowa Wola. W tabeli obie drużyny dzieli siedem punktów różnicy. **(raf)**

Trzeba wstać z kanapy i się ruszać

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

SPORT POWSZECHNY. **Można zacząć od spacerów, jazdy na rowerze, czy truchtania. Przypomina o tym wywodzący się z Gdańska ogólnopolski program „Drużyna Energii".**

Wielkie odliczanie nastąpiło w hali Ergo Arena. Po raz dziewiąty rozpoczął się nabór klas ze szkół podstawowych do programu „Drużyna Energii". Zapisy możliwe są poprzez formularz na dedykowanej stronie www.druzynaenergii.pl.

Dlaczego warto się zaangażować? W pierwszej kolejności do wygrania jest... pobudzenie swojego ciała do aktywności fizycznej. Niezmiennie dbają o to ambasadorzy „Drużyny Energii", wśród których jest wielu utytułowanych sportowców specjalizujących się w różnych dyscyplinach. Ich różnorodność może być wskazówką dla młodych ludzi do znalezienia najlepszej konkurencji do wykazania się. Do wybranych szkół ci mistrzowie zawitają.

- W tym roku przeznaczamy ponad pół miliona złotych na stroje i nagrody, które mają realnie motywować uczniów do ruchu i pomagać im budować zdrowe nawyki. Dodatkowo inwestujemy 75 tysięcy złotych w rozwój szkolnych przestrzeni sportowych, aby codzienna aktywność była dla młodzieży jeszcze bardziej dostępna. Aż 3000 uczestników ze 100 szkół otrzyma profesjonalne stroje sportowe od Energi - to symbol przynależności do jednej, wspólnej Drużyny Energii i coś więcej niż zwykły strój - dzięki temu mogą poczuć, że naprawdę tworzą jedną ekipę, wspólnie przeżywać sportowe emocje, uczą się współdziałania, wspierania się i przeżywają razem rzeczy, które zostają na długo i budują świetne wspomnienia - mówi Magdalena Marszałkowska, dyrektor departamentu marketingu Energi SA.

Program „Drużyna Energii" zmienia się z roku na rok, a wyznacznikiem edycji 2026 jest taniec. Energia płynąca z tańca to nie tylko rywalizacja, ale też rytm, ekspresja

FOT. PIOTR PAWLINA

Zapisy do 9. edycji „Drużyny Energii" trwają. To okazja do pozytywnej zabawy

i wspólne przeżywanie emocji oraz sposób na budowanie pewności siebie.

- Taniec to energia, która powoduje radość. W tej edycji chciałbym rozwijać tę pasję wśród dzieci, ponieważ taniec poprawia sylwetkę, poczucie rytmu i pewność siebie. Emocje są w tańcu kluczowe, bo te niewyrażone zanikają bez śladu, a my chcemy je wydobyć i ukazać. Taniec wyzwala endorfiny i sprawia, że po prostu czujemy się dobrze - mówi Michał Danilczuk, tancerz, instruktor i juror „You Can Dance", kapitan Drużyny Serca.

Każdy ze sportowców, który uczestniczył już w programie, podkreśla, że daje i czerpie moc od uczestników.

- Jesteśmy w całej Polsce i odwiedzamy szkoły nawet w tych najmniejszych miejscowościach. Tam widać przede wszystkim olbrzymie zaangażowanie nauczycieli, a to jest niezwykle istotne. Widząc tyle nowych twarzy, z tą energią, jestem przekonany, że dziewiąta edycja programu będzie fantastyczna - powiedział Piotr Gruszka, który w siatkarskiej reprezentacji Polski rozegrał 450 spotkań, a obecnie jest trenerem.

Świetnym przykładem tego, że aktywność fizyczna ma zbawienne znaczenie nie tylko dla ciała, ale i dla pozytywnego myślenia, jest youtuber Kacper Gołębiowski.

- Mogłem pójść w inną stronę. W tym momencie mogłem wrócić ze szkoły i grać na komputerze, zajadać się chipsami i być wyśmiewanym za nadwagę przez znajomych z klasy. Odnalazłem swój sport, jakim stał się kickboxing. Dowiedziałem się o książce Davida Gogginsa (zatytułowanej „Nic mnie nie złamie" - przyp.), przeczytałem ją i zacząłem nagrywać swoje pierwsze tiktoki z cytatami z tej książki, żeby zmotywować ludzi, którzy byli w takim samym stanie, jak ja. Początkowo nie mogłem przebiec kilometra bez przerwy, ale regularność treningów dała mi dużo - wyjaśnia nastoletni promotor aktywności Kacper Gołębiowski.

Koleżanki i kolegów po fachu do wzięcia udziału w programie zachęca Barbara Brotaj, nauczycielka wychowania fizycznego z Tczewa.

- To jest ten moment, kiedy możecie zachęcić swoich uczniów do świetnej zabawy i przygody. Jeżeli w Twojej szkole zawiewa nudą, to dołącz do programu, który jest pełen pasji, emocji i energii - przyznaje Brotaj.

Przez Kalisz do Gdańska po spełnienie sportowych marzeń

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Szczypiorniści PGE Wybrzeża Gdańsk mają apetyty, aby sezon 2025/2026 zakończyć z sukcesem na koncie. Szanse mają dwie.**

Prowadzone przez trenera Patryka Rombla PGE Wybrzeże Gdańsk będzie miało dwie duże okazje, aby zaskoczyć ligowych rywali. W sobotę o godz. 18 w Kaliszu zagrają z Netlandem MKS-em w półfinale Pucharu Polski. Jeśli przebrną pierwszą przeszkodę, to zmierzą się z lepszym z pary Orlen Wisła Płock - Industria Kielce. Finałowe spotkanie zaplanowano w hali w Kaliszu w niedzielę roku o godz. 15.

Dokładnie za tydzień rozpocznie się natomiast rywalizacja w play-offach. Wyżej sklasyfikowane po sezonie zasadniczym drużyny mierzyć się będą z tymi teoretycznie słabszymi. Na etapie ćwierćfinałów, które będą rozgrywane w formie dwóch spotkań u każdej z drużyn, Pomorze ma dwóch przedstawicieli. Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn spróbuje zaskoczyć mającą aspiracje medalowe Rebud KPR Ostrovię Ostrów Wielkopolski. Drużyna trenera Bartłomieja Jaszki po 24. kolejkach ligowych zajęła szóste miejsce, więc zacznie od meczu domowego w czwartek, 23 kwietnia o godz. 20.30. Decydujący o grze w półfinałach rewanż w poniedziałek, 27 kwietnia o godz. 20.30.

Gdańszczanie mierzyć się będą natomiast z KGHM-em Chrobrym Głogów. Sąsiedzi z tabeli najpierw zagrają na Dolnym Śląsku w niedzielę, 26 kwietnia o godz. 12.30. Następnie przeniosą się do hali Ergo Arena, gdzie wystąpią w środę, 29 kwietnia o godz. 20.30.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

PGE Wybrzeże Gdańsk rozpoczyna najważniejszą część

Specyfika piłki ręcznej w męskim wydaniu w Polsce od lat jest taka, że na czele stawki są zespoły Wisły Płock oraz Industrii Kielce. Jeśli w play-offach PGE Wybrzeże oraz Energa Bank PBS MMTS uporają się z ćwierćfinałowymi rywalami, to najprawdopodobniej trafią na tych uznanych rywali w półfinałach. I tak, Gdańszczanie mogą wtedy zagrać z „Nafciarzami" z Płocka, a Kwidzynianie z Żółto-Biało-Niebieskimi z Kielc.

PUCHAR POLSKI W KALISZU

Półfinały w sobotę: 15.30 Orlen Wisła Płock - Industria Kielce; 18.00 Netland MKS Kalisz - PGE Wybrzeże Gdańsk
Finał w niedzielę: 15.00 zwycięzcy półfinałów

ĆWIERĆFINAŁY PLAY-OFF

Pierwsze mecze: Środa, 22 kwietnia, godz. 18.00 Handball Stal Mielec (8) - Orlen Wisła Płock (1); Środa, 22 kwietnia, godz. 18.00 Netland MKS Kalisz (7) - Industria Kielce (2); Czwartek, 23 kwietnia, godz. 20.30 Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn (6) - Rebud KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski (3); Niedziela, 26 kwietnia, godz. 12.30 KGHM Chrobry Głogów (5) - PGE Wybrzeże Gdańsk (4)
Rewanże: Sobota, 25 kwietnia, godz. 16.00 Wisła Płock (1) - Stal Mielec (8); Sobota, 25 kwietnia, godz. 18.00 Industria Kielce (2) - MKS Kalisz (7); Poniedziałek, 27 kwietnia, godz. 20.30 Ostrovia Ostrów Wlkp (3) - MMTS Kwidzyn (6); Środa, 29 kwietnia, godz. 20.30 Wybrzeże Gdańsk (4) - Chrobry Głogów (5)

eprasa.pl eb4265c93a