Były dowódca policji z zarzutem gwałtu opuścił areszt, na rozporawę poczeka na wolności **str. 6**

FOT. 123RF

Chcesz schudnąć lub zdrowiej się odżywiać? NFZ oferuje bezpłatne narzędzia, które mogą pomóc str. 9

STRONA ZDROWIA

Środa,
4.03.2026
Wydanie 1
Nr 52 (24.935)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

Przekazaliśmy pieniądze Fundacji „Słoneczko”, Zaprzęg Św. Mikołaja dojechał **str. 2**

FOT. NADESŁANE

Parkujące auta blokują przejście, Poznaniak złożył wniosek o likwidację chodnika **str. 3**

Własną walkę z otyłością przekuli na zawód, leki nie sprawią, że problem zniknie – mówią **str. 5**

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

POZNAŃ

Wracali z Wietnamu, utknęli w Dubaju, samolot z turystami wylądował na Ławicy **str. 5**

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

POZNAŃ

Po niemal 30 latach wyznał, że zabił. Ciała wciąż nie odnaleziono

Piotr Z. przez lata żył tak, jakby ta sprawa nigdy się nie wydarzyła. Dopiero po niemal trzech dekadach przerwał milczenie i przyznał się do udziału w zabójstwie Marka M. pod Obornikami. To jego wyjaśnienia stały się impulsem, który na nowo uruchomił śledztwo i doprowadził przed sąd także Macieja P. Córka zamordowanego czekała całe życie na sprawiedliwość. Przed sądem w Poznaniu mówiła: „ktoś z premedytacją pozbawił mnie ojca”, a brak ciała nie oznacza braku żałoby – przeciwnie, od 1998 roku żyje w niej nie tylko ból, ale i pustka po braku odpowiedzi. Wczorajszy wyrok to finał procesu po 28 latach od zbrodni, ale dramat rodziny wciąż ma ten sam nierozwiązany rozdział, bo do dziś nie wiadomo, gdzie jest ciało Marka.

Justyna Piasecka-Gabryel

Czytaj str. 4

Nr ISSN 2353-6179 Nr indeksu 350-281

Koncertowa wiosna w Poznaniu, wystąpi wielu znanych artystów **str. 12**

H. CEGIELSKI MA ZABLOKOWANE KONTA BANKOWE

Pracownicy Ceglorza wyjdą przed bramę? Drżą o pensje

Szymon Paź
szymon.paz@polskapress.pl

– Nie przyjmujemy do wiadomości tego, że nie będzie wypłaty 10 marca – mówią związkowcy z H. Cegielski-Poznań SA.

– Według danych Najwyższej Izby Kontroli koszty najmu przekraczają ponad 15 milionów złotych rocznie i stanowią prawie 20 procent kosztów funkcjonowania spółki. W praktyce są to pieniądze, które zamiast zasilać modernizację i produkcję, wypływają w stałym strumieniu z budżetu zakładu – mówił Eryk Szajbe, szef zakładowej Solidarności.

Związkowcy legendarnego poznańskiego zakładu spotkali się z dziennikarzami przed bramą HCP. Tą samą, spod której 28 czerwca 1956 r. wyszli z pracy z transparentami „Chcemy chleba”.

– Zwracamy się do mediów, ponieważ od lat obserwujemy sytuację, w której państwowy zakład o strategicznych kompetencjach przemysłowych funkcjonuje na nieruchomości należącej do innego państwowego podmiotu, a koszt tego modelu coraz mocniej uderza w bieżącą działalność i możliwość inwestowania – mówił Szajbe. Do transakcji doszło w 2021 r., za rządów PiS. Tereny zakładu kupiła Agencja Rozwoju Przemysłu SA. Według związkowców za 14 hektarów zapłaciła 90 milionów złotych.

Z informacji pracowników wynika, że na wniosek ARP konta zakładu zostały zablokowane. – Agencja Rozwoju Przemysłu po prostu musi odpuścić to zablokowanie tych kont, ponieważ pieniądze, które wpływają do Cegielskiego, są z automatu blokowane i nie ma na wypłaty – mówił Szajbe. Co, jeśli wypłat nie będzie? – Na pewno będziemy wychodzili przed bramę, bo to w ogóle nie ma o czym gadać. Pieniądze są najważniejsze. To jest wypłata świąteczna. Innych pieniędzy przed świętami nie dostaniemy – podkreślali związkowcy. Przyznali, że zgodnie z ich wiedzą spółka ma też inne „zatory płatności”.

Potencjalny protest związkowców nie oznacza z automatu strajku. Zapowiadają jednak, że brak wypłat otworzy przed nimi nowe drogi protestu. 23 marca mają spotkać się z prezesem PGZ Adamem Leszkiewiczem, by rozmawiać o przyszłości zakładu.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Związkowcy z Cegielskiego mówią, że po przejęciu przez PGZ obiecywano im złote góry. Tymczasem boją się o wypłaty

eprasa.pl 403ff0d9c5

AUTOPROMOCJA 0010990394

Zamów **prenumeratę**
Głos Wielkopolski **61 333 22 60**
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gloswielkopolski.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Marcowe hity i premiery w Polskim Teatrze Tańca

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

W marcu 2026 roku Polski Teatr Tańca zaprasza do swojej siedziby przy ul. Taczaka 8 w Poznaniu na premierę spektaklu „Droga Olu!".

To teatralno-taneczna opowieść o uczuciu, które połączyło Józefa Piłsudskiego i Aleksandrę Szczerbińską-Piłsudską.

Spektakl oparty jest na zachowanych listach Piłsudskiego do Aleksandry: intymnych, pełnych tęsknoty, namiętności i niepokoju o przyszłość. To właśnie one stają się osią dramaturgiczną przedstawienia. Na scenie zobaczymy znanych aktorów teatralnych i filmowych: Weronikę Humaj, Magdalenę Czerwińską oraz Przemysława Stippę. Towarzyszyć im będą tancerze Polskiego Teatru Tańca, a warstwę muzyczną współtworzy Aleksander Dębicz.

Spektakl potrwa 75 minut i - jak zapowiadają twórcy - to próba przywrócenia historycznym postaciom ludzkiego wymiaru: krwi, oddechu, czułości i lęku. Wystawiony będzie w piątek, 5 marca.

Z kolei 21 marca na scenę wraca „MONOLIT" w choreografii Rainera Behra. Na scenie zobaczymy dziewięcioro tancerzy, a spektakl potrwa 100 minut.

FOT. ANDRZEJ GRABOWSKI

Przekazaliśmy pieniądze dla podopiecznych Fundacji Słoneczko!

Marta Jarmuszczak
marta.jarmuszczak@polskapress.pl

Sfinalizowaliśmy naszą akcję Zaprzęg Świętego Mikołaja i na ręce przedstawicielki Fundacji Słoneczko, przekazaliśmy czek o wartości ponad 36 tys. złotych. „Dla nich to jest największy prezent".

FOT. ROBERT WOŹNIAK

3 marca 2026 roku na ręce przedstawicielki fundacji, Natalii Szwąder-Chmielewskiej, redaktor naczelny Głosu Wielkopolskiego przekazał czek o wartości 36 365 złotych.

Nasz zaprzęg wyruszył już w ubiegłym roku i dołączyły do niego różne firmy, które zdecydowały się wspomóc najbardziej potrzebujące osoby.

Akcja ma na celu wesprzeć wybrane fundacje i stowarzyszenia z całej Polski, a w naszym województwie pomoc kierujemy do podopiecznych Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko". Od 20 lat organizacja ta pomaga pozyskiwać środki na rehabilitację, leczenie i niezbędny sprzęt rehabilitacyjny oraz ortopedyczny, a także zapewnia bezpłatne wsparcie psychologiczne zarówno podopiecznym, jak i ich opiekunom. Angażuje się również w akcje dla osób w spektrum autyzmu czy chorych onkologicznie. Obecnie pod jej skrzydłami znajduje się ponad 12 tysięcy osób.

3 marca 2026 roku na ręce przedstawicielki fundacji, Natalii Szwąder-Chmielewskiej, redaktor naczelny Głosu Wielkopolskiego przekazał czek o wartości 36 365 złotych.

- Pieniądze, które otrzymaliśmy tak szczodrze od państwa, przekazaliśmy na rehabilitację naszych podopiecznych, najbardziej potrzebujących dzieciaków. Dla nich to jest największy prezent, ponieważ poza rehabilitację, jeśli mają szansę przyjechania do ośrodka rehabilitacyjnego, mogą się zintegrować, wspólnie przebywać i bawić się ze „Słoneczkiem" - mówiła nam Natalia Szwąder-Chmielewska.

Fundacja powstała w 2004 roku, a impulsem było pojawienie się w latach 90-tych w rodzinie założycieli chłopca z zespołem Downa.

- Zostaliśmy zmuszeni do samodzielnej pracy nad jego zdrowiem, co z czasem stało się impulsem do stworzenia Fundacji Słoneczko - fundatorką została Mama Kuby, a cała rodzina i przyjaciele zaangażowali się w pomoc. Nasza organizacja miała wspierać inne rodziny w podobnej sytuacji i robi to nieprzerwanie przez ponad 20 lat. Chcieliśmy, aby ludzie wiedzieli, gdzie mogą zwrócić się z pytaniami oraz mieli możliwość zbierania środków na rehabilitację czy terapię - mówiła Natalia Szwąder-Chmielewska.

Partnerami regionalnymi w tegorocznej edycji akcji są firmy: Agrobex, Veolia Poland, Plastmet, JANA, ELKOL, Grupa WPIP, Colian Developer, Kaliński, Butrans, Ośrodek Wypoczynkowy Posnania, EFAR, Stowarzyszenie Księgowych w Polsce Oddział Wielkopolski w Poznaniu, Enea Operator, Petrol-Haven, Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Farmapol Sp. z o.o., Zakład Doskonalenia Zawodowego, Fiberhost S.A. Mamy też partnerów ogólnopolskich, dzięki którym Zaprzęg może docierać we wszystkie zakątki kraju. Partnerem Ogólnopolskim jest Muszynianka, a Ogólnopolskim Partnerem Strategicznym akcji została Mlekovita.

REDAKTORZY DYŻURNI

Widziałeś/łaś coś ciekawego? Chcesz tym się z nami podzielić? Zadzwoń do redaktora dyżurnego w wybranym mieście lub wyślij e-mail na wydawca@glos.com

Poznań: Maciej Szymkowiak– **61 860 60 82**
Piła: Martin Nowak – **797 607 926**
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – **502 499 351**

Pogoda w regionie

Poznań
Dzień **10°C** Noc **1°C**

Barometr **1028 hPa**
Wiatr **18 km/godz.**
Biomet **korzystny**

Kalisz
Dzień **10°C** Noc **1°C**

Leszno
Dzień **8 °C** Noc **0°C**

Piła
Dzień **9°C** Noc **-1°C**

Do końca tygodnia będzie pogodnie, choć nocami bardzo chłodno

POZNAŃSKI DĄB KRZYSZTOF MA SZANSĘ ZOSTAĆ DRZEWEM ROKU

FOT. ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ

Dąb szypułkowy „Krzysztof" rośnie na skrzyżowaniu ul. Garczyńskiego i Prądzyńskiego na poznańskiej Wildzie. Ma około 250-300 lat, przetrwał obie wojny światowe oraz Powstanie Wielkopolskie. Jego obwód pnia wynosi ponad 380 cm, a wysokość - 20 metrów. Teraz ma szansę zostać Drzewem Roku. Znalazł się w gronie 16 finalistów ogólnopolskiego konkursu Drzewo Roku, organizowanego już od szesnastu lat przez Klub Gaja. Głosowanie rozpocznie się 1 czerwca na stronie internetowej drzeworoku.pl i potrwa przez cały miesiąc. ER

eprasa.pl 403ff0d9c5

nasz REGION

KRÓTKO

GRODZISK WIELKOPOLSKI

Zaatakował kobietę maczetą

Do ataku na 49-latkę doszło około godziny 5 nad ranem w grodziskim parku. Kobieta spacerowała z psem, gdy nagle podbiegł do niej agresywny młody mężczyzna. - 21-latek zaatakował kobietę najpierw słownie. Krzyczał, że nienawidzi ludzi, że ją zabije. Agresja ze strony mężczyzny rosła z każdą sekundą. W pewnym momencie wyciągnął maczetę i próbował zadać pokrzywdzonej łącznie kilkanaście ciosów, z których szczęśliwie tylko dwa okazały się celne. Kobieta odniosła dwie rany cięte - jedną na plecach, na wysokości łopatki, drugą na ręce - relacjonuje mł. asp. Karol Płóciniczak, oficer prasowa Komendy Powiatowej Policji w Grodzisku Wielkopolskim.

Poszkodowana mieszkanka Grodziska próbowała wycofać się z parku i ruszyła w kierunku pobliskiej komendy. Mężczyzna podążał za nią, próbował przekonać, by nie zgłaszała sprawy. W końcu został zatrzymany i trafił do aresztu. Grozi mu dożywocie. AB

POZNAŃ

Złóż wniosek w sobotę!

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Niebawem rozpoczyna się wiosna i wiele osób wyruszy na wczesne wakacje. Wzrośnie również zapotrzebowanie na paszporty. W Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim wniosek będzie można złożyć także w najbliższą sobotę, 7 marca od godziny 8 do 15. ER

POWIAT OBORNICKI

Głośna sprawa narkotykowa spod Obornik wraca na wokandę Sądu Rejonowego w Obornikach. W 2024 roku media obiegła informacja o „produkcji narkotyków w znanym narzędziu kuchennym". Zatrzymano dwie osoby - kobietę i mężczyznę. Mimo medialnej etykiety „producentów" obecny proces dotyczy posiadania oraz wprowadzania do obrotu znacznych ilości środków odurzających. Rozprawę odroczono. **NS**

FOT. KWP POZNAŃ

ROGOŹNO
Śmiertelne potrącenie
Kierowca, który potracił pieszego na psach 28 lutego usłyszał zarzuty. Podejrzany jest o spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym. Przyznał się do winy. **NS**

Zwolnij, bo stracisz prawko. Nowe przepisy już obowiązują

Justyna Piasecka-Gabryel
justyna.piasecka-gabryel@polskapress.pl

Nowe przepisy drogowe już obowiązują: prawo jazdy od 17 lat z opiekunem, surowsze konsekwencje za prędkość i jasne zasady dla hulajnóg.

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Nowe przepisy drogowe zaostrzają kary m.in. za niebezpieczne zachowania

Od wczoraj obowiązują kolejne zmiany w prawie drogowym. Tym razem to regulacje systemowe - obejmują młodych kierowców, nadzór nad prędkością, hulajnogi elektryczne oraz ochronę najmłodszych uczestników ruchu.

Jedną z najważniejszych nowości jest możliwość uzyskania prawa jazdy kategorii B przez osoby, które ukończyły 17 lat. Taki kierowca nie może jednak jeździć samodzielnie. Musi prowadzić samochód w obecności opiekuna spełniającego ustawowe wymagania. Rozwiązanie ma umożliwić młodym osobom zdobywanie doświadczenia pod kontrolą.

Zmieniły się także przepisy dotyczące przekroczenia prędkości. Prawo jazdy można teraz stracić za przekroczenie limitu o ponad 50 km/h nie tylko w terenie zabudowanym, ale również poza nim - na drogach jednojezdniowych dwukierunkowych. To reakcja na wypadki, do których często dochodzi właśnie na takich trasach.

Marcowe regulacje to kolejny etap reform. Wcześniej, 29 stycznia, weszły w życie przepisy wymierzone w nielegalne wyścigi, brawurową jazdę i tzw. spoty motoryzacyjne.

W kodeksie karnym wprowadzono definicję nielegalnego wyścigu oraz przestępstwo jego organizowania i udziału w nim. Pojawiło się też nowe przestępstwo jazdy brawurowej - obejmujące sytuacje, w których kierowca rażąco przekracza prędkość, poważnie narusza zasady bezpieczeństwa i naraża innych na bezpośrednie niebezpieczeństwo.

Zaostrzono również kary za śmiertelne wypadki popełnione w takich okolicznościach. Wprowadzono obligatoryjny dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów dla osoby, która złamała wcześniej sądowy zakaz. Kierowca mający co najmniej 1,5 promila alkoholu musi liczyć się z przepadkiem pojazdu. Nałożono też obowiązek zgłaszania gminie większych spotkań motoryzacyjnych.

Jak podkreśla Maciej Święcichowski z wielkopolskiej policji, celem zmian jest poprawa bezpieczeństwa i skuteczniejsze reagowanie na najgroźniejsze zachowania na drogach.

Po pierwszym miesiącu obowiązywania nowych przepisów na terenie województwa wielkopolskiego ujawniono m.in. 18 przypadków driftowania, 3 przypadki brawurowej jazdy, 8 złamań dożywotniego zakazu prowadzenia oraz 4 przypadki przepadku pojazdu.

Ponadto od 30 marca za celowy drift lub jazdę „na jednym kole" prawo jazdy będzie zatrzymywane na 3 miesiące. Ustawa wprowadza też nowe obowiązki dotyczące bezpieczeństwa dzieci. Od 3 czerwca osoby do 16. roku życia będą musiały jeździć w kaskach ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną i urządzeniem transportu osobistego. Podniesiono również minimalny wiek użytkowników hulajnóg - z 10 do 13 lat.

Z kolei od 3 września zmienią się zasady okresu próbnego dla młodych kierowców. W przypadku popełniania wykroczeń okres ten będzie mógł zostać wydłużony.

Czytelnik „Głosu" apeluje o likwidację chodnika w centrum Poznania

Emilia Ratajczak
emilia.ratajczak@polskapress.pl

Czytelnik „Głosu Wielkopolskiego" złożył wniosek o likwidację chodnika w centrum Poznania. Twierdzi, że i tak służy do parkowania.

- W związku z obserwowaną od już paru lat praktyką parkowania pojazdów w głębi chodnika bez pozostawienia przynajmniej 1,5 m przy ul. Kościuszki 79, uprzejmie wnoszę o rozważenie całkowitej likwidacji przedmiotowego ciągu pieszego - rozpoczyna maila czytelnik „Głosu Wielkopolskiego", który napisał do nas w poniedziałek, 2 marca.

Stwierdził, że uzasadnienie jest proste: obecnie pełni on funkcję parkingu, a nie infrastruktury dla pieszych, natomiast twierdzenie, że jest to przestrzeń przeznaczona do poruszania się ludzi to „utrzymywanie fikcji". Mężczyzna dodał, że generuje to „niepotrzebne napięcia społeczne oraz złudne oczekiwania wśród mieszkańców, rodziców z wózkami, osób starszych czy osób z niepełnosprawnościami". Mail został przesłany również do Miejskiego Inżyniera Ruchu.

W styczniu tego roku o sprawie ponownie poinformował Tomasz Hejna, poznański radny osiedlowy i społecznik. Napisał na profilu Gemela poznańska, że do zmian prawdopodobnie dojdzie w tym roku po blisko 8 latach od kiedy temat został przez niego wywołany.

- Projekt MIR przewiduje cofnięcie miejsc parkingowych ukośnych (jak obecnie) bliżej osi jezdni. Z chodnika usunięte zostanie oznakowanie poziome. Nie będzie słupków i separatorów (odbojników), dlatego część kierowców parkować będzie na pamięć, z wjeżdżaniem na chodnik. Mam nadzieję jednak, że zostanie to szybko wyeliminowane - napisał.

Zarząd Dróg Miejskich potwierdza, że temat chodnika jest im znany. Informują, że projekt zakłada utrzymanie parkowania ukośnego, jednak wyłącznie na jezdni. Oznacza to, że pojazdy nie będą mogły przekraczać wyznaczonej linii i wjeżdżać na chodnik. Zmiany zostaną wprowadzone do końca czerwca.

FOT. CZYTELNIK

Chodnik przy ulicy Kościuszki 79 w Poznaniu służy głównie do parkowania

eprasa.pl 403ff0d9c5

SĄD PO 28 LATACH OD ZABÓJSTWA POD OBORNIKAMI, POZNAŃSKI SĄD SKAZAŁ OSKARŻONYCH

Nie ma ciała, jest zbrodnia i wyrok

Justyna Piasecka-Gabryel
justyna.piasecka-gabryel@polskapress.pl

Gdyby nie przyznanie się jednego z oskarżonych, sprawcy zabójstwa Marka nie stanęliby przed sądem. Po 28 latach od zbrodni pod Obornikami zapadł wyrok.

FOT. JPG

Piotr Z. (z lewej), odbywający karę więzienia do 2046 roku za inne przestępstwa, po latach przyznał się do zabójstwa pod Obornikami. Maciej P. utrzymuje, że jest niewinny

Daria nie pamięta tamtego dnia. Miała dwa lata. Pamięta natomiast całe życie, które przyszło później - kolejne urodziny bez ojca, dorastanie bez ojca. I ciągłe „nie wiemy".

Nie było pogrzebu. Nie było grobu. Nie było miejsca, do którego można pójść, żeby choć na chwilę przestać sobie dopowiadać. - Nie mam ciała ani grobu, nie mogę postawić nawet znicza, świeczki tacie - mówiła 3 marca 2026 r., kiedy wyszła z sali Sądu Okręgowego w Poznaniu.

Tego dnia słuchała, jak sąd nazywa po imieniu to, co przez lata było tylko domysłem, choć w sprawie wciąż brakuje najważniejszego dowodu - ciała. - Ciało ofiary nigdy nie zostało znalezione pomimo zakrojonych na szeroką skalę poszukiwań. Proces ma miejsce bez mała 30 lat po zdarzeniu - mówiła sędzia Katarzyna Wolff.

Dopiero potem wybrzmiał kontekst. Chodziło o pieniądze i proceder z końca lat 90., gdy w bankach wciąż obracano papierowymi czekami. 17 kwietnia 1998 r. oskarżeni - jak ustalił sąd - jeździli po kolejnych placówkach, realizując czeki bez pokrycia. Marek był w to wciągnięty, bo to na jego nazwisko otwierano konta i on wypłacał gotówkę. Gdy zrealizował wszystkie czeki, przestał być potrzebny, a dla ludzi, którzy bali się, że może ich obciążyć, stał się zagrożeniem. Sąd wskazał, że wyjazd do lasu nie był przypadkowy ani spontaniczny, lecz zaplanowany.

Daria, patrząc na zabójców ojca, słuchała szczegółów. Że to było w lesie w okolicach Rożnowa i Kowanówka. Najpierw duszenie, potem uderzenia metalowym lewarkiem w głowę. Powrót do mieszkania i dalej impreza. A gdy ktoś przyszedł pytać o Marka, usłyszał kłamstwo, że uciekł za granicę.

Sąd mówił wprost, że przez długi czas nic nie prowadziło do aktu oskarżenia. Były podejrzenia i informacje, ale brakowało dowodów. Postępowanie umorzono. I wtedy, po latach, jeden ze sprawców sam otworzył drzwi, które wcześniej były zamknięte.

- Na tej sali znaleźliśmy się przede wszystkim dlatego, że Piotr Z. po latach chciał rozliczyć się z przeszłością i przyznać do zabójstwa - mówiła sędzia.

To przyznanie uruchomiło śledztwo na nowo. Próbowano odnaleźć ciało, przesłuchiwano świadków. Dopiero wtedy sprawa trafiła na wokandę.

- Obawiałam się, że będą uniewinnienia, bo ciała nie było i trudno to udowodnić - przyznała Daria. - Mam nadzieję, że wyrok się uprawomocni.

Zapytana, skąd wzięła siłę, by wystąpić jako oskarżycielka posiłkowa, mówiła o potrzebie wpływu. - Jeżeli samemu się trochę nie postawi człowiek, to można liczyć na kogoś. A tutaj miało się realny wpływ. Można było zadawać pytania - tłumaczyła.

Sąd skazał Piotra Z. na 15 lat, a Macieja P. na 14 lat więzienia. Od każdego zasądzono na rzecz Darii po 50 tys. zł nawiązki. - Żadna nawiązka nie wróci ojca i nie wynagrodzi tych krzywd - podkreśliła sędzia, dodając, że skutki braku ojca Daria będzie odczuwać do końca życia.

Tuż przed wyjściem z sali Piotr Z. jeszcze raz ją przeprosił. Maciej P. utrzymuje, że jest niewinny. - Zabił mojego tatę, ale cieszę się, że się przyznał i przeprosił. To nie odda życia, ale przynajmniej wiemy, co się wydarzyło - mówiła Daria.

Przyznała też, że boi się odwetu: - Mam nadzieję, że teraz nic mi nie grozi. Chciałam tylko sprawiedliwości.

Wyrok nie jest prawomocny.

Wiosną będzie dużo koncertów. Te przyciągną tłumy słuchaczy

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Wiosna w Poznaniu zapowiada się niezwykle muzycznie. Wraz z pierwszymi ciepłymi dniami miasto wypełni się dźwiękami różnorodnych gatunków.

Wiosenny sezon koncertowy to doskonała okazja, aby zobaczyć na żywo ulubionych artystów, odkryć nowe brzmienia i poczuć wyjątkową atmosferę muzycznych spotkań. Poznańskie sceny tradycyjnie tętnią życiem w marcu, kwietniu, maju i czerwcu, oferując bogaty kalendarz wydarzeń dopasowany do różnych gustów i wieku odbiorców.

21 marca w Klubie Tama przy ul. Niezłomnych 2 odbędzie się elektroniczny koncert Infected Mushroom. Połączone siły producentów Amita „Duvdev" Duvdevaniego i Ereza Eisena, Infected Mushroom są znane na całym świecie ze swoich innowacyjnych dźwięków, brzmienia wykraczającego poza gatunki i niezrównanej jakości produkcji. W tym samym miejscu, pięć dni później wystąpi Łąki Łan. Zespół wydał sześć albumów, z których trzy były nominowane do nagrody Fryderyk. Najnowszy, zatytułowany „DżDż" ukazał się jesienią 2024 r.

Z kolei 29 marca w Sali Ziemia na Poznań Congress Center przy ul. Głogowskiej 10 odbędzie się koncert pt. „To jest mój sen" Edyty Bartosiewicz. Wiosną wraca z kolejnymi koncertami w ramach trasy symfonicznej.

W prima aprilis, czyli 1 kwietnia w Auli Uam przy ul. Wieniawskiego 1 pojawi się Piotr Cugowski. Artysta zapowiedział serię kameralnych

Od 16 do 18 kwietnia w Poznaniu będzie ok. 120 koncertów w ramach festiwalu NEXT FEST. Wśród ogłoszonych artystów jest m.in. Ewa Farna.

Im bliżej lata, czyli w czerwcu tym większe wydarzenia pod względem frekwencyjnym. Najpierw ENEA Stadion wypełni sanah (29 maja), a później 13 czerwca w ramach trasy „Obrotowy Tour" pojawi się Dawid Podsiadło.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Do Poznania przyjedzie polsko-czeska piosenkarka, czyli Ewa Farna, która pojawi się podczas Next Fest

Nowy zespół kaliskiej ginekologii. Kosztem szpitala w Pleszewie

E. Andrzejczak, P. Antuchowski
ewelina.andrzejczak@polskapress.pl

Z początkiem marca kierownikiem ginekologii w kaliskim szpitalu został były już lekarz pleszewskiego szpitala. W slad za nim ruszyło jeszcze czterech innych specjalistów.

FOT. SZPITAL KALISZ

Na zdjęciu od lewej Artur Mazur oraz jego zastępcy: Andrzej Wiśniewski i Piotr Bartczak

Wojewódzki Szpital Zespolony im. Ludwika Perzyny poinformował, że nowym Kierownikiem Oddziału Położniczo-Ginekologicznego i Ginekologii Onkologicznej został dr n. med. Artur Mazur.

- To lekarz z ponad 30-letnim doświadczeniem w ginekologii i położnictwie, który przez lata pomógł tysiącom pacjentek, łącząc wiedzę kliniczną z nowoczesnym podejściem do diagnostyki i terapii - podaje szpital w Kaliszu. -Jest autorem 8 patentów na innowacyjne techniki medyczne, co potwierdza jego zaangażowanie w rozwój nowoczesnych metod leczenia - przekazano.

Oddział zyskał również nowych zastępców oraz wzmocnienie kadrowe. Wzmocnienie to odbyło się jednak kosztem szpitala w Pleszewie, z którego do Kalisza przeszło czterech kolejnych lekarzy. Tymczasem w regionie zdarzają się sytuacje, w których poszczególne placówki podkupują nawzajem specjalistów. A tych obecnie bardzo brakuje. Tak było na ginekologii w Ostrzeszowie, gdzie nagle wszyscy lekarze odeszli do innej placówki i trzeba było zawiesić oddział.

- Jedynym kryterium mającym wpływ na wynik konkursu jest spełnienie warunków przez lekarzy składających swoje oferty, o ile mieściły się one w limicie finansowym - tłumaczy Paweł Gawroński, rzecznik prasowy kaliskiego szpitala. - Miejsce dotychczasowego zatrudnienia lekarzy, w szczególności w jakim szpitalu obecnie pracują, jest całkowicie nieistotna. Ograniczenie dostępu do udziału w takim konkursie z powodu zatrudnienia w tym lub innym podmiocie byłoby niezgodne z ustawą. Konkurs został przez komisję rozstrzygnięty i trwają prace związane z przygotowywaniem umów - przekazał.

Na razie nie wiadomo czy odejście lekarzy wpłynie na pleszewski szpital.

eprasa.pl 403ff0d9c5

Otyłość zabija. „Modne leki nie sprawią, że problem zniknie”

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Co ósma osoba na świecie cierpi na otyłość. Światowa Organizacja Zdrowia mówi wręcz o istnej pandemii. Każdego roku pochłania ona ponad 4 mln osób.

Pandemia otyłości na świecie rozrasta się w zatrważającym tempie. Od 1990 do 2022 roku, z którego pochodzą najbardziej aktualne dane Światowej Organizacji Zdrowia, liczba osób dorosłych cierpiących na otyłość podwoiła się. Z kolei wśród dzieci zaobserwowano aż 4-krotny wzrost. W Polsce z otyłością zmaga się ponad 9 mln osób. Odsetek ten rośnie także wśród dzieci i młodzieży. 31 proc. chłopców i 20 proc. dziewczynek ma nadwagę. Z kolei 13 proc. chłopców i 5 proc. dziewczynek cierpi na otyłość.

- W gimnazjum ważyłem ponad 100 kg - wspomina dietetyk Stanisław Rydzewski z Lion Group. - Przeszedłem przez wszystkie reżimy dietetyczne: dieta kapuściana, dieta dr Dąbrowskiej i tym podobne. Aby pomóc sobie rzuciłem studia na politechnice i zacząłem studiować dietetykę.Miałem dość tego jak wyglądam i jak się czuję - opowiada w rozmowie z nami

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Piotr Chmielarz (z lewej) i Stanisław Rydzewski walczyli z otyłością od dzieciństwa. Swoją walkę przekuli w zawód. 4 marca obchodzony jest Światowy Dzień Otyłości

Jego pasją od dziecka były szachy, będące grą strategiczną. Dlatego i w dietetyce szukał odpowiedniej taktyki, która pozwala cieszyć się życiem, zdrowiem szczupłą sylwetką.

- Po przejściu swojej metamorfozy i stworzenia mechanizmu metodą prób i błędów postanowiłem, że zarażę moim podejściem innych. Od ponad 12 lat w każdym miesiącu rozgrywam „nową partię szachów” - opisuje Rydzewski.

Mechanizm ten jest prosty - chodzi o to, aby dieta była odpowiednio zbilansowana w zależności od celu, jaki chcemy osiągnąć. A przy tym spełniała nasze preferencje smakowe i produktowe. Praktyka pokazuje, że nawet najlepiej dobrana dieta nie zadziała bez konsekwentnego jej stosowania.

- Lekarze odsyłają do nas swoich pacjentów, którzy podczas wizyty proszą ich o „leki na odchudzanie”. Stały się one ostatnio modne, jednak nikt nie pyta o skutki uboczne. Chcą efektu tu i teraz. Tymczasem leki nie sprawią, że problem zniknie. Część z tych pacjentów nigdy się do nas nie zgłasza. A tu trzeba postawić na pracę nad sobą i wypracowanie długofalowych efektów poprzez dobre nawyki - wskazuje Stanisław Rydzewski.

Budowanie zdrowych nawyków z czasem może przerodzić się w sposób na życie. Tak było w przypadku Piotra Chmielarza, który sportem zainteresował się aby odgryźć się rówieśnikom, którzy dokuczali mu z powodu nadwagi. Dla niego sposobem na obniżenie kilogramów były sporty walki, dzięki którym aktywność fizyczna pozostała z nim już na zawsze.

-Współczesne społeczeństwo żyje inaczej - zauważa Piotr Chmielarz, trener z Lion Group. - Krótkie trasy pokonuje się samochodem. Zamiast spaceru i wspólnego niedzielnego obiadu czeka się na kuriera, który obiad przywozi do łóżka. Nie trzeba już chodzić do biblioteki, bo wiedza jest na wyciągnięcie ręki. Otyłość tylko zaciera ręce, bo taki stan rzeczy powoduje, że statystyki będą tylko gorsze, a nasze dzieci uczą się od nas samych - zauważa.

Zarówno Stanisław, jak i Piotr, którzy walkę z chorobą przekuli na pracę zawodową traktują swoją pracę jako misję społeczną. Wszystko po to, żeby zwiększać świadomość. Trening i dieta są często w stanie nie tylko poprawić jakość życia, ale nawet je przedłużyć.

Osiem lat temu zabił i wysadził kamienicę

Justyna Piasecka-Gabryel
justyna.piasecka-gabryel@polskapress.pl

Dziś mija kolejna rocznica wybuchu kamienicy na Dębcu w Poznaniu. W 2018 roku zginęło pięć osób. Śledztwo wykazało, że eksplozja była celowa i miała ukryć zabójstwo.

W niedzielę, 4 marca 2018 r. na Dębcu dzień zaczął się jak zwykle. W kamienicy przy ul. 28 Czerwca 1956 r. jedni jeszcze spali, inni szykowali śniadanie. Chwilę przed ósmą ciszę przerwał huk. Wybuch był tak silny, że część budynku runęła, a w powietrzu uniósł się pył i gruz.

Na miejsce ściągnięto duże siły ratowników. Strażacy przeszukiwali rumowisko z psami, do akcji dołączały specjalistyczne grupy. Z ruin wydobyto ciała pięciu osób, ponad 20 mieszkańców zostało rannych.

Początkowo mówiono o tragedii spowodowanej gazem. Śledztwo szybko poszło jednak w inną stronę. Prokuratura ustaliła, że eksplozja nie była nieszczęśliwym wypadkiem. Według ustaleń Tomasz J., mieszkaniec kamienicy, wcześniej zabił swoją żonę Beatę J., a następnie celowo doprowadził do wybuchu, by zatrzeć ślady zbrodni. Biegli wskazywali, że epicentrum eksplozji znajdowało się w kuchni w mieszkaniu oskarżonego.

W kolejnych godzinach ewakuowano sąsiednie budynki, a okolica została odcięta. Ludzie stali na chodnikach i patrzyli, jak ratownicy pracują w gruzach. Dla wielu mieszkańców Dębca ten obraz został w pamięci.

W procesie prokuratura zarzucała oskarżonemu nie tylko zabójstwo, ale też sprowadzenie katastrofy zagrażającej życiu wielu osób.

Sprawa zakończyła się prawomocnym wyrokiem. Wyrok w pierwszej instancji zapadł w sierpniu 2020 r., a prawomocnie sprawę zakończono 12 października 2021 r. Sąd Apelacyjny w Poznaniu utrzymał dożywocie dla Tomasza J. za zabójstwo żony i spowodowanie wybuchu. O warunkowe zwolnienie może starać się dopiero po 30 latach.

Kamienicy już nie ma - po akcji ratunkowej budynek rozebrano. W miejscu, gdzie stał, została luka w zabudowie i data, do której Dębiec wraca co roku.

Polacy wrócili z Dubaju do Poznania. „Wybuchy, alerty i dzień świstaka”

Chrystian Ufa
chrystian.ufa@polskapress.pl

W Poznaniu wylądował samolot z Dubaju. Polacy, wracający z wakacji w Wietnamie, zatrzymali się w Zjednoczonych Emiratach Arabskich na tankowanie. Z powodu konfliktu utknęli na dłużej

Polacy wybrali się do Wietnamu na wycieczkę z biurem podróży. Problemy zaczęły się jednak w trakcie powrotu. Chwilowe międzylądowanie na tankowanie w Dubaju zmieniło się trzydniowy pobyt w środku wojny po ataku Iranu na Zjednoczone Emiraty Arabskie.

- Podczas dotankowywania otrzymaliśmy informację, że lot jest odwołany, a przestrzeń powietrzna jest zamknięta. 3 godziny siedzieliśmy w samolocie, później trafiliśmy na lotnisko - opowiada pani Izabela. - Jak byliśmy tam, to nagle wszyscy dostaliśmy alert. W treści alarmów: ataki rakietowe. Natychmiast ustawiono nas pod ścianami. Daleko od okien.

Następnie Polacy trafili do hoteli w Dubaju.

- Wylądowaliśmy w fajnych hotelach. Pozwiedzaliśmy Dubaj, więc nie mamy na co narzekać. Nie możemy nic złego powiedzieć na tę sytuację oprócz tego, że znaleźliśmy się w środku wojny - opowiadają podróżujący. - Dubaj żyje swoim życiem. Nie wiem, jak to było tutaj przedstawiane w telewizji, ale tam ludzie spacerują po ulicach i normalnie wszystko funkcjonuje.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

– Możemy być dumni, że jesteśmy Polakami – zaznacza Marcin Troczyński. Rodacy wspierali się za granicą

Każdy z podróżujących przeżył tę sytuację inaczej. Marcin z rodziną nie wyściubiał nosa z hotelu. - Były wybuchy co chwilę przy śniadaniu - tłumaczy. Słyszano je też w nocy.

Polacy na miejscu wspierali się i dbali o siebie.

- Wszyscy się wspierali... Psychicznie, psychologicznie, lekami się dzieliliśmy - mówi pani Ewa.

- Możemy być dumni, że jesteśmy Polakami - zaznacza Marcin Troczyński.

Czy biuro podróży zainteresowało się sytuacją turystów?

- Nie mieliśmy żadnego wsparcia z zewnątrz, jeśli chodzi o Polskę. Natomiast Dubaj stanął na wysokości zadania - relacjonuje jedna z podróżujących. Zapadła decyzja o założeniu grupy WhatsApp. To właśnie tu Polacy przekazywali sobie informacje.

- Każdego dnia mieliśmy dzień świstaka. Do godziny 12 czekaliśmy w hotelu, by dowiedzieć się, czy mamy przedłużony pobyt na następną dobę - wspomina pani Ewa.

W Dubaju Polacy spędzili trzy dni. W sobotę wysiedli z samolotu, a w nocy z poniedziałku na wtorek znowu do niego wsiedli. - Sytuacja była dość dramatyczna w momencie wylotu - opowiadają podróżujący. - Pracownicy lotniska uciekli, zostaliśmy sami na płycie. Kapitan kontaktował się z obsługą prywatnie, jednak nikt nie odbierał telefonów. Gdy podstawiono schody i mieliśmy wysiadać z samolotu, okazało się, że polecimy.

Niepewność trwała kilkadziesiąt minut. Pierwotnie opóźniony samolot z Dubaju do Poznania miał przylecieć we wtorek po godzinie 6 rano. Ostatecznie na lotnisku Ławica wylądował tuż przed godziną 9.30. Na miejscu nie brakowało emocji i powitań. - Były duże oklaski dla kapitanów, którzy naprawdę wykonali świetną robotę, bo uspokajali nas swoim podejściem i fachowością. Dla ekipy wielkie brawa - mówią podróżujący.

O sytuacji na Okęciu czytaj na str. 6

eprasa.pl 403ff0d9c5

POLSKA *i* ŚWIAT

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masywny" na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nienaruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

„Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Gieorgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Siergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Gieorgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu. Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych

Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych". Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięciomiesięcznego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięciomiesięcznym synem i jego 1,5-rocznym bratem. W wyniku pobicia młodsze dziecko trafiło do szpitala, gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięciomiesięcznego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

FOT. 123RF

Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania". Chodziło o obawę, że podejrzany, przebywając na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób utrudniać postępowanie karne. Wzięto rówzież pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków" – przekazano w komunikacie.

Śledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzany mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych" – dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześcioro świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuraturę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia.
PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesołek przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy.
PAP

eprasa.pl 403ff0d9c5

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji – rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

FOT. ATTA KENARE/AFP/EAST NEWS

Ludzie oglądają gruzy zawalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bagei ostrzegł kraje europejskie przed przyłączaniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu – przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji" – powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów" – przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia – o ile zostałyby podjęte – miałyby charakter stricte obronny.

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzeliwując bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 – Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii – także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka tygodni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

– Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań – powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu", ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. – Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne – powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Beniamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu", ale nie potrwa latami.

PAP

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

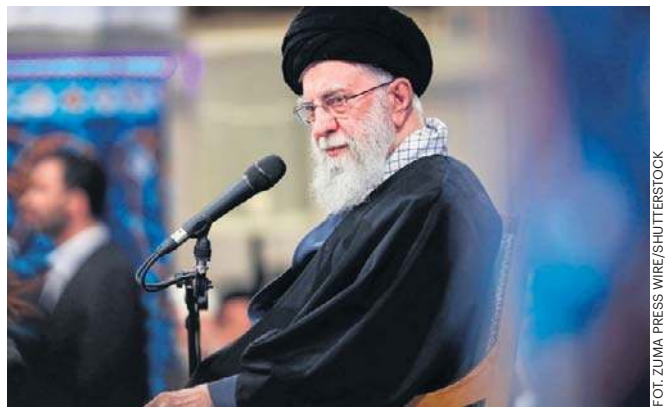
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzyosobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Arafi, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów – 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP


FOT. ZUMA PRESS WIRE/SHUTTERSTOCK

W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

FOT.EVAN VUCCI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA stracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu.

„Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym" – czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytujących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zapasów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem – jak zauważył portal – to właśnie amerykańskie pociski przechwytujące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej" nigdy nie były tak duże – zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zapasów". Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy – warte Setki Miliardów Dolarów – i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić" – napisał Trump.

PAP

Książę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi – tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł".

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne".

„Na dworze szepcze się coraz głośniej, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne" – pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan" powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał zrównoważenie i dostojnie", a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem".

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawiać wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją" – pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję", a nie „dramatyczną abdykację".

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego" – podsumował były doradca na dworze.

eprasa.pl 403ff0d9c5

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli
Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słychać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.

Klaudia Halejcio płaci spore rachunki
Celebrytka jest posiadaczką luksusowej posiadłości, wartej 12 mln zł. W swoim domu ma m.in. siłownię, basen i salę kinową. Halejcio ostatnio pożaliła się na Instagramie, że musi za to płacić spore rachunki. „Daj spokój, wiecie, ile kosztuje prąd?! Ile okna się myją? Nie, wcale nie ma co zazdrościć” – stwierdziła.

Agnieszka Hyży nie chce się rozbierać
Dziennikarka urządziła niedawno w internecie sesję pytań i odpowiedzi ze swymi fanami. Kiedy jedna z internautek spytała, czy Hyży planuje jeszcze dalsze potomstwo, zirytowała się i napisała: „Można głośno trąbić, że takich pytań się nie zadaje, a i tak zawsze kilka się pojawi. A wiecie co? Każda odpowiedź będzie zła. To trochę jak rozebrać się na środku ulicy i powiedzieć: »Patrzcie na mnie«. Więc odpowiem: nie wykluczam. I nie każcie kobiecie rozbierać się na rynku!” – podsumowała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Amber Alert
TV Puls, 20:00
W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa
TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

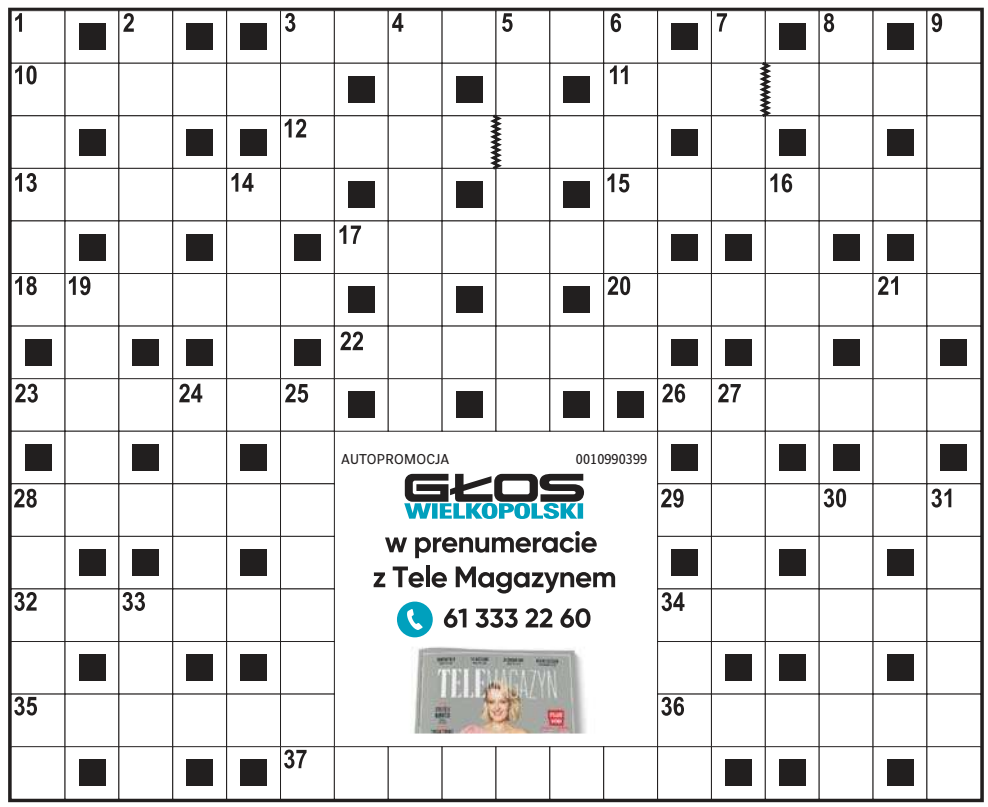
Powidoki
TVP 1, 23:05
Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone
TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.

KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:
3) as, król i dama w jednym kolorze,
10) polski serial komediowy z ławeczką,
11) program typu reality show w TVN,
12) auto z turyńskiej fabryki,
13) mało wartościowy utwór literacki,
15) motylkowa roślina pastewna,
17) sucha kiełbasa jak ser,
18) gra z kulami i pachołkami,
20) może dopaść nawet najzdrowszego,
22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
23) ośmieszenie się, kompromitacja,
26) orlica z lasów sosnowych,
28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
29) kuzyn psa, lis polarny,
32) … Santana, wirtuoz gitary,
34) z dużej chmury mały deszcz,
35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
36) finansowa klapa, bankructwo,
37) żołnierz z elitarnej formacji wojskowej.

Pionowo:
1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
2) znak na ciele, piętno,
3) leżanka z poduszkami i wałkami,
4) mówienie nieprawdy, łganie,
5) od przedszkola do uniwersytetu,
6) Waszyngton lub Montevideo,
7) zna swój zawód, fachowiec,
8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
14) muza z maską komiczną,
16) rzadki, kowalny metal,
19) zwój papieru, rulon,
21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,
24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
25) popularna roślina kwietnikowa,
27) dawna nazwa stopu metali,
28) ziemniaczana lub rybna,
30) tytułowy bohater powieści Haška,
31) ozdoba męskiej koszuli,
33) tkanina w wypukłe prążki,
34) „znudzony” pies pokojowy.



AUTOPROMOCJA 0010990399
GŁOS WIELKOPOLSKI
w prenumeracie z Tele Magazynem
61 333 22 60

ROZWIĄZANIE NR 33

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.
Baran (21.03 - 19.04)
Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.
Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.
Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.
Lew (23.07 - 22.08)
Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykorzystać te okoliczności.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdziesz...
Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

GŁOS WIELKOPOLSKI
www.gloswielkopolski.pl
Redaktor naczelny: **Leszek Waligóra**
Zastępca redaktora naczelnego: **Monika Kaczyńska**
Szef działu online: **Grzegorz Szkiłądź**
Prezes Makroregionu: **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału: **Agnieszka Perlińska**
Redakcja: ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań,
tel. 61 869 4100, 61 860 60 00;
redakcja@glos.com
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 20 14 4 00, fax: 22 20 14 4 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.gloswielkopolski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 403ff0d9c5

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- **Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?**
- **Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.**

FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz", dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

– Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie – podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

Średnie BMI to 27,5. Wśród kobiet 26,9 a u mężczyzn 28,2

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30 proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

Eksperci NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie. Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych – wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie paramentów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie – albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

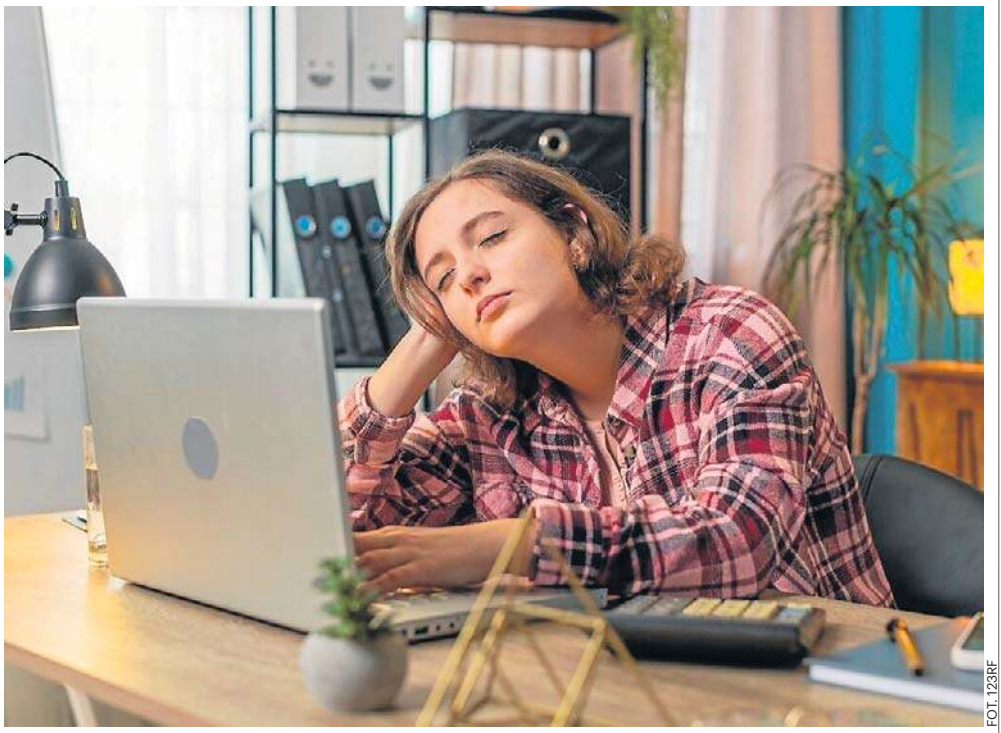
eprasa.pl 403ff0d9c5

Głos Wielkopolski
Środa, 4.03.2026

Wyłączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka" w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.



FOT. 123RF

Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness", czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku" w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanym z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonnych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omija nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzialnych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać" uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy" po zarwanej nocy);
- monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana),
- rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
- zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
- czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
- przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.

- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania — gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukują one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu". Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenu niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.

FOT. 123RF

Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

eprasa.pl 403ff0d9c5

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić

FOT. VALERIA AKSAKOVA/FREEPIK.COM

Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine".

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale".

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek splątki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei splątki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskiwać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar" z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale" w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem" w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby – pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

- Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesor Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje raka jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

- Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawiania się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou.

Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się raka jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.

FOT. PIXABY

Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

eprasa.pl 403ff0d9c5

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek – wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka.
Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasożytniczym bądź drapieżnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki – w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości – wydzielaniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkłuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny – moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednorazowo przykłada się na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemywa się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.

Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przenieść wirusy (w tym bardzo groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żylaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwagregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowity, LDL, trójglicerydy) ● przeciwtrombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetologii, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

FOT. FREEPIK

Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego" cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego" cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:
● reguluje poziom cholesterolu – obniża poziom „złego" cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego" ● reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca ● poprawia wzrok ● usprawnia trawienie ● ułatwia zasypianie ● wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres ● odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe to owoce pistacji właściwej (Pistacia vera) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

eprasa.pl 403ff0d9c5

REKLAMA 0011485150

AGENCJA NIERUCHOMOŚCI ROLNYCH
ODDZIAŁ W POZNANIU

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Działając na podstawie przepisów ustawy z dnia 19 października 1991 roku o gospodarowaniu nieruchomościami rolnymi Skarbu Państwa /tekst jednolity z 22 czerwca 2015 r., Dz.U. poz. 1014 z późn. zm./, rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 30 kwietnia 2012 r. „w sprawie szczegółowego trybu sprzedaży nieruchomości Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa i ich części składowych, warunków obniżenia ceny sprzedaży nieruchomości wpisanej do rejestru zabytków oraz stawek szacunkowych gruntów" /Dz.U. poz. 540/ oraz rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 14 stycznia 2009 r. „w sprawie szczegółowego trybu przeprowadzania przetargów na dzierżawę nieruchomości Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa /tekst jednolity Dz.U. 2013 r., poz. 1142/ informuje, że ogłasza przetargi na sprzedaż i dzierżawę nieruchomości wchodzących w skład Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa oraz wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży lub dzierżawy.
Zgodnie z Ustawą z dnia 10.02.2017 r. Przepisy wprowadzające ustawę o Krajowym Ośrodku Wsparcia Rolnictwa (Dz.U. z dnia 23.03.2017 r.):
- art. 45 ust. 1 z dniem 31 sierpnia 2017 r. znosi się Agencję Nieruchomości Rolnych
- art. 45 ust. 2 z dniem 1 września 2017 r. tworzy się Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
- art. 46 ust. 1 Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa z dniem 1 września 2017 r. z mocy prawa wstępuje w ogół praw i obowiązków znoszonej Agencji Nieruchomości Rolnych (...)

REKLAMA 0011485154

ZSI.POZ.WKUR.4240. 5381.1.5381.2026.JCZ

WYKAZ - GRUNTY ROLNE

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY W POZNANIU

podaje do wiadomości, że zamierza sprzedać nieruchomości
położone w obrębie Gościeszyn i Stara Dąbrowa, gm. Wolsztyn pow. wolsztyński, woj. wielkopolskie

Przedmiotem sprzedaży będą nieruchomości rolne niezabudowane położone w obrębie **Gościeszyn,** gm. Wolsztyn, pow. wolsztyński, oznaczone w ewidencji gruntów jako **działki nr 128 i 129 o pow. 2,7600 ha**, w klasie użytków: RIVa – 0,3800 ha, RV – 2,3800 ha, dla których prowadzona jest księga wieczysta nr PO1E/00026110/5 przez Sąd Rejonowy w Wolsztynie oraz nieruchomości położone w **obrębie Stara Dąbrowa,** gm. Wolsztyn, pow. wolsztyński, oznaczone w ewidencji gruntów **jako działki nr 101 i 103 o pow. 8,0300 ha**, w klasie użytków: RIVb – 4,1100 ha, RV – 3,7400 ha, PsV – 0,1800 ha, dla działki nr 101 prowadzona jest księga wieczysta nr PO1E/00052981/2, a dla działki nr 103 prowadzona jest księga wieczysta PO1E/00051875/9 prowadzone przez Sąd Rejonowy w Wolsztynie **o łącznej pow. 10,7900 ha.**
Cena nieruchomości wynosi: 1.006.500,00 zł brutto.

Przeznaczenie: brak aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego dla przedmiotowych nieruchomości. W „Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego dla miasta i gminy Wolsztyn", przyjętym uchwałą Rady Miejskiej w Wolsztynie Nr VIII/71/2007 z dnia 30 maja 2007 roku z późniejszymi zmianami, działki:
- 128, 129 położone w obrębie ewidencyjnym Gościeszyn, wchodzą w skład terenu oznaczonego na rysunku studium symbolem: tereny rolne, łąki i pastwiska,
- 101, 103 położone w obrębie ewidencyjnym Stara Dąbrowa, wchodzą w skład terenu oznaczonego na rysunku studium symbolem: tereny rolne, łąki, pastwiska.

Rada Miejska w Wolsztynie 27 marca 2024 r. przyjęła uchwałę Nr LXIII/788/2024 w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta i gminy Wolsztyn. Działki oznaczone nr ewid. 128, 129 położone w obrębie ew. Gościeszyn oraz działki oznaczone nr 101, 103 położone w obrębie ew. Stara Dąbrowa nie są przedmiotem prowadzonych prac w zakresie zmiany studium. Względem ww. działek nie zgłoszono wniosków w zakresie zmiany kierunku określonego w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego. Nie są prowadzone żadne realne prace planistyczne, ani też nie przewiduje się zmiany przeznaczenia dla ww. działek w obrębie Gościeszyn i Stara Dąbrowa. Działki 128, 129 w obrębie Gościeszyn oraz działki 101, 103 w obrębie Stara Dąbrowa nie są objęte uchwałą ws. przystąpienia do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nie są prowadzone żadne realne prace planistyczne obejmujące ww. działki. Dla przedmiotowych działek Burmistrz Wolsztyna nie wydał decyzji o warunkach zabudowy, oraz decyzji o lokalizacji inwestycji celu publicznego. Ww. działki posiadają dostęp do drogi wewnętrznej będącej we własności Gminy Wolsztyn. Na ww. działkach Gmina nie planuje budowy dróg gminnych oraz ścieżek rowerowych. Na przedmiotowych działkach, ani w ich sąsiedztwie, zgodnie ze Studium nie jest przewidywane występowanie złóż kruszywa naturalnego lub innych kopalin naturalnych. Na ww. działkach, ani w ich sąsiedztwie nie jest przewidziana budowa elektrowni wiatrowych. Działki te nie leżą również w strefie oddziaływania elektrowni wiatrowych. Działki leżą w granicach obowiązywania Kostrzyńsko-Słubickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej S.A. Rada Miejska w Wolsztynie podjęła uchwałę nr LV/693/2023 z 19.07.2023 r. w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie gminy Wolsztyn, w której nie ustanowiono regulacji wynikających z art. 11 ust. 5 pkt 1 i 2 ustawy o rewitalizacji. Przedmiotowe działki objęte są obszarem zdegradowanym, nie są objęte obszarem rewitalizacji. Gmina Wolsztyn nie podjęła uchwały w sprawie ustanowienia na obszarze rewitalizacji Specjalnej Strefy Rewitalizacji, o której mowa w art. 25 ww. ustawy.
Zgodnie z informacją uzyskaną WUOZ w Poznaniu na przedmiotowej nieruchomości nie występują zewidencjonowane stanowiska archeologiczne ani inne obiekty zabytkowe. Jednocześnie WWKZ w Poznaniu przypomina, że w przypadku natrafienia w trakcie prowadzenia robót ziemnych na przedmiot, co do którego istnieje przypuszczenie, iż jest on zabytkiem, jest obowiązany zgodnie z art. 32 ust. 1 ustawy o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami „1) wstrzymać wszelkie roboty mogące uszkodzić lub zniszczyć odkryty przedmiot; 2) zabezpieczyć przy użyciu dostępnych środków, ten przedmiot i miejsce jego odkrycia; 3) niezwłocznie zawiadomić o tym właściwego konserwatora zabytków, jeśli nie jest to możliwe, właściwego wójta [...]".

Zgodnie z informacją uzyskaną z Zarządu Zlewni Wód Polskich w Gorzowie Wielkopolskim na działkach o numerach ewidencyjnych 128 oraz 129 położonych w obrębie Gościeszyn, gm. Wolsztyn, występuje urządzenie melioracji wodnych – rów oznaczony jako R-CI, natomiast na działkach o numerach ewidencyjnych 101 oraz 103 położonych w obrębie Stara Dąbrowa, gm. Wolsztyn, występuje urządzenie melioracji wodnych – rów oznaczony jako R-Ec.
W odniesieniu do przedmiotowej nieruchomości nie toczy się postępowanie o charakterze określonym w art. 56 ust. 2 ustawy o g.n.r.S.P.

Nieruchomość objęta jest umową dzierżawy.
Cena sprzedaży zawiera koszty przygotowania nieruchomości do sprzedaży.
Cena nieruchomości podlega zapłacie nie później niż w dniu zawarcia umowy sprzedaży.

KOWR może rozłożyć spłatę należności na roczne lub półroczne raty, na warunkach określonych w art. 31 ust. 2 ustawy z dnia 19 października 1991 r. *o gospodarowaniu nieruchomościami rolnymi Skarbu Państwa* oraz w rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 16.02.2012 r. *w sprawie szczegółowych warunków rozkładania na raty należności z tytułu sprzedaży nieruchomości z Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa oraz wysokości oprocentowania rozłożonej na raty należności* (Dz.U. z 2012 r., poz. 208), **na okres nie dłuższy niż 15 lat,** jeżeli przed zawarciem umowy sprzedaży nieruchomości nabywca nieruchomości wpłacił **co najmniej 10%** jej ceny i przedłożył zabezpieczenie spłaty kwoty należności rozłożonej na raty, a jego sytuacja finansowa pozwala na spłatę tej należności.
Nieruchomość sprzedawana jest na podstawie danych zawartych w ewidencji gruntów i budynków.

Zgodnie z art. 28a ust. 1 ustawy z dnia 19.10.1991 r o gospodarowaniu nieruchomościami rolnymi Skarbu Państwa (Dz.U. z 2025 r., poz. 826) sprzedaż nieruchomości rolnej przez KOWR może nastąpić, jeżeli w wyniku tej sprzedaży łączna powierzchnia użytków rolnych będących własnością nabywcy nie przekroczy 300 ha oraz nabytych kiedykolwiek z Zasobu przez nabywcę nie przekroczy 300 ha.
Kupujący zobowiązany będzie do złożenia oświadczenia potwierdzającego spełnienie wymagań określonych w art. 28a ust. 1 ustawy z dnia 19.10.1991 r. o gospodarowaniu nieruchomościami rolnymi Skarbu Państwa (Dz.U. z 2025 r., poz. 826).

Zgodnie z art. 29 ust. 4 ustawy z dnia 19.10.1991 r. *o gospodarowaniu nieruchomościami rolnymi Skarbu Państwa* (Dz.U. z 2025 r., poz. 826) KOWR przysługuje prawo pierwokupu na rzecz Skarbu Państwa przy odsprzedaży nieruchomości przez nabywcę w okresie 5 lat od nabycia tej nieruchomości od KOWR.
Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zastrzega sobie możliwość wprowadzenia do umowy sprzedaży umownego prawa odkupu na podstawie Kodeksu cywilnego.
Zastrzega się umowne prawo odkupu, na podstawie przepisów Kodeksu cywilnego, wykonywane przez KOWR na rzecz Skarbu Państwa w okresie pięciu lat od dnia zawarcia umowy sprzedaży, z ujawnieniem tego prawa w księdze wieczystej. Prawo odkupu może zostać wykonane przez KOWR zarówno w odniesieniu do całej nieruchomości, jak i w odniesieniu do poszczególnych jej części, niezależnie kto będzie wówczas właścicielem tej nieruchomości.

Dodatkowo Nabywcy w umowie notarialnej oświadczą, **że poddają się egzekucji w trybie art. 777 §1 pkt 5 co do zapłaty kwoty 40% w przypadku:**
1) przeniesienia własności nieruchomości nabytej z Zasobu przed upływem 15 lat od dnia nabycia nieruchomości
2) ustanawiania bez zgody KOWR hipoteki na nieruchomości nabytej z ZWRSP na rzecz innych podmiotów niż KOWR
3) złożenia nieprawdziwego oświadczenia, o którym mowa w art. 29b ust. 1 ww. ustawy, a dotyczącego pochodzenia środków finansowych na zakup nieruchomości oraz braku zawarcia umowy przedwstępnej na zbycie nabywanej nieruchomości,

a także w przypadku osób fizycznych – zaprzestania osobistego prowadzenia gospodarstwa przed upływem 15 lat od dnia nabycia nieruchomości.
Minimalna kwota, do której nabywca powinien poddać się egzekucji w akcie notarialnym, powinna odpowiadać 150% kwoty, która podlega zabezpieczeniu.

Oddział Terenowy KOWR zastrzega sobie możliwość odstąpienia od zawarcia umowy sprzedaży, jeżeli zajdą nowe, istotne okoliczności /w tym w szczególności nastąpi zmiana przeznaczenia gruntów, nabywający nie wywiąże się z obowiązków wynikających z umów zawartych z KOWR/.

Nieruchomość zostanie sprzedana w trybie bezprzetargowym na podstawie art. 29 ust. 1 ustawy z dnia 19.10.1991 r. o gospodarowaniu nieruchomościami rolnymi Skarbu Państwa (Dz.U z 2025 r., poz.826).

Pełna treść wykazu zostanie zamieszczona na okres 14 dni na tablicach ogłoszeń w siedzibach: KOWR OT w Poznaniu, KOWR Sekcji Zamiejscowej w Lesznie, we właściwym miejscowo Urzędzie Gminy, we właściwym miejscowo sołectwie, we właściwej miejscowo Izbie Rolniczej, na stronie internetowej www.gov.pl./web.kowr Biuletynie Informacji Publicznej KOWR.

Szczegółowe informacje o nieruchomości można uzyskać w siedzibie KOWR OT Poznań – Sekcji Zamiejscowej w Lesznie, ul. Chrobrego 8, 64-100 Leszno, tel. 65 511 76 03.

www.kowr.gov.pl

eprasa.pl 403ff0d9c5

DROBNE

Biuro Ogłoszeń:
ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań
tel. 61 869 41 43, 502 499 742,
e-mail: drobne@glos.com
pon.-pt. w godz. 8.00-16.00, sob. nieczynne

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Cyklinowanie bezpył. 602582486

AUTOREKLAMA

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

REKLAMA 0011487598

INFORMACJA
o wykazie nieruchomości przeznaczonych do najmu

Urząd Miasta i Gminy w Krzywiniu informuje, że w siedzibie Urzędu wywieszony został wykaz nieruchomości, stanowiących własność Gminy Krzywiń przeznaczonych do najmu w trybie **bezprzetargowym na okres 3 lat.**

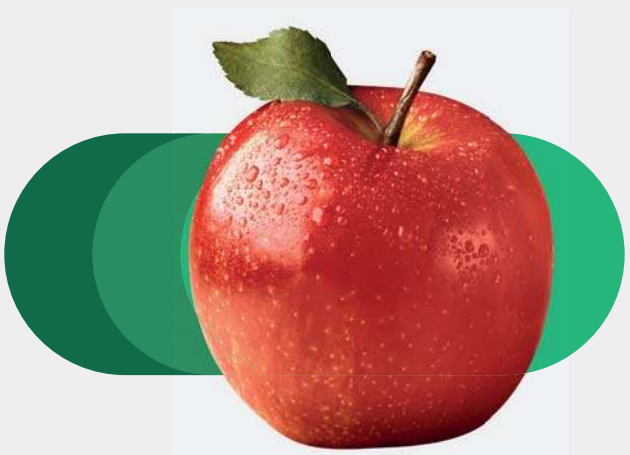
1) **Lokal użytkowy położony w Krzywiniu przy ul. Gen. Chłapowskiego 34 o pow. 45,00 m², znajdujący się na działce nr 1202/1 zapisanej w księdze wieczystej nr PO1K/00054781/0 prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Kościanie;**

Dodatkowe informacje: Urząd Miasta i Gminy Krzywiń, ul. Rynek 1, 64-010 Krzywiń, pokój nr 15, tel. 65 517 05 25. wew. 254.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa AGRO



Grunt to biznes.
Serwis nowoczesnego rolnika

strefaagro.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011487952

Informacja
o zamieszczeniu wykazu nieruchomości przeznaczonej do zbycia

Zarząd Powiatu Szamotulskiego, stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 roku poz. 1145 z późn. zm.) informuje, że dnia 4 marca 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Szamotułach przy ul. Wojska Polskiego 4 (budynek C, I piętro) oraz w Urzędzie Miejskim w Pniewach przy ul. Dworcowej 37, na stronie internetowej i w Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Szamotulskiego, zamieszczono na okres 21 dni, tj. do dnia 25 marca 2026 r., wykaz nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Szamotulskiego, przeznaczonej do sprzedaży:

Miejscowość (obręb ewidencyjny)	Adres nieruchomości	Nr działki	Powierzchnia działki	Nr księgi wieczystej	Cena sprzedaży
obręb 302406_5.0412 Nojewo	Nojewo	298/3	0,1079 ha	PO1A/00061274/5	82 000,00 zł

Wszelkie informacje dotyczące przedmiotowej nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Szamotułach, budynek C, pokój nr 115, tel. 61 29 28 782, w godzinach pracy urzędu.

Zarząd Powiatu Szamotulskiego

REKLAMA 0011486900

OBWIESZCZENIE
WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO
z dnia 2 lutego 2026 r.

Na podstawie art. 9o ust. 6 i 6a ustawy z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (Dz.U. z 2025 r. poz. 1234) – zwanej dalej: ustawą,

Zawiadamiam

o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej dla inwestycji pn. „Opracowanie projektów wykonawczych i wykonanie robót budowlanych w ramach projektu „Prace na obwodnicy towarowej Poznania"" – Linia kolejowa nr 824 od km 1.135 do km 2,481, linia kolejowa nr 352 od km 8.181 do km 6.472 i od km 5.659 do km 5.291, linia kolejowa nr 394 od km 4.267 do km 5.970 i od km 6.781 do km 7.053, linia kolejowa nr 806 i 823 od km 0.000 do km 0.364 oraz linia kolejowa nr 984 od km 0.000 do km 0.500 i od km 1.348 do km 1.700.

Oznaczenie nieruchomości lub ich części, objętych wnioskiem o wydanie decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej

I. Oznaczenie nieruchomości objętych liniami rozgraniczającymi teren:
W wykazie zastosowano następujące oznaczenia:
- przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi;
- w nawiasie podano numery działek powstałych po podziale;
- tłustym drukiem zaznaczono działki objęte projektowanymi liniami rozgraniczającymi teren;

Miasto Poznań
Jednostka ewidencyjna: 306401_1, Poznań - miasto,
obręb: 0006 – Żegrze
ark. 22; działki o nr ewid.: **2**, **5**, **7**, **8**, **9**, **10**, **11**, **12**;
obręb: 0008 – Kobylepole
ark. 1; działka o nr ewid. **4/15**;
ark. 6; działka o nr ewid. **2/6**;
ark. 26; działki o nr ewid.: **38**, **48**, **49**, **50**, 136/7 (136/9, **136/10**), **143/3**, 144/5 (144/9, **144/10**), 145/5 (145/9, **145/10**);
ark. 30; działka o nr ewid. **13**;
ark. 31; działki o nr ewid.: **1/17**, **3/1**;
ark. 47; działka o nr ewid. **1/3**;
ark. 48; działki o nr ewid.: **2/1**, 5/4 (**5/5**, 5/6), **8/3**, 8/6 (**8/7**, 8/8), **10/3**, 10/4 (**10/5**, 10/6), **12**;
obręb: 0010 – Krzesiny
ark. 1; działki o nr ewid.: **3/8**, 3/9 (**3/12**, 3/13), **3/10**, 3/11 (**3/14**, 3/15), **10**, **24**.

II. Niezbędne dla prowadzenia inwestycji kolejowej, w tym dokonania związanej z nią budowy lub przebudowy układu drogowego lub urządzeń wodnych, lub założenia i przeprowadzania na nich ciągów drenażowych przewodów i urządzeń służących do przesyłania płynów, pary, gazów i energii elektrycznej oraz urządzeń łączności i sygnalizacji, a także innych podziemnych, naziemnych lub nadziemnych obiektów i urządzeń niezbędnych do korzystania z tych przewodów i urządzeń, a także prac związanych z konserwacją, utrzymaniem lub usuwaniem awarii, w przypadku których następuje ograniczenie sposobu korzystania z nieruchomości.

Miasto Poznań
Jednostka ewidencyjna: 306401_1, Poznań - miasto,
obręb: 0008 – Kobylepole
ark. 31; działka o nr ewid. 1/1.

III. Realizacja przedmiotowej inwestycji wymaga również przejścia przez tereny dróg publicznych, w przypadku których PKP PLK S.A. jest uprawnione do ich nieodpłatnego zajęcia na czas realizacji inwestycji.

Miasto Poznań
Jednostka ewidencyjna: 306401_1, Poznań - miasto,
obręb: 0008 – Kobylepole
ark. 6; działka o nr ewid. 2/4;
ark. 27; działka o nr ewid. 73/3.

Jednocześnie zawiadamiam, że zgodnie z art. 49 § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691 ze zm.) – zwanej dalej Kpa, w związku z art. 9o ust. 6 i 6a ustawy, zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od **4 marca 2026 r.**, tj. dnia, w którym nastąpiło publiczne ogłoszenie poprzez obwieszczenie w urzędzie wojewódzkim i urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg linii kolejowej, w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronach podmiotowych tych gmin oraz urzędu wojewódzkiego, a także w prasie lokalnej.

Zgodnie z art. 10 Kpa strony postępowania lub ich przedstawiciele i pełnomocnicy mogą zapoznać się z aktami sprawy w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, al. Niepodległości 16/18, Wydział Infrastruktury, Oddział Planowania i Zagospodarowania Przestrzennego, pok. nr 305 bud. C, tel. 61/854-14-67, w godzinach pracy urzędu (poniedziałek, środa i piątek 8.30-15.00, wtorek i czwartek 12.00-15.00), po uprzednim uzgodnieniu godziny, a także mają prawo wypowiedzieć się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań.

Mapy przedstawiające granice terenu objętego wnioskiem zostaną zamieszczone wraz z obwieszczeniem w dniu **4 marca 2026 r.** na stronie internetowej: www.poznan.uw.gov.pl w zakładce Ogłoszenia/Obwieszczenia.

REKLAMA 0010703171

POGOTOWIE

Wypadki	**999, 112**

WAŻNE TELEFONY

Policja	**997**
Straż Pożarna	**998**
Straż Miejska	**986**
Pogotowie Energetyczne	**991**
Pogotowie Gazowe	**992**
Pogotowie Wodno-Kananalizacyjne	**994**
Pogotowie Ciepłownicze	**993**

UM Poznań
Informacje ważne dla mieszkańców miasta
tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej
tel. 61 624 22 22

MPK Poznań,
ul. Głogowska 131, 60-224 Poznań,
tel. 19 445

Informacja PKP
tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań
tel. 61 63 31 659

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich,
aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,
tel. 22 551 77 00

Bezpłatna Infolinia Obywatelska
800 676 676

Federacja Konsumentów Klub Poznański,
ul. 27 Grudnia 17/19, 61-737 Poznań,
tel. 61 851 61 52

Powiatowy Rzecznik Konsumentów Marek Radwański,
ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań,
tel. 61 841 88 30

Miejski Rzecznik Konsumentów (dla Poznania) dr Marek Janczyk,
ul. Libelta 16/20, Poznań,
tel. 61 878 58 70

ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej
tel. 22 560 16 00

Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"
(czynny 24 godziny) **tel. 61 814 17 17**

Zgłoszenia przemocy w rodzinie:
niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań
tel. 61 865 10 00

Telefon zaufania dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin
(czynny 24 godziny) **tel. 61 843 01 01**

Anonimowi Alkoholicy
(czynny w godz. 18-22) **tel. 61 853 16 16**

MONAR Poznań
tel. 61 868 72 27
(czynny pon.-pt. w godzinach 9-15)

Infolinia WOW NFZ Poznań
800 190 590
(czynna pon.-pt. w godzinach 8-16)

Krajowa Informacja Skarbowa
801 055 055

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Poznaniu,
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
tel. 61 852 09 77

Polubowny sąd konsumencki w Poznaniu,
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
tel. 61 852 35 07

Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny,
ul. Szwajcarska 5, 61-285 Poznań,
tel. 61 875 95 75

Wojewódzki Inspektorat Weterynarii,
ul. Grunwaldzka 250, 60-166 Poznań,
tel. 61 868 93 47

Całodobowa infolinia w sprawach kwarantanny i zdrowia - Sanepid
tel. 222 500 115

eprasa.pl 403ff0d9c5

REKLAMA Q504544792A

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są:

❍ bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,

Poznań, ul. Grunwaldzka 19,

czynne **pn. - pt. 8.00 - 16.00**

tel. **61 866 66 81, 502 499 742**

❍ drogą mailową:

nekrologi@glos.com

❍ poprzez Internetowe

Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

❍ w zakładach pogrzebowych

współpracujących

z „Głosem Wielkopolskim"

www.nekrologi.net

0011488550

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 2 marca 2026 roku odszedł
kochany Brat

ś†p

Ryszard Oziemkowski

lat 84
mistrz stolarski

Msza św. i pogrzeb odbędą się
w piątek 6 marca 2026 roku o godzinie 11.00
w kościele i na cmentarzu Św. Marcina w Swarzędzu.

W smutku pogrążona
siostra Renata

0011487167

Drogiemu Koledze

Przemysławowi Wicie

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

ŚP

Mamy

składają
koleżanki i koledzy z SSP "Iustitia" Oddział Wielkopolski

0011487994

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 22 lutego 2026 roku odeszła
nasza kochana
Żona, Mama, Teściowa i Babcia

ś†p

Małgorzata Maria Neumann

z domu Cichocka
lat 74

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
w Kościele Ojców Karmelitów Bosych
w Poznaniu przy ul. Działowej 25
dnia 6 marca 2026 o godz. 10.00.

Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia
o godz. 12.30 na cmentarzu na Junikowie.

W smutku pogrążeni
Mąż i Córka z Rodziną

0011488334

Pani Teresie Wolskiej
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Matki

składają
Zarząd i Pracownicy
UNICUM ETYKIETY Sp. z o.o. Sp.k.

AUTOREKLAMA

eprasa.pl 403ff0d9c5

SPORT

www.sportowy24.pl

RUSZA WIOSENNA EDYCJA POZNAŃSKIEJ LIGI ORLICZEK
Wystartowały zapisy do wiosennej edycji Poznańskiej Ligi Orliczek, która od 2014 r. wychowuje reprezentantki kadr Wielkopolskiego ZPN, młodzieżowych i seniorskich reprezentacji. Pierwszy turniej odbędzie się 11 marca na stadionie UAM na Morasku. Poznańska Liga Orliczek to jedyny tego typu projekt w Polsce, którego pomysłodawcami są była dyrektor Wydziału Sportu UM Poznania, Ewa Bąk, trenerka reprezentacji kobiet Nina Patalon i trener reprezentacji w futsalu kobiet, Wojciech Weiss. **PAT**

FOT. ARCHIWUM TWOŹNIAKA

WATERPOLO Z ARKONIĄ
Waterpolo Poznań zagra w sobotę kolejny mecz na Termach Maltańskich. O godz. 17 rywalem Poznaniaków będzie jeden z najbardziej utytułowanych polskich klubów piłki wodnej, czyli Arkonia Szczeci n. **PAT**

Wielkie otwarcie nowego domu Akademii Judo. „To najlepsza baza w Polsce”

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

W poniedziałkowy wieczór po raz kolejny otwarto Halę Sportów Walki. Tym razem dokonała tego Akademia Judo Poznań, dla której obiekt przy SP 69 jest nowym i nowoczesnym domem.

– Może Czarni Bytom mają porównywalną bazę do naszej, ale myślę, że ta poznańska jest nieco lepsza. W takich warunkach możemy rozwijać klub jeszcze szybciej i efektywniej. Na zbieranie owoców tej inwestycji potrzeba jednak około 5 lat. Jak nie zabraknie nam cierpliwości, to Poznań będzie z nas jeszcze bardziej dumny – zauważyła Aneta Szczepańska, trenerka poznańskiego klubu i jedyna medalistka olimpijska w Polsce w kobiecym judo.

Symbolicznego przecięcia wstęgi dokonali minister sportu Jakub Rutnicki i prezes Akademii Judo, Radosław Miśkiewicz.

– Wreszcie mamy swój dom, o co walczyliśmy przez lata, ale jak sami widzicie warto było czekać na ten moment. Nie byłoby jednak tutaj setek zawodników i ich trenerów, gdyby nie wsparcie tych, którzy widzieli sens wspierania naszych działań. Dlatego postanowiliśmy te osoby uhonorować symboliczną cegłą. Każda z nich przyczyniła się do powstania hali – mówił szef Akademii Judo.

W otwarciu wzięli udział też najlepsi zawodnicy Akademii Judo na czele z byłą wicemistrzynią świata, Angeliką Szymańska, Elizą Wróblewską, Agata Szafran, Anną Zajcewą i Damianem Kubiakiem.

– Klubowa elita jest ważna dla promocji klubu i polskiego judo, ale proszę mi wierzyć, że za jej plecami mamy mnóstwo młodych i niezwykle utalentowanych zawodników. Pozwólcie nam tylko w spokoju pracować i nie wywierać nadmiernej presji na zawodników – dodała Aneta Szczepańska.

Dzień przed poniedziałkową inauguracją hali duża ekipa poznańskiego klubu zaangażowana była jeszcze w organizację MP juniorów w judo, zorganizowanych w weekend w hali SP 72.

Akademia Judo Poznań zdobyła 6 medali i zajęła drugie miejsce w klasyfikacji medalowej, potwierdzając, że jest jednym z najlepiej szkolących klubów w naszym kraju.

Złoto wywalczyli na poznańskiej macie Anna Zajcewa i Jakub Kobyliński, a brąz Jakub Muszyński, Nicole Pikosz, Justus Tomaszkiewicz i Artur Sandlerman. W zawodach w hali Newtona wystąpiło ponad 300 zawodników z prawie 100 klubów. Konkurencja była ogromna, a Akademia Judo potwierdziła, że ma dużą grupę zawodników, którzy za chwilę będą pukali do bram kadr seniorskich.

FOT. AKADEMIA JUDO

Wiceprezes Akademii Judo, Barbara Dutkiewicz, prezes Radosław Miśkiewicz i minister sportu, Jakub Rutnicki

Lech gra dziś z Górnikiem, stawką jest półfinał PP

FOTLUCYNA NENOW

Lech Poznań w tym sezonie już dwa razy zmierzył się z Górnikiem Zabrze w ramach rozgrywek ekstraklasy. Przy Bułgarskiej wygrał 2:1, a w lutym w Zabrzu 1:0

Maciej Lehmann
sport@glos.com

Lecha Poznań czeka dzisiaj kolejne wyzwanie – mecz z Górnikiem Zabrze (godz.20.30 przy Bułgarskiej). Trener Frederiksen spodziewa się twardej walki

Lech Poznań czeka na zdobycie Pucharu Polski już 17 lat. Dlatego przed sezonem trener Niels Frederiksen jasno zadeklarował, że zdobycie tego trofeum jest jednym z głównych celów sportowych jego drużyny w tych rozgrywkach.

Kolejorz męczył się w II rundzie z IV-ligowym Gryfem Słupsk, ale potrafił wygrać 2:1, a potem na „kartoflisku” w Gliwicach pokonał Piasta 2:0. W środę kolejną przeszkodą mistrzów Polski w drodze na Stadion Narodowy, będzie 4. zespół ekstraklasy Górnik Zabrze.

Forma ekipy trenera Gasparika jest dużą niewiadomą. Co tu wiele mówić, Górnik ostatnio ma kiepską serię. W czterech meczach zdobył tylko punkt, przegrywając z Lechem Poznań, Pogonią Szczecin i ostatnio w derbach Śląska 1:3 z GKS Katowice. Lechici wygrali też jesienne starcie z zabrzanami przy Bułgarskiej. Czy to oznacza, że nie ma żadnych powodów do obaw przed środowym pojedynkiem?

- To, że Górnik przegrywa, a my ostatnio wszystko wygrywamy, na pewno nie będzie miało wpływu na ich podejście do meczu. Uważam, że w Górniku jest sporo jakości. Graliśmy z nimi niedawno w Zabrzu i był to bardzo wyrównany mecz. Myślę, że nasze pucharowe starcie też przebiegać będzie pod znakiem twardej walki. Jesteśmy w dobrej dyspozycji, mamy serię 6 zwycięstw z rzędu, więc uważam, że jesteśmy w stanie też wygrać kolejny mecz. Ich atuty to mocne skrzydła. Dobrze grają 1 na 1 i to będą chcieli wykorzystać u nas. Zwykle tak jest, że każde złe serie kiedyś się kończą. Mam nadzieję, że akurat na naszym stadionie to się nie stanie. Nasza pozycja wyjściowa jest bardzo dobra, ale musimy być gotowi na intensywny mecz ze zdeterminowanym rywalem - powiedział Frederiksen.

Napięty kalendarz

Kalendarz Lecha Poznań jest bardzo napięty. Mistrzowie Polski grają praktycznie co trzy dni. – Piłkarze wolą grać niż trenować i prawdę mówiąc obecnie nie mamy „mocnych” treningów. Dozujemy obciążenia przez pryzmat minut, jakie mają w nogach poszczególni zawodnicy. Nie zamierzamy narzekać na to, że gramy na trzech frontach, wręcz przeciwnie bardzo się z tego cieszymy - stwierdził trener Lecha Poznań.

Duńczyk podkreślił, że jako trener nie podejmie się zdefiniowania, które rozgrywki są dla jego zespołu najważniejsze.

- Każdy następny mecz jaki jest przed nami chcemy wygrać. Dlatego nigdy nie powiem, że Puchar Polski czy Liga Konferencji ma mniejszą wartość niż wygranie ekstraklasy. We wszystkich rozgrywkach chcemy zaprezentować się jak najlepiej i zajść najdalej jak to możliwe. Takie mamy ambicje - powiedział.

Jeszcze bez Jagiełły

W środowym meczu zabraknie Filipa Jagiełły. Jak stwierdził trener nie jest jeszcze gotowy do gry, po kontuzji, którą odniósł w meczu z Koroną Kielce. Pomocnik, który w tym tygodniu ma zajęcia indywidualne ma jednak trenować z pełnym obciążeniem już od czwartku i być może znajdzie się w kadrze meczowej na pojedynek z Widzewem.

Specjalista od pucharu

Dla Górnika Puchar Polski też jest ważny od początku. Michal Gasparik na Słowacji, pracując w Spartaku Trnava, miał renomę specjalisty od tamtejszego odpowiednika tych rozgrywek. Wygrywał go trzy razy

- To najkrótsza droga do europejskich pucharów - podkreślał szkoleniowiec na pierwszym spotkaniu w Zabrzu.

Teraz najczęściej mówi o jakości i to w kontekście jej braku. Pomimo hurtowych transferów najbardziej odczuwalna pozostaje sprzedaż Ousmane Sowa.

Problemy Górnika odzwierciedlają się w liczbach i zaczynają od bramki. Marcel Łubik zachował czyste konto w lidze tylko cztery razy. Po raz ostatni 15 września,

Formacja obrońców też nie stanowi monolitu.

- Gramy dobrze, ale w każdym meczu robimy jakiś wielki błąd, po którym rywal strzela gola i wychodzi na prowadzenie - przyznaje Gasparik. To jego zdaniem jest przyczyną kryzysu. Dlatego mecz w Poznaniu może dla Górnika oznaczać być albo nie być w europejskich pucharach, które jeszcze trzy miesiące temu wydawały się niemal pewne.

eprasa.pl 403ff0d9c5