



SENAT
RZECZYPOSPOLITEJ
POLSKIEJ

KOMISJA PETYCJI

Warszawa, 24 czerwca 2026 r.

MINISTERSTWO ZDROWIA	
2026 -06- 30	
Wpłynęło	3 kurtki
Dep.....	Za.....

BAP.DPK.1331.107.2026



RPW/90847/2026 P
Data: 2026-06-30
ID: 00890218912707

Pani Minister
Jolanta Sobierańska-Grenda
Ministerstwo Zdrowia
ul. Miodowa 15,
00-952 Warszawa

Szanowna Pani Minister

do Senatu RP 27 maja 2026 r. wpłynęła petycja [REDACTED] w sprawie podjęcia działań zmierzających do ograniczania skutków przewlekłego stresu, rozwoju profilaktyki zdrowia psychicznego oraz zwiększenia ochrony zdrowia publicznego w zakresie chorób i zaburzeń związanych ze stresem (pkt 1-9 petycji).

Mając na względzie fakt, że tematyka petycji oraz wskazane powyżej kwestie należą do kompetencji Ministerstwa Zdrowia, na podstawie art. 6 ust. 1 ustawy z dnia 11 lipca 2014 r. o petycjach, przekazuję na ręce Pani Minister petycję [REDACTED] w zakresie punktów 1-9, jako do podmiotu właściwego do jej rozpatrzenia.

W załączeniu petycja z dnia 27 maja 2026 r. (pkt 1-9 petycji).

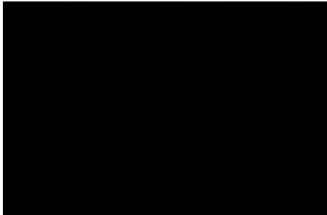
z pozdrowieniem

Przewodniczący

Robert Mamątow



Łódź, 21 maja 2026 roku



Senat Rzeczypospolitej Polskiej
ul. Wiejska 6/8,
00-902 Warszawa

PETYCJA

Na podstawie przepisów ustawy o petycjach postuluję podjęcie przez Senat Rzeczypospolitej Polskiej inicjatywy ustawodawczej oraz innych działań pozostających w zakresie kompetencji Senatu, zmierzających do ograniczania skutków przewlekłego stresu, rozwoju profilaktyki zdrowia psychicznego oraz zwiększenia ochrony zdrowia publicznego w zakresie chorób i zaburzeń związanych ze stresem.

W szczególności postuluję:

1. zwiększenie znaczenia profilaktyki stresu w polityce zdrowia publicznego;
2. rozwój programów edukacyjnych dotyczących wpływu przewlekłego stresu na zdrowie psychiczne i somatyczne;
3. rozwój programów przeciwdziałania wypaleni zawodowemu oraz przeciążeniu psychicznemu;
4. zwiększenie dostępności pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla osób znajdujących się w przewlekłym stresie;
5. rozwój środowiskowych programów wsparcia zdrowia psychicznego;
6. zwiększenie ochrony zdrowia pracowników wykonujących zawody szczególnie narażone na przewlekły stres;
7. wspieranie aktywności fizycznej, profilaktyki zdrowotnej oraz działań sprzyjających ograniczaniu stresu;

8. rozwój badań naukowych dotyczących wpływu przewlekłego stresu na zdrowie publiczne;
9. zwiększenie edukacji społecznej dotyczącej higieny psychicznej, snu, odpoczynku i równowagi między życiem zawodowym a prywatnym;
10. skierowanie przez Senat dezyderatu albo stanowiska do Rady Ministrów w sprawie przygotowania kompleksowej strategii przeciwdziałania skutkom przewlekłego stresu w społeczeństwie.

Nie wyrażam zgody na publikowanie moich danych osobowych.

UZASADNIENIE

Przewlekły stres staje się jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Coraz więcej osób żyje w stanie ciągłego napięcia psychicznego, przeciążenia emocjonalnego i poczucia permanentnej presji. Problem ten dotyczy dzieci, młodzieży, osób aktywnych zawodowo, seniorów oraz przedstawicieli zawodów szczególnie obciążających psychicznie.

W debacie publicznej stres bywa często bagatelizowany albo przedstawiany jako nieunikniony element współczesnego życia. Tymczasem przewlekły stres nie jest wyłącznie chwilowym dyskomfortem psychicznym. Może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych i gospodarczych. Wpływa zarówno na zdrowie psychiczne, jak i funkcjonowanie całego organizmu.

Impulsem do złożenia niniejszej petycji jest również artykuł prasowy pt. „W uścisku zabójczego stresu”, opublikowany w tygodniku „Angora”, nr 4 z 26 stycznia 2025 roku. W materiale tym zwrócono uwagę na biologiczne, neurologiczne i hormonalne skutki przewlekłego stresu oraz jego wpływ na rozwój wielu chorób i zaburzeń zdrowotnych.

Współczesna medycyna coraz wyraźniej wskazuje, że przewlekły stres może wpływać między innymi na rozwój zaburzeń depresyjnych, zaburzeń lękowych, problemów neurologicznych, chorób układu krążenia, zaburzeń hormonalnych, problemów immunologicznych oraz wielu innych schorzeń. Stres oddziałuje na organizm nie tylko psychicznie, ale również fizjologicznie. Długotrwałe przeciążenie organizmu prowadzi do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego i hormonalnego, pogarszając ogólny stan zdrowia człowieka.

Szczególnie niepokojący jest wzrost liczby osób cierpiących na wypalenie zawodowe, przewlekłe przemęczenie oraz zaburzenia psychiczne związane z przeciążeniem psychicznym. Problem ten dotyczy zarówno sektora prywatnego, jak i publicznego. Szczególnie narażeni bywają pracownicy ochrony zdrowia, nauczyciele, służby mundurowe, pracownicy administracji, opiekunowie osób chorych oraz osoby wykonujące zawody związane z dużą odpowiedzialnością społeczną.

Przewlekły stres ma wymiar społeczny. Może prowadzić do osłabienia relacji rodzinnych, uzależnień, izolacji społecznej, spadku aktywności zawodowej oraz pogorszenia jakości życia. W skrajnych przypadkach może przyczyniać się do kryzysów psychicznych, depresji, a nawet prób samobójczych.

Należy podkreślić, że skutki przewlekłego stresu generują również ogromne koszty dla państwa. Absencje chorobowe, leczenie zaburzeń psychicznych i chorób somatycznych związanych ze stresem, obniżenie wydajności pracy, renty oraz koszty pomocy społecznej stanowią istotne obciążenie gospodarcze. Profilaktyka zdrowia psychicznego i przeciwdziałanie przewlekłemu stresowi powinny być zatem traktowane jako inwestycja w zdrowie społeczeństwa i stabilność państwa.

Konieczne jest zwiększenie społecznej świadomości dotyczącej wpływu stresu na zdrowie. Wiele osób przez lata ignoruje objawy przeciążenia psychicznego, traktując je jako „normalny stan”. Tymczasem przewlekły brak odpoczynku, zaburzenia snu, ciągłe napięcie emocjonalne, problemy koncentracji, drażliwość i wyczerpanie mogą świadczyć o poważnym kryzysie zdrowotnym.

Istotne znaczenie ma również promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, higieny snu oraz równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. Człowiek nie jest maszyną zdolną do nieustannego funkcjonowania pod presją. Społeczeństwo żyjące w permanentnym napięciu staje się społeczeństwem zmęczonym, mniej odpornym psychicznie i bardziej podatnym na kryzysy zdrowotne.

Potrzebne są działania systemowe skierowane do szkół, uczelni, miejsc pracy oraz instytucji publicznych. Edukacja dotycząca stresu, emocji i zdrowia psychicznego powinna mieć charakter praktyczny i służyć ochronie zdrowia obywateli. Nie chodzi o tworzenie kolejnych kampanii opartych wyłącznie na hasłach, lecz o budowanie realnej kultury troski o zdrowie psychiczne.

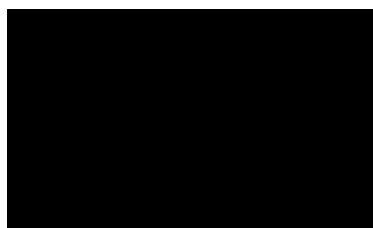
Senat Rzeczypospolitej Polskiej powinien podjąć działania zmierzające do zwiększenia znaczenia profilaktyki zdrowia psychicznego oraz przeciwdziałania skutkom przewlekłego stresu. Zdrowie psychiczne i zdrowie somatyczne nie są od siebie oddzielone. Człowiek stanowi całość biologiczną, psychiczną i społeczną. Państwo powinno uwzględniać tę rzeczywistość w swojej polityce zdrowotnej.

Zasadne jest również skierowanie przez Senat dezyderatu albo stanowiska do Rady Ministrów w sprawie przygotowania kompleksowej strategii dotyczącej przeciwdziałania skutkom przewlekłego stresu, obejmującej zdrowie publiczne, psychiatrię, profilaktykę, edukację, medycynę pracy oraz ochronę zdrowia pracowników zawodów szczególnie obciążających psychicznie.

Nie można budować zdrowego społeczeństwa na fundamencie permanentnego przeciążenia psychicznego. Państwo powinno dostrzegać ten problem nie dopiero wtedy, gdy człowiek trafia do szpitala albo całkowicie traci zdolność normalnego funkcjonowania, lecz znacznie wcześniej — na etapie profilaktyki, edukacji i wsparcia.

Z tych powodów wnoszę jak w petitum petycji.

Uprzejmie proszę o odpowiedź za pośrednictwem Poczty Polskiej.



W uścisku zabójczego stresu

Rozmowa z prof. dr hab. n. med. JADWIGĄ JOŚKO-OCHOJSKĄ, internistką, neurofizjologią, specjalistką zdrowia publicznego

– Praktycznie każdy zmagają się w codziennym życiu ze stresem. Ale czym właściwie jest ten stan?

– To stan organizmu, w którym na skutek działania określonych bodźców, zwanych stresorami, dochodzi do fizjologicznych, biochemicznych, a nawet anatomicznych zmian. Jeśli ustępują one po jakimś czasie, co obserwujemy w stresie krótkotrwałym, trwającym do trzech dni, organizm ma szansę wrócić do równowagi.

– Co najczęściej bywa takim stresorem?

– Jest to reakcja organizmu na rzeczywiste lub postrzegane zagrożenie. Tak się może zdarzyć w przypadku śmierci bliskiej osoby, ale również przy zmianie temperatury czy ciśnienia, toksyn w powietrzu lub pożywieniu, odosobnienia, np. w szpitalu, itd. Stres wywołują też negatywne emocje, przejawiające się np. nienawiścią czy zazdrością.

– Jak to wpływa na nasz organizm?

– Konsekwencje są wręcz dramatyczne. Silne uczucie nienawiści niezwykle dewastująco wpływa na układ immunologiczny i mózg. A zaburzony układ immunologiczny może sprzyjać rozwojowi wielu chorób.

– Czy stres jest odczuciem subiektywnym, czy też da się go obiektywnie opisać?

– To odczucie subiektywne, choć staramy się je częściowo zobiektywizować, używając ankiet psychologicznych. Wyjaśnię to na przykładzie studentów zdających egzamin. Dla jednego z nich egzamin będzie wyzwaniem i w przypadku sukcesu wywoła radość. Dla innego może być ogromnym przeżyciem psychicznym, w efekcie czego zaczyna się bać, wpada w panikę, która sprawia, że zapomina część tego, czego się uczył.

– Dlaczego tak się dzieje?

– Jeżeli stres jest zbyt duży i ma jeszcze charakter przewlekły, to pojawiają się problemy z ośrodkami mowy (zaczyna się jąkać) i obszarami mózgu odpowiadającymi za pamięć. Dochodzi nawet do zniszczenia neuronów w korze przedczołowej mózgu, co przekłada się na problemy z pamięcią, koncentracją itd.

– Czy to są najbardziej widoczne objawy stresu?

– Tak, ale można wskazać zdecydowanie więcej objawów. Do najbardziej typowych zalicza się: wzmożone pocenie się, suchość w jamie ustnej, kołatanie serca, lęk, agresję. Wiele osób wskazuje także na bóle brzucha, problemy ze snem itd. Efektem przewlekłego stresu są choroby fizyczne, psychiczne i zaburzenia osobowości.

– Co sprawia, że jedni ludzie są bardziej odporni na stres, a inni – mniej?

– Wiele zależy w tym przypadku od warunków rodzinnych i genetycznych. Jeśli

ktos ma np. predyspozycje do zachorowania na depresję albo zespół stresu pourazowego (PTSD), to w wyniku traumatycznego przeżycia zwiększa się ryzyko takiego zachorowania. Stres staje się w tym przypadku nie przyczyną, lecz czynnikiem spustowym, uruchamiającym określone reakcje w organizmie. I tak może się stać w odniesieniu do praktycznie każdej choroby. Dlatego wiedza na temat schorzeń występujących w rodzinie jest ważna, bo pozwala uświadomić sobie, co może dotyczyć także nas samych w sytuacji, gdy pozwolimy stresowi zaważać naszemu organizmowi i podjąć działania profilaktyczne, aby do nich nie doszło.

– A czy ma znaczenie także styl życia?

– Oczywiście. Obciążenia rodzinne przyczyniają się mniej więcej w 10 proc. do rozwoju różnych chorób. Na resztę pracujemy sami poprzez to, co jemy, czy jesteśmy aktywni fizycznie i jak sobie radzimy ze stresem.

– Czy stres zawsze pojawia się w chwili zagrożenia bądź strachu?

– Niekoniecznie. Wiele zależy od wieku, określonej sytuacji oraz od naszego stanu zdrowia. Ktoś młody będzie np. zimą z radością szusował na nartach, podczas gdy osoba starsza postrzegać będzie zimę jako zagrożenie złamania nogi na lodzie. Oprócz strachu mamy do czynienia jeszcze z lękiem, ale to jest coś, co powstaje w naszym umyśle, czego się boimy, choć nie jest to nic konkretnego, np. lęk o przyszłość. Lęki mogą obezwadniać człowieka do tego stopnia, że bardzo wzrośnie poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, co powoduje niekorzystne zmiany w układzie immunologicznym i w mózgu.

– Kiedy można mówić o ciągłym stresie?

– W medycynie używamy określenia stres przewlekły, gdy trwa dłużej niż trzy dni. Są jednak osoby zmagające się z przewlekłym stresem latami, a nawet przez całe życie. Tak jest choćby z opiekunami niepełnosprawnych członków rodziny. Co jednak ciekawe, nie zawsze takie sytuacje przyczyniają się do rozwoju chorób. Okazuje się, że ważniejsze od przyczyny stresu i tego, jak długo on trwa, jest to, jak dana osoba sobie z tym radzi. Dlatego też różniamy stres kontrolowany i niekontrolowany. W pierwszym przypadku szukamy pozytywów w trudnej sytuacji, w której się znaleźliśmy, i staramy się nie poddawać. Dzięki temu jesteśmy w stanie utrzymywać poziom kortyzolu bliski normy. W stresie niekontrolowanym hormon ten wzrasta nawet 10-krotnie, powodując nawet obumieranie neuronów w mózgu. Widać to doskonale na przekrojach sekcyjnych, ujawniających „dziury” w mózgu. Podobne sytuacje dotyczą chorych na nowotwory. Jedni są w stanie uporać się z pierwszą fazą szoku

i podejmują walkę, inni zaś się poddają. Tymczasem udowodniono, że ci pierwsi, będący w stresie kontrolowanym, mają zdecydowanie większe szanse na wyzdrowienie i dłuższe życie.

– W jakim stopniu prawdziwe jest często powtarzane zdanie, że stres może nawet zabić?

– Czasem mówi się, że komuś na skutek traumatycznego zdarzenia pękło serce. I to prawda. Zdarza się jednak i tak, że ktoś umrze w wyniku stresu wywołanego czymś radosnym, np. wygraną dużych pieniędzy

wiem, że jeśli osoba dotknięta chorobą, to stara się tego uchwycić. Ktoś więc z leczenia onkologicznego nie, chcąc dożyć dnia następnego, stałam z wielu metod radzenia sobie. Wiedziałam z badań naukowych, że wysoki poziom kortyzolu sprawia, że w nowotworach leczenie daje słabszy efekt. Jeżeli więc będziemy obniżać poziom kortyzolu, to zwiększamy szanse na skuteczność leczenia konwencjonalnego, jest znacznie wyższa.

– Jest wiele metod pomagających walczyć ze stresem. Które w najbardziej skuteczne?

– Dla każdego inne. Chodzi o daną metodą sprawiała nam przyjemność i pozwalała na koncentrację na czymś innym niż choroba. Może to być muzyka, aromaterapia, muzeoterapia, spacer, medytacja czy modlitwa. Te metody, stosowane codziennie minimum przez 20 minut, pomagają obniżyć poziom kortyzolu. To ważne, bo nie ma takiej osoby, która mogłaby to zapewnić. Wskazane terapię zwiększają też wydziałki i inne przekazywanie informacji, które poprawiają nastrój, powodują, że mięśniowe, łagodzą objawy zmniejszając lęk i ból, poprawiają chodzenie, by zastępowały one klasyczne, ale żeby z nim były. Na tym polega stosowana w Zakładzie medycyna integracyjna i jest popularna onkologia integracyjna.

– Czym jeszcze kierować się w codziennym życiu, by znosić towarzyszący nam stres?

– Proponuję model, który nazywam metodą RAZ. Chodzi o radzenie sobie ze stresem (R), aktywność ruchową (A) i odżywianie (Z). Wprawdzie o odżywianiu mówi się bardzo często, ale zapomina się o radzeniu sobie z stresem, co ja stawiam na pierwszym miejscu. O to nie zadamy, to będziemy chcieli wyłączyć nas z aktywności ruchowej, także ze zdrowej diety, bo np. depresji nie ma się apetytu na a nawet na picie.

– Nie stoimy jednak na pozycji w tej walce?

– Z pewnością, nie. Przynajmniej się codziennie radzić sobie z stresem. Nie poddawajmy się lękom i frustracji. Twórzmy dobrą atmosferę, tak aby ludzie dobrze czuli się w naszym towarzystwie. Bądźmy życzliwi i wdzięczni za wszystko. Wtedy my, że organizm będzie silniejszy, odporny, zdrowszy, a w przypadku choroby – lepiej będziemy sobie z nią radzić.

ANDRZEJ MARI



Fot. archiwum prywatne

na loterii. Oczywiście takie zdarzenia mogą dotyczyć głównie tych, których serca mają już pewne nieprawidłowości od urodzenia. Zdecydowanie częściej jednak stres staje się znaczącym czynnikiem prowadzącym do rozwoju innych, przewlekłych chorób, także tych najcięższych.

– Czy stres wymaga leczenia i na czym może ono polegać?

– Jeśli pyta pan o jakieś leki, to w taki sposób samego stresu się nie leczy. To stan, z którym sobie radzimy lub nie. Leczy się natomiast skutki stresu w postaci zaburzeń i chorób.

– Jak to można robić?

– Najważniejsza jest zmiana przekonań i przejście ze stresu niekontrolowanego w kontrolowany.

– Łatwo powiedzieć, ale jak ma to zrobić ktoś, kto dowiedział się, że ma raka?

– Nie twierdzą, że to jest łatwe. Ale proszę pamiętać, że nie ma na świecie takiego typu nowotworu, który powoduje śmierć wszystkich, którzy na niego chorują. Zawsze jakiś procent przeżywa i można mieć nadzieję, że będziemy właśnie w tej grupie. Dlatego trzeba starać się wykorzystać nawet najmniejszą szansę na zwiększenie możliwości przeżycia. Z własnego doświadczenia



W kuchni Ewy Wachowicz (318)

Batony energetyczne

Wybierając się na wycieczkę – czy to w góry, czy po prostu na dłuższą wędrówkę – warto zaopatrzyć się w zdrowe i dodające energii produkty spożywcze. Oczywiście możemy je kupić w sklepie, ale zawsze podkreślam, że żaden posiłek nie smakuje równie dobrze jak ten zrobiony własnoręcznie. Niejednokrotnie zdradzałam też, że lubię słodczyce. Oczywiście nie jem ich codziennie, bo staram się zdrowo odżywiać. Co więcej, tradycyjne takocie warto zastąpić takimi, które są nieco zdrowsze. Batony energetyczne z dodatkiem wartościowych składników, takich jak siemieniec lniany, jagody goji czy imbir, nie tylko dodają energii, ale jednocześnie wzmacniają odporność. To świetna opcja dla każdego! Sprawdzają się zarówno jako przekąska w pracy, jak na wycieczkę. Są lekkie, łatwe do zabrania. Idealnie nadają się do plecaka, nie zajmują dużo miejsca, a ich spożycie w chwilach zmęczenia daje natychmiastowy zastrzyk energii. To więcej niż zwykła przekąska, ponieważ są niezastąpionym

„towarzyszem” nie tylko w trakcie aktywności fizycznych, ale również w codziennym życiu, kiedy potrzebujemy szybko odzyskać siły. To jak – dacie się skusić?

Składniki:

- 8 łyżek wiórów kokosowych
- łyżeczka siemienia lnianego
- łyżeczka imbiru

- łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- łyżka jagód goji
- 3 łyżki oleju kokosowego
- tabliczka czekolady gorzkiej (70 proc. kakao)

Przygotowanie:

1. Wiórki wsypać do miski. Dodać zmielone siemienie oraz imbir.

Wlać ekstrakt waniliowy z agawy. Dorzucić jagody. Dodać olej kokosowy. Do wymieszać.

2. Nałożyć na folię spożywczą i zawinąć tak, by powstało roladko. Schłodzić w zamrażalniku (ka godzin).

3. Pokroić w krążki. Usunąć zroladki z czekoladzie roladki w kąpieli wodnej. Ułożyć na blasze, by czekolada zastygła (przekąska warto umieścić papier ścierny).



Fot. G. Kozal



Marek Brzeziński

PROPONUJE (731)



Francja

Party snacks

w przyrządzaniu przysmaków to jedno, a podejście do naszego bufetu „na luzie”, to również ważna sprawa, aby atmosfera była miła i swobodna. Powinniśmy się zastanowić, jaki charakter ma mieć to nasze przyjęcie czy spotkanie. Francuzi dzielą dania, nawet naleśniki bretońskie, na *sales* i *sucrees*, czyli na słone i słodkie. Te drugie prowadzą się do ciast, ciasteczek i innych deserów. Te pierwsze to mogą być owoce morza, na przykład małe porcje muli ze świeżą papryką i kolendrą, albo miniszaszki z marynowanej jagnięciny posypane kurkumą, cayenne lub posiekaną kolendrą. Naleśniki bretońskie podaje się z wędzonym łososiem i ze śmietaną z pieprzem. To też na słono. Kuchnie świata stoją przed nami otworem. Koreańska ostra pasta *gochujang*, składająca się między innymi z papryki chili, czosnku i cebuli, wysmienicie pasuje do małych tartinek z bagietki posmarowanych gęsim albo kaczym paszтетem przypominającym mus. Całość można ozdobić kaparami lub plasterkami marynowanych

kalmarów. Można zrobić cocktail party, bufet taneczny albo wieczór tematyczny – np. wariacje na temat owoców tropikalnych, ryb lub określonego rodzaju mięsa (drób, dziczyzna). Trzeba zadbać o odpowiednią ilość napojów – zarówno bezalkoholowych, jak i tych procentowych. We Francji średnio liczy

się butelkę wina na głowę lub 1,5 litra piwa. To różni się rzecz jasna w zależności od regionu. W Normandii na stole obowiązkowo pojawi się obok piwa także cydr oraz wytrawna wódka jabłkowa. Calvados leży w Normandii. W Burgundii, w Bordeaux, nad Loarą i w Prowansji królować będzie wino, ale na potłoczeniu nie zapomni się też o anyżówce. W Szampanii oczywiście popytną bąbelkę, a na północy,

w okolicach Lille i Lens sze skrzypce gra piwo.

Chodzi o dodatki do party snacks. Plasterki jabłek, kiwi, awokado, porzeczki, czy cytryny. Truskawki są mile widziane. Małe kiwi wspaniale smakują z naleśnikami lub bajonką, zaś przyjemne dla oka jemy nie tylko podniebnie i wzrokiem, są misternie i strugane rzodkiewki. Na cukiernię kroimy wzdłuż murek z niej łyżeczką pestki i teraz w poprzek plasterki albo w... c. Kilka minut we wrzątku do miseczki z lodem. Pocięte stopionym serem z alpejskiej i posypujemy odrobiną. A na to kilka kaparów. Ze zdjętej z dużego pomidora (nie możemy jej przerwać damy różę, a liście dorać z bazylii. Na talerzykach kładą czy z plasterkami pierś będzie się wysmienicie i wala. Tak jak kanapki i ku z wędzonymi ostrygami marynowany w cytrynie i winie albo odnoża oś grillowane i posypane i nem z espelette.

Dobrej zabawy. Smacznego!



Fot. Marek Brzeziński

Po sylwestrze karnawał nabiera rumieńców nie tylko w formie wspaniałych parad w Dunkierce na północy, karnawału cytrusowego w Menton czy największej tego typu imprezy we Francji – w Nicei, ale także jest to okres idealny na przyjacielskie spotkania, na domówki, czyli na party. Możliwości co do tego, co postawimy na stole, jest bez liku. Od tak zwanych *verine*, czyli przekąsek w małych, szklanych naczyniach, „chapsików”, czyli zabawy dla podniebienia na jednego „chapsa”, po tytułowe *party snacks* – kanapki na party.

Jest kilka zasad dotyczących tego sposobu organizowania spotkań. Przede wszystkim, podobnie jak w całej sztuce kulinarnej, liczy się aspekt psychologiczny. Wyobraźnia i brak ograniczeń



KANCELARIA
SENATU

ul. Wiejska 6/8
00-902 Warszawa

KOPIA

OPLATA POBRANA
TAXE PERÇUE POLOG
Umowa z Poczta Polska
nr 532446/W, UM/0530,



5AP.DPK.1331.106.2026



127759 25.06.2026 POLECONA

Ministerstwo Zdrowia
Miodowa 15
00-852 Warszawa PL

R

(00)759007734921936376



(00)759007734921936376
(00)759007734921936376

Poczta Polska

Opłata pobrana _____ zł _____ gr

2025