Trzy kroki dla zdrowia jelit i serca. Zrób to, a łatwiej uporasz się z chorobami **str. 11**

FOT. GETTY IMAGES

Dieta wegetariańska ma wiele zalet. Spróbujesz? Jak rozgrzać przemarznięty organizm **str. 8-9**

STRONA ZDROWIA

Środa, 14.01.2026
Wydanie 1
Nr 10 (24.893)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy już gra. A my informujemy, gdzie i jak **str. 2**

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Czy były minister sprawiedliwości mówi prawdę w sprawie azylu? **str. 6**

Terror rządzących w Teheranie. Odcinają naród od komunikacji **str. 7**

FOT. PAP/EPA

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

SPORT

Zawodnicy Lecha Poznań wracają do zdrowia. Najbardziej wyczekiwani piłkarze mogą pojawić się na boisku na przełomie lutego i marca. Patrik Walemark nawet wcześniej **str. 16**

Ławica niemal na dnie rankingu polskich lotnisk

Średnia ocen 3,7 i 12. miejsce w rankingu 15 polskich lotnisk – tak wypadła poznańska Ławica w zestawieniu przygotowanym przez popularny serwis Fly4Free. Czy to wiarygodna ocena? Trzeba pamiętać, że to także oceny sprzed zmian.

Na początku stycznia serwis Fly4Free opublikował ranking lotnisk w Polsce oparty o oceny użytkowników Google'a. Średnia ocen Ławicy (3,7) dość wyraźnie odbiega od oceny lotnisk w Krakowie (4,0), Warszawie (4,2), Wrocławiu (4,3) czy Gdańsku (4,4). Lepsze oceny miały nawet niewielkie porty lotnicze w Lublinie, Łodzi i Bydgoszczy. Lotnisko w Poznaniu wyprzedziło w zestawieniu tylko lotniska w Katowicach, Szczecinie i Modlinie. Fly4Free wzięło pod uwagę wszystkie oceny w Google, nie tylko te wystawione w 2025 r., gdy na Ławicy wprowadzono wiele istotnych zmian w obsłudze pasażerskiej, szczególnie w zakresie kontroli bezpieczeństwa.

– Mamy tych ocen kilka tysięcy (9,5 tys. – red.). Zdajemy sobie sprawę z tego, że pasażerom zdarzają się na naszym lotnisku nieprzewidziane i nieprzyjemne sytuacje, które skłaniają ich do wystawienia negatywnej opinii na Google'u, która potem rzutuje na miejsce w tym rankingu. Nawet jeśli lotnisko przeszłoby wielką metamorfozę, stało się najwspanialszym portem lotniczym na świecie, to odwzorowanie tego w ocenach będzie miało miejsce za kilka lat – mówi Marcin Wesołek, rzecznik poznańskiego lotniska.

Oprócz ocen użytkownicy Google'a wystawiają też lotnisku opinie. I wiele niskich ocen łączy się z narzekaniami na tłok w terminalu, standard toalet, odprawę paszportową i odbiór bagażu rejestrowanego po przylocie, jakość obsługi i traktowanie pasażerów przez pracowników portu lotniczego i służb, oznakowanie i standard parkingów oraz umiejscowienie strefy Kiss & Fly i ceny za podrzucenie lub odebranie bliskich z lotniska. Jak deklaruje rzecznik, port robi wszystko, by zapewnić komfortową obsługę przy rosnącym ruchu.

Czytaj strona 3

Szpitale nie płacą za krew. Zalegają już 100 milionów złotych

Wielkopolskim centrom krwiodawstwa nie zapłacono odpowiednio 3 i 2,3 mln zł. Dyrekcja uspokaja, że sobie radzi, ale systemowe rozwiązanie problemu jest konieczne **str. 3**

TARNOWO PODGÓRNE

Samozapłon baterii w przesyłce przyczyną pożaru hali **str. 4**

FOT. KW PSP POZNAŃ

Nr ISSN 2353-6179 Nr indeksu 350-281

Jest interwencja poselska w sprawie likwidacji szkoły w Wielkopolsce **str. 3**

eprasa.pl 519f9eee9a

AUTOPROMOCJA 0010990394

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W serialu „Peaky Blinders" Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Niewiele ma to jednak wspólnego z faktami

Medycy znów grają z WOŚP. Poraz trzeci

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

Konsultacje lekarskie, nauka pierwszej pomocy i zwiedzanie Centrum Symulacji Medycznej - tak zagra WOŚP na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu podczas 34. finału 25 stycznia.

W poprzednich dwóch edycjach medycy zebrali łącznie około 230 tys. zł, a w ubiegłym roku przez wydarzenia finałowe przewinęło się nawet pół tysiąca osób. Tym razem skala jest jeszcze większa. W działania zaangażowanych jest 90 wolontariuszy oraz blisko 100 osób przygotowujących stoiska i część medyczną wydarzenia.

Na uczestników w godz. 11-17 w Collegium Pharmaceuticum przy ul. Rokietnickiej (wejście też od ul. Marcelińskiej) czeka szeroka oferta bezpłatnych konsultacji i badań profilaktycznych. Będzie można skorzystać m.in. z porad okulistycznych, dermatologicznych, onkologicznych i hematologicznych. Zaplanowano także testy w kierunku HIV, badania słuchu, USG dla dzieci i dorosłych, echo serca oraz pokazy i naukę pierwszej pomocy.

W tegoroczny finał włączają się też trzy szpitale kliniczne: USK, Szpital Kliniczny im. Jonschera oraz GPSK przy Polnej.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

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: Sylwia Rycharska – **61 860 60 82**
Piła: Martin Nowak – **797 607 926**
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – **502 499 351**

Pogoda w regionie

Poznań
Dzień **4°C** Noc **-1°C**
Barometr **1012 hPa**
Wiatr **22 km/godz.**
Biomet **niekorzystny**

Kalisz
Dzień **3°C** Noc **-3 °C**

Leszno
Dzień **4°C** Noc **0°C**

Piła
Dzień **3°C** Noc **- 2°C**

Przejściowemu ociepleniu będzie towarzyszył deszcz

Od chodnika po stok: sezon na złamania trwa w najlepsze

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

z prof. Pawłem Łęgoszem kierownikiem Katedry i Kliniki Ortopedii i Traumatologii WUM

Zima to sezon złamań. Mróz, śnieg, lód - brzmi jak gotowy przepis na uraz.
To prawda, choć powiem przewrotnie: sama zima nie jest niczemu winna. Ja dzieciństwo spędziłem w górach, w Nowym Targu, bywałem w Koniakowie - tam zima była zimą i nikt z tego powodu nie panikował. Problem zaczyna się wtedy, gdy próbujemy funkcjonować tak, jakby to było lato.

W jakich okolicznościach ludzie łamią się najczęściej?
Zdecydowanie najczęściej są to banalne sytuacje: przemieszczanie się po chodniku, nagły poślizg, różnica w przyczepności nawierzchni - tu posypane, tam nie. Dochodzi do upadku i zaczyna się cała kaskada możliwych urazów. Jeśli bronimy się ręką - łamiemy nadgarstek, czasem łokieć, czasem obojczyk. Jeśli źle staniemy - cierpi staw skokowy, czasem podudzie. Przy większej energii urazu zdarzają się złamania miednicy. Różnorodność jest naprawdę ogromna.

To już widać na SOR-ach?
Tak, i to bardzo wyraźnie. Pierwsza fala przyszła jeszcze przed świętami, przy nagłej zmianie pogody - wilgoć, mróz, brak śniegu. Potem, gdy służby posypały chodniki, było trochę lepiej, ale zimą SOR-y są zawsze bardziej obciążone. Latem mamy hulajnogi i rowery, zimą - hasło „poślizgnięcie się". Sezonowość jest nieubłagana.

Czy zdarzają się jakieś szczególnie dziwne albo ciężkie przypadki?
Dziwne - życie pisze scenariusze, których nie wymyśliłby żaden lekarz. Ale bardziej niepokoi mnie coś innego: ciężkie, wielofragmentowe złamania po urazach niskoenergetycznych. Kiedyś takie obrażenia widzieliśmy po wypadkach samochodowych albo upadkach z wysokości. Dziś wystarczy poślizg. To skłania do refleksji nad jakością kości współczesnych pacjentów.

Co się zmieniło?
Styl życia. Zła dieta. Bezczynność. My między sobą mówimy czasem o „kości McDonaldowej" - potocznie, nie naukowo. Chodzi o sytuacje, gdy u osoby w średnim wieku, źle odżywionej, z otyłością (ona jest najgorsza), dochodzi do poważnego złamania po błahym urazie. Nie mam jeszcze twardych danych naukowych, ale obserwacja kliniczna jest jednoznaczna: kości i stawy młodszych pacjentów coraz częściej przypominają te u osób starszych sprzed 30 lat. Dieta, to, co jemy, ma kapitalne znaczenie. U osób z powikłaniami po leczeniu operacyjnym obserwujemy niskie poziomy białka w surowicy krwi (sarkopeinia), odchylenia w poziomie makro- i mikroelementów, deficyty witaminy D3, co dosyć jednoznacznie pokazuje kondycję takiego pacjenta, stan jego zdrowotności. Zwracam dużą uwagę na ten parametr i często włączam do terapii dietę wysokobiałkową, szczególnie o osób starszych.

A sporty zimowe? Ulica czy stok - gdzie jest groźniej?
Na stoku dziś głównym problemem są zderzenia. Stoki są przeludnione, a odpowiedzialność użytkowników bywa różna. Coraz rzadziej ktoś łamie się „sam z siebie", coraz częściej przez kontakt z innym narciarzem. Urazy bywają bardzo poważne, bo dochodzi do nich przy dużej prędkości.

Kto trafia do was najczęściej - seniorzy?
Co ciekawe - niekoniecznie. Osoby starsze często wykazują więcej rozsądku i po prostu nie wychodzą, gdy jest bardzo ślisko. Widzimy wielu pacjentów w młodym i średnim wieku: aktywnych, pracujących, jeżdżących na nartach, biegnących na autobus.

FOT. WUM

Paweł Łęgosz: Kości i stawy młodszych pacjentów coraz częściej przypominają te u osób starszych sprzed 30 lat

Ile takich urazów wymaga operacji?
Statystycznie dziennie na nasz SOR trafia 40-45 pacjentów ortopedycznych. Około 8-10 z nich wymaga leczenia operacyjnego. To ogromna skala. Po świętach mieliśmy ponad 20 pacjentów czekających na zabieg.

Gips - klasyczny czy nowoczesny, plastikowy?
W szpitalu stosujemy klasyczny gips i uważam, że na początek jest najlepszy. Można go rozciąć przy obrzęku, łatwo kontrolować. Gipsy plastikowe nie są finansowane przez NFZ i nie widzę w nich przewagi u dorosłych. U dzieci - owszem, czasem się sprawdzają.

A dzieci? One łamią się inaczej?
PZdecydowanie. Dzieci mają ogromny potencjał gojenia, są też bardziej „elastyczne". Często są to złamania podokostnowe, tzw. „zielone gałązki". Kość gojąc remodeluje się, wraca do prawidłowego kształtu.
U dorosłych, zwłaszcza starszych, ten potencjał jest dużo mniejszy. Moja klinika leczy dorosłych, czyli osoby od 18. roku życia, ale wspomagamy czasem inne ośrodki w skomplikowanych złamaniach. Właśnie mamy na pokładzie 15-latkę ze złamaniem kości piętowej, doznała urazu na sankach, została przeniesiona do nas z innego szpitala, bo mamy duże doświadczenie w leczeniu gwoździem piętowym. To nie jest popularna metoda, ale my ją opanowaliśmy perfekcyjnie.

Jaką rolę odgrywają mięśnie?
Kluczową. Masa i siła mięśni to jeden z najważniejszych predyktorów długowieczności. S koordynacja i cięższe urazy. Kość bez pracy mięśni słabnie - to czysta biomechanika. Prawidłowe napięcie mięśni to jest również prawidłowe kształtowanie się naszych kości, ponieważ mięśnie symetrycznie napinając, przyczepiając się do kości, mają wpływ na jej elastyczność Kość to nie jest metalowy kijek, tylko to jest piezoelektryk, czyli element mocno elastyczny. Jeżeli mamy zaburzenie równowagi siły mięśniowej, to kość nie jest poddawana remodelingowi. Dam przykład: kiedy kosmonauta wraca na Ziemię, nawet po 30-40 dniach przebywania w nieważkości, to jego układ mięśniowo-szkieletowy jest osłabiony, ponieważ w Kosmosie nie ma grawitacji. Tak samo na Ziemi, jeżeli nasz mięsień będzie słaby, nie będzie ćwiczony, to nasze kości będą osłabione. Dlatego osoby, które są niewygimnastykowane, nie uprawiają sportu, mają mięśnie w rozsypce, będą zdecydowanie bardziej podatne na uraz, a jeśli ten wystąpi, to będzie w zdecydowanie cięższej postaci.

Na koniec - kilka prostych zasad na zimę?
Po pierwsze: odpowiednie buty. Po drugie: zwolnić. Autobus odjedzie, zdrowie nie wróci. Po trzecie: trzymać się poręczy, unikać biegania po śliskim - nie da się planowo zapanować nad grawitacją. Po czwarte: racjonalnie podchodzić do sportu. I pamiętać, że zima nie trwa wiecznie, ale złamanie może zostać z nami na długo - najbliższe sześć-12 tygodni będę miał wyłączone z życia, o ile wszystko będzie przebiegało prawidłowo. ©℗

eprasa.pl 519f9eee9a

nasz REGION

www.gloswielkopolski.pl

POWIAT PLESZEWSKI
Szczęśliwy finał poszukiwań
We wtorek, 13 stycznia rodzina z gminy Gołuchów zgłosiła zaginięcie 60-letniej kobiety. Z ustaleń wynikało, że kobieta wyszła ok. 5 rano z domuKobieta odnalazła się cała i zdrowa. **PF**

POZNAŃ
Gość specjalny na Pyrkonie
Doskonale znany m.in. fanom „Breaking Bad" i „Better Call Saul", Giancarlo Esposito pojawi się na tegorocznym Pyrkonie w Poznaniu w Strefie Filmowo-Serialowej. **MAJ**

FOT. KMP W LESZNIE

POWIAT LESZCZYŃSKI
Zabójstwo brata
W nocy z poniedziałku na wtorek w Mierzejewie policja otrzymała zgłoszenie o zabójstwie. Mężczyzna miał ugodzić nożem swojego brata i uciec. 28-latka zatrzymano w gminie Krzemieniewo. **MAJ**

KRÓTKO

KAMIONKI

„Złota Świnka" się zamyka

Restauracja wcześniej znana była pod nazwą „Fyrtel Smaków", a swój aktualny szyld zawdzięcza udanej rewolucji Magdy Gessler z 2022 roku w programie „Kuchenne Rewolucje".

„Nadszedł styczeń, kolejny rok już za Nami... rok pełen radości, ciężkiej pracy i podjętych decyzji. Uświadomiliśmy sobie, że stworzyliśmy wspólnie ciepły dom" - dzielą się przemyśleniami we wpisie w social mediach właściciele.

Restauracja z siedzibą w Kamionkach kończy swoją działalność 1 lutego. To więc ostatnia szansa, aby odwiedzić miejsce przed zamknięciem.

W komentarzach pojawiło się sporo głosów, w których goście restauracji nie kryją żalu i smutku, ale też nadziei na otwarcie w nowym miejscu.

„Bardzo mi przykro, tak lubiliśmy do Was przyjeżdżać i smakować pyszne dania. Czekam za informacją o nowej lokalizacji, żeby znowu korzystać z tej pysznej kuchni. Życzę Wam powodzenia i czekam na info, żeby od wiosny już korzystać" - napisała internautka.

POZNAŃ

Poznańskie sprawy u prezydenta

FOT. MARTA JARMUSZCZAK

9 stycznia prezydent Karol Nawrocki wręczył akty powołania do Rady Parlamentarzystów. W siedmioosobowym składzie rady znalazł się m.in. poznański poseł, Szymon Szynkowski vel Sęk. Oprócz wątku ogólnopolskiego, Szynkowski przyznał, że jest gotowy do rozmów o sprawach, dotyczących bezpośrednio Poznania.

- Moim celem jako Poznaniaka jest to, żeby myśleć o wsparciu prezydenta dla spraw poznańskich i w jego kolejnych wizytach w Poznaniu - mówił. - Rozmawiamy z kancelarią prezydenta i panem prezydentem, w jaki sposób pan prezydent i jego współpracownicy mogliby, jak najlepiej wspomóc przygotowania do ważnej, 70. rocznicy Poznańskiego Czerwca w tym roku.

Zwrócił też uwagę na plany zabudowy Ostrowa Tumskiego.

- To jest ważny temat, w którym zabieraliśmy głos, ale w tym temacie również przedstawiciele kancelarii prezydenta już skierowali korespondencję do prezydenta Jacka Jaśkowiaka. Wczoraj miałem okazję rozmawiać z ministrem Kolarskim w sprawie przeglądu tych spraw i pan prezydent choćby z tego względu, że decyzją prezydenta RP Ostrów Tumski został ustanowiony Pomnikiem Historii, żywo tą kwestią się interesuje - tłumaczył Szynkowski vel Sęk.

Marta Jarmuszczak

Blisko 100 mln zł długu szpitali za krew. Bez niej nie ma operacji

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Blisko 100 mln zł zalegają Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa szpitale. Na tyle są wyceniane niezapłacone faktury za dostarczoną krew i jej składniki.

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

dr Roman Klupieć, dyrektor RCKiK w Poznaniu uspokaja, że sytuacja jest stabilna

Pod koniec 2025 roku dług szpitali za krew i składniki krwi we wszystkich RCKiK w Polsce sięgnął blisko 100 mln zł. Jest to suma niezapłaconych faktur, których termin płatności już minął. Największe długi szpitale mają wobec RCKiK w Warszawie (ponad 20 mln zł), Lublinie (14,6 mln zł) i Katowicach (10 mln zł). Dwóm działającym w Wielkopolsce centrom - w Poznaniu i Kaliszu - nie zapłacono odpowiednio 3 mln zł oraz 2,3 mln zł.

- Od dwóch lat staraliśmy się przekonać, że sytuacja systemu ochrony zdrowia pod kątem finansowym jest dosyć trudna i będzie się pogłębiać - mówi Wojciech Wiśniewski, ekspert ds. ochrony zdrowia w Federacji Przedsiębiorców Polskich. - Wydawało nam się, że centra krwiodawstwa, nie będą tym dotknięte. Myliliśmy się.

Okazało się, że wobec każdej z 21 placówek RCKiK szpitale mają długi sięgające od kilkudziesięciu tysięcy do ponad 20 mln zł w zależności od województwa. Ekspert zwraca uwagę, że są one ściśle powiązane z regionami, gdzie NFZ płaci szpitalom najwyższe kwoty za świadczenia. W praktyce oznacza to, że problemy finansowe NFZ odbijają się nie tylko na szpitalach, ale także na centrach krwiodawstwa.

- RCKiK to są cisi bohaterowie. Bez nich nic by się nie dało, bo bez nich nie ma operacji, czy opieki nad pacjentami z hemofilią. Bez nich nie ma tego, co wydaje nam się wszystkim oczywiste. To jest fundament naszego bezpieczeństwa także w razie jakiegokolwiek zagrożenia. Obawiamy się, że luka w systemie zagrozi płynności finansowej i stabilności - dodał Wiśniewski.

O komentarz w sprawie problemów z płatnościami za krew i pochodne przez szpitale poprosiliśmy dyrektora Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu. W rozmowie z nami przyznał, że problemy z płatnościami za dostarczaną krew przez szpitale zdarzają się regularnie od kilku lat.

- Szpitale niestety albo z opóźnieniem, albo z daleko idącym opóźnieniem płacą faktury za dostarczone składniki krwi - stwierdził dr Roman Klupieć. - Rozumiemy, że szpitale mają różne problemy finansowe na różnych poziomach, bo to zależy też od danego podmiotu leczniczego. Staramy się współpracować z nimi, żeby pieniądze do nas były przekazywane w miarę systematycznie, także w ratach - podkreślił w rozmowie z nami.

Wszystko to jednak nie wpływa na funkcjonowanie poznańskiego RCKiK. Obecnie zadłużenie szpitali opiewa na około 2 mln zł. Kwota ta waha się w zależności od spłat realizowanych przez poszczególne szpitale i w miarę upływania terminów płatności kolejnych faktur. Zwykle szpitale tłumaczą opóźnienia właśnie oczekiwaniem na zapłatę z Narodowego Funduszu Zdrowia.

Dyrektor podkreśla, że rozwiązanie problemu zadłużenia byłoby miłe, ale nie jest najważniejszym zmartwieniem. Głównym problemem jest nietematyczność krwiodawców, o którą wciąż apeluje.

Likwidacja podstawówki. Jest interwencja

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Posłanka Marta Stożek interweniuje w sprawie planów likwidacji Szkoły Podstawowej w Dubinie i przekształcenia jej w filię szkoły w Szkaradowie. Skierowała pismo do burmistrza.

Jak już informowaliśmy nauczyciele, rodzice uczniów i mieszkańcy wielkopolskiej wsi Dubin w powiecie rawickim protestują przeciwko planom likwidacji szkoły podstawowej i przekształcenia jej w filię placówki znajdującej się w Szkaradowie. Gmina Jutrosin, która jest organem prowadzącym placówki, chce w ten sposób obniżyć koszty funkcjonowania oświaty oraz odpowiedzieć na katastrofę demograficzną.

Zgodnie z zapowiedziami w Dubinie miałyby pozostać jedynie klasy I-III. Pozostali uczniowie mieliby dojeżdżać do odległego o kilka kilometrów Szkaradowa przy pomocy autobusu szkolnego organizowanego przez gminę. Według posłanki Partii Razem takie działanie oznaczałoby faktyczną likwidację szkoły w jej dotychczasowej formie.

- Szkoła publiczna na terenach wiejskich to nie tylko pozycja w budżecie, ale serce lokalnej wspólnoty - podkreśla Marta Stożek. - Decyzje o jej likwidacji nie mogą zapadać wyłącznie na podstawie rachunku ekonomicznego, z pominięciem dobra dzieci, bezpieczeństwa uczniów oraz skutków społecznych i kulturowych.

Posłanka zwróciła się do burmistrza Romualda Krzyżosiaka z interwencją poselską. Zwrócono w niej uwagę na wieloletnią rolę szkoły jako ośrodka integracji społecznej i kultury, a także na ryzyka związane z przeniesieniem uczniów klas IV-VIII do innej placówki. Domaga się obszernych wyjaśnień.

Po oddaniu tego wydania do druku trwała jeszcze Nadzwyczajna Sesja Rady Miejskiej w Jutrosinie, poświęcona m. in. sytuacji szkoły w Dubinie. Wtedy to zapaść miała decyzja, czy procedura formalnej likwidacji szkoły zostanie przez gminę rozpoczęta.

eprasa.pl 519f9eee9a

LOTNISKO ŁAWICA NIEMAL NA DNIE RANKINGU POLSKICH PORTÓW LOTNICZYCH

Złe jak lotnisko w Poznaniu?

Szymon Paź
szymon.paz@polskapress.pl

12. miejsce Ławicy wśród 15 lotnisk w Polsce w rankingu Fly4Free. Rzecznik lotniska odpowiada, że przy zastosowanej metodologii pozytywne zmiany będą widoczne w rankingu za wiele lat.

Przypomnijmy: w rankingu lotnisko w Poznaniu wyprzedziło w tylko porty lotnicze w Katowicach, Szczecinie i Modlinie. Fly4Free wzięło pod uwagę wszystkie oceny w Google, nie tylko te wystawione w 2025 r W przypadku Ławicy było to 10 tysięcy zebranych przez lata ocen ze średnią 3,7. Oprócz ocen użytkownicy Google'a wystawiają też opinie. I wiele niskich ocen dotyczy tłoku w terminalu, toalet, odprawy paszportową po przylocie oraz jakość obsługi.

W przypadku długiej odprawy paszportowej i niedziałających automatycznych bramek paszportowych rzecznik lotniska Marcin Wesołek przyznaje, że wiedzą o problemie. Przypomina jednak, że za to odpowiada Straż Graniczna. - Jesteśmy w stałym kontakcie z SG. Zwracamy uwagę na to, w jaki sposób prowadzona jest ta kontrola i robimy wszystko, żeby ona przebiegała sprawniej. Bramki automatyczne będą działały wszystkie w ciągu najbliższych dni.

FOT. ROBERT WOŹNIAK

Pytany jaką ocenę wystawiłaby sobie Ławica rzecznik lotniska, Marcin Wesołek, odpowiada po namyśle, że czwórkę z małym plusem

W 2026 r. lotnisko planuje przebudowę oraz powiększenie toalet. - Jedna toaleta w części odlotowej, w poczekalni, już jest po remoncie i moim zdaniem jest w standardzie światowym. Reszta czeka na remont - dla części ogłosiliśmy już przetarg na projekt, powinny być oddane do użytku przed sezonem letnim, pozostałe nieco później.

W przypadku jakości obsługi rzecznik wskazuje, że lotnisko na bieżąco bada zadowolenie pasażerów na terminalach ustawionych na lotnisku. - Wskaźnik pasażerów zadowolonych ze standardu kontroli bezpieczeństwa z miesiąca na miesiąc rośnie i za listopad wyniósł 92 proc.

Jednym z najczęstszych narzekań pasażerów i ich bliskich na Ławicy jest jednak strefa kiss & fly i cena, którą można zapłacić za „podrzucenie" bliskich na lotnisko. Wjazd przed terminal jest płatny, a za kilkudziesięciominutowy postój można zapłacić kilkadziesiąt złotych. - Mamy niewiele miejsca pomiędzy terminalem a ulicą Bukowską. Z tego powodu przenieśliśmy w 2025 r. strefę nieco na bok, 70 metrów od terminala odlotów - mówi Wesołek.

Postój do 10 minut jest tam bezpłatny, każde kolejne 10 minut kosztuje jednak 10 złotych. Wjazd odbywa się jednak blisko 300 metrów od podjazdu pod terminal lotniska, na skrzyżowaniu z ul. Złotowską. - Jeśli chcemy, by strefa kiss & fly liczyła kilkadziesiąt miejsc, nie ma możliwości, by mieściła się w innym miejscu - tłumaczy.

W nadchodzących miesiącach lotnisko planuje kolejne zmiany, które powinny wpłynąć na zadowolenie podróżnych. Jako pierwsze powinny pojawić się nowe miejsca do siedzenia, wyposażone też w gniazdka do ładowania urządzeń elektrycznych. Lotnisko chce też przygotować dwie nowe bramki do odlotów, mają one ruszyć w 2026 r. Wiosną 2027 r. mają zaś zakończyć się prace nad rozbudową hali check-in i nadawania bagażu rejestrowego.

Pytany jaką ocenę wystawiłaby sobie Ławica rzecznik odpowiada po namyśle, że 4,3. - Jesteśmy dumni z tego, że jesteśmy najszybszym dla pasażera lotniskiem w Polsce. U nas czas oczekiwania na kontrolę bezpieczeństwa i kontrolę bagażu podręcznego trwa średnio poniżej minuty. Jesteśmy dumni też z tego, że jako jedni z pierwszych w Europie umożliwiliśmy pasażerom przewożenie płynów w pojemnikach do 2 litrów, z naszego nowego sklepu wolnocłowego oraz z naszych wyników w 2025 r. (ponad 4,1 mln pasażerów). Robimy wszystko, by zapewnić komfortową obsługę przy rosnącym z roku na rok ruchu.

Czy podobne zdanie mają pasażerowie, okaże się wkrótce - w ramach współpracy z UEP Ławica chce sama zbadać poziom zadowolenia pasażerów.

REKLAMA 0011460152

O potrzebie i sile dialogu – w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress – EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdą się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdą się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowieka w gospodarce opartej na danych i technologiach.

– Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy – podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

eprasa.pl 519f9eee9a

Samozapłon baterii przyczyną pożaru hali. „Tego nie da się po prostu ugasić wodą”

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

Wstępną przyczyną pożaru hali w Tarnowie Podgórnym był samozapłon baterii w przesyłce, która miała trafić z Niemiec do firmy na Mazowszu zajmującej się naprawą i konserwacją baterii.

FOT. KW PSP POZNAŃ

St. bryg. Tomasz Wiśniewski z KW PSP w Poznaniu dowodził akcją w Tarnowie Podgórnym

Podinsp. Iwona Liszczyńska z wielkopolskiej policji poinformowała, że w poniedziałek policyjna grupa śledcza z udziałem biegłego z zakresu pożarnictwa przeprowadziła oględziny pogorzeliska po pożarze hali w Tarnowie Podgórnym.

Ze wstępnych ustaleń wynika, że jedynym źródłem ognia była przesyłka znajdująca się w obiekcie, zawierająca baterie do hulajnóg. Wykluczono udział osób trzecich, wskazując na samozapłon.

Policjanci ustalili też, że paczka została nadana z firmy na terenie Niemiec, a docelowo miała trafić do przedsiębiorstwa na Mazowszu zajmującego się naprawą i konserwacją baterii. Trwa szacowanie strat, a o dalszym toku postępowania ma zdecydować prokurator.

St. bryg. Tomasz Wiśniewski, zastępca Wielkopolskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP, który był na miejscu i kierował akcją, w rozmowie z „Głosem Wielkopolskim” podkreśla, że na tym etapie nie przesądzałby, iż chodziło konkretnie o baterię od hulajnogi.

– Co do przyczyny i urządzenia, to można potwierdzić, że jest to związane z pojawieniem się pożaru prawdopodobnie od baterii litowo-jonowej. Natomiast jakie ona miała przeznaczenie, to ostrożnie, bo różnie bywa z tym, co jest deklarowane w przesyłkach kurierskich, a co jest w kartonie – mówi.

Groźne baterie

Dowódca wyjaśnia, że bateria to w praktyce pakiet wielu połączonych ze sobą ogniw – jakby złożyć w jeden zestaw setki małych „paluszków”. W środku wykorzystywane są m.in. lit i kobalt, które mogą reagować także w warunkach ograniczonego dostępu tlenu. Dlatego – jak podkreśla strażak – problemu nie rozwiązuje samo „odcięcie powietrza”, bo nawet szczelnie zapakowane ogniwa mogą się palić.

W tym kontekście st. bryg. Wiśniewski zwraca uwagę na transport. Przesyłki powinny być właściwie oznakowane i zabezpieczone tak, by nie dochodziło do rzucania czy uderzeń. Uszkodzenie mechaniczne może naruszyć ogniwo i uruchomić tzw. ucieczkę termiczną (thermal runaway) – proces gwałtowny, trudny do zatrzymania.

Jak tłumaczy strażak, gdy dojdzie do uszkodzenia warstw izolujących wewnątrz ogniwa, następuje przebicie, a potem reakcja egzotermiczna, czyli intensywne wydzielanie ciepła na zewnątrz. Efektem są bardzo wysokie temperatury i szybkie narastanie zagrożenia, a czas w takich sytuacjach liczy się w minutach.

Woda pomaga, ale nie gasi jak zwykle

Przy pożarach baterii litowo-jonowych – jak podkreśla strażak – nawet duże ilości wody nie zawsze dają efekt szybkiego ugaszenia.

– Potrzebujemy wtedy bardzo dużej ilości wody. To jest najprostsze, ale ta woda nie jest skuteczna w takim sensie, jak przy zwykłym pożarze. To jest kwestia chłodzenia, ustabilizowania procesu ucieczki termicznej. Natomiast on jest nie do zatrzymania. W praktyce to musi się wypalić, dlatego takie pożary trwają długo – tłumaczy.

Fakt, że przesyłka zmierzała do firmy serwisowej, rodzi pytania, czy bateria mogła być już wcześniej uszkodzona i czy jej przewóz był zabezpieczony jak transport ładunku niebezpiecznego.

– Jeżeli to szło do serwisu, bo były podejrzenia uszkodzenia, to w tym momencie mamy przewóz materiału niebezpiecznego. Taka bateria jest niestabilna i każdy ruch powoduje niebezpieczeństwo. Powinna jechać w specjalnym kontenerze o odporności ogniowej. Wtedy nawet jeśli dojdzie do pożaru na naczepie, ogień nie powinien wyjść poza kontener – wyjaśnia st. bryg. Tomasz Wiśniewski.

Zastępca komendanta wojewódzkiego PSP w Poznaniu wiąże szybkie tempo rozwoju pożaru w Tarnowie Podgórnym z obecnością baterii litowo-jonowej i warunkami panującymi w hali, gdzie przesyłki ustawione są blisko siebie.

– To są minuty. Każda minuta zwłoki to naprawdę ogromna strata, bo ogień nie ma litości. Jeżeli ma się czym żywić, a w magazynie paczki stoją obok siebie, to pożera je błyskawicznie – podkreśla.

Dodaje, że z zewnątrz taki przebieg zdarzeń bywa mylony z wybuchem, choć częściej jest to efekt gwałtownego spalania baterii.

– Dla świadka to może wyglądać jak wybuch, ale przy spalaniu baterii bywa charakterystyczny świst i gwałtowny strumień ognia – zaznacza strażak.

REKLAMA 0011460130

eprasa.pl 519f9eee9a

POLSKA *i* ŚWIAT

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. – poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że malutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

– Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie maltretowania dziecka – powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki - Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwróciliśmy się z oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czekamy na odpowiedź.

REKLAMA 0011461405

Burmistrz Gminy Sieraków
informuje,
że w siedzibie Urzędu Gminy Sieraków, przy ul. 8 Stycznia 38 oraz na stronie internetowej **www.sierakow.pl** (zakładka: *nieruchomości*), wywieszone i opublikowane zostały wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sieraków, przeznaczone do oddania w dzierżawę i użyczenie z dnia 13.01.2026 r.

REKLAMA 0011461449

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „OSIEDLE MŁODYCH" w POZNANIU
KIEROWNICTWO OSIEDLI STARE ŻEGRZE I POLAN
61-249 Poznań, os. Stare Żegrze 41- 42
tel. 61 879-75-02, 61 879-70-06 e-mail: starezegrze@osiedlemlodych.pl

OGŁASZA
PRZETARG NIEOGRANICZONY

w oparciu o „Zasady przeprowadzania przetargów i udzielania zamówień" obowiązujące w Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych" w Poznaniu na:

Remont elewacji ryzalitu budynku w systemie ociepleń ETICS z zachowaniem istniejącej warstwy klejowo-zbrojonej na os. Stare Żegrze 176, 177, 178 w Poznaniu.

Wysokość wadium: **8 000,00 zł** Termin realizacji zamówienia: **31.10.2026 r.**

Oferta powinna odpowiadać wymogom zawartym w **„SPECYFIKACJI ISTOTNYCH WARUNKÓW ZAMÓWIENIA"**, która udostępniana będzie w wersji elektronicznej, po przesłaniu dowodu wpłaty na adres e-mail: przetargi-zegrze@osiedlemlodych.pl Wpłatę należy dokonać przelewem na konto PKO BP 59 1020 4027 0000 1702 0035 4142 w wysokości 100 zł *brutto (słownie sto zł 00/100).*

Warunkiem udziału w przetargu jest wpłacenie wadium najpóźniej do dnia: **11.02.2026 r.** przelewem na podane wyżej konto. Ofertę należy złożyć w siedzibie Kierownictwa Osiedli Stare Żegrze i Polan na os. Stare Żegrze 41-42 w Poznaniu do dnia **12.02.2026 r.** do **godz. 15.00**.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu **12.02.2026 r. o godz. 16.00 w pomieszczeniu Rady Osiedli Stare Żegrze i Polan, os. Stare Żegrze 49A, Poznań.**

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych".

FOT. ADAM JANKOWSKI

O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kloska (z prawej)

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdobyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania na przewodniczącego Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

Politolog, prof. Maria Wincławska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne". – Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska 2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną klapą – dodała.

„Jaśmina" to aplikacja Polski 2050. Jej uruchomienie miało na celu m.in. bezpośredni wpływ obywateli na program i najważniejsze decyzje ruchu. Aplikacja była „gościem specjalnym" kongresu Polski 2050 – wtedy już partii – jesienią 2021.

Prof. Wincławska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach przewodniczącej. – Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli minister Hennig-Kloski i Joanny Muchy, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne – uważa prof. Wincławska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

– Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość – powiedziała prof. Wincławska. PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terlikowski spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie". – Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno – przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument".

– Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczególiki", nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier – przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

– To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia – mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejęcia" prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamiatania pod dywan korupcji i złodziejstwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)".

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski. PAP

eprasa.pl 519f9eee9a

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z prywatnych kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów - przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemyca się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprowadzali je także komercyjni pośrednicy - podał dziennik „Wall Street Journal".

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częściowo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane scenariusze". Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących - przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel" izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej wojny między Izraelem a Iranem.

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapaść kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii. PAP

FOT. PAP/EPA

Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną" w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilkanaście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po niedługim czasie dołączyło do niego kilkadziesiąt pojazdów, których przejazd odbył się pod eskortą policji. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona". Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych - FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE - Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

Greffin dodał, że rolnicy będą demonstrować także 20 stycznia przed Parlamentem Europejskim w Strasburgu.

Państwa Unii Europejskiej, przy sprzeciwie m.in. Francji i Polski, zgodziły się w piątek na zawarcie umowy z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem.
PAP

FOT. PAP/EPA

Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

W Helsinkach kultowe komiksy z serii „Kaczor Donald" będą rozsyłane do domów trzecioklasistów. Celem projektu „Komiksy bramą do czytelnictwa" jest poprawa umiejętności czytania i pisania wśród dzieci i młodzieży.

- Nic dziwnego, że poziom umiejętności czytania i pisania spada, jeśli w ciągu 20 lat czas spędzany przez fińskie dzieci i młodzież na czytaniu zmniejszył się o połowę - powiedziała Minna Torppa, profesor uniwersytetu w Jyvaskyla, gdzie prowadzone jest badanie na temat wpływu drukowanych materiałów na rozwój czytelnictwa.

Komiks „Kaczor Donald", a po fińsku „Aku Ankka", wydawany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

Według ankiet przeprowadzonych wśród czytelników nawet 40 proc. Finów nauczyło się czytać z pomocą „Kaczora Donalda", a dla wielu obcokrajowców była to również pomoc w nauce języka fińskiego. Około 80 proc. dzieci przyznaje zaś, że jest to ich ulubiona lektura.

Jak poinformowało miasto Helsinki, w ramach projektu pobudzającego rozwój czytelnictwa w tym roku numery „Kaczora Donalda" zostaną dostarczone bezpłatnie do domów ponad 5,5 tysiąca uczniów klas trzecich.
PAP

REKLAMA 0011462220

OBWIESZCZENIE STAROSTY POZNAŃSKIEGO
z dnia 12 stycznia 2026 r.

Działając na podstawie art. 11a ust. 1, art. 11d ust.5 i ust. 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 311 t.j.), oraz na podstawie art. 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r. poz. 572 z późn. zm.)

zawiadamiam

że na wniosek Pana Dariusza Śmiertkę, Pełnomocnika Dyrektora Zarządu Dróg Powiatowych w Poznaniu działającego z upoważnienia Zarządu Powiatu w Poznaniu z dnia 12.11.2025 r. (data wpływu), uzupełniony w dniu 3.12.2025 r., 11.12.2025 r., 30.12.2025 r., 5.01.2026 r. (daty wpływu), zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa i budowa mostu drogowego wraz z dojazdami, w ciągu drogi powiatowej nr 2025P na rzece Trojanka w m. Murowana Goślina, gm. Murowana Goślina, znak sprawy WD.6740.78.2025.MA

Oznaczenie nieruchomości lub ich części, objętych wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji drogowej:
- przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi;
- w nawiasie podano nr działek powstałych po podziale;
- pogrubionym drukiem zaznaczono działki niezbędne dla realizacji inwestycji.

Objęte projektowanymi liniami rozgraniczającymi teren:
Murowana Goślina
Jednostka ewidencyjna: 302111_4, Murowana Goślina
Obręb: 0001 Murowana Goślina ark. 8, dz. o nr ewid**. 477, 474/2, 573/5, 476**
ark. 6 dz. o nr ewid. 422/4 (**422/5**, 422/6), 455 (**455/**1, 455/2)

Postępowaniem w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji objęte są również nieruchomości, lub ich części, na których zostanie przeprowadzona budowa/ przebudowa sieci uzbrojenia terenu (przebudowa sieci gazowej) i w przypadku których **nie** następuje zmiana właściciela:
Murowana Goślina
Jednostka ewidencyjna: 302111_4, Murowana Goślina
Obręb: 0001 Murowana Goślina ark. 6, dz. o nr ewid**. 454, 448/1, 447**

Postępowaniem w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji objęte są również nieruchomości, lub ich części, na których zostanie przeprowadzona przebudowa innych dróg publicznych, ul. Starczanowskiej, w przypadku których **nie** następuje zmiana właściciela:
Murowana Goślina
Jednostka ewidencyjna: 302111_4, Murowana Goślina
Obręb: 0001 Murowana Goślina ark. 7, dz. o nr ewid. **473/6**
ark. 6, dz. o nr ewid. 422/4 **(422/6),** 455 **(455/2)**

Postępowaniem w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji objęte są również nieruchomości, lub ich części, na których zostanie przeprowadzona budowa/przebudowa zjazdów (poza liniami rozgraniczającymi dróg), w przypadku których **nie** następuje zmiana właściciela:
Murowana Goślina
Jednostka ewidencyjna: 302111_4, Murowana Goślina
Obręb: 0001 Murowana Goślina ark. 7, dz. o nr ewid**. 473/6**
ark. 6, dz. o nr ewid. **447**

Postępowaniem w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji objęte są również nieruchomości, lub ich części, na których zostanie przeprowadzona budowa obiektów tymczasowych, przeznaczonych do rozbiórki do dnia złożenia zawiadomienia o zakończeniu budowy, w przypadku których **nie** następuje zmiana właściciela:
Murowana Goślina
Jednostka ewidencyjna: 302111_4, Murowana Goślina
Obręb: 0001 Murowana Goślina ark. 6, dz. o nr ewid**. 454, 448/1, 447,**

Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej będzie zatwierdzać projekt zagospodarowania terenu i projekt architektoniczno-budowlany i zatwierdzać podział nieruchomości.

Z dniem zawiadomienia, nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa bądź jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów ustawy o gospodarce nieruchomościami.

W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 49 k.p.a., zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia **14.01.2026 r**., tj. od dnia publicznego ogłoszenia poprzez obwieszczenie na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Poznaniu, urzędu gminy właściwego ze względu na przebieg drogi oraz w urzędowym publikatorze teleinformatycznym – Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów oraz w prasie lokalnej.

W toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić Starostę Poznańskiego o każdej zmianie swojego adresu. Strony niniejszego postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy w Wydziale Dróg i Gospodarki Przestrzennej Starostwa Powiatowego w Poznaniu, ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań (IV piętro, pokój 406, tel. 61-8410-562), w godzinach pracy Urzędu.

Z aktami sprawy można zapoznać się po wcześniejszym kontakcie w celu ustalenia wizyty: telefonicznie lub za pośrednictwem e-mail: zrid@powiat.poznan.pl. Ewentualne wnioski, uwagi można składać w Kancelarii Starostwa Powiatowego w Poznaniu, pocztą tradycyjną bądź elektronicznie za pośrednictwem platformy ePUAP lub e-doręczeń do dnia **29.01.2026 r**.

eprasa.pl 519f9eee9a

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznięte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci

FOT. FREEPIK

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele - począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

FOT. MARCO_PIUNTI/GETTY IMAGES

Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Zalet jest wiele

Wegatarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.
- Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.
- Lepsze efekty odchudzania - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów - nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutriton and Dietetics". Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogramów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm - nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.
- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease" na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produkty powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

- Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine", dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg(w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.
- Lepszy lipidogram - dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews" czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych - 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego" cholesterolu LDL.
- Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą - donosi „Progress in Cardiovascular Disease".
- Mniej nowotworów - jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa" dieta.

eprasa.pl 519f9eee9a

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczące o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a pojawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmroziny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz piciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie zakazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zasłabnięcia.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zacznij od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na biały lub żółty, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wyziębionego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu ?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbytniego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!
Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrym kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz wspomogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

eprasa.pl 519f9eee9a

Głos Wielkopolski
Środa, 14.01.2026

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami

FOT. FOTOLIA

Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

- Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutantem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektoratu.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.
- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętaj, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiwiru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprejów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szałwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, oregano, dziewanna, jeżówka, czarny bez, pelargonia afrykańska, miodunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wynalezienie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy – oseltamivir i zanamivir. Choć zanamiwir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie" takim praktykom

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

- Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów - mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

- Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

FOT. FREEPIK

Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta – grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

eprasa.pl 519f9eee9a

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dną moczanową.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez zażółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo składników odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyjaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.
Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego" cholesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K – jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C – 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka – 1,2 g; tłuszcze – 0,32 g; węglowodany – 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga kapusta pekińska

- **Na mocne kości i zęby – ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska dobrze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomoc opóźnić rozwój osteoporozy.**
- **Na anemię – duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.**
- **Na nadciśnienie – jako bogate źródło wapnia i potasu, przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.**
- **Na odporność – zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.**
- **Na oczy – beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu plamki żółtej i zaćmie.**
- **Na trawienie – ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.**
- **Na bóle stawów – w medycynie naturalnej okłady z liści kapusty pekińskiej stosowane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.**

Kto nie powinien jeść kapusty pekińskiej?

Ze względu na zawartość progoitryny – substancji antyodżywczej, zaburzającej wchłanianie jodu i należącej do związków wolotwórczych, jedzenie kapusty pekińskiej powinno być ograniczone przez osoby z niedoczynnością tarczycy i jej chorobami zapalnymi. Jako warzywo kapustne, nie jest wskazana do spożywania przez osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS). Także osoby z zapaleniem trzustki oraz z przewlekłymi chorobami układu żołądkowo-jelitowego powinny zrezygnować z jedzenia warzyw kapustnych.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane)przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymywać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

FOT. GETTY IMAGES

Błonnik i pełne ziarna – to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżać poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jelitach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżać poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włącz do codziennej diety kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krążenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżać poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyk, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszemu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.
Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.
Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji.
Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

eprasa.pl 519f9eee9a

Chcę dawać ciepło i je dostawać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami
W ostatnich dniach celebrytka udała się na urlop do Dubaju wraz z mamą i synkiem. W ciągu dnia wszyscy troje zwiedzali miasto, zaś wieczorem Opozda wybrała się na imprezę. Na zamieszczonych zdjęciach widać, że towarzyszyli jej dwaj przystojniacy – jeden z nich to finalista dwóch reality-shows, a drugi – model.

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę
Młoda piosenkarka i jej mąż udzielili krótkiego wywiadu Radiu Eska. Kiedy prezenter zapytał, czy odnawianie przysięgi małżeńskiej to klasa czy obciach, Kevin Mglej powiedział: – Klasa. My już też odnawialiśmy. A Roksana dodała: – Odnawialiśmy po roku. Może jesteśmy psychiczni?

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę
Niedawno młoda wokalistka odwiedziła studio „Dzień dobry TVN". Podczas rozmowy nie zabrakło oczywiście pytania o romski ślub Gabor z Giovannim Trojankiem i medialne zamieszanie wokół tego wydarzenia. – Ja nie mówię za bardzo o swoim życiu prywatnym. Jestem, żeby śpiewać, pisać, a nie żeby mówić o tym, jak będzie wyglądać mój ślub – powiedziała. I dodała: – Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby odnaleźć swoją połówkę, bo każdy człowiek tego potrzebuje.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

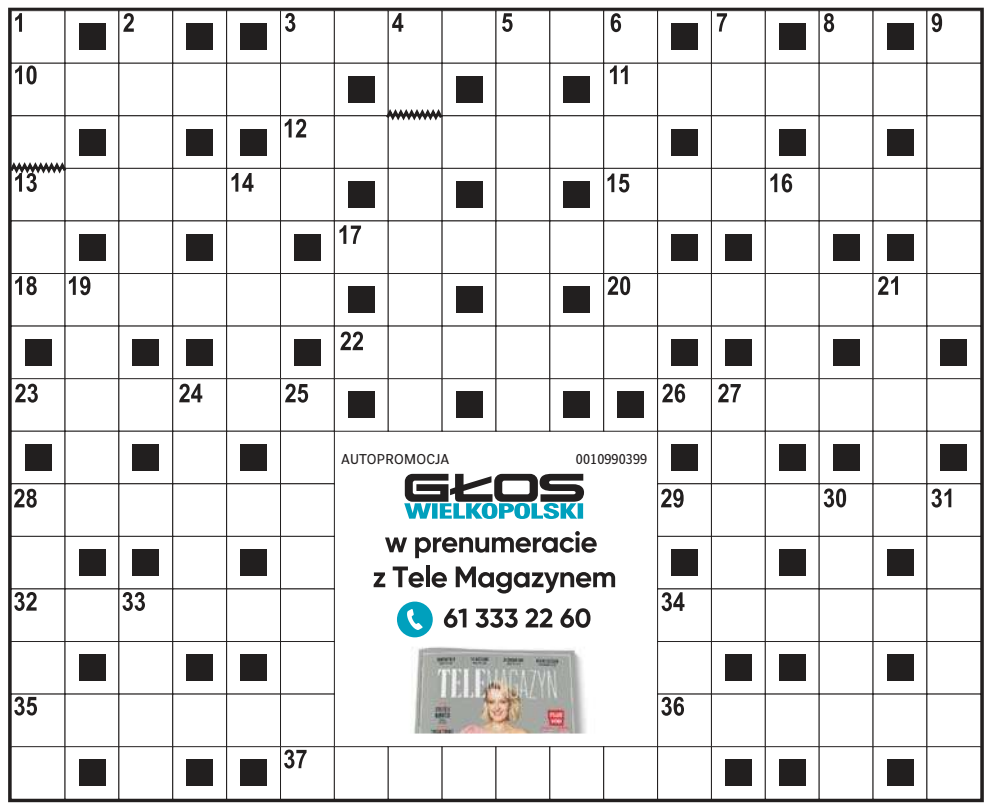
Wędrówki z dinozaurami
BBC Earth, 19:45
Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych okryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały te prehistoryczne stworzenia.

Bo we mnie jest seks
Kino Polska, 20:00
Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnej skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego
Polsat Film, 21:00
Zespół US Navy SEALs s, w tym John Kelly (Michael B. Jordan), ratuje agenta CIA wziętego jako zakładnika. Okazuje się, że porywacze to rosyjscy żołnierze, a trzy miesiące później kilku członków zespołu zostaje zamordowanych. Ginie też żona Kelly'ego...

Fighter
TVP 1, 21:10
Obsypana nagrodami autentyczna historia dwóch braci bokserów: jeden (nagrodzony Złotym Globem i Oscarem Christian Bale) stacza się i trafia do więzienia, drugi (Mark Wahlberg) chce wspiąć się na szczyt.

KRZYŻÓWKA NR 6


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

Poziomo:
3) tatrzański szczyt z krzyżem,
10) naprawiane przez szewca,
11) tytułowa bohaterka tragedii Eurypidesa,
12) skrytka w sekretarzyku,
13) jeden z trzech rodzajów literackich,
15) … Narodowy w Warszawie,
17) wydeptana ścieżka polna,
18) miasto z Dworem Artusa,
20) urzędnik nadworny opiekujący się stołem panującego,
22) nisko położone tereny,
23) osiedle mieszkaniowe na Targówku,
26) drogocenne rzeczy w Sezamie,
28) Miki z kreskówek Disneya,
29) działanie na coś z pewną siłą,
32) kobiecy kostium plażowy jak atol,
34) chętka jak dzielnica Warszawy,
35) pracuje wśród drzew,
36) kary koń w stadninie,
37) grecka bogini miłości.

Pionowo:
1) gorąca parówka w bułce z sosem,
2) symbol władzy hetmańskiej,
3) umowny znak ręką,
4) aktor z filmu „Apollo 13" i „Truman Show",
5) ciężarek stawiany na szali,
6) mocne spodnie, farmerki,
7) krzykliwy ptak nadmorski,
8) futerał na naszyjnik,
9) miesza benzynę z powietrzem,
14) trujący niemetal o symbolu As,
16) litera w greckim alfabecie,
19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
24) obrotowe lub wahadłowe,
25) biała niewolnica w haremie sułtana,
27) minerał dla przemysłu szklarskiego,
28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano" i „Gry uliczne",
33) część szkieletu kręgowców,
34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

ROZWIĄZANIE NR 5

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...

Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach.

Waga (23.09 - 22.10)
Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

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 519f9eee9a

REKLAMA 0011461410

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 0011461411

ZSI.POZ.WKUR.4240.5302.1.5302.2026.TJĘ

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY W POZNANIU

podaje do wiadomości, że zamierza sprzedać nieruchomość
położoną w obrębie Wilkowice, gm. Lipno, pow. leszczyński, woj. wielkopolskie

Przedmiotem sprzedaży będzie nieruchomość niezabudowana położona w obrębie Wilkowice, gmina Lipno, powiat leszczyński, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr 833/42 o powierzchni 2,7084 ha, w tym RIVa - 2,7084 ha, zapisana w KW PO1L/00058313/8.
Cena nieruchomości wynosi: 4 555 100,00 zł brutto, w tym podatek VAT
Cena sprzedaży zawiera koszty przygotowania nieruchomości do sprzedaży.
Cena nieruchomości podlega zapłacie nie później niż w dniu zawarcia umowy sprzedaży.

Przeznaczenie: Przedmiotowa nieruchomość objęta jest obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego Gminy Lipno zatwierdzonym uchwałą nr XLIII/298/2013 z dnia 4 grudnia 2013 roku w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „wschodniej części Maryszewic" w obrębie wsi Wilkowice (Dz. Urz. Województwa Wielkopolskiego z dnia 17 stycznia 2014 r., poz. 395) i zlokalizowana jest w obszarze oznaczonym na rysunku planu symbolem **P3**, dla którego ustalone są następujące parametry i wskaźniki zagospodarowania:

1) przeznaczenie podstawowe: teren obiektów produkcyjnych, składów i magazynów;
2) dopuszcza się lokalizację obiektów towarzyszących zabudowie, takich jak obiekty małej architektury, ogrodzenia, kominy, miejsca parkingowe itp.;
3) dopuszcza się sytuowanie obiektów budowlanych i instalacji związanych z infrastrukturą techniczną;
4) nieprzekraczalna linia zabudowy usytuowana zgodnie z rysunkiem planu;
5) maksymalna intensywność zabudowy - 0,7;
6) minimalna intensywność zabudowy - 0,1;
7) powierzchnia biologicznie czynna minimalnie 15% całkowitej powierzchni działki;
8) parametry i wskaźniki kształtowania zabudowy:
   a) wysokość budynków: nie więcej niż 16,00 m,
   b) w przypadku wymagań technologicznych dopuszcza się wysokość zabudowy do 20,00 m,
   c) dachy płaskie;
9) dostęp do drogi publicznej zapewnić z przyległych terenów dróg publicznych lub przez drogi wewnętrzne;
10) obiekty budowlane, takie jak budynki i wiaty, należy sytuować równolegle lub prostopadle do drogi publicznej, z której działka ma dostęp;
11) sposób wykorzystania terenu nie może powodować przekroczenia standardów jakości środowiska określonych w przepisach odrębnych poza terenem, do którego inwestor posiada tytuł prawny uciążliwości wykraczającej poza teren działki, zagrożenia dla środowiska gruntowo-wodnego, powietrza atmosferycznego oraz z uwagi na emisję hałasu;
12) nakazuje się przebudowę linii SN 15kV w zakresie i zgodnie z ustaleniami zapisanymi w §5 pkt. 2 oraz § 26;
13) miejsca postojowe należy wyznaczyć w miarę potrzeb, jednak nie mniej niż:
   a) 3 miejsca postojowe dla samochodów osobowych na 10 pracowników dojeżdżających indywidualnie, nie mniej niż 5 miejsc postojowych dla samochodów osobowych,
   b) 1 miejsce dla autobusu na 30 pracowników dowożonych autobusem,
   c) 1 miejsce postojowe dla samochodu ciężarowego z naczepą na każde 5000 m^2 powierzchni użytkowej obiektu produkcyjnego lub magazynowego, nie mniej niż jedno miejsce postojowe dla samochodu ciężarowego;
14) ustala się minimalną powierzchnię nowo wydzielonych działek budowlanych na 1,00 ha;
15) dla wyznaczonych w granicach obszaru dróg wewnętrznych dopuszcza się wyznaczenia działek o powierzchni mniejszej niż wskazana w pkt. 14 pod warunkiem zachowania obowiązujących przepisów w sprawie przeciwpożarowego zaopatrzenia w wodę oraz dróg przeciwpożarowych;
16) zgodnie z art. 15 ust. 2 i art. 36 ust. 4 ustawy dla terenów o nowych funkcjach wyznaczonych w planie ustala się 5% stawkę służącą naliczaniu opłaty z tytułu wzrostu wartości nieruchomości.

W Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Lipno zatwierdzonym uchwałą nr XXXVII/280/2021 Rady Gminy Lipno z dnia 23 września 2021 r. ze zmianą w uchwale nr III/15/2024 Rady Gminy Lipno z dnia 4 czerwca 2024 r. działka o numerze ewidencyjnym **833/42**, położona w obrębie **Wilkowice**, przeznaczona jest pod obszary lokalizacji obiektów i urządzeń aktywności gospodarczych. W odniesieniu do ww. działki nie złożono wniosku o zmianę jej przeznaczenia w Studium, pod funkcję inną niż dotychczasowa.

Nie złożono wniosku z podaniem zakresu i kierunku zmian. Nie podjęto uchwały w sprawie przystąpienia do zmiany Studium. Nie trwają prace nad zmianą przeznaczenia ww. działek w Studium. W stosunku do przedmiotowej działki nie podjęto także uchwały w sprawie przystąpienia do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Podjęto natomiast uchwałę nr LXXV/584/2024 z dnia 25 kwietnia 2024 r. zmieniającą uchwałę w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Lipno (zakończenie prac planowane jest na koniec 2025 roku).

Cały obszar planu miejscowego Gminy Lipno jest objęty strefą „W" archeologicznej ochrony konserwatorskiej. Działka nr 833/42 posiada dostęp do drogi publicznej.

Na działce nie występują śródlądowe wody płynące, natomiast występują urządzenia melioracji wodnych – niezainwentaryzowana sieć drenarska. Zgodnie z art. 205 ustawy Prawo wodne utrzymanie urządzeń melioracji wodnych należy do zainteresowanych właścicieli gruntów, a jeżeli urządzenia te są objęte działalnością spółki wodnej działającej na terenie gminy lub związku spółek wodnych, w których jest zrzeszona spółka wodna działająca na terenie gminy – do tej spółki lub tego związku spółek wodnych. Obowiązek ten obejmuje eksploatację, konserwację oraz remont w celu zachowania funkcji urządzeń wodnych.
Nieruchomość sprzedawana jest na podstawie danych zawartych w ewidencji gruntów i budynków. Sprzedaż nieruchomości nastąpi z uwzględnieniem przepisu określonego w art. 29b ustawy z dnia 19.10.1991 r. o gospodarowaniu nieruchomościami rolnymi Skarbu Państwa (Dz. U. z 2025 r. poz. 826).
Prawo pierwokupu przedmiotowej nieruchomości przysługuje Wałbrzyskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej.

W przypadku rezygnacji z zakupu przez Wałbrzyską Specjalną Strefę Ekonomiczną nieruchomość ta będzie sprzedawana w drodze przetargu. Termin, miejsce i warunki przetargu zostaną podane do wiadomości w odrębnym ogłoszeniu.

Niniejszy wykaz zostanie zamieszczony 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 oraz na stronie Biuletynu 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./fax (65) 518 55 64 lub (65) 511 76 03.

www.kowr.gov.pl

eprasa.pl 519f9eee9a

0011463011

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 12.01.2026 roku odszedł
Nasz Ukochany Tata, Dziadek, Pradziadek i Teść

ś†p

Kordian Klawe

lat 100

Żołnierz Armii Krajowej, były długoletni więzień
polityczny sowieckich łagrów.

Pogrzeb odbędzie się dnia 19.01.2026 roku
na cmentarzu Miłostowo
od ul. Warszawskiej o godzinie 12.45.

W smutku pogrążona
Rodzina i bliscy

0011462540

Nie jesteś już tam, gdzie byłaś.
Ale jesteś wszędzie tam, gdzie my jesteśmy"
(Victor Hugo)

Z wielkim żalem i smutkiem żegnamy

ś†p

Miłosławę Milchert-Nickowską

naszą Miłkę, dobrą koleżankę i serdeczną przyjaciółkę,
z którą wspólnie przeżywałyśmy piękne lata szkolne
1960 – 1964.

Córce Agnieszce i Rodzinie

składamy szczere wyrazy współczucia
uczennice klasy XI 6,
II Liceum Ogólnokształcącego w Poznaniu

REKLAMA 0011461430

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
„OSIEDLE MŁODYCH" w POZNANIU
KIEROWNICTWO OSIEDLI
STARE ŻEGRZE I POLAN
61-249 Poznań, os. Stare Żegrze 41- 42
tel. 61 879-75-02, 61 879-70-06, e-mail: starezegrze@osiedlemlodych.pl

O G Ł A S Z A
PRZETARG NIEOGRANICZONY

w oparciu o „Zasady przeprowadzania przetargów i udzielania zamówień" obowiązujące w Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych" w Poznaniu na:

Wykonanie remontu instalacji gazowej w wybranych budynkach na os. Stare Żegrze i Polan w Poznaniu w 2026 roku.

ZADANIE 1
Remont instalacji gazowej, w budynkach na os. Polan 1-5, 18-23, 24-26 w Poznaniu
Wysokość wadium: 5 000,00 zł; Termin realizacji zamówienia do: 31.10.2026 r.

ZADANIE 2
Remont instalacji gazowej, w budynkach na os. Polan 27-31, 32-34, 35-40 w Poznaniu
Wysokość wadium: 5 000,00 zł; Termin zakończenia robót: 31.10.2026 r.

ZADANIE 3
Remont instalacji gazowej, w budynkach na os. Stare Żegrze 52-58, 59-62, os. Polan 41-43 w Poznaniu
Wysokość wadium: 5 000,00 zł, Termin zakończenia robót: 31.10.2026 r.

ZADANIE 4
Remont instalacji gazowej, w budynkach na os. Stare Żegrze 29-32, 63-67, 106-108 w Poznaniu
Wysokość wadium: 5 000,00 zł, Termin zakończenia robót: 31.10.2026 r.

ZADANIE 5
Remont instalacji gazowej, w budynkach na os. Stare Żegrze 20-22, 142-146, 147-150 w Poznaniu
Wysokość wadium: 5 000,00 zł; Termin zakończenia robót: 31.10.2026 r.

Oferta powinna odpowiadać wymogom zawartym w „**SPECYFIKACJI ISTOTNYCH WARUNKÓW ZAMÓWIENIA**", która udostępniana będzie w wersji elektronicznej, po przesłaniu dowodu wpłaty na adres e-mail: przetargi-zegrze@osiedlemlodych.pl.

Wpłatę w wysokości 500 zł *brutto (słownie: sto zł 00/100) za SIWZ zawierający treść 5 zadań* należy dokonać przelewem na konto PKO BP 59 1020 4027 0000 1702 0035 4142.

Warunkiem udziału w przetargu jest wpłacenie wadium, którego wysokość określona jest w specyfikacji najpóźniej do dnia: **11.02.2026 r.** przelewem na podane wyżej konto.

Oferty na wybrane zadania należy złożyć w siedzibie Kierownictwa Osiedli Stare Żegrze i Polan na os. Stare Żegrze 41-42 w Poznaniu do dnia **12.02.2026 r.** do **godz. 15.00**.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu **12.02.2026 r. o godz. 17.00 w pomieszczeniu Rady Osiedli Stare Żegrze i Polan, os. Stare Żegrze 49A, Poznań**

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

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

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

POŚREDNICTWO

BIURO Nieruchomości Hanna Dutkiewicz zapraszam 501289512

BON kupimy lokal na gabinety parter ok.100m² tel501289512

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprzątający Robakowo tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający Swadzim tel. 604 630 556

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINA lakier układ 509395990

MONTAŻOWE

ROLETY zewnętrzne, materiałowe, moskitiery. serwisy 605 091 545

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

REKLAMA 0011460729

BURMISTRZ ROGOŹNA
OGŁASZA PRZETARGI NIEOGRANICZONE
(wyciąg z ogłoszenia)

Na sprzedaż:

1. 6 (sześciu) działek gruntu, położonych w Rogoźnie (obręb ROGOŹNO), KW PO1O/00044306/8. W planie miejscowym nw. działki oznaczone są symbolami: **9MN/U** o przeznaczeniu – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej z dopuszczeniem usług i **12MN** o przeznaczeniu: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej - ***II przetarg,***

Lp.	nr ew. działki	powierzchnia działki w [ha]	cena wywoławcza netto	termin przetargu/ godzina	termin wpłaty wadium
1.	**132/41**	0,0906	**67 000,00 zł**	17 lutego 2026 r. / godz. 9:00	12 lutego 2026 r.
2.	**132/43**	0,0898	**66 000,00 zł**		
3.	**132/47**	0,0898	**57 000,00 zł**		
4.	**2528**	0,1052	**77 000,00 zł**		
5.	**2529**	0,0899	**56 000,00 zł**		
6.	**2579**	0,0992	**63 000,00 zł**		

(+ 23% VAT naliczony od wylicytowanej w przetargu ceny)

2. 3 (trzech) działek gruntu, położonych w Rogoźnie (obręb ROGOŹNO), KW PO1O/00026122/2. W planie miejscowym nw. działki oznaczone są symbolami: **8MN/U** i **9 MN/U** o przeznaczeniu: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej z dopuszczeniem usług - ***II przetarg,***

Lp.	nr ew. działki	powierzchnia działki w [ha]	cena wywoławcza netto	termin przetargu/ godzina	termin wpłaty wadium
1.	**132/53**	0,1728	**112 000,00 zł**	17 lutego 2026 r. / godz. 11:00	12 lutego 2026 r.
2.	**2526**	0,1639	**89 000,00 zł**		
3.	**2527**	0,1618	**105 000,00 zł**		

(+ 23% VAT naliczony od wylicytowanej w przetargu ceny)

3. działki gruntu, położonej w Międzylesiu, gm. Rogoźno (obręb STUDZIENIEC), KW PO1O/00044020/9. W planie miejscowym nw. działka oznaczona jest symbolem **10MN** o przeznaczeniu: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej - ***III przetarg,***

Lp.	nr ew. działki	powierzchnia działki w [ha]	cena wywoławcza netto	termin przetargu/ godzina	termin wpłaty wadium
1.	**253/48**	0,0900	**56 000,00 zł**	17 lutego 2026 r. / godz. 12:00	12 lutego 2026 r.

(+ 23% VAT naliczony od wylicytowanej w przetargu ceny)

4. 3 (trzech) działek gruntu, położonych w Rogoźnie (obręb ROGOŹNO), KW PO1O/00025029/3. W planie miejscowym nw. działki oznaczone są symbolem **15MN** o przeznaczeniu: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej - ***III przetarg,***

Lp.	nr ew. działki	powierzchnia działki w [ha]	cena wywoławcza netto	termin przetargu/ godzina	termin wpłaty wadium
1.	**134/5**	0,1061	**77 000,00 zł**	18 lutego 2026 r. / godz. 9:00	12 lutego 2026 r.
2.	**134/6**	0,1253	**72 000,00 zł**		
3.	**134/9**	0,1116	**81 000,00 zł**		

(+ 23% VAT naliczony od wylicytowanej w przetargu ceny)

5. działki gruntu, położonej w Nienawiszczu, gm. Rogoźno (obręb NIENAWISZCZ), KW PO1O/00035358/1. W planie miejscowym nw. działka oznaczona jest symbolem **5MN-U** o przeznaczeniu: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej lub usług - ***III przetarg,***

Lp.	nr ew. działki	powierzchnia działki w [ha]	cena wywoławcza netto	termin przetargu/ godzina	termin wpłaty wadium
1.	**48/7**	0,0671	**42 000,00 zł**	18 lutego 2026 r. / godz. 10:00	12 lutego 2026 r.

(+ 23% VAT naliczony od wylicytowanej w przetargu ceny)

6. 3 (trzech) działek gruntu, położonych w Nienawiszczu, gm. Rogoźno (obręb NIENAWISZCZ), KW PO1O/00019042/5. W planie miejscowym nw. działki oznaczone są symbolem **5MN** o przeznaczeniu: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej - ***III przetarg,***

Lp.	nr ew. działki	powierzchnia działki w [ha]	cena wywoławcza netto	termin przetargu/ godzina	termin wpłaty wadium
1.	**148/2**	0,0713	**69 000,00 zł**	18 lutego 2026 r. / godz. 11:00	12 lutego 2026 r.
2.	**148/3**	0,0712	**69 000,00 zł**		
3.	**148/4**	0,0711	**69 000,00 zł**		

(+ 23% VAT naliczony od wylicytowanej w przetargu ceny)

Przetargi odbędą się w dniach 17 i 18 lutego 2026 r. w sali nr 20, Urzędu Miejskiego w Rogoźnie, ul. Nowa 2, w terminach podanych w powyższych tabelach. Warunkiem przystąpienia do przetargów jest wpłacenie wadium **w wysokości 10% ceny wywoławczej** wybranej działki na konto Urzędu Miejskiego w Rogoźnie w Banku Spółdzielczym w Rogoźnie nr konta **56 8951 0009 3900 0114 2000 0020 do 12 lutego 2026 r.** – za datę wniesienia wadium uznaje się datę wpływu wymaganej kwoty na wskazane konto.

Ogłoszenie o przetargach zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Rogoźnie, opublikowane na stronie internetowej www.rogozno.pl oraz w biuletynie informacji publicznej. Szczegółowe informacje dostępne w siedzibie Urzędu (biuro 19b), pod numerem telefonu 785 009 407 oraz za pośrednictwem e-mail: marta.olederek@rogozno.pl.

eprasa.pl 519f9eee9a

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. **Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.**

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego". Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?
Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadedykować nagrodę?
Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierzam pani wykorzystać rosnącą popularność?
Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawałam na głowie, żeby promować naszą dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI/PAP

Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią w Plebiscycie Przeglądu Sportowego na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku podczas Gali Mistrzów Sportu w Warszawie 10 bm.

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.
Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?
Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?
I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy. Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: - Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali".
Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zaprocentuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?
Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym, są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymywać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrywać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?
W 2026 rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłynę podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028 roku. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować. ©℗

Czas na półfinały Pucharu Narodów Afryki. Gwiazda Królewskich w roli głównej?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Gospodarz tegorocznego Pucharu Narodów Afryki - reprezentacja Maroka - pędzi po drugi triumf od 1976 roku. W półfinałowym starciu Lwy Atlasu podejmą Super Orły z Nigerii.**

Reprezentacja Maroka w rozgrywanym u siebie Pucharze Narodów Afryki idzie jak burza. Lwy Atlasu pozostają niepokonane i straciły dotąd zaledwie jedną bramkę - w fazie grupowej przeciwko Mali. Co więcej, 26-letni skrzydłowy Brahim Díaz trafiał do siatki w każdym kolejnym meczu turnieju. W 1/8 finału jego jedyne trafienie przesądziło o wyeliminowaniu Tanzanii, natomiast w ćwierćfinale napoczął Kamerun już w 26. minucie rywalizacji.

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż cztery. Podopieczni selekcjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszone łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21:00. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mané, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło" rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyło w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18:00. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo. ©℗

FOT. PAP/EPA

Reprezentacja Maroka, z niesamowitym Brahimem Diazem na czele, pędzi po drugi triumf od 1976 roku

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwczoraj transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latka, nazywanego „polskim Yamalem", wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.**

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10 milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiwiorem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami" z 2004 roku i były reprezentant Portugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu.

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie rezerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

Dzięki występom w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować się i dostosować do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbona.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie powinni wystąpić dwaj Biało-Czerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej, i Jakub Kiwior. Warto dodać, że dla Bednarka to już czwarta taka nagroda z rzędu!

Mecz FC Porto skomentuje legenda

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbona rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, TVPSPORT.PL i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje legendarny komentor Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek. ©℗

eprasa.pl 519f9eee9a

SPORT

www.sportowy24.pl

11. POZNAŃSKA GALA SPORTU W CK ZAMEK
Dziś o godz. 18 w Sali Wielkiej Centrum Kultury Zamek odbędzie się 11. Poznańska Gala Sportu. To wyjątkowe wydarzenie dla środowiska sportowego w stolicy Wielkopolski.
Wśród nagrodzonych i wyróżnionych przez prezydenta Jacka Jaśkowiaka będą najlepsi sportowcy, trenerzy i działacze poznańskich klubów. Tradycją Poznańskiej Gali Sportu jest także uhonorowanie tych, którzy w przeszłości stanowili o obliczu sportu w naszym mieście. Oni otrzymają statuetki Superseniora. **PAT**

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

WIOSŁOWANIE DLA WOŚP
W sobotę odbędzie się 16. edycja ogólnopolskiej akcji wiosłowania dla WOŚP.
Rok temu 2166 uczestników przewiosłowało 1083 km. W akcji weźmie udział 10 miast. W Poznaniu ergometry będą ustawione w CV Avenida. **PAT**

Słodka Polska zobaczyła boiskowe perełki oraz słynne atrakcje w stolicy Egiptu

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Słodka Polska, czyli drużyna piłkarska, złożona z chłopców z cukrzycą i oparta na zawodnikach z Wielkopolski wróciła ze stolicy Egiptu. W Kairze rozegrała ona dwa sparingi i podziwiała dwie akademie.

Najstarsza reprezentacja Polski Dzieci z Cukrzycą (U17), czyli Słodka Polska, której skład tworzą w większości Wielkopolskie CukierAsy wróciła właśnie z Kairu.

– Polecieliśmy tam dzięki zaproszeniu i wsparciu Dawida Kowalskiego, organizującego w Europie turnieje dla drużyn młodzieżowych – mówił Mikołaj Illukowicz, pomysłodawca i prezes Słodkiej Polski .

Nasza drużyna zagrała dwa mecze – oba z wyjątkowymi przeciwnikami.

– Right to Dream została niedawno wybraną najlepszą akademią piłkarską na świecie. A Al Ahly to najbardziej utytułowana drużyna klubowa w Afryce, wielokrotny triumfator tamtejszej Ligi Mistrzów. I choć oba mecze wygrali nasi rywale, to Słodcy znów są zwycięzcami. Bo mecze były bardzo zacięte i wyrównane, a nasi zawodnicy pokazali, że nieuleczalna choroba nie ogranicza w walce o własne marzenia i grę w piłkę na wysokim poziomie – dodał Mikołaj Illukowicz.

Zwłaszcza obiekty Right of Dream zrobiły ogromne wrażenie na Wielkopolanach.

– To taka perełka piłkarska w całym Egipcie z pięknymi boiskami i trzema lokalizacjami w mieście. Mecze były bardzo profesjonalnie zorganizowane, o czym świadczy obecność karetki, wysłanej przez Egipską Federację Piłkarską. Jeszcze większe wrażenie od ośrodka zrobiła na mnie gościnność gospodarzy i ich pozytywne nastawienie do życia – tłumaczył prezes Słodkiej Polski.

Drużyna poza obiektami sportowymi zwiedziła piramidy w Gizie (tam też nocowała), nowe Wielkie Muzeum Egipskie i miała okazję też odbyć rejs po Nilu. To nie był pierwszy wyjazd zagraniczny Słodkiej Polski, ale pierwszy do kraju na Czarnym Lądzie. Słodka Polska powstała 8 lat temu, a od 6 gra pod patronatem PZPN.

– Chcemy pokazać, że ponad 25 tys. dzieci chorych na cukrzycę typu 1, stosując się do pewnych reguł może skutecznie rywalizować na boisku i żyć jak zdrowi rówieśnicy. Jeśli do tego dodać brawa od naszych przeciwników, a także słowa menedżera hotelu, w którym stacjonowała Słodka Polska „jesteście najlepszą reklamą Waszego kraju" to wyjazd do Egiptu na pewno można uznać za udany – zakończył Mikołaj Illukowicz.

FOT. ARCHIWUM MIKOŁAJA ILLUKOWICZA

Słodka Polska oparta na zawodnikach z Wielkopolski przed Akademią Al-Ahly, najbardziej utytułowanego klubu z Afryki

Kluczowi piłkarze Lecha wracają do zdrowia. Na kogo czekamy?

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Patrik Walemark (w środku) od pierwszego treningu po przerwie świątecznej trenuje z kolegami z Lecha Poznań. Szwed ma nadzieję, że będzie w formie już na mecz z Lechią Gdańsk

Maciej Lehmann
sport@glos.com

Radosław Murawski, Patrik Walemark, Antonio Milić, Daniel Hakans, Gisli Thordarson borykali się jesienią z kontuzjami. Kilku z nich w świątecznej przerwie wyleczyło urazy.

Trener Lecha Poznań podczas spotkania z dziennikarzami przed wylotem na zgrupowanie do Abu Zabi, przyznał, że sztab szkoleniowy i medyczny stoi przed wyzwaniem właściwej adaptacji zawodników wracających po kontuzjach. Chodzi o to, by przez niewłaściwe obciążenia nie doprowadzić do odnowienia się urazów.

–Musimy zintegrować kontuzjowanych zawodników i sprawić, by zaadaptowali się do warunków treningowych na obozie przygotowawczym. Zobaczymy w jego trakcie zgrupowania, na jakim etapie znajdują się wspomniani zawodnicy, ale plan jest taki, by już teraz trenowali z zespołem. Prawdopodobnie nie będą mogli tego robić dwa razy dziennie, ale oby przynajmniej raz mieli możliwość treningu z resztą drużyny. Może część z nich będzie potrzebować jeszcze tygodnia lub dwóch, by wrócić do właściwej dyspozycji – stwierdził szkoleniowiec.

Murawski musi uzbroić się w cierpliwość

Wygląda na to, że najdłużej potrwa rekonwalescencja Radosława Murawskiego. Ostatni mecz w barwach „Kolejorza" rozegrał 27 kwietnia przeciwko Radomiakowi Radom (2:2). Była to końcówka mistrzowskiego sezonu, po której defensywny pomocnik wypadł z gry na długie miesiące. Jak się później okazało, kontuzja okazała się znacznie poważniejsza niż pierwotnie zakładano. W okresie letnim Murawski przechodził rehabilitację i początkowo wszystko wskazywało na to, że po wrześniowej przerwie reprezentacyjnej będzie do dyspozycji sztabu szkoleniowego. Niestety, uraz mięśnia przywodziciela nie chciał się zagoić. Po dodatkowych konsultacjach w kraju i za granicą zapadła decyzja o konieczności drugiej operacji. Zabieg został przeprowadzony październiku w fińskim Turku.

„Muraś„ poleciał z drużyną do Emiratów, będzie wprowadzany łagodnie do treningów i być może będzie gotowy na przełomie lutego i marca.

Blisko coraz bliżej...

Daniel Hakans zmagał się natomiast z urazem stawu skokowego. Przeszedł operację latem i jak sam powiedział w rozmowie z Adrianem Gałuszką na oficjalnej stronie Lecha Poznań, znajduje się na ostatnim etapie rehabilitacji.

Jest już blisko, coraz bliżej - może o sobie powiedzieć Fin.

- Zdaję sobie sprawę z tego, że po tylu miesiącach przerwy będę potrzebował trochę czasu na adaptację. Nie możesz nagle z niskiego poziomu wskoczyć na najwyższy, więc ten obóz spędzę bardziej na stałym wchodzeniu na kolejne szczebelki. W zależności od tego, czego będzie wymagała sytuacja danego dnia nastawiam się na treningi i indywidualne, i z zespołem. Świetnie, że od grudnia wykonuję ćwiczenia z piłką, teraz natomiast muszę przyzwyczaić się ponownie do wymagań treningowych i budować wytrzymałość - opisał swoją sytuację skrzydłowy.

Będą gotowi na Lechię?

Antoniego Milicia i Patryka Walemarka zapytaliśmy o to czy wyleczyli kontuzje podczas „media day".

– Czuję się dobrze, niecałe dwa tygodnie temu w pełni wyzdrowiałem. Teraz sporo biegam i robię wszystko, aby jak najszybciej wrócić do szczytowej formy – powiedział Chorwat.

Szwed natomiast liczy, że będzie w formie już podczas starcia z Lechią Gdańsk (31 stycznia)

– Mam nadzieję, że będę gotowy na pierwszy mecz. Teraz czuję się naprawdę dobrze. Oczywiście nie zagram od razu 90 minut w pierwszym sparingu, ale mam nadzieję, że dostanę nieco minut podczas obozu przygotowawczego i zobaczymy co będzie dalej. Nie odczuwam presji związanej z powrotem, zawsze stawiam na swój rozwój i mam wobec siebie bardzo wysokie wymagania – powiedział Walemark.

Z kolei Gisliego Thordarsona widzieliśmy na filmikach ze zgrupowania, które kręcił Lech Poznań jak ćwiczy na siłowni. W grudniu naciągnął więzadło poboczne i wtedy mówiło się o planowanym powrocie do treningów w styczniu. Wszystko więc wskazuje na to, że Islandczyka zobaczymy w najbliższych sparingach Lecha

eprasa.pl 519f9eee9a