DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE URODY
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 2353-6179
Nr indeksu 350-281

www.gloswielkopolski.pl

Nr 233 (25.116) | Wydanie 1 | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.10.2026

81 *lat*

GŁOS WIELKOPOLSKI

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Hit czy kit? Kapitanat Garbary odsłonięty, emocje nie opadły

Budynek mieszkalny przy Garbarach, nadwieszony nad niewielkim XIX-wiecznym kapitanatem, wzbudza kontrowersje
– Str. 4

Z naszych stron

Po 17 latach Archiwum X wyjaśniło sprawę gwałtu

Badania DNA wskazały 47-latka, który odbywał karę za napad. Mężczyzna przyznał się do gwałtu na młodej kobiecie w Pile
– Str. 4

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku
– Str. 6

Carlson usprawiedliwia atak Hitlera na Polskę. Ambasador USA: „Celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza"
– Str. 7

FOT. WOJCIECH MATUSIAK

Z naszych stron

Reflektory z boiska świecą im w okna. „Nie da się tutaj mieszkać"

Emilia Ratajczak

Nie mogą spokojnie odpocząć w ogrodach, a światło z boiska wpada im do domów. Mieszkańcy Dopiewca protestują po remoncie za 750 tys. zł. Skarżą się też na hałas. Na trening wezwali policję.

– Nie mogę na spokojnie siedzieć w ogródku, bo muszę być cały czas na treningu. Nie możemy otwierać okien. Rozumiem, że to jest dla dzieci i dla sportu, ale nie takim kosztem – mówi Artur Połuch z ulicy Azaliowej.

Przez lata boisko przy ulicy Kwiatowej w Dopiewcu nie było problemem dla sąsiadów. To zmieniło się po remoncie, podczas którego wymieniono nawierzchnię i zamontowano reflektory. Kiedy w marcu rozpoczęły się testy oświetlenia, jak opowiada mieszkaniec, w domu cały czas było jasno.

W kwietniu mieszkańcy złożyli petycję do gminy Dopiewo. Pisali, że strumień światła pada bezpośrednio na ich nieruchomości i okna. Prosili o wyłączanie oświetlenia o godz. 20 oraz zamontowanie przesłon lub zmianę nachylenia reflektorów.

13 maja sprawą zajęli się radni, którzy byli na miejscu. Uznano, że inwestycję przeprowadzono prawidłowo. Zastępczyni wójta Aleksandra Rutyna zapowiedziała jednak ograniczenie oświetlenia podczas treningów do niezbędnego minimum.

Moc świateł zmniejszono do 30 proc., ale sąsiedzi przekonują, że świecą zbyt mocno. Do tego dochodzi hałas. Na początku września zwrócili się do naszej redakcji. Wezwali też policję.

KS Canarinhos Skórzewo podaje, że światła gasną o godz. 21, po zakończeniu treningów. Gmina analizuje skargi i zapowiada rozmowy o harmonogramie korzystania z obiektu. Mieszkańcy podkreślają, że nie chcą zamknięcia boiska. Chcą móc odpocząć we własnych domach.
– Str. 3

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Boisko przy ul. Kwiatowej zostało wyremontowane w tym roku

Z naszych stron

S11 ma pieniądze i wykonawcę. Dlaczego budowa czeka?

Natalia Szewczyk

Przy trasie z Obornik do Poznania coraz wyraźniej widać przygotowania do budowy S11. Kierowcy na szybszy przejazd muszą jednak poczekać. Zaplecze rośnie, a zasadnicze roboty wciąż nie ruszyły. Co stoi na drodze wyczekiwanej inwestycji?

Nowa S11 ma przynieść ulgę mieszkańcom Obornik i kierowcom jadącym do Poznania: wyprowadzić tranzyt z miasta, odciążyć zatłoczoną trasę i skrócić czas przejazdu. Na razie na 22-kilometrowym odcinku Oborniki – Poznań Północ trwa przygotowywanie zaplecza. Do rozpoczęcia zasadniczych robót wciąż brakuje jednak kluczowego kroku.

W Świerkówkach, przy krajowej „jedenastce", wykonawca buduje wytwórnię asfaltu. To jeden z coraz bardziej widocznych znaków, że inwestycja wychodzi poza dokumenty. Przygotowania obejmują też transport materiałów potrzebnych do budowy. – Wykonawca wszystkie swoje powinności realizuje, w tym właśnie przygotowania do inwestycji – mówi poseł Krzysztof Paszyk.

Polityk zapewnia, że pieniądze na drogę są zabezpieczone, a instytucje odpowiedzialne za kolejne etapy są gotowe do działania. Dlaczego więc budowa nadal czeka? W cyklu „S11 pod lupą Głosu" sprawdzamy, co blokuje rozpoczęcie prac, jak postępują przygotowania i na jakim etapie są inne wyczekiwane odcinki ekspresówki w Wielkopolsce.
– Str. 5

eprasa.pl 85e0dce32b

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Wieniawski. Cena wielkiej gry

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Marek, Amelia, Justyna, Maria
Telefon alarmowy: 112

GŁOS WIELKOPOLSKI

Redaktor naczelny Leszek Waligóra
Z-ca redaktora naczelnego Monika Kaczyńska
Wydawca Leszek Waligóra, Monika Kaczyńska, Radek Patroniak, Justyna Piasecka-Gabryel

www.gloswielkopolski.pl

Polska Press Makroregion Wielkopolska Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań, tel. 61 869 41 00, 61 860 60 00; redakcja@glos.com
Prezes Makroregionu Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy Agnieszka Perlińska
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

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

POGODA

dziś 20°C/10°C

jutro 21°C/9°C

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: Chrystian Ufa– 61 860 60 82
Piła: Martin Nowak – 797 607 926
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Głos Wielkopolski”

tel. 61 333 22 60
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gloswielkopolski.pl

0011594204

Szymonowi Paziowi

słowa otuchy i wsparcia

oraz wyrazy głębokiego współczucia

z powodu śmierci

Mamy

składają

koleżanki i koledzy

z „Głosu Wielkopolskiego”

KOMENTARZ

Nie zjem pizzy od Książula

Paweł Antuchowski

1780 kilokalorii – tyle ma cała pizza od Książula. Według dietetyka, żeby ją spalić, musiałbym biegać około trzech godzin. W tym czasie udałoby się pozbyć też takiej ilości soli, jaka jest w tym wyrobie. Ale nie jest to jedyny powód, dlaczego jej nie spróbuję.

FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Wiele osób przetestowało pizzę. Pozytywnych recenzji jest niewiele

Wspomniany przeze mnie Książulo właśnie wypuścił na rynek pizzę, będącą daniem gotowym oferowanym przez sieć sklepów Żabka. Jest ona sygnowana znanym osobom obserwującym jego media społecznościowe charakterystycznym słowem „Muala”, nazywanym polskim odpowiednikiem gwiazdki Michelin.

Umieszczenie tego znaku na pudełkach ma sugerować, że równie „Muala” jest sygnowana wizerunkiem influencera pizza. Tymczasem im dalej w las, tym bardziej mnożą się wątpliwości. Zwłaszcza że ci, którzy spróbowali, w większości zgodnie stwierdzają, że do poziomu „Muala” pizzy brakuje sporo.

Dlaczego? Przede wszystkim spójrzmy na skład, gdzie znajdziemy konserwanty i liczne polepszacze. Jeszcze ciekawiej robi się, kiedy spojrzymy na tabelę wartości odżywczych. Zjedzenie całej, ponad półkilogramowej pizzy pepperoni dostarczy nam 1780 kilokalorii. Są osoby, które zjadają tyle przez cały dzień. W moim przypadku, osoby będącej w trakcie metamorfozy swojej sylwetki, jest to równowartość co najmniej trzech posiłków. A pamiętajmy, że w gruncie rzeczy pizza do najbardziej odżywczych dań nie należy. Wolę jednak oszczędzić sobie trzech godzin biegania.

W edakcji zastanawialiśmy się, czy może nie przetestować tej pizzy i nie porównać jej z produktem, jaki można kupić w przeciętnej pizzerii. Po konsultacjach z kilkoma lokalami doszliśmy do wniosku, że trudno porównywać danie gotowe z daniem przygotowywanym przez pizzerię na świeżo. Z drugiej strony, kiedy próbowaliśmy zorganizować taki test w profesjonalnych warunkach, to po dłuższym namyśle lokale rezygnowały z wzięcia w nim udziału. Właściciele bali się hejtu i woleli trzymać się od tego z daleka.

TYSIĄCE KAMIZELEK DLA NAJMŁODSZYCH

FOT. POWIAT POZNAŃSKI

Do końca października 6440 pierwszoklasistów z powiatu poznańskiego otrzyma kamizelki odblaskowe w akcji „Bezpieczny pierwszoklasista”. Akcja za blisko 87 tys. zł ruszyła w Koziegłowach, gdzie rozdano 270 kamizelek. Kolejne 210 trafiło do dzieci w Murowanej Goślinie. Powiat, policjanci i strażacy uczą też bezpieczeństwa na drodze i reagowania na zagrożenia. Przez 25 lat przekazano ponad 111 tys. odblasków. Podczas spotkań promowany jest też konkurs, w którym można wygrać czujki czadu lub dymu. (PAA)

eprasa.pl 85e0dce32b

WIELKOPOLSKA

• **Dyżur redakcyjny pełni dziś**
Chrystian Ufa pod nr tel. **61 860 60 82**

POLICJA

Gwałt w centrum Piły. Podejrzany zatrzymany po 17 latach

Paweł Antuchowski

Po 17 latach od brutalnego gwałtu w centrum Piły śledczy ustalili i zatrzymali podejrzanego. Przełom przyniosły nowoczesne badania DNA i praca policjantów z poznańskiego Archiwum X.

Do przestępstwa doszło w 2009 roku w centrum Piły. Ofiarą była młoda kobieta, która została zaatakowana przez nieznanego mężczyznę. Napastnik miał wciągnąć ją w ustronne miejsce, gdzie doszło do brutalnego gwałtu.

– Już na początku śledztwa zabezpieczono ślady biologiczne i przesłuchiwano świadków, jednak mimo podjętych działań nie udało się wówczas ustalić tożsamości sprawcy. Wtedy postępowanie zostało umorzone z powodu niewykrycia sprawcy – opisuje Andrzej Borowiak, rzecznik wielkopolskiej policji.

Mimo formalnego zakończenia śledztwa sprawa nie została zapomniana. W kolejnych latach wrócili do niej funkcjonariusze z poznańskiego Archiwum X. Specjalizują się w wyjaśnianiu najtrudniejszych i niewykrytych przestępstw z przeszłości.

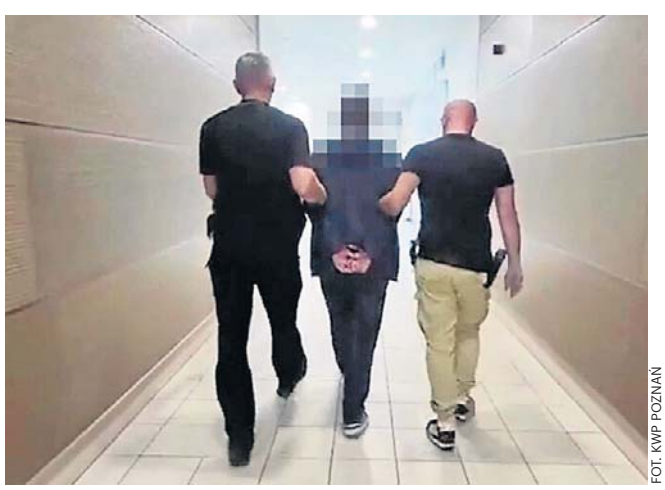
Przełom nastąpił podczas ponownej analizy zgromadzonego materiału dowodowego. Ślady biologiczne zabezpieczone na miejscu przestępstwa zostały jeszcze raz poddane specjalistycznym badaniom. Eksperci z Laboratorium Kryminalistycznego wykorzystali nowoczesne metody genetyczne, dzięki którym udało się wyodrębnić pełny profil DNA mężczyzny.

– Przez kolejne trzy lata funkcjonariusze Archiwum X prowadzili szczegółowe analizy i krok po kroku zawężali krąg osób mogących mieć związek ze sprawą. Ostatecznie trop doprowadził śledczych do jednego z zakładów karnych. Tam przebywał 47-letni dziś Arkadiusz W., który odbywał karę za napad – relacjonuje Borowiak.

Od mężczyzny pobrano materiał biologiczny do badań porównawczych. Wynik ekspertyzy okazał się jednoznaczny. Według policji profil DNA Arkadiusza W. był identyczny ze śladami zabezpieczonymi po gwałcie z 2009 roku.

Prokuratira przedstawiła 47-latkowi zarzut zgwałcenia. Podczas przesłuchania przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu.

Z informacji przekazanych przez policję wynika, że Arkadiusz W. był wcześniej wielokrotnie notowany za różnego rodzaju przestępstwa. Wśród nich znalazły się między innymi groźby karalne, pobicia, kradzieże, rozboje i wyłudzenia. Teraz mężczyźnie gori kara do 15 lat więzienia.



FOT. KWP POZNAŃ

Podejrzany mężczyzna przyznał się do winy

SPÓR

Sąsiedzi wezwali policję na boisko. Klub boi się jego zamknięcia

Emilia Ratajczak

Mieszkańcy Dopiewca chcą ograniczenia uciążliwości boiska przy ulicy Kwiatowej. Klub obawia się utraty miejsca do treningów, a gmina szuka rozwiązania, które pogodzi sąsiadów i piłkarzy.

Remont boiska przy ulicy Kwiatowej oficjalnie zakończył się wraz z wakacjami. Na początku września treningi rozpoczęły tam grupy KS Canarinhos Skórzewo. Z obiektu korzystają też inne kluby z gminy.

– Przyjdą sobie z pracy i ze szkoły, chcą pograć, bo mają swoje pasje, ale my i sąsiedzi też chcemy odpocząć. Jak przyjeżdżamy do domu, to zaczyna się jazda – mówi Piotr Korbas.

Mieszkaniec wskazuje na boisko w Dopiewie, gdzie również jest oświetlenie, a – jak przekonuje – gra tylko jeden zespół. Uważa, że gmina powinna lepiej rozłożyć treningi, jeśli w Dopiewcu chętnych jest zbyt wielu.

Artur Połuch z ulicy Azaliowej zapewnia, że nawet po ograniczeniu mocy reflektorów światło mocno pada na domy przy jego ulicy i przy Kwiatowej. Jego zdaniem zmienił się też sposób użytkowania obiektu: wcześniej służył mieszkańcom, teraz odbywają się na nim treningi klubów sportowych.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Mieszkańcy twierdzą, że nikt nie poinformował ich o wykorzystniu boiska przez profesjonalne kluby sportowe

Mariusz Matouszek, prezes KS Canarinhos Skórzewo, zwraca uwagę, że boisko od początku miało te same wymiary. Jest pełnowymiarowe i po remoncie może być wykorzystywane przez piłkarzy.

– Moc świateł podczas zajęć, które rozpoczynają się od godz. 16, a kończą około godz. 21, i tak została zmniejszona do 30 proc. Właśnie z uwagi na mieszkańców, żeby nie odczuwali negatywnych skutków – mówi. – Trening kończy się o godz. 21 i wtedy światła są gaszone. Wielkim nieporozumieniem jest to, że mieszkańcy twierdzą, że światło się świeci całą noc.

Według prezesa weekendowe mecze odbywają się w godzinach, w których nie trzeba włączać oświetlenia. Podczas rozgrywek i meczów, jeśli światło jest potrzebne, zgodnie z regulaminem musi jednak działać z pełną mocą.

Sąsiedzi zdecydowali się wezwać policję. Artur Połuch uważa, że gmina lekceważy problem.

– Raz na treningu pojawiła się policja. Dla trenera taka sytuacja była bardzo stresująca – przyznaje Matouszek. Dodaje, że bezpośrednio od mieszkańców nie otrzymał innych negatywnych sygnałów.

Michał Juskowiak z Urzędu Gminy Dopiewo przekazał, że sprawa jest analizowana, a gmina ma prowadzić rozmowy z klubami o harmonogramie korzystania z boiska.

– Rozumiem mieszkańców, ale rozumiem też potrzeby piłkarzy. Musimy znaleźć wspólny mianownik i rozwiązanie, które będzie satysfakcjonujące dla wszystkich – mówi Marcin Napierała, dyrektor GOSiR w Dopiewie, który zarządza obiektem.

Prezes klubu obawia się, że protesty doprowadzą do zamknięcia boiska. Przypomina, że poza drużyną seniorską w KS Canarinhos Skórzewo trenuje blisko 300 dzieci. Mieszkańcy zapewniają, że zamknięcia obiektu nie chcą.

TRANSPORT

Chaos na Kaponierze. MPK: to nasza usterka

Szymon Paź

Zdaniem społeczników poniedziałkowe korki tramwajowe na ul. Roosevelta to skutek braku priorytetu dla tramwajów na rondzie Kaponiera. MPK bierze winę na siebie i wskazuje na usterkę.

W poniedziałek, w porannym szczycie tysiące pasażerów utknęło w korku tramwajowym przed Rondem Kaponiera. Sytuacja powtórzyła się po południu. Przed godz. 16 korek sięgał ulicy Pułaskiego, a tramwaje miały do 30 minut opóźnienia. Początek roku akademickiego nie był reklamą miasta, które „stawia na transport publiczny".

– To, że w październiku remontowana będzie wschodnia część mostu Teatralnego (od strony ul. Fredry), wiadomo od kilku miesięcy. Niestety wiedza ta nie skłoniła Miejskiego Inżyniera Ruchu, aby zmienić program sygnalizacji świetlnej i wprowadzić priorytet dla tramwajów. Liczono chyba, że „jakoś to będzie" – piszą na Facebooku członkowie stowarzyszenia Inwestycje dla Poznania.

Zdaniem społeczników to kolejna błędna decyzja Miejskiego Inżyniera Ruchu, przez którą cierpią tysiące pasażerów. Obawiają się, że część z nich przesiądzie się do samochodów, co zwiększy korki.

Agnieszka Smogulecka, rzeczniczka poznańskiego Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego, mówi, że powodem utrudnień nie były problemy z priorytetem dla tramwajów: – Niestety nasze ekipy serwisowe odkryły awarię systemu sterowania zwrotnicami na Rondzie Kaponiera.

Prace nad usunięciem usterki trwały w poniedziałek. Nad płynnym ruchem czuwa nadzór ruchu. Wczoraj problem był wyraźnie mniejszy, choć między godz. 8 a 9 na Kaponierze ustawiała się kolejka tramwajów.

eprasa.pl 85e0dce32b

ARCHITEKTURA

A kto to panu tak wybudował? Kapitanat Garbary odsłania elewację. Czy jest lepiej?

FOT. ROBERT WOŹNIAK

Wykonawca odsłonił elewację Kapitanatu Garbary. Użyto materiałów lepszej jakości. Czy to poprawi publiczny odbiór budynku?

Szymon Paź

Niewielki ceglasto-biały budynek kapitanatu przy ul. Garbary to jedna z nielicznych zachowanych pamiątek po poznańskim porcie rzecznym. Musiał być zachowany – co do tego niewielu ma wątpliwości. To, że nad kapitanatem zwisają trzy piętra nowego budynku wielu szokuje. Słusznie?

Różne formy łączenia nowego ze starym nikogo już dziś nie zaskakują. Dawne ceglane gmachy zyskują szklane dobudowy, niskie kamienice są nadbudowywane kolejnymi piętrami, wśród zabytkowych budynków wyrastają nowe. W samym Poznaniu takie rozwiązania znajdziemy m.in. w Starym Browarze, City Parku, dodatkowe kondygnacje wyrosły m.in. na kilku kamienicach ulicy Garbary.

Ale budynek „wiszący" nad innym? To rzadkie. I wzbudza emocje. Tak jak najbardziej znany w Polsce, czyli krakowska Cricoteka – ośrodek dokumentacji sztuki Tadeusza Kantora. Na kanwie dyskusji o nim miesięcznik „Architektura-Murator" pisał prowokacyjnie: „Kraków to nie jest miasto dla współczesnych budynków". Budynek docenili od początku specjaliści, mieszkańcom Krakowa zajęło to więcej czasu, ale 10 lat po otwarciu uznali Cricotekę za współczesną ikonę Krakowa.

Kapitanat przy Garbarach to nie ten rozmach (i nie ta jakość – to opinia autora tekstu), co budowana za publiczne pieniądze Cricoteka. Ale emocje wzbudza podobne. O zachwyt będzie trudno, a internauci zapewne nie będą przebierać w słowach. Nie pierwszy raz w Poznaniu.

Szef SARP: za i przeciw

– Nie do końca jestem przeciwko, ale też nie do końca mi się to podoba – mówi Wojciech Krawczuk, architekt z pracowni Front Architects, prezes poznańskiego oddziału Stowarzyszenia Architektów Rzeczpospolitej (SARP), którego poprosiliśmy o opinię na temat Kapitanatu Garbary. – Ale jestem też świadomy, że wśród swojego środowiska znajdę architektów, którym będzie się podobało to rozwiązanie oraz takich, którym od strony urbanistycznej tej skali zabudowa nie odpowiada.

Architekt zwraca m.in. uwagę na fakt, że o ile budynek dawnego kapitanatu portu zachowano, to budynek dawnego magazynu na zapleczu właściwego kapitanatu nie został w zasadzie ochroniony i po jego rozebraniu być może należało się z tym pogodzić, i dopuścić inne rozwiązanie architektoniczne.

– Z pozytywów należy odnotować, że na elewacji użyto materiał lepszej jakości – cegłę czy płytkę. To nawiązuje do charakteru zabudowy ceglanej końca XIX wieku – wskazuje Krawczuk.

Największe uwagi ma do intensywności zabudowy. Budynek wybudowano na podstawie decyzji o warunkach zabudowy, dla tego terenu nie ma obowiązującego planu miejscowego. Szczególnie, że to ważne miejsce, wraz z sąsiednią zabudową stanowiące waterfront Warty, dobrze widoczne choćby z nowego punktu widokowego na wieży poznańskiej katedry.

Architekci krytyki nie lubią

Ze strony środowisk architektonicznych, w odróżnieniu od części internautów, nie słychać negatywnej krytyki budynku przy Garbarach. Zdaniem Krawczuka powściągliwość w ocenach to cecha tej grupy zawodowej:– Naprawdę wolimy nagradzać to, co jest dobre i pokazać dobre przykłady. Kodeks zawodowy jakby nie pozwala nam negatywnie oceniać autorów projektów. A jeżeli mówimy o rozwiązaniach przestrzennych, formie, funkcji, materiale, o tym, jak budynek działa w przestrzeni działa, to takie uwagi potrafią być odbierane ad persona.

Ale zwraca też uwagę, że Kapitanat do dobry przyczynek do dyskusji o tym, jakie rozwiązania architektoniczne czy przestrzenne są dopuszczalne w takich przypadkach.

– Takie budynki się zdarzają. Może to kwestia edukacji i wrażliwości, że nie zawsze coś, co nie jest normą w rozwiązaniach przestrzennych jest tak od razu akceptowalne mówi. – Bardzo interesujące jest to, czy ten obiekt zostanie zgłoszony w przyszłym roku do miejskiej nagrody architektonicznej im. Jana Baptysty Quadro, czy do tej nagrody NAWW o zasięgu wojewódzkim. I jak sobie z tym poradzi jury, bo być może będzie miało na to zupełnie inne, świeże spojrzenie. Staramy się zawsze dobierać do kapituły osoby z zewnątrz spoza lokalnego środowiska, które nie znają wszystkich uwarunkowań, ale mogą gotowy efekt ocenić. Może ten budynek finalnie nie będzie tak kontrowersyjny, jak dzisiaj go postrzegamy.

PLESZEW

Brak samochodu utrudniał im dotarcie na mszę. Teraz przyjeżdża po nich FaraBus. Wierni są zachwyceni

Piotr Fehler

Niedzielny dojazd do kościoła przestał być problemem dla wielu seniorów z okolic Pleszewa. Teraz mogą wsiąść do FaraBusa, który za darmo dowozi wiernych na mszę świętą do kościoła pw. Ścięcia św. Jana Chrzciciela, a po jej zakończeniu odwozi ich do domu.

W każdą niedzielę przed mszą świętą odprawianą o godz. 9.30 niewielki bus wyrusza do okolicznych miejscowości, by pomóc mieszkańcom dotrzeć do kościoła w Pleszewie.

„FaraBus", bo tak nazwano inicjatywę, został uruchomiony przede wszystkim z myślą o osobach starszych, samotnych oraz tych, które nie mają własnego środka transportu. Z darmowego przejazdu może jednak skorzystać każdy chętny.

– Rusza FaraBus! O godz. 9.15 wyruszy spod starej szkoły w Prokopowie po mieszkańców, którzy mają problem z dotarciem do kościoła. Następnie pojedzie do Marszewa, gdzie zatrzyma się przy budynku 21D, i ruszy prosto do pleszewskiej fary. Po mszy każdego spokojnie odwiezie do Marszewa i Prokopowa. Oczywiście wszystko za free! – tłumaczy ks. Kacper Kusiński z parafii pw. Ścięcia św. Jana Chrzciciela w Pleszewie.

Pomysł narodził się z potrzeby wsparcia parafian mieszkających poza Pleszewem. Dla wielu seniorów z Marszewa czy Prokopowa dotarcie na niedzielną Eucharystię bywało sporym wyzwaniem. Nie wszyscy mają samochód, a komunikacja publiczna nie kursuje w niedzielę.

Odpowiedzią na ten problem stał się FaraBus. W każdą niedzielę zabiera pasażerów z wyznaczonych miejsc i dowozi ich do kościoła na mszę świętą. Po jej zakończeniu wierni mogą również wrócić nim do domu. – Inicjatywa ma nie tylko wymiar praktyczny, ale również wspólnotowy. Dzięki niej osoby starsze i mniej mobilne nie muszą rezygnować z uczestnictwa w nabożeństwach oraz spotkań z innymi parafianami – podkreślają duchowni z Pleszewa.

To także sposób na przeciwdziałanie wykluczeniu mieszkańców, którzy ze względu na wiek lub sytuację życiową mają ograniczone możliwości przemieszczania się.

Przejazdy są całkowicie bezpłatne. Organizatorzy podkreślają, że z busa może skorzystać każdy, kto potrzebuje transportu do kościoła. Nie są wymagane żadne specjalne uprawnienia.

Wierni z pleszewskiej parafii mają już za sobą pierwszy przejazd FaraBusem. Cieszył się on sporą popularnością. – To naprawdę świetny pomysł i wspaniała inicjatywa! Dzięki pomysłowi księdza Darka i księdza Kacpra mogę przyjechać na mszę świętą i nie prosić nikogo o pomoc! – podkreśla jedna z mieszkanek Prokopowa, która w niedzielę, 5 października, po raz pierwszy skorzystała z FaraBusu.

Inicjatywę ks. proboszcza Dariusza Brylaka chwali również sołtyska i radna miejska Katarzyna Trawińska. – Wspaniała informacja! Zapraszam mieszkańców Marszewa do korzystania z dowozu do kościoła – podkreśla.

FOT. FARA PLESZEW

Mieszkańcy Marszewa, Prokopowa i innych okolicznych miejscowości mogą łatwiej dotrzeć na niedzielną mszę

eprasa.pl 85e0dce32b

DROGI

S11 Oborniki–Poznań. Zaplecze rośnie, budowa czeka

Natalia Szewczyk

W Świerkówkach powstaje wytwórnia asfaltu, w Wargowie rośnie skład materiałów, a bocznica usprawnia transport. W terenie widać przygotowania do jednej z najbardziej wyczekiwanych dróg w Wielkopolsce. Dlaczego budowa S11 Oborniki–Poznań nadal nie ruszyła? Zapytaliśmy posła Krzysztofa Paszyka.

FOT. NSZ/GDDKiA

W Świerkówkach powstaje nowa wytwórnia asfaltu

Budowa drogi ekspresowej S11 w Wielkopolsce pozostaje jedną z najbardziej wyczekiwanych inwestycji drogowych w regionie. Dla mieszkańców Obornik i miejscowości położonych na trasie do Poznania oznacza ona przede wszystkim szansę na wyprowadzenie tranzytu z miasta, skrócenie czasu przejazdu i odciążenie jednej z najbardziej zatłoczonych tras w tej części Wielkopolski.

W kolejnym materiale z cyklu „S11 pod lupą Głosu" sprawdzamy, co dzieje się na odcinku Oborniki–Poznań Północ. W terenie widać coraz więcej przygotowań do inwestycji. Zasadnicze roboty nadal jednak czekają na zakończenie procedur administracyjnych.

Tymczasem w terenie, mieszkańcy widzą coraz więcej zmian.

– Sprawy nabrały właściwego tempa po podpisaniu umowy z wykonawcą na budowę odcinka 22 kilometrów. Wykonawca wszystkie swoje powinności realizuje, w tym właśnie przygotowania do inwestycji – mówi poseł.

Jednym z elementów przygotowań jest zaplecze materiałowe. Jak podkreśla Krzysztof Paszyk, powstała już bocznica w Wargowie, dzięki której materiały potrzebne do budowy mają być transportowane koleją. W przedsięwzięcie zaangażowane były m.in. PKP PLK oraz samorząd obornicki. To jednak nie wszystko.

– Teraz również wykonawca buduje węzeł do produkcji asfaltu na wysokości Świerkówek przy drodze krajowej nr 11. To jest też kolejny dowód na to, że nie marnuje czasu – podkreśla.

To właśnie to miejsce dokumentujemy na najnowszych zdjęciach. Zaplecze inwestycji zaczyna być coraz bardziej widoczne, choć zasadnicza budowa drogi jeszcze się nie rozpoczęła.

Jak zapewnia poseł Krzysztof Paszyk, Ministerstwo Infrastruktury ma zabezpieczone pieniądze na inwestycję. Łącznie z wykupami gruntów ma chodzić o kwotę przekraczającą 1,2 mld zł.

– GDDKiA jest przygotowana do dalszych działań. Wykonawca przygotowuje swoje zaplecze co widać w Wargowie i Świerkówach – podkreśla.

Jak dodaje, rozmawiał w tej sprawie również z wicewojewodą wielkopolską Karoliną Fabiś-Szulc.

– Urząd Wojewódzki jest też gotowy wydawać niezwłocznie pozwolenie na budowę. Wszyscy czekamy na decyzję Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska i szukamy też sposobu na to, żeby ten proces decyzyjny po stronie poznańskiego RDOŚ był szybszy – mówi.

Sytuację na odcinku Oborniki – Poznań Północ śledzimy od kilku miesięcy. Więcej o aktualnym etapie procedur pisaliśmy w naszym poprzednim materiale.

Równolegle toczą się procedury dotyczące kolejnych wielkopolskich fragmentów S11.

Duży krok wykonano w przypadku odcinka Jarocin–Ostrów Wielkopolski. Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska wydał decyzję środowiskową dla 49-kilometrowego fragmentu. GDDKiA zapowiedziała następnie przygotowanie przetargu w formule „Projektuj i buduj".

Inaczej wygląda sytuacja na odcinku Kórnik–Jarocin. Tutaj decyzja środowiskowa nadal nie została wydana. Oficjalna karta inwestycji GDDKiA wciąż wskazuje, że procedura jest w toku, a RDOŚ w sierpniu poinformował o wyznaczeniu kolejnego terminu załatwienia sprawy.

eprasa.pl 85e0dce32b

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa.

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.

FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Sąd

Zażalenie na list żelazny Romanowskiego

Do Sądu Apelacyjnego w Warszawie trafiło we wtorek zażalenie na postanowienie o wydaniu b. wiceszefowi MS Marcinowi Romanowskiemu listu żelaznego w śledztwie dot. Funduszu Sprawiedliwości.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 85e0dce32b

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**

FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.

FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 85e0dce32b

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU

1. **Robert Werc,** Rodamed, Turek
2. **Grzegorz Serwatko,** Przychodnia Lekarska Multi-Medic, Swarzędz
3. **Bartosz Stolarczyk,** Grupa zdrowie, Poznań

PEDIATRA ROKU

1. **Agnieszka Bartnik,** Specjalistyczny Gabinet Pediatryczny, Nowe Tłoki
2. **Ewa Szalaty-Weis,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Śrem
3. **Patrycja Wojtyra,** Astra-Med Przychodnia lekarza rodzinnego, Środa Wielkopolska

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU

1. **Justyna Kiejda,** Centrum Zdrowia Psychicznego HCP, Poznań
2. **Alicja Wesołowska,** Dębowy Gaj Dom Opieki, Jankówko
3. **Helena Sikora,** Niepubliczny Zakł. Podstawowej i Specj. Opieki Medycznej Pias-Cordis, Piaski

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU

1. **Agnieszka Wróblewska,** Prywatny Gabinet Dentystyczny, Konin
2. **Malwina Lebioda,** Orident, Poznań
3. **Anna Woźniak,** Indywidualna Praktyka Stomatologiczna Anna Woźniak, Swarzędz

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU

1. **Edyta Karkowska,** Szpital Miejski im. Franciszka Raszei, Poznań
2. **Natalia Kaczmarek,** Szpital Powiatowy im. Tadeusza Malińskiego, Śrem
3. **Patrycja Kolassa,** Położna Patrycja Kolassa, Czarnków

GINEKOLOG ROKU

1. **dr n. med. Natalia Fischer,** Klinika Promienista, Poznań
2. **Rafał Iciek,** Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. H. Święcickiego Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego, Poznań
3. **Agnieszka Plak,** Centrum Medyczne Zdrowie, Krajenka

CHIRURG ROKU

1. **Michał Grzeszczak,** Dr Michał Grzeszczak, Chirurgia Ogólna i Naczyń, Poznań
2. **Karolina Horbacka,** Szpital Wojewodzki, Poznań
3. **dr Marcin Gładki,** Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera UM, Poznań

ORTOPEDA ROKU

1. **Krzysztof Spychalski,** Centrum Medyczne HCP, Poznań
2. **dr n. med. Anna Wawrzyniak,** ZOZ, Wągrowiec
3. **Jakub Jakubowski,** Specjalistyczna Praktyka Lekarska Jakub Jakubowski, Leszno

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU

1. **Dominika Marszałek,** Osteopatia, Śrem
2. **Anna Rubik,** Centrum Fizjoterapii ANS, Piła
3. **Magdalena Przewoźnik,** Fizjomed - Magdalena Przewoźnik, Rawicz

KARDIOLOG ROKU

1. **Bartosz Bychowiec,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Poznań
2. **Karol Kochman,** Optiviamed Centrum Medyczne, Zalasewo
3. **Tomasz Grotowski,** Filia nr 2 - Szpital Rehabilitacyjno - Kardiologiczny, Kowanówko

UROLOG/NEFROLOG ROKU

1. **Leszek Niepolski,** DaVita Stacja Dializ, Nowy Tomyśl
2. **prof. dr hab. n. med. Krzysztof Pawlaczyk,** Katedra i Klinika Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych, Poznań
3. **Marcin Majek,** Centrum Urologii UROMEDI, Poznań

OKULISTA ROKU

1. **Barbara Szlęzak-Idziorek,** Medical Poznański Ośrodek Medycyny Pracy, Poznań
2. **Krzysztof Łukasiewicz,** NZOZ Medicus, Piła
3. **Agnieszka Baran-Smug,** SP ZOZ MSWiA im. prof. Ludwika Bierkowskiego, Poznań

DERMATOLOG ROKU

1. **Jadwiga Żuchowska,** Specj. Gabinety Lekarskie J. Żuchowska, L. Żuchowski, Leszno
2. **Joanna Czuprys-Piątkowska,** MaxiMed, Wągrowiec
3. **Magdalena Zajkowska,** Medicus Bonus, Wągrowiec

LARYNGOLOG ROKU

1. **Aleksandra Korytowska,** ProfMedica, Poznań
2. **Anna Trocka,** Gabinet Laryngologiczny Anna Trocka, Gniezno
3. **Piotr Konieczny,** Szpital Specjalistyczny im. Stanisława Staszica, Piła

ANESTEZJOLOG ROKU

1. **Piotr Supiński,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Poznań
2. **Agnieszka Gaczkowska,** Szpital św. Rodziny, Poznań
3. **Agnieszka Emanowicz,** Szpital Wojew. Wielkopolskie Centrum Specjalistyczne, Poznań

NEUROLOG ROKU

1. **Joanna Weiss-Dobosiewicz,** Centrum Zdrowia Rodziny, Kamionki
2. **Jolanta Liberska-Adamczewska,** Specj. Praktyka Lekarska Gabinet Neurologiczny, Kalisz
3. **Karolina Kupczyk,** Karolina Kupczyk Prywatny Neurolog, Poznań

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU

1. **Marek Manuszak,** Szpital Pomnik Chrztu Polski, Gniezno
2. **Edward Efimienko,** Szpital Specjalistyczny im. Stanisława Staszica, Piła
3. **Piotr Michałowski,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kalisz

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU

1. **Adrianna Antosik,** Apteka Radosna, Turek
2. **Karolina Karaś,** Apteka św. Józefa, Wąsowo
3. **Natalia Deus,** Apteka Aurum, Piła

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU

1. **Paweł Gajdzis,** Wielkopolskie Centrum Onkologii, Poznań
2. **Adrian Książek,** Szpital Wojewódzki, Poznań
3. **Jacek Kocur,** ONKO-Team Diagnostyka Gabinety Lekarskie, Poznań

ONKOLOG ROKU

1. **Marek Ciesielski,** Wojewódzki Szpital Wielospecjalistyczny im. dr. Jana Jonstona, Leszno
2. **dr n. med. Izabela Klorek,** Wielkopolskie Centrum Onkologii, Poznań
3. **Małgorzata Wesołowska-Cerejewska,** Ośrod. Profil. i Epidemiologii Nowotworów, Poznań

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU

1. **Patryk Burdun,** Specjalistyczny Ośrodek Terapii i Promocji Zdrowia Psychicznego - Ośrodek dla Dzieci i Młodzieży, Poznań
2. **Artur Zydorowicz,** NZOZ Medtem, Ostrów Wielkopolski
3. **Magdalena Janowicz,** Dobre Myśli, Poznań

PSYCHIATRA ROKU

1. **Aleksy Kasperowicz,** Psychiatra Aleksy Kasperowicz, Leszno
2. **Joanna Sadaj-Bogacka,** Centrum Medyczne, Czempiń
3. **Michał Suchorski,** Cromed Creating Health, Poznań

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU

1. **Grzegorz Gibaszek,** SPZOZ, Koło
2. **Danuta Werc,** Rodamed, Turek
3. **Agnieszka Kubot-Krawczyk,** Ostrzeszowskie Centrum Zdrowia, Ostrzeszów

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne doceniania. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegóły na: gloswielkopolski.pl/hipokrates

Od lat pomaga pacjentom w każdym wieku dbać o zdrowie skóry

Joanna Czuprys-Piątkowska jest specjalistką dermatologii i wenerologii, absolwentką Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Od 2008 roku pracuje na Oddziale Dermatologii Szpitala Specjalistycznego w Pile, a swoich pacjentów przyjmuje także w MaxiMed w Wągrowcu.

W swojej codziennej pracy pomaga zarówno osobom dorosłym, jak i dzieciom w każdym wieku, w tym noworodkom. Dzięki temu jej doświadczenie obejmuje potrzeby pacjentów na różnych etapach życia. Zajmuje się diagnostyką i leczeniem szerokiego zakresu chorób skóry, włosów, paznokci i błon śluzowych. Pomaga m.in. osobom zmagającym się z łuszczycą, trądzikiem, alergicznymi i zakaźnymi chorobami skóry czy trudno gojącymi się ranami.

Ważną częścią jej pracy jest również dermatoskopia zmian skórnych, a także dermatologia pediatryczna i geriatryczna. W swojej praktyce wykonuje ponadto krioterapię.

Wieloletnia praca na oddziale dermatologicznym pozwoliła jej zdobyć doświadczenie w spotkaniu z bardzo różnorodnymi problemami zdrowotnymi pacjentów. Należy również do Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego.

Stawia na doświadczenie, dokładność i indywidualne podejście

Magdalena Zajkowska jest specjalistką dermatologii i wenerologii oraz absolwentką Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Swoje umiejętności zawodowe rozwijała m.in. w Klinice Dermatologii i Wenerologii Szpitala Klinicznego im. H. Święcickiego w Poznaniu oraz na Oddziale Chorób Skóry Szpitala Wojewódzkiego w Poznaniu. Dziś przyjmuje również pacjentów w Medicus Bonus w Wągrowcu.

W swojej pracy zajmuje się szerokim zakresem chorób dermatologicznych u dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Ważnym obszarem jej zainteresowań są również alergiczne choroby skóry. Pomaga pacjentom z różnymi problemami dermatologicznymi, od zmian trądzikowych po dolegliwości wymagające dokładniejszej diagnostyki.

Szczególną wagę przywiązuje do diagnostyki znamion skórnych. W swojej praktyce wykorzystuje dermatoskopię i wideodermatoskopię, które pozwalają dokładnie oceniać zmiany oraz kontrolować je w czasie. Zajmuje się również trichoskopią, wspierając pacjentów z problemem wypadania włosów i dobierając dalsze postępowanie do ich indywidualnej sytuacji.

Jej działalność zawodowa obejmuje także medycynę estetyczną, w której koncentruje się przede wszystkim na naturalnych efektach.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

eprasa.pl 85e0dce32b

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

GŁOS WIELKOPOLSKI

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

FOT. GETTY

eprasa.pl 85e0dce32b

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk

Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.

Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl 85e0dce32b

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Margareta Bajkowska

W kategorii Fryzjer Roku w całym naszym województwie triumfowała Margareta Bajkowska (Salon Fryzjerski Margareta, Zbąszyń). Ale to nie koniec, bo potem pani Margareta wygrała również finał w skali całego kraju, co oznacza, że jest Fryzjerem Roku Polski! Gdy stało się jasne, że w plebiscycie nie ma sobie równych ani u nas, ani w całym kraju, posypały się gratulacje: „Kto, jak nie ty", „Zasługujesz na ten tytuł, bo jesteś najlepszą fryzjerką". Wcześniej dowiadywaliśmy się niej, że ma własne salony, które powstały z jej marzeń i ogromnej miłości do zawodu, bo jest nie tylko wykształcona w tym kierunku (ukończyła szkołę zawodową), ale również wyjątkowo utalentowana, pracowita, ambitna i konsekwentnie realizująca wyznaczone cele.

MIEJSCE II

Jonathan Kaczor

Po prostu rewelacyjny fryzjer. Wyczarowuje piękne, oczekiwane efekty. Indywidualne podejście do każdego klienta i każdej głowy. „Ale ja mam w końcu kolor i cięcie, w końcu dopasowane do koloru i kształtu twarzy!". Właśnie tak, między innymi, klienci ocenili pracę i zaangażowanie zdobywcy drugiego miejsca w całym naszym województwie w kategorii Fryzjer Roku. A tym laureatem jest Jonathan Kaczor, który w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 reprezentował Projekt uroda Jonathan Kaczor (Plewiska).

MIEJSCE III

Magdalena Pawłowska

Dla Magdaleny Pawłowskiej (Szalone Nożyczki Magdalena Pawłowska, Blizanów) fryzjerstwo to nie tylko strzyżenie czy koloryzacja, ale przede wszystkim możliwość tworzenia metamorfoz, budowania pewności siebie u klientów i wywoływania uśmiechu na ich twarzach. - Najbardziej w mojej pracy cieszy mnie uśmiech i zadowolenie klientów. Lubię ten moment, kiedy dzięki dobrze dobranej fryzurze albo koloryzacji ktoś wychodzi z salonu pewniejszy siebie, szczęśliwszy i z nową energią - wyjaśnia. Prywatnie ceni sobie życie rodzinne.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Kacper Reśliński

Kacper Reśliński (Barber Shop Kacper Reśliński, Śrem) od dawna marzył o zawodzie barbera i wiedział, że z nim chce związać przyszłość. - Duży wpływ na mój wybór miała również moja rodzina, która zawsze mnie wspierała, motywowała i utwierdzała w przekonaniu, że warto podążać za swoimi pasjami - dodaje. Dziś może powiedzieć, że spełnia swoje marzenie, wykonując pracę, która daje m satysfakcję i możliwość ciągłego rozwoju, mówi nasz zwycięzca. Największą satysfakcję daje mu przede wszystkim kontakt z ludźmi. Lubi rozmawiać z klientami i budować z nimi relacje: - Ogromną radość sprawia mi też moment, kiedy po skończonej usłudze widzę uśmiech na ich twarzach i wiem, że dzięki mojej pracy czują się lepiej i pewniej.

MIEJSCE II

Nadia Tamioła

Potrzebny mistrz do ogarnięcia wyglądu na ważne wyjście albo piękniejszą codzienność? Na takie okazje klienci polecają zdolne ręce zdobywczyni drugiego miejsca w całym naszym województwie w kategorii Barber Roku. A tą laureatką jest Nadia Tamioła (Holy Hands Barbershop, Poznań). „Nożyczki słuchają się pani Nadii niczym piłka słuchała się niegdyś wybitnego wirtuoza futbolu- Ronaldinho" - to tylko jedna z opinii o naszej Mistrzyni Urody docenionej w tegorocznej edycji plebiscytu.

MIEJSCE III

Angelika Piechowiak

Angelika Piechowiak (Ostre Cięcie Angelika Piechowiak, Gniezno) wiedziała, że otworzy swój salon barberski. - Stworzony tylko do męskiej stylizacji, czyli tego, w czym czuję się najlepiej - mówi. Najbardziej cieszą ją klienci , którzy wracają, doceniają, wspierają jej rozwój. Umie klientowi dobrać fryzurę, w której będzie wyglądał naprawdę wyjątkowo. Tytuł Mistrza Urody to dla niej - młodej osoby, która od niedawna prowadzi działalność - wyjątkowe wyróżnienie. Pokazuje jej to, że naprawdę robi dobra robotę.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Emilia Wachowska

Emilia Wachowska (Gabinet kosmetyczny ESADA, Strzyżewo) mówi, że kosmetologia i makijaże to jej praca, ale przede wszystkim pasja, którą rozwija nieprzerwanie od ponad 20 lat. Priorytetem jest dbanie o wysoki standard usług, by wychodząc z jej gabinetu każdy czuł się piękniejszy, zadowolony, pewny siebie. - Dla mnie rozwój nigdy się nie kończy. Liczne szkolenia, warsztaty, pokazy i ciągłe doskonalenie umiejętności stały się naturalną częścią mojej pracy i codzienności - podkreśla zwyciężczyni. Jej praca to jej hobby, natomiast każdy wolny czas kocha spędzać z najbliższymi. Oni są dla niej najważniejsi. Z mężem i córką uwielbiają razem gotować, piec, grać w planszówki i jeździć rowerami.

MIEJSCE II

Alina Kudriavets

Alina Kudriavets (Artbox Academy, Konin) rozpoczęła karierę w 2018 roku, kiedy ukończyła szkołę stylizacji paznokci. Na ten świadomy wybór wpływ miał jej dziadek, który jako pierwszy dostrzegł w niej potencjał - jej dokładność, cierpliwość i dbałość o detale. - Z wykształcenia jestem również technikiem farmaceutycznym, dlatego od zawsze interesowała mnie chemia oraz właściwości różnych materiałów - dodaje laureatka. Ta wiedza bardzo pomaga jej w codziennej pracy.

MIEJSCE III

Anna Ferfet

Anna Ferfet (Studio Urody SOUL, Chodzież) bardzo lubi pracować z ludźmi. Ogromną przyjemność sprawia jej, jeśli po zabiegu czują się lepiej, a ich cera z każdym zabiegiem wygląda lepiej i młodziej. Ich zadowolenie daje motywację do dalszej pracy i rozwoju, aby jak najlepiej sprostać oczekiwaniom. - To uskrzydla i motywuje - dodaje pani Anna. Wygrana jest dla niej wielkim wyróżnieniem i symbolem tego , że to, co robi, daje radość innym, a ona pomaga im dbać o naturalne piękno.

eprasa.pl 85e0dce32b

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Emilia Wachowska

Emilia Wachowska (Gabinet Kosmetyczny ESADA Usługi Mobilne Emilia Wachowska, Strzyżewo) wygrała w kategorii Kosmetyczka Roku w całym województwie, ale została również zwyciężczynią kategorii Make-up Artist Roku. - Już od dzieciństwa zbierałam kolorowe wycinki z gazet o kosmetyce, a później ćwiczyłam zabiegi, paznokcie, makijaże na mojej mamie i przyjaciółkach. Po skończeniu studiów i zdobyciu tytułu kosmetologa widziałam, że ten zawód będzie moim miejscem na zawsze, a otwarcie własnego gabinetu - spełnionym marzeniem - wspomina. Największą satysfakcję daje jej zadowolenie - zarówno stałych klientek, które są z nią od wielu lat, jak i nowych osób, które obdarzają ją swoim zaufaniem .

MIEJSCE II

Marina Babych

Marina Babych (Marina Babych Beauty lounge, Kościan) wyznaje, że wprost uwielbia moment, kiedy po zakończonym zabiegu jej klientki patrzą na siebie w lustrze i mówią: „Dokładnie o to mi chodziło". To daje poczucie, że jej praca ma sens i naprawdę potrafi poprawić komuś samopoczucie oraz dodać pewności siebie. - Powiem szczerze, właśnie dla takich chwil kocham swoją pracę i każdego dnia staram się wykonywać ją z sercem, dokładnością i troską o każdą klientkę - dodaje nasza laureatka.

MIEJSCE III

Klaudia Roszak

Dla Klaudii Roszak (Claudia Beauty Makeup, Konin) makijaż to coś więcej niż praca. To sposób na podkreślanie piękna i budowanie pewności siebie u każdej kobiety, która siada na jej fotelu. Stawia na indywidualne podejście, precyzję i najwyższą jakość, dzięki czemu efekty są nie tylko estetyczne, ale też trwałe i dopasowane do okazji. Ma na koncie wiele zadowolonych klientek, setki wykonanych makijaży oraz współprace przy sesjach zdjęciowych, które pozwoliły jej stale rozwijać swój warsztat i wyczucie stylu.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Martyna Bednarek

Dla Martyny Bednarek (Beauty Concept Martyna Bednarek, Leszno) makijaż permanentny to był świadomy wybór. Wiedziała, że chce specjalizować się w dziedzinie, która wymaga ogromnej precyzji, wyczucia estetyki i ciągłego doskonalenia, co też czyni. Największą nagrodą są dla niej uśmiechy klientek po zabiegu i ich zaufanie. Zdobycie drugi rok z rzędu tytułu Linergistki Roku w województwie wielkopolskim jest dla niej ogromnym wyróżnieniem i motywacją do dalszego rozwoju. Największą satysfakcję daje jej moment, gdy klientka po zabiegu patrzy w lustro, a ona widzi jej uśmiech i wzruszenie. Często obserwuje, jak wraz z nowymi brwiami czy pięknie podkreślonym spojrzeniem wraca pewność siebie. Bo to coś znacznie więcej niż poprawa wyglądu.

MIEJSCE II

Marina Babych

Podwójnej laureatce Marinie Babych (Marina Babych Beauty lounge, Kościan) największą satysfakcję daje uśmiech i radość jej klientek. - Poza pracą jestem przede wszystkim mamą. Cenię rodzinny czas i staram się wykorzystywać każdą wolną chwilę na wspólne spacery, zabawę i odpoczynek z moim dzieckiem - mówi. Wolny czas spędza także na rozwoju zawodowym, ponieważ lubi uczyć się nowych technik i stale podnosić swoje kwalifikacje. Wierzę, że pasja pozwala jej każdego dnia stawać się coraz lepszą w swoim zawodzie.

MIEJSCE III

Magdalena Koźmińska

Magdalena Koźmińska (Sottile, Konin) po pierwszym szkoleniu zakochała się w PMU i ta miłość trwa do dziś. - Największa satysfakcję sprawia mi radość moich klientek - jak widzę, jak wraz z nowymi brwiami pojawia się ich pewność siebie - mówi. Podejście do makijażu permanentnego na przestrzeni lat bardzo się zmienia: - Bardzo mnie cieszy poznawanie nowinek. Kiedyś były inne sprzęty, inne pigmenty, inna technika. To wszystko się tak zmienia, że w tym zawodzie nie ma nudy, a ja lubię się rozwijać.

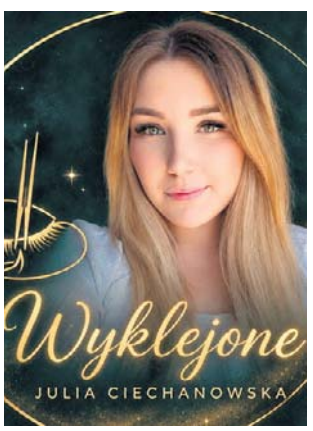
STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Hortensja Różak

Hortensja Różak (InkTouch Hortensja Różak, Komorniki) wiele lat była nauczycielką wychowania przedszkolnego, prowadząc też zajęcia z języka angielskiego. Choć bardzo lubiła swoją pracę, od dawna marzyła, by pracować w branży beauty. Podczas urlopu macierzyńskiego postanowiła zrobić pierwszy krok i spełnić to marzenie, robiąc różne szkolenia. - Dziś prowadzę Ink Touch i każdego dnia rozwijam swoje umiejętności, ponieważ wierzę, że w tym zawodzie nauka nigdy się nie kończy - mówi. Zdobycie tytułu Stylistki Rzęs i Brwi Roku województwa wielkopolskiego jest dla niej ogromnym wyróżnieniem - i potwierdzeniem, że warto mieć odwagę podążać za swoimi marzeniami!

MIEJSCE II

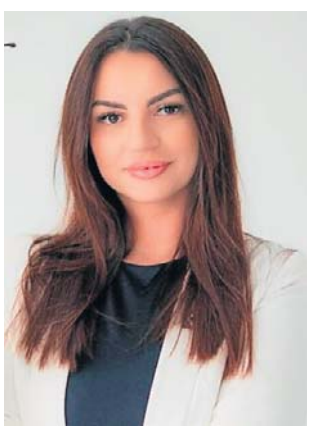
Julia Ciechanowska



Julia Ciechanowska (WyklejOne, Jarocin) ceni sobie zadowolenie klientek. - Uwielbiam, kiedy wstają, otwierają oczka i pojawia się uśmiech spowodowany moją pracą. To bardzo miłe, gdy ktoś docenia twój czas i wykonanie - mówi. Do pracy nie zawsze przychodzi z humorem, ale spotykając tak wspaniałe osoby, w trakcie wszystko się zmienia. Poza pracą zawodową jest mamą na pełny etat. Ma dwie wspaniałe córeczki, które są dla niej najważniejsze i dają prawdziwy powód do szczęścia.

MIEJSCE III

Dominika Marcinkowska



Dominika Marcinkowska (DM Beauty Dominika Marcinkowska, Skoraszewice) mówi, że to, czym się zajmuje, to nie jest dla niej tylko zawód. - To spełnione marzenie o własnej firmie i możliwość robienia każdego dnia tego, co naprawdę kocham - podkreśla laureatka, która bardzo stawia na rozwój. Największą satysfakcję daje jej świadomość, że jej praca to znacznie więcej niż wykonywanie stylizacji. Przez lata z gabinetu stworzyło się miejsce, w którym rodzą się piękne relacje.

eprasa.pl 85e0dce32b

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Wiktoria Bartkowiak

Wiktorię Bartkowiak (Infinite Beauty by Monika Woźniak, Słupca) zawsze interesowała estetyka i praca z ludźmi, a możliwość podkreślania piękna oraz wywoływania uśmiechu u klientek daje jej ogromną satysfakcję. - Z czasem pasja przerodziła się w zawód, który każdego dnia rozwijam z zaangażowaniem i sercem - dodaje. Największą satysfakcję daje jej uśmiech i zadowolenie klientek. - Cieszę się, gdy po wizycie czują się piękniej, pewniej siebie i chętnie do mnie wracają. To właśnie ich zaufanie oraz możliwość ciągłego rozwoju i tworzenia nowych stylizacji motywują mnie każdego dnia - wyjaśnia. Poza pracą jest osobą, która ceni czas z rodziną i przyjaciółmi. Lubi szukać inspiracji, które pomagają jej tworzyć jeszcze lepsze stylizacje.

MIEJSCE II

Iryna Khorosheva

Iryna Khorosheva (Beauty Room IRYNA, Jarocin) w branży beauty pracuje już od 16 lat. W 2022 roku wojna zmieniła całe jej życie i zmusiła do rozpoczęcia wszystkiego od nowa. W Polsce, gdzie została przyjęta z wielką życzliwością. Dzięki pomocy i wsparciu wspaniałych osób otworzyła własną działalność. Krok po kroku - ciężką pracą, z cierpliwością i wiarą w swoje marzenia - stworzyła salon. Swoje własne wyjątkowe miejsce. Każda klientka jest dla niej ważna i każdej stara się poświęcić maksimum uwagi.

MIEJSCE III

Anastasiia Wachowska

Anastasiia Wachowska (Nude Nails, Września) do zawodu trafiła dzięki pasji do piękna i chęci tworzenia czegoś, co sprawia kobietom radość. Zawsze zwracała uwagę na estetykę i dbałość o detale, dlatego branża beauty była jej bardzo bliska. Ale droga nie była całkowicie prosta. - Po przyjeździe do Polski musiałam budować swoją markę i bazę klientek od zera. Wymagało to odwagi, determinacji i ogromnej pracy, ale nigdy nie zwątpiłam w swój wybór - opisuje. Tytuł Mistrza Urody to wyróżnienie i potwierdzenie jej sukcesu.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Agata Motyl

Agaty Motyl (Butterfly Effect Beauty Salon, Krotoszyn) droga do zawodu kosmetologa była świadomym wyborem wynikającym z zamiłowania do pielęgnacji skóry i estetyki. - Od zawsze interesowało mnie, w jaki sposób nowoczesna kosmetologia może nie tylko poprawiać wygląd, ale także wpływać na samopoczucie i pewność siebie drugiego człowieka - dodaje. Z czasem pasja przerodziła się w zawód, który nieustannie motywuje ją do rozwoju. Regularnie uczestniczy w szkoleniach, śledzi najnowsze osiągnięcia branży i poszerza swoją wiedzę, bo uważa, że kosmetologia to dziedzina, w której nie można przestać się uczyć. Każdy efekt jej pracy i zadowolenie klientek utwierdzają ją w przekonaniu, że był to właściwy wybór.

MIEJSCE II

Joanna Nogaj-Ossowska

Joanna Nogaj-Ossowska (Kosmetologia Medyczna i Estetyczna Joanna Nogaj-Ossowska, Poznań) jest dyplomowanym kosmetologiem, naturopatą oraz właścicielką gabinetów kosmetologii estetycznej. Od 15 lat z pasją pracuje w branży beauty, nieustannie rozwijając swoje umiejętności i podnosząc kwalifikacje, aby oferować swoim klientkom usługi na najwyższym poziomie. Specjalizuje się w nowoczesnej kosmetologii estetycznej, dbając o naturalne efekty, piękno oraz dobre samopoczucie każdej kobiety.

MIEJSCE III

Małgorzata Bartnik

Wyróżniona w akcji Małgorzata Bartnik stoi za marką Bartnik Kosmetologia Holistyczna&Estetyczna (Poznań). Nasza laureatka to autorka wielu publikacji branżowych, w tym dwóch w magazynie „Medycyna Estetyczna Teraz", a także prelegentka wydarzeń branżowych oraz zdobywczyni tytułu Mistrzyni Polski 2024 w modelowaniu ust w kategorii Usta naturalne. Te osiągnięcia również podkreślają jej doświadczenie, wiedzę oraz wyczucie estetyki, które wyznaczają standardy pracy Małgorzata Bartnik.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Sielecka

Agnieszka Sielecka (Gabinet Podologiczny Mademoiselle, Września) mówi, że jej droga do podologii zaczęła się od fascynacji medycyną i potrzeby pomagania innym. - Podczas studiów na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu jeszcze bardziej utwierdziłam się w tym, jak bardzo stopy są pomijane - i jak ogromny wpływ mają na codzienne funkcjonowanie człowieka. To był świadomy wybór, serce mnie tu przyprowadziło. Dziś, po ponad 16 latach pracy, wiem, że to był najlepszy wybór w moim życiu. Stopy to moja pasja - opisuje. Największą satysfakcją są dla niej zakończone terapie i zaufanie pacjentów. Lubi pomagać nie tylko podologicznie, wspiera również akcje charytatywne i nie tylko.

MIEJSCE II

Agnieszka Magdziarek

Dla Agnieszki Magdziarek (Podologia Agnieszka Magdziarek Bogusława Tauchert, Przeźmierowo) tytuł Mistrza Urody jest ogromnym wyróżnieniem i pięknym zwieńczeniem jej 19 lat pracy, nieustannego rozwoju oraz zaangażowania w to, co robi każdego dnia. - To dowód na to, że pasja, konsekwencja i dążenie do najwyższych standardów są dostrzegane i doceniane- dodaje. Największą satysfakcję daje jej możliwość niesienia realnej pomocy swoim pacjentom.

MIEJSCE III

Julia Kochanowicz

Julia Kochanowicz (PodoPlus Podologia i Kosmetologia, Poznań) wybrała podologię, bo jest to dziedzina, która nie skupia się wyłącznie na estetyce, ale na pomaganiu ludziom i dbaniu o zdrowie ich stóp. - Świadomość, że mogę realnie poprawiać komfort życia pacjentów, a często także rozwiązywać ich problemy zdrowotne, była mi bardzo bliska - wyjaśnia. Dziś wie, że był to najlepszy wybór, jakiego mogła dokonać. Podologia stała się nie tylko jej zawodem, ale również prawdziwą pasją.

eprasa.pl 85e0dce32b

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Longina Ronke-Strugała

Longina Ronke-Strugała (Piercing, Śrem) opisuje, że jej pasja do piercingu zrodziła się już w dzieciństwie - od dorysowywania kolczyków postaciom na okładkach gazet. Choć ukończyła szkołę kosmetyczną, szybko zrozumiała, że klasyczne zabiegi pielęgnacyjne to nie jej bajka. Chciała być ekspertką w jednej, konkretnej dziedzinie. Przełomem okazał się profesjonalny kurs piercingu u chirurga w 2010roku - to tam medyczna precyzja spotkała się z jej artystyczną duszą. Ogromny wpływ na jej drogę miał mąż. Kiedy po pierwszych, trudnych próbach w Śremie potrzebowała impulsu, on uwierzył w nią bezgranicznie i powiedział: „Spróbuj jeszcze raz, tym razem się uda". To wsparcie stało się fundamentem jej dzisiejszego sukcesu.

MIEJSCE II

Tomasz Dachtera

Tomasz Dachtera (Pod Skórę Wbite, Oborniki) do zamiłowania do rysunku, które miał od zawsze, powrócił około trzy lata temu. Dobry kolega widząc jego rysunki i chęć rozwoju, skutecznie namówił go na kurs tatuażu: - Z tatuażem miałem już do czynienia od zbyt młodego wieku, na nieszczęście mojej mamy, chciałem posiadać tatuaże ale nie myślałem jednak, że chciałbym je robić. Po jakimś czasie i namowach jednak zdecydowałem się, że wybiorę się na pierwszy kurs. I od tego czasu rozwijam się w branży.

MIEJSCE III

Rafał Słupski

Dla Rafała Słupskiego (Zamknięty Krąg, Pniewy) rysowanie od zawsze było pasją. Spróbował sił w tatuażu, robił to kilka lat, potem miał jednak przerwę. Po sześciu długich latach i namowach znajomych oraz żony wrócił do tego zawodu.
- Ogólnie jestem strasznym gawędziarzem i lubię słuchać historii ludzi ,a czasem przez rozmowy można poznać prawdziwych przyjaciół . Mam klientów, którzy przyjeżdżają do mnie przez kilka lat z różnych zakątków Polski i świata, którzy stają się się mi bardzo bliscy - wyjawia.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Aura hair studio

Aura hair Studio (Kalisz, Pułaskiego 2) to salon, który od roku z pasją dba o piękno i dobre samopoczucie klientów. - Choć jesteśmy na rynku od niedawna, za naszymi usługami stoi ponad 20 lat doświadczenia, nieustannego rozwoju i zamiłowania do fryzjerstwa. Każdego dnia dokładamy wszelkich starań, aby każda osoba przekraczająca próg naszego salonu czuła się wyjątkowo, komfortowo i mogła na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków - mówią. Specjalizują się w strzyżeniach damskich i męskich, profesjonalnej koloryzacji i stylizacji. Do każdego klienta podchodzą indywidualnie, wsłuchując się w potrzeby i oczekiwania. Ich celem jest nie tylko stworzenie pięknej fryzury, ale także podkreślenie naturalnego piękna i pewności siebie.

MIEJSCE II

Salon Duo Hair

Salon Duo Hair (Konin, Śliska 2/5) powstał z pasji do fryzjerstwa, piękna i pracy z ludźmi. Na co dzień pomagają tu klientom zadbać o włosy, odświeżyć wizerunek i poczuć się wyjątkowo. Oferują usługi fryzjerskie dopasowane do indywidualnych potrzeb, typu urody oraz oczekiwań każdej osoby, która odwiedza salon. W pracy najważniejsze są dla nich profesjonalizm, dokładność i dobra atmosfera. Dbają o to, aby każda wizyta przebiegała w spokojnym, przyjaznym klimacie, a klient czuł się wysłuchany i zaopiekowany.

MIEJSCE III

Salon Style

Salon Style (Leszno, Chrobrego 4) świadczy usługi fryzjerskie dla kobiet, mężczyzn i dzieci. W ofercie ma strzyżenie, koloryzację, pasemka i stylizację fryzur. Szefowa jest fryzjerką z 24-letnim doświadczeniem. Przeprowadziła się do Leszna, otworzyła własny salon fryzjerski i kontynuuje pracę w swoim zawodzie. Uwielbia tworzyć, kocham nowe wizerunki i metamorfozy - zarówno dla siebie, jak i dla swoich klientów. Zawsze proponuje nowe strzyżenie. Lubi też malować, a co najważniejsze, jej praca nieustannie ją inspiruje.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Salon Kosmetyczny Viola

Salon Kosmetyczny Viola (Nowy Tomyśl, Asnyka 3) działa od 19 lat! Tu piękno spotyka się z pasją i profesjonalizmem. Zwycięski salon powstał z miłości do branży beauty i przez lata stał się miejscem, do którego klientki wracają po piękne stylizacje, ale i chwilę relaksu, rozmowę i wyjątkową atmosferę. Największą nagrodą jest dla nich zaufanie klientek, które od lat są częścią historii tego salonu. To właśnie dzięki nim może rozwijać się. Tu wierzą, że każda kobieta zasługuje na to, aby czuć się pięknie i pewnie, dlatego do każdej wizyty podchodzą indywidualnie, dbając o najwyższą jakość usług, bezpieczeństwo i komfort klientek. Nieustannie rozwijają swoje umiejętności.

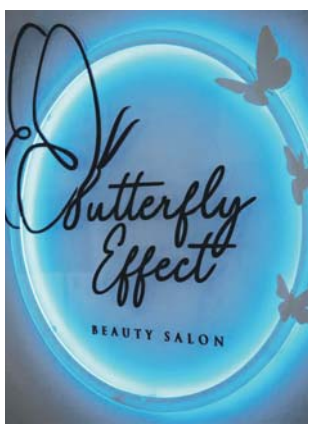
MIEJSCE II

Boska Estetyka

Boska Estetyka (Pleszew, Sportowa 4) powstał z pasji do pielęgnacji, rozwoju i pracy z ludźmi. Każdego dnia pomagają zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie i większą pewność siebie. Stawiają na indywidualne podejście, bezpieczeństwo oraz nowoczesne zabiegi. Wierzą, że piękno to nie tylko efekt zabiegu - to również zaufanie, komfort i atmosfera, dzięki której wiele osób wpada do nich „na chwilę", a wychodzi z uśmiechem i... planem kolejnej wizyty.

MIEJSCE III

Butterfly Effect Beauty Salon



Butterfly Effect Beauty Salon (Krotoszyn, Bolewskiego 21) to nowoczesny salon kosmetologii i urody oferujący kompleksowe usługi z zakresu kosmetologii estetycznej, makijażu permanentnego, stylizacji rzęs i stylizacji paznokci. Od początku działalności celem jest podkreślanie naturalnego piękna i budowanie pewności siebie klientek poprzez profesjonalne i indywidualnie dobrane zabiegi. Tutaj działają z pasją i nieustannie rozwijają swoje kwalifikacje, stawiając na jakość.

eprasa.pl 85e0dce32b

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Tomasz Fiechowski

Tomasz Fiechowski (Siłownia Xtreme Fitness, Kalisz) w swojej pracy łączy naukę o ruchu z praktyką na siłowni. Pomaga budować silne, sprawne ciało bez bólu i kontuzji. Pokazuje przy tym, jak trenować mądrzej, a nie tylko ciężko. Uważa, że metamorfoza podopiecznych zaczyna się w gabinecie, a kończy na wynikach. Na co dzień stawia na trening personalny połączony z wiedzą anatomiczną. Wierzy bowiem, że kluczem do sukcesu jest zrozumienie potrzeb o ciała. Nie oferuje planów „kopiuj-wklej", w zamian do każdego podchodzi indywidualnie, stara się zrozumieć i poznać każdego, kto zgłasza się do niego po pomoc. Dodatkowo zapewnia także wsparcie na każdym etapie drogi.

MIEJSCE II

Anna Pawłowska

Anna Pawłowska (Xtreme fitness Rokietnica, Jarocin) z ogromną satysfakcją łączy pracę trenera personalnego z prowadzeniem zajęć fitness, pomagając innym osiągać ich cele i czerpać radość z aktywności fizycznej. Największą satysfakcję daje jej obserwowanie, jak podopieczni z każdym treningiem stają się silniejsi, pewniejsi siebie i bardziej świadomi swojego ciała. Cieszy się z każdego, nawet najmniejszego sukcesu. To właśnie relacje z ludźmi i możliwość motywowania ich do zmiany na lepsze sprawiają, że kocha swoją pracę.

MIEJSCE III

Sylwia Pierzchlewicz

Od dzieciństwa sport był stałym elementem życia Sylwii Pierzchlewicz (Flamingo Sport, Poznań). Z drugiej strony, zawsze miała w sobie ogromną potrzebę pomagania innym i żywe zainteresowanie anatomią oraz biologią. - Kiedy przyszedł czas wyboru drogi zawodowej, wiedziałam jedno: nie chcę rezygnować z żadnej z tych pasji. Szukałam profesji, która pozwoliłaby mi idealnie połączyć sport z medycyną. Fizjoterapia połączona z treningiem personalnym okazała się strzałem w 10! Kocham swoją pracę - mówi nasza laureatka.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Kacper Kaczmarek

Kacpra Kaczmarka (Mansuri Clinic & Spa, Poznań) do zawodu doprowadziły przede wszystkim jego własne kontuzje. W czasie leczenia obserwował pracę różnych specjalistów i myślał, że sam też chciałby tak pomagać ludziom. Przełomowym momentem była jednak choroba nowotworowa jego mamy. Po operacji zaczął aktywnie pomagać jej w codziennym funkcjonowaniu i wspierać w procesie powrotu do sprawności. Z czasem, zdobywając wiedzę i umiejętności, mógł pomagać jej coraz skuteczniej. To doświadczenie uświadomiło mu, jak ogromne znaczenie mają odpowiednio dobrane metody terapii, takie jak masaż leczniczy, drenaż limfatyczny, terapia blizn, terapia manualna oraz odpowiednio dobrane ćwiczenia.

MIEJSCE II

Adam Gostyński

Adam Gostyński (Centrum Medyczne HCP im. św. Jana Pawła II, Poznań) skończył studia z fizjoterapii. Największą satysfakcję z pracy ma wtedy, kiedy pacjenci po masażach czują się zdecydowanie lepiej. Najbardziej ceni w kontaktach z ludźmi to, że mówią otwarcie, co ich boli, bo wtedy mogę realnie pomóc. Cieszy się, gdy przychodzą następnego dnia i mówią, że czują się zdecydowanie lepiej: - Od wielu lat głównie wykonuję masaż leczniczy. W najbliższym czasie będę bronił pracę doktorską z zakresu fizjoterapii.

MIEJSCE III

Natalia Płócienniczak

Natalia Płócienniczak (NASTIA MASAŻ&SPA, Stawiszyn) opisuje, że zawsze chciała pracować z ludźmi. Pomagać im w trudnych momentach. - Trafiłam na ten zawód przez rodziców. Oni mnie do niego zachęcili - wyjaśnia nasza laureatka. W pracy ceni sobie uśmiech i radość, jaką ludzie jej dają po wyjściu z gabinetu. - Jestem fizjoterapeutką i masażystką. Po pracy uwielbiam składać bukiety kwiatowe zrobione ze wstążek. Dużo również śpiewam - mówi. Sukces w plebiscycie to dla niej satysfakcja, którą dają jej ludzie.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Patrycja Kaminiecka

Patrycji Kaminieckiej (Mgr Patrycja Kaminiecka Psychodietetyk, Wągrowiec) przygoda z dietetyką zaczęła się od zainteresowania sportem. Kiedy rozpoczęła treningi na siłowni, zaczęła dostrzegać, jak dużą rolę odgrywa odpowiednie odżywianie. Chciała lepiej zrozumieć, w jaki sposób dieta wpływa na organizm i samopoczucie. Z czasem zainteresowanie przerodziło się w pasję, a później w pomysł na przyszłość zawodową. Największą satysfakcję daje jej świadomość, że może wspierać pacjentów w osiąganiu trwałych zmian. Ogromną radość sprawia jej obserwowanie, jak z czasem zaczynają czuć się lepiej, odzyskują spokój w codziennych wyborach żywieniowych i przekonują się, że zdrowe nawyki mogą stać się naturalną częścią ich życia.

MIEJSCE II

Milena Kryś

„Nazywam się Milena Kryś. Jestem magistrem dietetyki i dyplomowanym dietetykiem. Na co dzień zajmuję się dietetyką dziecięcą, kliniczną i psychodietetyką. Pracę w gabinecie łączę również z pracą w szkole, uczę tam biologii i przedmiotów zawodowych. Moje motto życiowe, to „Twój organizm to tak naprawdę jedyny dom, jaki masz, więc dbaj o niego" - tak nam się przedstawiała podczas trwania akcji Milena Kryś (Nie tylko dietetycznie, Jarocin), która zajęła II miejsce w województwie.

MIEJSCE III

Paulina Taisner

Do Pauliny Taisner (Klub Sportowy Hangar Piątkowo, Poznań) można przyjść nie tylko po dietę, ale przede wszystkim po zrozumienie - swoich obaw, wątpliwości, nawyków, przyzwyczajeń, możliwości. Satysfakcję daje jej obserwowanie, jak zmiana nawyków wpływa na człowieka - i nie chodzi tylko o cyfry na wadze, bo nie tylko odchudza ludzi. Jest dietetyczką, która czasem jest nadzieją, a czasem przybliża do robienia takich rzeczy, o jakich wcześniej się nawet nie myślało!

eprasa.pl 85e0dce32b

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Kalisz	**Dominik Jańczak**, Magic Hair Salon Dominik Jańczak, Kalisz
Konin	**Weronika Kazimierczak**, Salone di bellezza, Konin
Leszno	**Marzena Buder**, Groszka Hair Studio, Leszno
Poznań	**Jakub Głowicki**, Salon Cudownych Przemian, Poznań
powiat chodzieski	**Agnieszka Orwat**, Salon Fryzjerski As, Margonin
powiat czarnkowsko-trzcianecki	**Beata Spychała**, NEXT LEVEL Beata Spychała, Krzyż Wielkopolski
powiat gnieźnieński	**Wioletta Pazderska**, Salon Fryzjerski W&T, Gniezno
powiat grodziski	**Paulina Kaczmarek**, MK Pracownia Fryzjerska Martyna Kaźmierczak, Grodzisk Wielkopolski
powiat jarociński	**Roksana Krysiak**, Roxi Przedłużanie Włosów, Kadziak
powiat kaliski	**Magdalena Pawłowska**, Szalone Nożyczki Magdalena Pawłowska, Blizanów
powiat kępiński	**Magdalena Peukert**, Zakład Fryzjerski U Madzi, Kępno
powiat kolski	**Emilia Ostrowska**, Atelier Emilia Ostrowska, Powiercie
powiat kolski	**Joanna Czaja**, Studio Fryzjerskie Metamorfoza, Osiek Wielki
powiat koniński	**Wiktor Biegasiewicz**, Wiktor Biegasiewicz Hairdresser, Wilczyn
powiat krotoszyński	**Kamila Witasiak-Jankowska**, Salon Fryzjerski, Krotoszyn
powiat leszczyński	**Magdalena Pawlak**, Laboratorium Fryzur Magdalena Pawlak, Lipno
powiat nowotomyski	**Margareta Bajkowska**, Salon Fryzjerski Margareta, Zbąszyń
powiat obornicki	**Monika Radke**, Studio Fryzur Monika Radke MR, Parkowo
powiat pilski	**Sylwia Dembińska**, Salon Fryzjerski Sylwia, Piła
powiat pleszewski	**Angelika Urbaniak**, Salon Fryzjerski - Angelika Urbaniak, Dobrzyca
powiat pleszewski	**Julia Mróz**, salon_fryzjerski_julia, Galew
powiat poznański	**Jonathan Kaczor**, Projekt uroda Jonathan Kaczor, Plewiska
powiat rawicki	**Julita Karkosz**, Julita Karkosz Mobilne Usługi fryzjersko Kosmetyczne, Pakosław
powiat szamotulski	**Anna Owczarczak**, Fryzjerka z Pasją, Wilkowo
powiat średzki	**Aneta Kazmierczak**, Studio Fryzur Aneta Kaźmierczak, Środa Wielkopolska
powiat śremski	**Monika Komorska**, MK Pracowania Warkoczy i Przedłużania Włosów, Książ Wielkopolski
powiat wągrowiecki	**Martyna Szczerbiak**, Usługi Fryzjerskie Martyna Szczerbiak, Wągrowiec
powiat wrzesiński	**Dominika Różańska**, Fryzjer Męski Express, Września
powiat złotowski	**Barbara Kasprzak**, Zakład Fryzjerski Barbara Kasprzak, Złotów

KOSMETYCZKA ROKU

Kalisz	**Weronika Uzarowicz**, Harmonia Zdrowej Skóry, Kalisz
Konin	**Alina Kudriavets**, Artbox Academy, Konin
Leszno	**Lidia Janowicz**, Karla Des Salon Beauty, Leszno
Leszno	**Monika Sikora**, Sikora Kosmetolog, Leszno
Poznań	**Hanna Zielińska**, Beauty Concept, Poznań
powiat chodzieski	**Anna Ferfet**, Studio Urody SOUL, Chodzież
powiat czarnkowsko-trzcianecki	**Elwira Stołowska**, Studio Efekt, Czarnków
powiat gnieźnieński	**Paulina Piechowiak**, Kraina Urody, Kłecko
powiat grodziski	**Emilia Kaczmarek**, 5 Aleja Salon Kosmetyczny Emilia Kaczmarek, Grodzisk Wielkopolski
powiat kolski	**Wiktoria Strzelinska**, Gabinet kosmetyczny BIOLIFT, Koło
powiat koniński	**Milena Ciesielska**, Salon Urody Cudotwórnia, Kleczew
powiat kościański	**Aleksandra Napierała**, Alex Studio, Kościan
powiat nowotomyski	**Emilia Wachowska**, Gabinet kosmetyczny ESADA, Strzyżewo
powiat obornicki	**Yuliia Yakonchuk**, Studio Urody, Oborniki
powiat ostrowski	**Dominika Ibron-Szczotka**, DK Kosmetologia Estetyczna, Ostrów Wielkopolski
powiat pleszewski	**Patrycja Kieremkampt**, Pyśka Maluje, Pleszew
powiat poznański	**Sylwia Janusz**, Pazuroholiczka, Plewiska
powiat rawicki	**Wiktoria Kupczyk**, VIK Studio, Niemarzyn
powiat słupecki	**Ewa Nowak**, Studio_u_Ewki, Słupca
powiat szamotulski	**Małgorzata Ciborek**, Beauty&MakeUp Małgorzata Konopka Ciborek, Kaźmierz
powiat śremski	**Dobrochna Wójkiewicz**, Pazurki z pasją, Śrem
powiat wągrowiecki	**Anna Pendzińska**, Ibrido - Mobilne Usługi Kosmetyczne Anna Pendzińska, Gołańcz
powiat wrzesiński	**Elżbieta Bartkowiak**, NAILS by Ella, Sokolniki
powiat złotowski	**Agnieszka Karłowska**, Agnes Beautymaker, Złotów

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Kalisz	**Natalia Gaweł**, NG Nails Studio, Kalisz
Konin	**Alona Plamaryk**, Artbox, Konin
Leszno	**Nicola Strapagiel**, Chili Nails, Leszno
Poznań	**Sylwia Budzyńska**, As Beauty Studio, Poznań
powiat chodzieski	**Klaudia Dastych**, Studio Urody Soul, Chodzież
powiat czarnkowsko-trzcianecki	**Magdalena Szymańska**, KOLORlove mani, Czarnków
powiat gnieźnieński	**Katarzyna Hołyńska**, Studio Atypowa, Gniezno
powiat gostyński	**Patrycja Kowalczyk**, Beauty Room Patrycja Kowalczyk, Sikorzyn
powiat grodziski	**Nicol Działak**, Mama Paznokciara, Grodzisk Wielkopolski
powiat jarociński	**Iryna Khorosheva**, Beauty Room IRYNA, Jarocin
powiat kępiński	**Agata Najdek**, Have a Nails Day! Agata Najdek, Kępno
powiat kolski	**Wiktoria Maison**, BeautyFaktura, Kościelec
powiat koniński	**Paulina Matysiak**, Szczyt Piękna Paulina Matysiak, Władzimirów
powiat kościański	**Elżbieta Przybylska**, EP manicure & pedicure, Stary Lubosz
powiat krotoszyński	**Agata Motyl**, Butterfly Effect Beauty Salon, Krotoszyn
powiat międzychodzki	**Iryna Dovzhko**, Bora Bora, Sieraków
powiat nowotomyski	**Anna Pietrzyk**, Piękno Emocje i Paznokcie by Anna Pietrzyk, Zbąszyń
powiat obornicki	**Tetiana Shevchuk**, Studio Tetiana Shevchuk, Oborniki
powiat ostrowski	**Martyna Staruch**, Domowy Zakątek, Odolanów
powiat pilski	**Alla Sokolova**, SokolovaStudio, Piła
powiat pleszewski	**Julia Bródka**, Look Art Studio, Pleszew
powiat poznański	**Natalia Sujkowska**, Beauty Salon by Sujkowska, Tarnowo Podgórne
powiat rawicki	**Marta Tomkowiak**, Marta Tomkowiak Nails, Rawicz
powiat słupecki	**Wiktoria Bartkowiak**, Infinite Beauty by Monika Woźniak, Słupca
powiat szamotulski	**Tetiana Shyshenko**, Strefa Piękna, Szamotuły
powiat średzki	**Agnieszka Wawrzyniak**, YASUMI - Instytut Zdrowia i Urody, Środa Wielkopolska
powiat śremski	**Karina Marek**, Strefa Piękna Karina Marek, Śrem
powiat turecki	**Justyna Błeszyńska**, Studio Paznokci, Turek
powiat wągrowiecki	**Natalia Dawidowicz**, Mobilny Gabinet - Podo&Nails Natalia Dawidowicz, Wągrowiec
powiat wolsztyński	**Magdalena Hetka**, Stylizacja Paznokci MM, Nowy Widzim
powiat wrzesiński	**Anastasiia Wachowska**, Nude Nails, Września
powiat złotowski	**Natalia Pać**, torii_nails_trends, Złotów

SALON FRYZJERSKI ROKU

Kalisz	**AURA hair Studio**, Kalisz, Pułaskiego 2
Konin	**Salon Duo Hair**, Konin, Śliska 2/5
Leszno	**Salon Style**, Leszno, Chrobrego 4
Poznań	**RainbowHAIR Patryk Galuba**, Poznań, Janickiego 25/Lu.6
powiat czarnkowsko-trzcianecki	**NEXT LEVEL**, Krzyż Wielkopolski, Mickiewicza 8
powiat gnieźnieński	**Hairstyles by Martyna**, Gniezno, Elizy Orzeszkowej 12
powiat gostyński	**Akademia Fryzur Amelia Janicka**, Poniec, Krobska 39C
powiat grodziski	**BASIA Studio Mobilne**, Ruchocice
powiat jarociński	**Trendy**, Jarocin, Paderewskiego 11
powiat kaliski	**Salon Fryzjerski Beata**, Brzeziny, 1000-lecia 3B
powiat kępiński	**Salon u Ani**, Kępno, Młyńska 1B
powiat koniński	**Barber Shop Ola&Piotrek**, Ślesin, Żwirki i Wigury 4
powiat leszczyński	**Mobilny Fryzjer Magdalena Pawlak**, Święciechowa
powiat nowotomyski	**Mobilne Usługi Fryzjerskie Ilona Sikora**, Stary Tomyśl
powiat obornicki	**Manufaktura Piękna Sandra Nochowicz**, Rogoźno, Wielka Poznańska 18
powiat ostrowski	**Katenova Hair Studio**, Ostrów Wielkopolski, Bema 86
powiat ostrzeszowski	**Zachcianka Fryzjerstwo Natalia Kłys**, Ostrzeszów, Kaliska 1/3
powiat poznański	**Salon Fryzur Marta**, Chomęcice, Polna 35
powiat szamotulski	**Salon Fryzjerski Na Górce**, Wróblewo 35B
powiat średzki	**Fabryka Fryzur**, Chocicza, Śremska 1A
powiat śremski	**Salon Fryzjerski na Kolejowej**, Śrem, Kolejowa 10
powiat wrzesiński	**Fryzjer Męski Express**, Września, Mickiewicza 2

STUDIO URODY ROKU

Kalisz	**Studio Urody - Katarzyna Wosiak**, Kalisz
Poznań	**LASH TIME**, Poznań, Niemena 7A
powiat chodzieski	**Studio Urody SOUL**, Chodzież, Marcinkowskiego 13C
powiat gnieźnieński	**Studio Atypowa**, Gniezno, Słomianka 2/2
powiat gostyński	**Atelier Piękna Natalia Kaczmarek Studio Urody**, Gostyń, Wandy Modlibowskiej 3D
powiat gostyński	**Nail Art Patrycja Kubiak**, Gostyń, 1 Maja 8
powiat grodziski	**5 Aleja Salon Kosmetyczny Emilia Kaczmarek**, Grodzisk Wielkopolski, Wojska Polskiego 18A
powiat jarociński	**Beauty Artist Zuzanna Grunt**, Pawłowice, Mielżyńskich 4
powiat koniński	**Salon Kosmetyczny Garstka Piękna Ewa Garstka**, Sompolno, Krótka 2 /1
powiat kościański	**OLS Beauty**, Śmigiel, Leszczyńska 9
powiat krotoszyński	**Butterfly Effect Beauty Salon**, Krotoszyn, Bolewskiego 21
powiat leszczyński	**Stylizacja Rzęs & makeup Natalia Foralewska**, Boszkowo
powiat międzychodzki	**Piękno od ręki - Olga Mizgajska-Fischer**, Sieraków, Wroniecka 24
powiat nowotomyski	**Salon Kosmetyczny Viola**, Nowy Tomyśl, Asnyka 3
powiat obornicki	**Studio Urody**, Oborniki, Piłsudskiego 8
powiat ostrowski	**DK Kosmetologia Estetyczna**, Ostrów Wielkopolski, Krotoszyńska 179
powiat pleszewski	**Boska Estetyka**, Pleszew, Sportowa 4
powiat poznański	**Glow Up - Natalia Orłowska**, Kamionki, Platanowa 4
powiat rawicki	**VIK Studio**, Niemarzyn 78D
powiat słupecki	**Wiktoria Ślugaj Studio**, Słupca, Pyzderska 28b
powiat szamotulski	**NaiLash Studio Beauty**, Grzebienisko, Lipowa 26
powiat śremski	**Cherry Lady**, Śrem, Szkolna 1A/7
powiat wolsztyński	**Stylizacja Paznokci MM**, Nowy Widzim 23
powiat wrzesiński	**Clinic & Glamour Łagucik**, Września, Harcerska 3A

BARBER ROKU

1. miejsce	**Kacper Reśliński**, Barber Shop Kacper Reśliński, Śrem
2. miejsce	**Nadia Tamioła**, Holy Hands Barbershop, Poznań
3. miejsce	**Angelika Piechowiak**, Ostre Cięcie Angelika Piechowiak, Gniezno

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Emilia Wachowska**, Gabinet Kosmetyczny ESADA Usługi Mobilne Emilia Wachowska, Strzyżewo
2. miejsce	**Marina Babych**, Marina Babych Beauty lounge, Kościan
3. miejsce	**Klaudia Roszak**, Claudia Beauty Makeup, Konin

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. miejsce	**Hortensja Różak**, InkTouch Hortensja Różak, Komorniki
2. miejsce	**Julia Ciechanowska**, WyklejOne, Jarocin
3. miejsce	**Dominika Marcinkowska**, DM Beauty Dominika Marcinkowska, Skoraszewice

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Martyna Bednarek**, Beauty Concept Martyna Bednarek, Leszno
2. miejsce	**Marina Babych**, Marina Babych Beauty lounge, Kościan
3. miejsce	**Magdalena Koźmińska**, Sottile, Konin

PODOLOG ROKU

1. miejsce	**Agnieszka Sielecka**, Gabinet Podologiczny Mademoiselle, Września
2. miejsce	**Agnieszka Magdziarek**, Podologia Agnieszka Magdziarek Bogusława Tauchert, Przeźmierowo
3. miejsce	**Julia Kochanowicz**, PodoPlus Podologia i Kosmetologia, Poznań

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Longina Ronke-Strugała**, Piercing, Śrem
2. miejsce	**Tomasz Dachtera**, Pod Skórę Wbite, Oborniki
3. miejsce	**Rafał Słupski**, Zamknięty Krąg, Pniewy

KOSMETOLOG ROKU

1. miejsce	**Agata Motyl**, Butterfly Effect Beauty Salon, Krotoszyn
2. miejsce	**Joanna Nogaj-Ossowska**, Kosmetologia Medyczna i Estetyczna Joanna Nogaj-Ossowska, Poznań
3. miejsce	**Małgorzata Bartnik**, Bartnik Kosmetologia Holistyczna & Estetyczna, Poznań

MASAŻYSTA ROKU

1. miejsce	**Kacper Kaczmarek**, Mansuri Clinic & Spa, Poznań
2. miejsce	**Adam Gostyński**, Centrum Medyczne HCP im. Św.Jana Pawła II, Poznań
3. miejsce	**Natalia Płócienniczak**, NASTIA MASAŻ&SPA, Stawiszyn

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. miejsce	**Tomasz Fiechowski**, Siłownia Xtreme Fitness, Kalisz
2. miejsce	**Anna Pawłowska**, Xtreme fitness Rokietnica, Jarocin
3. miejsce	**Sylwia Pierzchlewicz**, Flamingo Sport, Poznań

DIETETYK ROKU

1. miejsce	**Patrycja Kaminiecka**, Mgr Patrycja Kaminiecka Psychodietetyk, Wągrowiec
2. miejsce	**Milena Kryś**, Nie tylko dietetycznie, Jarocin
3. miejsce	**Paulina Taisner**, Klub Sportowy Hangar Piątkowo, Poznań

eprasa.pl 85e0dce32b

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymieniowych niżej chorobach.

FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 85e0dce32b

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

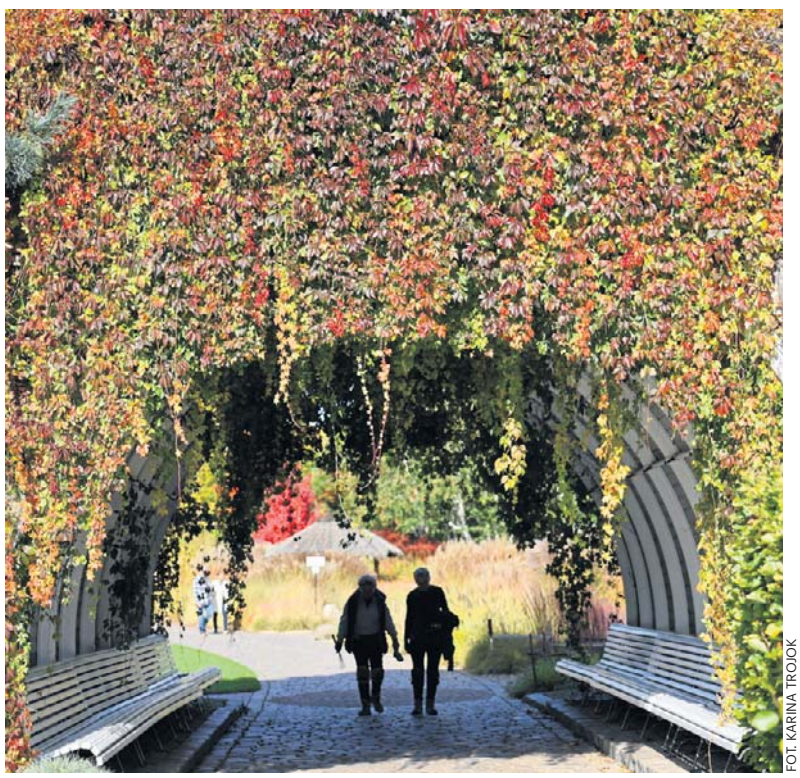
Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 85e0dce32b

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.

FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

> **Zimno wpływa na samopoczucie**
>
> **Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania.** Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 85e0dce32b

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.

FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko – węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl 85e0dce32b

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...

G. 16:40

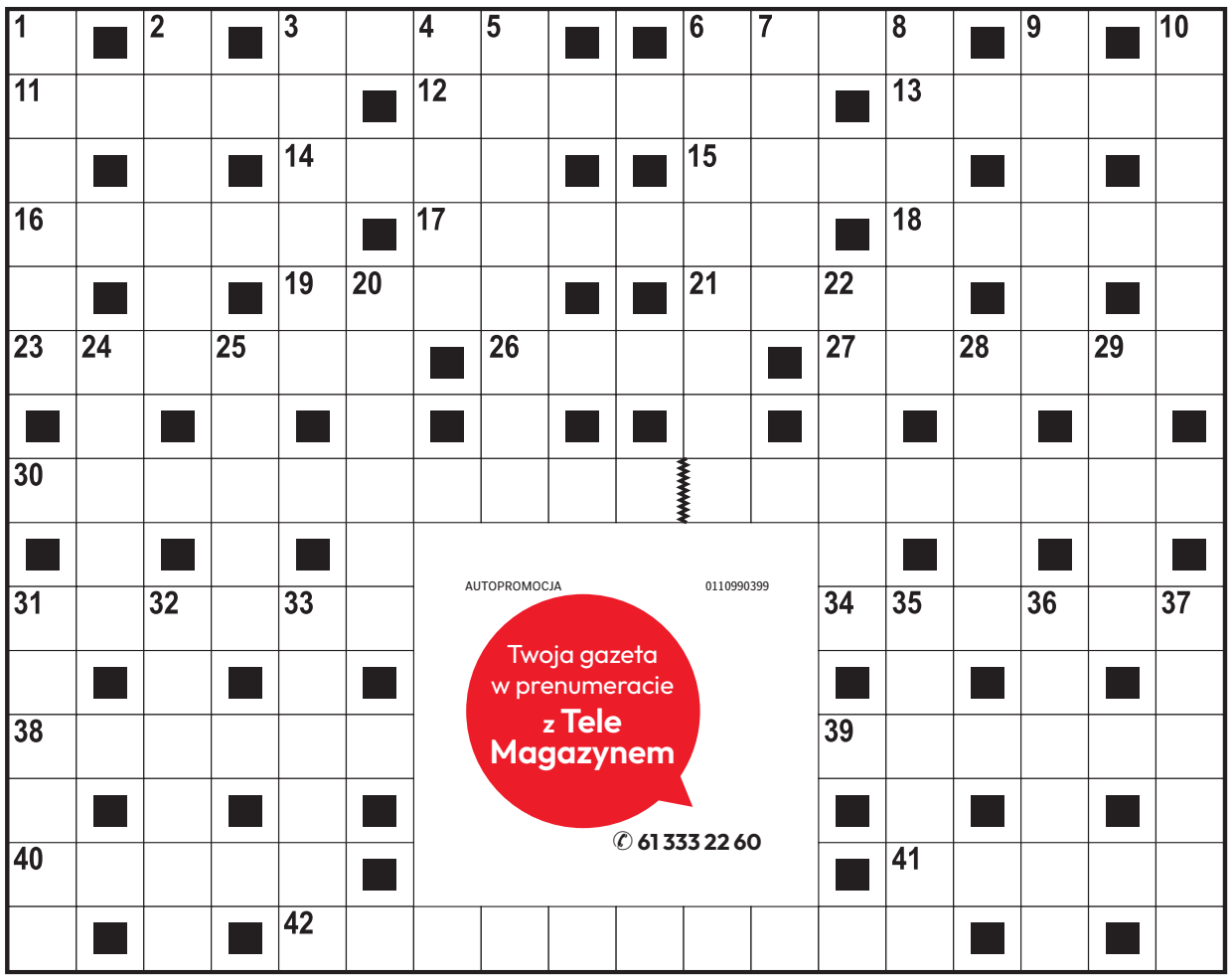
Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno–obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 85e0dce32b

KRZYŻÓWKA NR 155



Poziomo:
3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

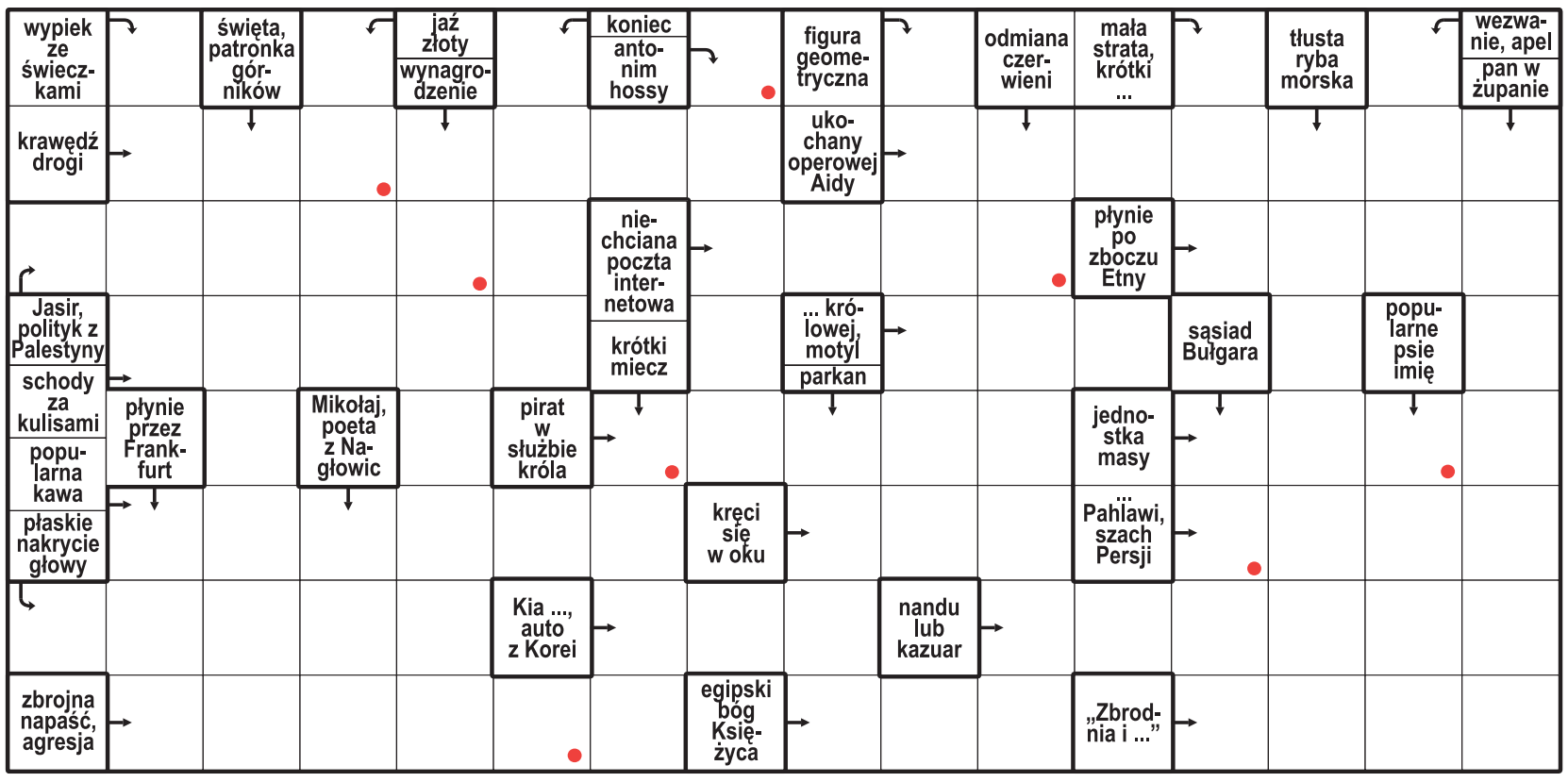
Pionowo:
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

AUTOPROMOCJA 0110990399
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 61 333 22 60

ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 85e0dce32b

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Cyklinowanie bezpył. 602582486

REMONTY od A do Z 662-099-292

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011593633

WM.6840.18.2026

Wyciąg z ogłoszenia

PREZYDENT MIASTA GNIEZNA

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu stanowiącego własność Miasta Gniezna

I. Dane dotyczące przedmiotu przetargu:

Przedmiotem przetargu jest niewyodrębniony **lokal** mieszkalny **nr 9** usytuowany w budynku położonym w Gnieźnie przy **ul. Mieszka I 16.**

Opis nieruchomości:

Działka gruntu oznaczona jest w ewidencji gruntów: obręb Gniezno, działka nr 1758/1, nr 1758/2, nr 1758/4 o łącznej powierzchni 2983 m². Sąd Rejonowy w Gnieźnie prowadzi dla nieruchomości księgę wieczystą pod oznaczeniem KW nr PO1G/00001546/1.

Możliwość dokonania oględzin lokali – po uprzednim umówieniu terminu z administratorem – Urbis Sp. z o.o. – **tel. 61 424 58 75.**

Lokal mieszkalny nr 9 znajduje się na III piętrze budynku mieszkalnego wielorodzinnego. Powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 40,16 m². Lokal składa się z pokoju, kuchni, łazienki z WC i korytarza. Do lokalu nie przynależy żadne pomieszczenie. Nieruchomość lokalowa posiada udział w gruncie i częściach wspólnych budynku do 40/3973 części.

Lokal jest w bardzo niskim standardzie i niedostatecznym stanie technicznym, nieużytkowany. Stolarka okienna i drzwiowa, podłogi, tynki, instalacje noszą znamiona ponadnormatywnego lub całkowitego zużycia technicznego i funkcjonalnego.

II. Miejsce i termin przetargu:

Przetarg na sprzedaż ww. lokalu **odbędzie się w dniu 13 listopada 2026 roku** w Urzędzie Miejskim w Gnieźnie w **sali nr 9** o godz. **10:00**.

III. Cena wywoławcza, wadium:

Cena wywoławcza wynosi **210 600,00** zł. Wartość rynkowa wynosi 234 000,00 zł.

Wadium wynosi **20 000,00** zł.

Transakcja zwolniona jest z opodatkowania podatkiem VAT.

IV. Warunki przetargu:

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu w wysokości wskazanej wyżej na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Gnieźnie nr 07 9065 0006 0000 0000 6956 0009 w Banku Spółdzielczym w Gnieźnie z takim wyprzedzeniem, aby w dniu 9 listopada 2026 roku środki znajdowały się na tym koncie. Tytuł wpłaty wadium winien jednoznacznie wskazywać **uczestnika przetargu oraz lokal**, którego wpłata dotyczy.

Prezydent Miasta Gniezna może odwołać przetarg z ważnych powodów, niezwłocznie podając informacje o odwołaniu przetargu do publicznej wiadomości, poprzez wywieszenie w siedzibie Urzędu Miejskiego w Gnieźnie, ogłoszenie w prasie, a także na stronie internetowej Urzędu Miejskiego, podając przyczynę odwołania przetargu.

V. Publikacja:

Ogłoszenie o przetargu podlega wywieszeniu na okres 30 dni na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Gnieźnie oraz ukazuje się na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Gnieźnie.

Szczegółowych informacji udziela Wydział Majątku Miasta Urzędu Miejskiego w Gnieźnie, tel. 61 426 04 91.

0011594699

„Twoje życie było miłością.
Twoja miłość naszym szczęściem”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 2 października 2026 r.
zmarł w Bogu, w wieku 94 lat,
nasz ukochany
Mąż, Ojciec, Dziadek, Pradziadek, Brat i Wujek

ś†p

dr Jan Suchorski

długoletni Harcerz Kręgu Seniora
im. phm. Tadeusza Wojtczaka w Buku

Msza św. pogrzebowa odprawiona zostanie
dnia 9 października 2026 r. o godz. 11.00
w kościele pw. Św. Moniki
w Poznaniu przy ul. Biskupińskiej 29.
Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia o godz. 12.30
na cmentarzu przy ul. Lutyckiej.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011594732

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Taty

Pani
Magdaleny Pietrusik-Adamskiej
Zastępczyni Prezydenta Miasta Poznania

W tych trudnych chwilach
prosimy przyjąć słowa otuchy i wsparcia.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego
wyrazy współczucia i szczerego żalu
składają

Zarząd oraz Pracownicy Grupy MTP

0011593592

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy

ŚP †

prof. dr. hab. n. med.

Jana Sikorę

niezwykle zaangażowanego, wieloletniego pracownika
i Kierownika Zakładu Immunologii

Żonie, Dzieciom i Ich Najbliższym
składamy
serdeczne wyrazy współczucia

Pracownicy Zakładu Immunologii
Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

REKLAMA 0011593698

OGŁOSZENIE

Burmistrza Obornik

Burmistrz Obornik informuje, że przeznaczone zostały do oddania w użyczenie nieruchomości oznaczone w ewidencji gruntów i budynków jako:
- działka nr 2095, pow. 1,1532 ha, położona w miejscowości Oborniki, gmina Oborniki,
- działka nr 15/18, pow. 0,1072 ha, położona w miejscowości Ocieszyn, gmina Oborniki,
- działka nr 15/20, pow. 0,0375 ha, położona w miejscowości Ocieszyn, gmina Oborniki,

Wykaz ze szczegółowym opisem nieruchomości został umieszczony na stronie Biuletynu Informacji Publicznej www.bip.oborniki.pl oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Obornikach od dnia 5.10.2026 roku do dnia 26.10.2026 roku.

0011593718

Z głębokim żalem żegnamy

ś†p

Michała Młynarczyka

cenionego i doświadczonego pielęgniarza,
przez lata związanego z naszym Szpitalem.

Jego odejście jest dla nas bolesną stratą.
Zapamiętamy Go jako człowieka oddanego swojej pracy,
który z profesjonalizmem, odpowiedzialnością
i życzliwością otaczał opieką kolejnych pacjentów.

Swoją wiedzą i doświadczeniem służył nie tylko chorym,
ale także współpracownikom, pozostawiając po sobie ślad
w historii naszego Szpitala
i w pamięci tych, którzy mieli okazję z Nim pracować.

W zawodzie pielęgniarza szczególne znaczenie
mają uważność, obecność i troska o drugiego człowieka.

Michał każdego dnia potwierdzał,
jak ważne są te wartości w opiece nad pacjentem.

Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom
składamy
wyrazy głębokiego współczucia
i wsparcia w tym trudnym czasie.

Pracownicy oraz Dyrekcja
Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego
im. Józefa Strusia w Poznaniu

0011594723

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 2 października 2026 roku zmarł

ś†p

prof. dr hab.

Jan Sikora

wieloletni kierownik Zakładu Immunologii
Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu,

niezwykle oddany swojej pracy naukowiec,
zasłużony nauczyciel akademicki,
wychowawca wielu naukowców i lekarzy,

Przewodniczący Komisji Cytomorfologii
Krajowej Izby Diagnostów Laboratoryjnych,
wybitny specjalista w zakresie cytomorfologii medycznej
i medycznej immunologii laboratoryjnej,

Przewodniczący Grupy Roboczej
ds. Patomorfologii i Cytologii Klinicznej
Kolegium Medycyny Laboratoryjnej w Polsce.

W naszej pamięci pozostanie
jako ceniony i wspaniały dydaktyk.

Rodzinie Pana Profesora
składamy
wyrazy najgłębszego współczucia.

Rektor, Senat, Dziekani
i Rady Wydziałów Lekarskiego, Medycznego,
Farmaceutycznego i Nauk o Zdrowiu,
Przewodniczący Rad Kolegiów Nauk,
Zarząd Uczelni i społeczność akademicka
Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

eprasa.pl 85e0dce32b

SPORT

• **Prawie 19 tys. biletów** sprzedał już Śląsk Wrocław na sobotni mecz z Lechem. Szykuje się duża frekwencja

PIŁKA NOŻNA

Lechici w kadrach – dwa przebłyski i rozczarowanie

WGol Luisa Palmy i świetny występ Patrika Walemarka przeciwko Polsce, to najjaśniejsze momenty powołanych na mecze reprezentacji piłkarzy Lecha Poznań. Niestety w drużynie narodowej nie udało się zadebiutować Wojciechowi Mońce, a występ przeciwko Włochom w kadrze U-21, w której występował też Michał Gurgul obaj Lechici nie mogą zaliczyć do udanych. Porażka 2:6 to duże rozczarowanie.

Maciej Lehmann

Kadrowicze Lecha Poznań powoli zjeżdżają się do stolicy Wielkopolski, po swoich występach w reprezentacjach. Na pewno nie będzie ich mile wspominała dwójka naszych obrońców Wojciech Mońka i Michał Gurgul. Tego pierwszego najpierw dotknęła fala hejtu, potem u Jana Urbana dwa razy wylądował na trybunach i raz na ławce rezerwowych, a gdy zdecydowano, że zasili U-21 Jerzego Brzęczka, występ przeciwko Włochom okazał się bolesnym przeżyciem. Młodzi Włosi po wygranej 6:2 wyprzedzili Biało-Czerwonych w grupie eliminacyjnej MME U-21, mimo, że do tego starcia nasi piłkarze wygrali 9 meczów z rzędu.

Wojciecha Mońkę bronił Mateusz Borek.

– Przyjeżdża z klubu jako mistrz Polski do reprezentacji, dwa razy trybuny, raz ława. Nagle potem na szybko startuje do tej Pescary, nie trenuje z drużyną, trener wierzy, bo już tam grał. Chłopak jest kilkanaście dni bez meczu, ogląda mecze w pierwszej reprezentacji z trybun. Popatrzył na Potulskiego, myśli sobie: „Dzisiaj Kacper, w następnym meczu ja. Przyjechałem tu po to, żeby zagrać". Zwiedzasz te VIP-y, raz posiedziałeś na ławie, trochę ci głowa siada i potem wchodzisz z tymi potworami fizycznymi z Włoch (U-21), wkładają cię od pierwszej minuty na kołowrotek. Nie tak powinno się postępować z młodym zawodnikiem - powiedział znany komentator.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Wojciech Mońka może już skupić się na kolejnych meczach, które czekają Lecha Poznań

Piękny gol Palmy na wagę remisu

Pięknego gola przeciwko Jamajce zdobył natomiast Luis Palma. Skrzydłowy Lecha Poznań uderzył z prawie 30 metrów i trafił tuż przy słupku. Honduras zremisował 1:1, ale wcześniej przegrał Surinamem 2:3 (Palma zaliczył asystę) oraz z Martyniką 1:2. Zawodnik Kolejorza wszedł na boisko po przerwie i rozegrał całą drugą połowę, jednak jego gra – podobnie jak całej reprezentacji – mocno rozczarowała.

Daniel Hakans wystąpił w dwóch meczach Finlandii (2:1 z Albanią i 0:0 z Białorusią). Lechita w tym pierwszym meczu wywalczył czerwoną kartkę dla bramkarza rywali oraz rzut wolny, po którym padł pierwszy gol dla Finlandii.

Ci, którzy zostali w Poznaniu od 28 września przygotowują się do październikowo-listopadowego maratonu, którym pierwszym etapem będzie sobotni mecz ze Śląskiem we Wrocławiu.

Cały czas z drużyną nie trenują Alex Douglas oraz Ali Gholizadeh, którzy rehabilitują się po zabiegach. Do listy nieobecnych dołączył także niestety Allahyar Sayyadmanesh. Irańczyk zmaga się z kontuzją mięśnia dwugłowego uda, która wyklucza go z gry na co najmniej cztery tygodnie.

Na dłużej wypada Joao Moutinho. Portugalczyk w środę będzie miał operację stopy, a potem czeka go rehabilitacja, która potrwa 3-4 miesięcy. A to oznacza, że na Gurgula trzeba będzie dmuchać i chuchać, bo w kadrze Lecha będzie jedynym nominalnym lewym obrońcą.

Do treningów wracają natomiast Antoni Kozubal oraz Gustav Berggren.

KRÓTKO

TENIS

102. tytuł Novaka Djokovicia

Novak Djoković po raz siódmy triumfował w turnieju ATP w Pekinie, gdzie wygrał już 34 mecze rzędu i nigdy nie poniósł porażki. 39-letni serbski tenisista we wtorek sięgnął po 102. tytuł w karierze. Jego finałowy rywal — Australijczyk Alex De Minaur — zrezygnował z gry na początku drugiego seta.
Djoković po tie-breaku wygrał pierwszą partię 7:6 (7-3), a na początku drugiej jego rywal skreczował przy swoim prowadzeniu 1:0. Serb poprzednie turniejowe zwycięstwo odnotował w listopadzie 2025 roku w Atenach.
W poniedziałek Hubert Hurkacz z powodów zdrowotnych nie dokończył półfinału z De Minaurem, natomiast w finale kontuzja pokrzyżowała plany Australijczyka.
Djoković od 2009 do 2015 roku triumfował w Pekinie sześć razy.
W China Open wziął udział po 11 latach przerwy. **PAP**

PIŁKA NOŻNA

Takie są skutki blamażów w Lidze Narodów

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony.

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej" grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów?

Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi. Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Liga Narodów – Dywizja B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl 85e0dce32b