



DZIŚ STRONA ZDROWIA

CO JEŚĆ, ŻEBY NIE CHOROWAĆ?

WARTO SIĘGAĆ PO PRODUKTY, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWIE

Nr ISSN 2353-6179
Nr indeksu 350-281

www.gloswielkopolski.pl

Nr 203 (25.086) | Wydanie 1 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 2.09.2026

81
lat

GŁOS WIELKOPOLSKI

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Z naszych stron

Po 15 latach pociąg znów połączy Wągrowiec z Rogoźnem

Po remoncie linii zostaną też wyremontowane przejazdy kolejowe. Już w pierwszej połowie przyszłego roku pociągi mają wrócić na trasę.

– Str. 3

Z naszych stron

Rocznica wybuchu II wojny światowej: reparacje i lekcja z Westerplatte

Państwowe obchody rocznicy wybuchu II wojny odbyły się na Westerplatte. Prezydent mówił o reparacjach, premier o solidarności

– Str. 2, 7

Upamiętnili Jarosława Ziętare

34 lata po porwaniu dziennikarza „Gazety Poznańskiej” nikt nie odpowiedział za tę zbrodnię – Str. 2

Jubileuszowy Lotto Poznań Maraton z nową trasę

Biegacze wrócą po 18 latach na Stary Rynek. Start i meta nadal będą jednak na MTP i w ich okolicach – Str. 16



FOT. ROBERT WOZNAK

Z naszych stron

Konserwator się na to nie godzi! Samowola w miejscu po secesyjnej kamienicy

Chrystian Ufa

Miejski konserwator zabytków mówi: „Nie”. Nie będzie zgody na użycie terenu po poznańskiej secesyjnej kamienicy jako parking. Problem w tym, że ten już... powstał. Na posesji pojawił się parkometr oraz cennik.

Historia kamienicy, a później placu przy Roosevelta 8 w Poznaniu to niekończąca się przepychanka między miastem a właścicielami nieruchomości. Batalia przeniosła się nawet do wymiaru sprawiedliwości.

Najnowszym jej aktem jest powstanie parkingu w miejscu rozebranej secesyjnej kamienicy, która swego czasu groziła zawaleniem. O robotach na tym terenie informowaliśmy już na łamach „Głosu Wielkopolskiego”.

Działka po kamienicy znajduje się na obszarze wpisanym do rejestru zabytków – jako zespół urbanistyczno-architektoniczny kolebki miasta, czyli najstarszych dzielnic.

Sprawą nowego sposobu użycia terenu zajął się zatem miejski konserwator zabytków, gdyż „nie złożono wniosku o wydanie pozwolenia konserwatorskiego na podjęmo-

wanie działań na nieruchomości przy ul. Roosevelta 8”.

—Miejski konserwator zabytków nie godzi się na użycie terenu przy ul. Roosevelta 8 jako parking, ponieważ jest to niewłaściwy sposób zagospodarowania tej nieruchomości na terenie cennego secesyjnego zespołu wpisanego do rejestru zabytków, naruszający jego walory przestrzenne i historyczne – stanowczo stwierdza Joanna Bielawska-Palczyńska, dyrektorka Biura Miejskiego Konserwatora Zabytków UMP.

We wrześniu mijają dwa lata od katastrofy budowlanej przy Ro-

osevelta 8. Wówczas mieszkańcom Jeżyc towarzyszyła niepewność. Po ewakuacji wyznaczono strefę zero i zdecydowano o rozbiórce secesyjnej kamienicy.

Dziś nieustannie trwa batalia o miejsce, które kiedyś było secesyjną perełką. – Urządzenie parkingu na tej nieruchomości jest samowolą – podkreśla Joanna Bielawska-Palczyńska.

Kolejna przepychanka między miastem a właścicielem ma zamienić się w postępowanie administracyjne – zapowiada Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego. – Str. 3



Z naszych stron

Nowy rok szkolny bez telefonów w podstawówkach i przedszkolach

Marta Jarmuszcak

1 września uczniowie w całej Polsce powrócili do swoich szkół.

– Dzisiaj inaugurujemy nowy rok szkolny 2026/2027. W Poznaniu jest

to ważne wydarzenie dla 80 tysięcy dzieci – mówił Bartosz Derech, zastępca prezydenta miasta Poznania, Jacka Jaśkowiaka, podczas miejskiej inauguracji klas pierwszych w Zespole Szkół Łączności przy ul. Przelajowej.

Wraz z pierwszym dniem nowego roku szkolnego w życie weszły przepisy dotyczące zakazu używania telefonów w placówkach przez uczniów szkół podstawowych i przedszkoli.

– Str. 5

Koniec CPN

Ceny paliw wyżej. Tanio już było i długo nie będzie

Paweł Antuchowski

Ostatni dzień obniżki podatku VAT na paliwach objawił się długimi kolejkami. I brakami paliw na stacjach.

Braki najpopularniejszych paliw na niektórych stacjach dzień po podwyżce nie były wielkim problemem. Kto chciał zatankować, zrobił to przed podwyżką.

Nieliczni, którzy się nie załapali, mogli mieć problem z zatankowaniem podstawowej benzyny czy oleju napędowego. Na niektórych stacjach zbiorniki zostały opróżnione, a część dystrybutorów wyłączona w oczekiwaniu na cysterny, które uzupełnią zapasy.

– Str. 4

POLECAMY

JUTRO: Emerytura dla nauczyciela PIĄTEK: Największy magazyn w Wielkopolsce

2.09.2026

Środa

Dzisiaj imieniny obchodzą: Stefan, Julian, Wilhelm, Tobiasz
Telefon alarmowy: 112



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



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 Zuraw
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



© - 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.

POZNAŃ

Nie żyje Wojciech Onsorge, były piłkarz Warty i Lecha Poznań

Maciej Lehmann

Nie żyje Wojciech Onsorge, wychowanek Warty Poznań, były piłkarz Polonii Środa, Elany Toruń i rezerw Lecha Poznań. Od prawie 5 lat zmagał się ze śmiertelną chorobą. Wczoraj „Zieloni” przekazali smutną wiadomość..



FOT. WARTA POZNAŃ

Wojciech Onsorge w 2021 roku poinformował o swojej chorobie. To był wtedy szok, bo w jego życiu wszystko układało się niemal idealnie.

- Transfer do Lecha, ślub i tylko to drętwienie palców trochę przeszkadzało - zdradził.

Było to jednak poważniejsze niż przypuszczał. Okazało się, że zawodnik ma nowotwór złośliwy płuca ciemieniowego.

Środowisko piłkarskie szybko zorganizowało wtedy zbiórkę na leczenie obrońcy. Operację przeszedł w Pradze. Potem też informował o postępach w walce z chorobą. Niestety tę najważniejszą walkę w swoim życiu, mimo ogromnej determinacji, przegrał. Niezwykle lubiany przez kolegów, trenerów i kibiców piłkarz z marł w wieku 32 lat.

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: Marta Jarmuszczyk - 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

POGODA



dzisiaj
 22°C/12°C



jutro
 23°C/12°C

POZNAŃ

„Jarosław Ziętara został zabity dlatego, że był dziennikarzem”

Szymon Paż

- Mam nadzieję, że gdy za rok spotkamy się na kolejnej rocznicy porwania Jarosława Ziętary, będzie co najmniej trwał proces i doprowadzi on do jakiejś chociaż częściowej sprawiedliwości - mówił podczas obchodów 34. rocznicy porwania dziennikarza „Gazety Poznańskiej” Krzysztof M. Kaźmierczak.

Jak przypominał dziennikarz, który od 34 lat zajmuje się porwaniem i zabójstwem Jarosława Ziętary, w 2025 r. rocznica porwania przebiega w gorszych nastrojach - sądy okręgowe jedno postępowanie umorzyły, w drugim wydały wyrok uniewinniający. - Pierwszy raz sędziowie Sądu Apelacyjnego spojrzeli na sprawę tak, jak powinno się na nią patrzeć od początku: ten materiał dowodowy jest naprawdę bardzo mocny - tak stwierdzili sędziowie w grudniu ubiegłego roku. Padły słowa dobitne, że materiał dowodowy jest wystarczający do skazania. Chodzi o ska-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

1 września minęła 34. rocznica porwania Jarosława Ziętary

zanie tych ludzi, którzy tutaj (przy ul. Kolejowej na Łazarzu - red.) 34 lata temu porwali Jarkę, wciągnęli go do upozorowanego radiowozu - mówił Krzysztof M. Kaźmierczak.

Przypomniał, że po ponad trzech dekadach każdego roku mniej jest osób pamiętających o porwanym dziennikarzu, ale też mniej świadków i osób, którym można postawić zarzuty. - Jeden z ważnych świadków, który opowiedział o szczegółach po-

rwania - o tym, że nie tylko przygotowano samochód, którym Jarkę miano porwać, ale było jeszcze zabezpieczenie w postaci szybko biegającego człowieka, który miał w razie czego Jarkę złapać, gdyby on do tego radiowozu nie wszedł - on nie żyje już.

- Chciałbym wspomnieć, że [...] sędziowie (Sądu Apelacyjnego - red.) sami stwierdzili, że jest to oczywiście, że Jarosław Ziętara został zabity dlatego, że był dziennikarzem.

POZNAŃ UPAMIĘTNIŁ 87. ROCZNICĘ WYBUCHU II WOJNY ŚWIATOWEJ



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

W Poznaniu upamiętniono 87. rocznicę wybuchu II wojny światowej. Obchodzono także Dzień Weterana oraz Dzień Pamięci Polek i Polaków Represjonowanych przez III Rzeszę w latach 1939-1945. Wojna dotarła do stolicy Wielkopolski już kilka godzin po przekroczeniu naszej zachodniej granicy przez żołnierzy niemieckich. Kilka godzin po ataku na Tczew i ostrzale Westerplatte nad Poznaniem pojawił się pierwszy niemiecki samolot rozpoznawczy. Wkrótce potem miasto stało się celem regularnych nalotów. PAA

Wielkopolska

• Dyżur reportera

Marta Jarmuszcak tel: 61 860 60 82 (10-14)

POZNAŃ

Parking po kamienicy. Batalia po batalii

Chrystian Ufa

Miejski Konserwator Zabytków mówi: „Nie”. Nie będzie zgody na użycie terenu po poznańskiej secesyjnej kamienicy jako parking. Problem w tym, że ten już... powstał. Na posesji pojawił się parkometr oraz cennik.

Secesyjna perełka, czyli poznańska kamienica przy Roosevelta 8 w pierw groziła zawaleniem, by potem zatamować ruch w mieście, a ostatecznie zniknąć z powierzchni miasta. We wrześniu mijają dwa lata od katastrofy budowlanej. W miejscu po kamienicy powstał... parking. Przy Roosevelta 8 odbyła się wizja terenowa,



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Roosevelta 8 w Poznaniu. Była kamienica, jest parking. Kolejna odsłona batalii między miastem a właścicielem

po której przeprowadzono kontrolę z udziałem pełnomocnika właściciela nieruchomości.

– W toku czynności stwierdzono istnienie par-

kingu. O powyższym świadczą w szczególności sposób zagospodarowania i utwardzenia terenu, znajdujące się na nim urządzenia i oznakowanie, w tym par-

komat oraz znaki, a także fakt, że w czasie przeprowadzania kontroli na terenie nieruchomości znajdowały się zaparkowane pojazdy – przekazuje Paula Bekas, kierownik Referatu Nadzoru Krajobrazowego Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego dla Miasta Poznania (PINB).

– Urządzenie parkingu na tej nieruchomości jest samowolą – podkreśla Joanna Bielawska-Pałczyńska.

Kolejna batalia między miastem a właścicielem

Staraliśmy się dotrzeć do właściciela nieruchomości, jednak bezskutecznie. Wiadomo jednak, że podczas kontroli jego pełnomocnik nie przedłożył dokumentów potwierdzają-

cych legalność wykonania parkingu. Właściciela wezwano zatem do podania szczegółowych informacji.

Te mają pozwolić na „ustalenie, w szczególności daty powstania parkingu, podmiotu będącego inwestorem oraz ewentualnego dzierżawcy nieruchomości”, przekazuje Paula Bekas z PINB.

Kobieta dodaje, że po uzyskaniu niezbędnych informacji inspektorat „podejmie dalsze czynności, w tym formalnie wszczęte zostanie postępowanie administracyjne w sprawie legalności wykonania przedmiotowego parkingu”.

Z najnowszych informacji wiadomo, że 27 sierpnia Wydział Urbanistyki i Architektury umorzył postępowania

nie administracyjne w sprawie zmiany zagospodarowania terenu polegającego na jego utwardzeniu oraz urządzeniu parkingu na działce.

– Budowa miejsc parkingowych wykracza poza zakres samej zmiany zagospodarowania terenu – podkreśla Piotr Sobczak, dyrektor Wydziału Urbanistyki i Architektury UMP.

– Zgodnie z Prawem budowlanym budowa do 10 stanowisk postojowych dla samochodów osobowych na działce przy ul. Roosevelta 8 wymaga zgłoszenia (obszar jest wpisany do rejestru zabytków). Budowa ponad 10 stanowisk parkingowych wymaga pozwolenia na budowę – wyjaśnia dyrektor.

KOLEJ

Pociągi wrócą tu po 15 latach! Trwa wymiana szyn na linii kolejowej Wągrowiec-Rogoźno

Paweł Antuchowski

Linia kolejowa Wągrowiec-Rogoźno jest remontowana w błyskawicznym tempie. Cel to przywrócenie połączeń kolejowych do połowy przyszłego roku. W przyszłości trasa ta przejdzie jeszcze jeden, znacznie poważniejszy remont.

Trwa remont linii kolejowej nr 236, łączącej Wągrowiec z Rogoźnem. PKP Polskie Linie Kolejowe pochwały się, jak wygląda praca pociągu do potokowej wymiany szyn. Dzięki niej pociągi na linię Wągrowiec-Rogoźno mają wrócić już wkrótce po 15 latach przerwy.

– Maszyna jednocześnie demontuje stare szyny i podkłady, w ich miejsce układa nowe, a do tego jeszcze wyrównuje i stabilizuje tor. Dzięki tej technologii roboty przebiegają bardzo szybko, przy zachowaniu wysokiej jakości prac – opisuje przebieg prac Radosław Śledziński

z zespołu prasowego PKP PLK.

Nawet 8 par połączeń

Po zakończeniu pracy maszyny wyremontowane zostaną jeszcze 12 przejazdów kolejowych. Na stacji Wągrowiec trzeba także wybudować dwa nowe rozjazdy, prowadzące na linię. Dzięki remontowi za 34,4 mln zł pociągi będą mogły pokonywać blisko 18-kilometrowy odcinek z prędkością od 60 do 100 km/h. Przejazd ma zajmować pociągom 15 min.

Według zapowiedzi PKP PLK linia ma być gotowa

w pierwszej połowie przyszłego roku, co oznacza, że start remontu zaliczył kilkumiesięczne opóźnienie względem pierwszych zapowiedzi. Wtedy też będą mogły zacząć kursować po niej pociągi. W przeszłości linia była wykorzystywana jako trasa objazdowa podczas generalnego remontu trasy Poznań-Wągrowiec.

Teraz także będzie ona służyła jako alternatywne połączenie Wągrowca z Poznaniem, odcinając zatłoczoną linię. Planowane jest uruchomienie od 6 do 8 par połączeń na trasie Poznań-Wągrowiec

przez Rogoźno. Pociągi jednak, póki co, nie będą zatrzymywały się na stacjach pośrednich Runowo koło Wągrowca, Wiatrowiec oraz Pokrzywnica.

Za kilka lat kolejny remont z Kolej Plus

Nie jest to ostatni remont na tej trasie. Linia w ciągu następnych kilku lat przejdzie kolejny remont w ramach reaktywacji połączeń kolejowych z programu Kolej Plus, którego realizacja także się przesunęła. W tym przypadku mówi się, że kapitalny remont całego ciągu Wągrowiec-Rogoźno-Czarnków będzie gotowy po 2030 roku, a nie do 2029 roku, jak zakładała pierwotna wersja programu.

Linia kolejowa Wągrowiec-Rogoźno w przyszłości zostanie także zelektryfikowana, co wpłynie między innymi na zwiększenie liczby par połączeń. Na razie jednak nie są znane dokładne terminy realizacji.



FOT. PKP PLK

Dzięki zastosowaniu pociągu do potokowej wymiany nawierzchni remont przebiega bardzo sprawnie

PODRÓŻE LOTNICZE

Nie będzie bezpośrednich lotów do Dubaju z Poznania? Usunięto możliwość rezerwacji

Weronika Błaszczyk

Od 2 października nie zostaną wznowione bezpośrednie loty między Dubajem a Poznaniem. Ze systemu sprzedaży usunięto możliwość rezerwacji.

Loty do Dubaju miały powrócić 2 października. Termin ten jednak został usunięty z planów przewoźnika. Kolejna

możliwość rezerwacji pojawia się dopiero od 28 marca 2027 roku. Na ten moment nie wiadomo, czy jest to pewna data. Linie lotnicze często udostępniają sprzedaż z dużym wyprzedzeniem, by dopiero później dostosować swoje plany do sytuacji na rynku. W przypadku lotu do Dubaju duże znaczenie będzie miała sytuacja geopolityczna. Linie Flydubai pojawiły się na Ławicy w 2023 roku.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Zawieszone w marcu loty do Dubaju na razie nie wrócą

KOMUNIKACJA

Łatwiej dojedziemy na mecz Lecha i koncerty Erste Letnie Brzmienia

Grzegorz Okoński

Będzie łatwiej dojechać na czwartkowy mecz Lecha Poznań z Jagiellonią Białystok i piątkowo - sobotni koncert „Erste Letnie Brzmienia” na Targach: Zarząd Transportu Miejskiego zapowiada wzmocnienia taboru.

W czwartek komunikacja miejska w rejonie ul. Bułgarskiej będzie wzmocniona przed meczem dodatkową linią nr 33 na trasie: Kórnicka – Most Św. Rocha – Podgórna – Gwarna – Św. Marcin – Rondo Kaponiera – Grunwaldzka – Budziszyńska, w godz. 18:30–20:00 (co 7-8 minut). Po meczu dodatkowe kursy będą wykonywane na liniach autobusowych 145, 163, 191 i 193 (dotego będzie na nich pojemniejszy tabor) i tramwajowych -1, 6, 13, 15. Kibice mogą doje-

chać na stadion i wrócić na podstawie biletu lub karnetu meczowego, maksymalnie 3 godziny przed i dwie godziny po meczu.

W piątek i w sobotę, 4-5 września odbędą się koncerty „Erste Letnie Brzmienia” na terenie MTP - i tu również wzmocniona zostanie komunikacja. Kursy na linii tramwajowej nocnej nr 201 w godz. od 23:00 do 2:00 odbywać się będą co 10 min, a na linii nocnej nr 206, od 23:00 do 2:00, odbywać się będą co 30 minut. Linia 206 pojedzie na trasie: Junikowo – Grunwaldzka – Roosevelta – Most Dworcowy – Towarowa – Św. Marcin – Gwarna – Fredry – Roosevelta – Pułaskiego – Winogrody – Naramowicka – Al. Praw Kobiet – Błażeja. Autobusy nocne z Ronda Kaponiera – będą obsługiwane bardziej pojemnym taboru, a linia nr 202 będzie zawieszona.

KONIEC CPN

Były kolejki, są podwyżki. Kiedy paliwo będzie tańsze?

Paweł Antuchowski

Program Ceny Paliw Niżej zastąpiła podwyżka podatku VAT. Rząd mówi wprost, że w budżecie nie ma pieniędzy na dalsze obniżanie cen paliw.

Do ostatniej chwili kierowcy chcieli skorzystać z rządowego programu Ceny Paliw Niżej, w ramach którego podatek VAT na paliwa został obniżony z 23 proc. na 8 proc. Koniec wakacji to koniec obniżek. Rządzący mówią wprost - budżetu państwa nie stać na dalsze obniżki. Zniknęły także, ogłaszane przez ministra energii, maksymalne ceny paliw.

Na wielu stacjach paliw do późnych godzin wieczornych ustawiały się długie kolejki chętnych, którzy jeszcze przed północą chcieli zatankować tańsze paliwo. Im bliżej było do końca dnia, tym sytuacja stawała się bardziej nerwowa. Gdy wybiła północ, stacje paliw musiały stosować wyższą stawkę podatku VAT. Dla wielu z nich oznaczało to przerwę konieczną na przedstawienie kas fiskalnych. Co jednak ciekawe, 1 września nie zabrakło



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Po długich kolejkach do stacji paliw w wielu miejscach brakuje benzyny. Nie był to duży problem, bo pierwszego dnia podwyżki chętnych na tankowanie było niewielu

stacji, na których brakowało benzyny. Karteczki z napisem „brak produktu” można było znaleźć m.in. na stacji paliw przy ul. Bukowskiej.

I tak 1 września przywitał kierowców z cenami wyższymi o 60 do 90 groszy na litrze, w zależności od rodzaju paliwa. Ceny benzyny przekroczyły barierę 7,5 zł, a ceny diesla ponad 8 zł. Z tego powodu na stacjach paliw jest obecnie spokojnie - kto zdążył zatankować przed końcem obniżki, jeszcze ma dość paliwa na podróże. Jak widać ci, którzy nie zdążyli, są w mniejszości.

Podwyżki uderzą nie tylko w kierowców, ale przede wszystkim w szeroko rozumiany transport, chociaż w tym przypadku trzeba pamiętać, że przedsiębiorcy mogą odliczać podatek VAT. Stąd też podwyżka ta w aż takim stopniu nie jest dla nich odczuwalna. Inaczej było, kiedy po raz pierwszy zastosowano pakiet CPN, ponieważ wtedy obniżono także akcyzę. Wtedy to doszło do kuriozalnej sytuacji, w której płacili oni za paliwo więcej niż przed obniżką podatków.

Do nowych, wyższych cen trzeba będzie się przyzw-

yczaić, ponieważ na razie nie zapowiada bardziej radykalnych obniżek. Rząd nie ma zamiaru po raz kolejny obniżać podatków na paliwo, bo kasa świeci pustkami. Dodatkowe opodatkowanie koncernów paliwowych zablokował prezydent.

Sytuacja w cieśninie Ormuz, od której zaczęły się podwyżki, wciąż jest napięta. Ceny ropy na rynkach światowych wzrosły, a złotówka nadal nie wzmocniła się radykalnie wobec dolara. Nawet kiedy cena ropy na rynkach spada, na dystrybutorach widzimy to z opóźnieniem.

REKLAMA

0011575415

OBWIESZCZENIE WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO

z dnia 28 sierpnia 2026 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 311) - zwanej dalej: specustawą, oraz art. 72 ust. 6 i 6a z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670),

zawiadamiam,

że 26 sierpnia 2026 r. została wydana decyzja nr 35/2026 (znak IR-III.7820.60.2025.MD) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa mostu na Noteci wraz z dojazdami w nowym przebiegu drogi wojewódzkiej nr 153 w m. Ciszkowo – ZRID I”, której nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

Z treścią decyzji oraz dokumentacją sprawy można zapoznać się w siedzibie Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu, Wydział Infrastruktury, Al. Niepodległości 16/18 (tel.: 61 854 10 81, 61 854 14 67; e-mail: mdochrzewski@poznan.uw.gov.pl, kwasik@poznan.uw.gov.pl; godziny obsługi Klientów: poniedziałek, środa, piątek od 8:30 do 15:00; wtorek, czwartek od 12:00 do 15:00). W celu zapewnienia sprawnego przebiegu obsługi, uprzejmie proszę o wcześniejsze uzgodnienie terminu wizyty.

Treść decyzji udostępniona zostanie także w Biuletynie Informacji Publicznej WUW w Poznaniu pod adresem: www.poznan.uw.gov.pl w zakładce Ogłoszenia / Obwieszczenia od 2 września 2026 r. Po upływie 14 dni od dnia zamieszczenia obwieszczenia zostanie przeniesiona do zakładki Ogłoszenia / Obwieszczenia / Archiwum obwieszczeń / 2026.

Od decyzji służy odwołanie do Ministra Finansów i Gospodarki za pośrednictwem Wojewody Wielkopolskiego, w terminie 14 dni od dnia otrzymania decyzji przez wnioskodawcę lub zawiadomienia pozostałych stron o jej wydaniu.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 specustawy i art. 49 § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od 2 września 2026 r., tj. dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu oraz w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych - Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów, a także w prasie lokalnej.

POZNAŃ

Ciche cięcia w rozkładzie jazdy. ZTM milczy

Szymon Paż

Mieszkańcy m.in. poznańskich Rataj i Naramowice mogą czuć się oszukani. Choć po wakacjach Zarząd Transportu Miejskiego ogłosił powrót „zasadniczego rozkładu jazdy” kilka linii autobusowych jeździ wyraźnie rzadziej, niż przed wakacjami.

Cięcia w rozkładzie dostrzegli członkowie stowarzyszenia Inwestycje dla Poznania. – W opublikowanym powakacyjnym rozkładzie jazdy niestety dalej mamy pocięte kursy linii nr 151, 152, 157, 162, 166, 181, 184, 185 oraz 196 – i znowu informacja ta została ukryta przez ZTM. Co więcej,

ZTM w oficjalnym komunikacie na www i na FB informuje o „powrocie do zasadniczego rozkładu jazdy”. Tak jakby w rzeczywistości cięcia kursów na wielu liniach w całym mieście nie miały w ogóle miejsca – piszą na profilu stowarzyszenia na Facebooku.

I zwracają uwagę, że kursujące po Ratajach i okolicach linie 152, 157, 166, 181 i 184 w nowym „zasadniczym” rozkładzie jazdy kursują co 30 minut w dni robocze, a nie jak w przed wakacjami co 20 minut. A obsługujące m.in. osiedle Krzesiny linie 162 i 196 – co 60 minut.

Podobne cięcia dotknęły linie 151 i 185 na północy miasta. Jeszcze w lipcu kursowały co 20 minut, w rozkładzie powakacyjnym – co 30 minut. Linię



FOT. LUKASZ GDAK

Spółecznicy zwracają uwagę, że takie zmiany zachęcają do korzystania z własnego samochodu

151 przywrócono do rozkładu 1 września 2025 r. Miała łączyć wschodnie Naramowice z trasą PST i osiedlami Piątkowa. Na dużej części swojej trasy zastąpiła jeżdżącą co 15 minut linię 169. – Tak kiepskiego dojazdu do trasy PST nie było od wielu lat, jeśli nie nigdy. Autobus na Naramowicach Wschodnich kursujący co 30' w dni robocze to żart! Trzeba być niepoprawnym optymistą, żeby uważać, że taka tragiczna oferta zachęci kogokolwiek do komunikacji miejskiej. Mieszkańcy wybiorą samochód, a korki w mieście się zwiększą – pisze IdP.

Od poniedziałku próbujemy dowiedzieć się od ZTM, jakie są przyczyny cięć. Nasze pytania jak dotąd pozostają bez odpowiedzi.

POZNAŃ

Od dziś szkoła bez telefonów. „Przepisy pomogą w nauce i w relacjach międzyludzkich uczniów”

Marta Jarmuszcak

W Poznaniu rok szkolny rozpoczęło ok. 80 tys. uczniów i przedszkolaków. Od 1 września w życie wszedł też zakaz korzystania z telefonów komórkowych przez uczniów w szkołach podstawowych, a także w przedszkolach.

- Mamy szereg badań wskazujących na to, że chociażby sama bliska odległość od telefonu sprawia, że skupienie uczniów spada - mówi Agata Dawidowska, rzeczniczka praw ucznia - W wielu poznańskich szkołach te zakazy już obowiązują od lat i relacje społeczne uczniów są tam lepsze. Na korytarzach jest więcej rozmów i interakcji.

Wprowadzenie zakazu używania telefonów w podstawówkach i przedszkolach ma też przeciwdziałać przemocy, ponieważ - jak tłumaczy Dawidowska - duża część zeszłorocznych zgłoszeń do rzecznika praw ucznia dotyczyła prze-



FOT. WALDEMAR WYLEGAŁSKI

Miejska inauguracja roku szkolnego 2026/2027 w Poznaniu

mocy rówieśniczej w przestrzeni cyfrowej.

- Myślę, że jeżeli uczniowie nauczą się ze sobą więcej rozmawiać, będą więcej ze sobą rozmawiać i przebywać, a nie skupiać na tym, jakie zdjęcie wrzucić na grupę, jak je przerobić, czy co tam napisać, to będzie to dla wszystkich z korzystne. Uważam, że te przepisy pomogą

w nauce i w relacjach międzyludzkich uczniów - tłumaczy Dawidowska - Mamy wiele szkół, wiele przykładów, po których widać, że jest to dla nich korzystne i uczniowie wolą już nie korzystać z telefonu - mówi.

Można natomiast zastanowić się nad kwestią bezpieczeństwa i tym, czy uczniowie nie poczują pewnego lęku w momencie, kiedy nie będą

mogli być w stałym kontakcie telefonicznym z rodzicem. Jak jednak twierdzi rzeczniczka, argument ten nie jest do końca trafiony.

- Nie spotkałam się z tym argumentem ani od strony rodziców, ani od uczniów, z którymi na ten temat dosyć sporo rozmawiam w czasie zajęć w szkołach. Myślę wręcz, że poczucie bezpieczeństwa może wzrosnąć. To też nie jest tak, że uczniowie nie będą mogli skontaktować się z rodzicami, bo telefonów w szkołach jest dużo. Są chociażby sekretariaty. Rodzice też muszą trochę zaufać szkole i wierzyć, że dziecko jest w szkole bezpieczne i praktycznie nie ma bezpieczniej-

„Mamy szereg badań wskazujących na to, że chociażby sama bliska odległość od telefonu sprawia, że skupienie uczniów spada”.

AGATA DAWIDOWSKA

rzeczniczka praw ucznia

szych miejsc niż szkoła jako budynek, jako miejsce. Więc tutaj nie widzę żadnego zagrożenia dla bezpieczeństwa - tłumaczy Dawidowska.

Katarzyna Kuźnik, mama dwunastolatka, tłumaczy, że szkole, do której chodzi jej syn dyskusja o telefonach komórkowych odbyła się już kilka lat temu. Dzieci zostawiają telefony w szafkach i wyjmują po zajęciach.

- Oczywiście bardzo popieram szkołę wolną od telefonów. Należy dać dzieciom szansę, żeby po prostu żyły życiem szkolnym i nawiązywały normalne relacje. Moi obaj synowie - i młodszy, i starszy, który jest już uczniem szkoły średniej mają dobowe limity korzystania z telefonu i komputera. W czasie roku szkolnego to dwie godziny na oba urządzenia łącznie. Mają też zainstalowane oprogramowanie, które po pierwsze wymaga naszej zgody na instalowanie aplikacji, po drugie pozwala nam kontrolować co faktycznie w sieci robią - tłumaczy Katarzyna Kuźnik.

AUTOREKLAMA

0111556863



Złota Setka Wielkopolski

ŚWIĘTO WIELKOPOLSKIEGO BIZNESU!

Gala wręczenia nagród

17 września 2026 r. o 19:00

Aula UAM, ul. Henryka Wieniawskiego 1 w Poznaniu

- Ogłoszenie wyników Rankingu „Złota 100 Wielkopolski”
- Wyróżnienie „Lider Wielkopolskiego Biznesu”
- Wyróżnienia dziennikarzy Głosu Wielkopolskiego

Szczegóły: gloswielkopolski.pl/zlota100

ORGANIZATOR  GŁOS WIELKOPOLSKI	PARTNER GŁÓWNY  WIELKOPOLSKA  SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO	SPONSOR GENERALNY  ERSTE Leasing	SPONSOR  POZNAŃ AIRPORT
PARTNERZY     			
PARTNERZY MERYTORYCZNI    			
OGÓLNOPOLSKI PARTNER MERYTORYCZNY  dun & bradstreet			
OGÓLNOPOLSKI PATRON HONOROWY  ZWIĄZEK WOJEWÓDZTW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ			

FOKUS

• Jutro sejmowa komisja sprawiedliwości zaopiniuje dwóch kandydatów na sędziego Trybunału Konstytucyjnego

ROCZNICA

Prezydent o reparacjach wojennych, premier o lekcji płynącej z Westerplatte

– Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie – wezwał Donald Tusk podczas 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, 1 września, na Westerplatte znów zawyły syreny, a na niebie zabłysnęły rakiety. O godzinie 4.45 – równo 87 lat od ataku niemieckiego pancernika Schleswig-Holstein na placówkę tutejszej Wojskowej Słuchowni Tranzycyjnej – rozpoczęły obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej. W uroczystościach wzięli udział m.in. prezydent, premier i wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Prezydent Nawrocki apeluje o reparacje

Prezydent Karol Nawrocki podkreślił, że pamięć o 1 września „wymaga od nas prawdy i odpowiedzialności”. Jak dodał, prawda ma swoje symbole i z całą pewnością jednym z najważniejszych dla całej II wojny światowej jest Westerplatte.

Prezydent zwrócił się do kancleza Niemiec i narodu niemieckiego, by załatwić sprawę reparacji i zadośćuczynienia po II wojnie światowej „z myślą o sprawiedliwości historycznej, ale i z myślą o przyszłości”.

Stwierdził ponadto, że „prawdziwa, twarda, sojusznicza deklaracja wobec Polski wymaga tego, aby nasi sojusznicy z Berlina i nasi sąsiedzi wypłacili nam zadośćuczynienie, które Polska przekaże na polskie siły zbrojne, na polski przemysł



Uroczystości na Westerplatte rozpoczęły się o godzinie 4.45 – tej samej, o której 87 lat temu niemiecki pancernik zaatakował Polskę

zbrojeniowy, abyśmy dostali to, co nam się należy”.

– Wzywam też z Westerplatte, z serca się zwracam do pana premiera, do pana ministra, do pana marszałka, do wszystkich stronnictw w polskim parlamencie, do narodu polskiego: bądźmy razem w tym dziele – mówił Nawrocki.

Premier Tusk o lekcji, jaką daje Westerplatte

Z kolei premier Donald Tusk podczas wystąpienia wskazał, że lekcja II wojny światowej dzisiaj musi wpłynąć na decyzję i postawę

wszystkich przywódców wolnego świata. – My z tej ponurej lekcji II wojny światowej musimy wyciągnąć wniosek o solidarność, o jedność zarówno narodu polskiego, jak i całego wolnego świata – Europy i Ameryki, Sojuszu Północnoatlantyckiego. To nie może być sojusz na papierze – podkreślił szef rządu.

– Mając w pamięci 80 milionów ofiar II wojny światowej, 6 milionów ofiar obywateli Polski, mając w pamięci wymordowanie prawie wszystkich Żydów w Europie przez ogarniętych obłędem nazistów (...), dzisiaj głośno z Westerplatte krzy-

czymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy dzisiaj pomóc przetrwać Ukrainie. Nie możemy powtórzyć tamtych błędów, nie może się powtórzyć Monachium, ta upiorna, bezradna, bezsilna polityka ustępowania złu – podkreślił Tusk.

Premier wskazał ponadto, że „najbliższe miesiące, ta jesień i zima, które są przed nami, mogą być kluczowe dla niepodległości Ukrainy, ale także dla bezpieczeństwa Polski, całego wolnego świata”.

Premier powiedział też, że „najważniejszą lekcją z Westerplatte jest to, aby już nigdy ten, który został napadnięty przez agresora, nie był sam”, zaznaczając, że Polska jest ofiarą wielu prowokacji.

Marszałek Czarzasty o pamięci w Wieluniu

– Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści – mówił marszałek Sejmu Włodzisław Czarzasty w Wieluniu podczas obchodów 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej w tym mieście.

– Wojna zabiera człowiekowi właśnie to: bezpieczną przyszłość. Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści. Ma służyć temu, żeby nigdy więcej nie pomylić agresora z ofiarą, siły z prawem, populizmu z prawdą – powiedział Czarzasty.

KRÓTKO

Warszawa

Stolica odwoła prezydenta? Zbiórka podpisów trwa

67 tysięcy podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz Warszawy zabrano przez miesiąc. Inicjator akcji Maciej Wilk przekazał, że celem na wrześniu jest zebranie 100 tysięcy podpisów. Stołeczna Operacja Referendalna rozpoczęła zbieranie podpisów 30 lipca. Akcja potrwa do 28 września. Aby referendum się odbyło, konieczne jest zebranie około 132 tysięcy podpisów.

Warszawa

Odszedł kolejny powstaniec warszawski

W wieku 94 lat zmarł Jerzy Łąkowski ps. „Kajtek”, który w trakcie powstania warszawskiego pełnił służbę pomocniczą w pułku „Baszta”. W trakcie natarcia na wóz opancerzony przy ul. Belwederskiej został zraniony przez Niemców w głowę. Po dwóch dniach wrócił do służby. Po upadku powstania wraz z rodziną został wysiedlony do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po 10 dniach trafił do transportu do Krakowa. Pogrzeb Jerzego Łąkowskiego odbędzie się 7 września.

Zakopane

Krótsze przewozy konne do Morskiego Oka

Od wtorku Tatrzński Park Narodowy rozpoczął pilotaż przewozów konnych na skróconej trasie do Morskiego Oka. TPN chce w ten sposób sprawdzić organizację przyszłego systemu, w którym przewozy konne mają być połączone z transportem elektrycznym. Zaprzęgi będą przewozić turystów około 3-kilometrowym odcinkiem trasy z Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewiczów – dalej turyści pójda pieszo.

WYPADEK

Tragiczny wypadek na autostradzie A1

oprac. Karolina Wrońska

Cztery osoby zginęły, a cztery w stanie ciężkim zostały przewożone do szpitala po wypadku na autostradzie A1 na wysokości Mykanowa w powiecie częstochowskim.

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący samochodem ciężarowym uderzył w tył pojazdu,

przy którym znajdowali się pracownicy obsługi autostrady wykonujący na niej prace remontowe.

– W wyniku tego zdarzenia cztery osoby poniosły śmierć na miejscu, a cztery pozostałe w stanie ciężkim zostały przewożone do szpitala – powiedziała podkom. Barbara Poznańska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Poznańska wskazała, że badanie alkomatem nie wykazało alkoholu w organizmie kierowcy samochodu ciężarowego. Zaznaczyła, że zostanie mu pobrana krew do dalszych badań. Kierowca samochodu ciężarowego nie wymagał pomocy medycznej. Został zatrzymany.

EDUKACJA

Uczniowie i nauczyciele wrócili do szkół

oprac. Karolina Wrońska

4,8 mln uczniów i 715 tys. nauczycieli rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny 2026/2027.

– Szkoła to miejsce, gdzie młody człowiek, mam nadzieję, każdy będzie szczęśliwszy, każdy będzie dobrze nauczony, ale będzie też nauczony na wyzwania XXI wieku, wyzwania czasów trudnych – powiedziała sze-

fowa MEN Barbara Nowacka, która uczestniczyła w inauguracji roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Czarnieckiego w Człuchowie (woj. pomorskie).

Szef rządu uczestniczył we wtorek w inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu w woj. łódzkim.

– Macie sto powodów dziennie, żeby się spierać o różne mniej i bardziej ważne sprawy, ale nigdy nie ulegnijcie temu, niektórzy powiedzą, trendowi dzisiaj, aby pogardzać kimś dlatego, że jest inny albo słabszy, albo że jest was więcej, a ich mniej – wskazał premier, zwracając się do uczniów.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska odrobiła lekcje. Dzisiaj jako państwo jesteśmy w forpoczcie krajów Unii Europejskiej, które wydają olbrzymie pieniądze na obronność

JAKUB STEFANIAK
wiceszef KPRM

SŁOWACJA

Sikorski: Grupa Wyszehradzka wróciła, znów możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy

oprac. Anna Nagel

W Tomaszowie pod Bratysławą rozpoczęło się we wtorek spotkanie ministrów spraw zagranicznych państw Grupy Wyszehradzkiej, którą tworzą Słowacja, Polska, Czechy i Węgry.

Ministrowie Juraj Blonar ze Słowacji, Radosław Sikorski z Polski, Anita Orban z Węgier i Petr Mačinka z Czech dyskutowali o głównych problemach regionu i sprawach Unii Europejskiej. Słowacja objęła przewodnictwo w Grupie Wyszehradzkiej 1 lipca br. Gospodarz jednego z pierwszych spotkań, Blonar, wśród głównych priorytetów Bratysławy wymienia konkurencyjność, rozszerzenie Unii, współpracę w takich dziedzinach jak transport i energetyka oraz walkę z nielegalną migracją.

– Grupa Wyszehradzka wróciła – powiedział wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski we wtorek po spotkaniu szefów dyplomacji państw tego formatu w Tomaszowie koło Bratysławy. – Znowu możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy – podkreślił.

– To bardzo ważne, żeby zbliżyć stanowiska przed spotkaniem, które zaczyna się dziś wieczorem w Irlandii. Nieformalnie spotkanie ministrów spraw zagranicznych i europejskich, bo wspólnie znaczymy

więcej – powiedział szef polskiej dyplomacji.

Sikorski powiedział polskim mediom, że Polska wyraża solidarność z wszystkimi ofiarami putinowskiej Rosji. Zdaniem polskiego ministra „Rosja uparła się, żeby przekonać wszystkich, że co prawda my nie życzymy sobie konfliktu z nią, to ona jest na wojnie z nami”.

– (Moskwa) dokonuje aktów sabotażu, podpaleń, zabójstw politycznych, terroru państwowego – powiedział Sikorski po spotkaniu ministrów spraw zagranicznych w Tomaszowie koło Bratysławy. Przypomniał w tym kontekście, że w Polsce doszło do próby wysadzenia pociągu.

PAP



Minister Sikorski na spotkaniu ministrów spraw zagranicznych V4 w Bratysławie

USA / UKRAINA

Sojusznicy Ukrainy wywierają presję na Hiszpanię i Grecję

oprac. Anna Nagel

Kraje NATO i Unii Europejskiej naciskają na Hiszpanię i Grecję, aby przekazały Ukrainie pociski przechwytyjące Patriot. Decyzje w tej sprawie mają zapadnąć podczas spotkania ministrów spraw zagranicznych i obrony państw UE oraz krajów partnerskich.

Agencja Bloomberg poinformowała o rosnącej presji na Hiszpanię i Grecję w sprawie przekazania Ukrainie pocisków przechwytyjących Patriot.

Według osób zaznajomionych ze sprawą, które rozmawiały z agencją, propozycja przewiduje też możliwość zakupu przez Norwegię pocisków z Hiszpanii i Grecji, a następnie przekazanie ich Ukrainie.

Hiszpania i Grecja pod presją Wśród sojuszników Ukrainy Hiszpania i Grecja dysponują jednymi z największych rezerw systemów Patriot. Oba kraje mają również zapasy pocisków przechwytyjących, których termin przydatności zbliża się ku końcowi.

Grecja była jednym z pierwszych krajów wysyłających Ukrainie amunicję po inwazji Rosji w 2022 r., ale oparła się naciskom, by przekazać na potrzeby Kijowa pociski do wyrzutni Patriot. Ateny utrzymują, że w obliczu napięć z Turcją potrzebują tego uzbrojenia do własnych celów.

Hiszpania zapowiedziała, że w 2026 r. zapewni Ukrainie 1 mld euro pomocy wojskowej – przypominała agencja.

Rzecznik greckiego rządu odmówił skomentowania doniesień Bloomberg, podobnie jak urzędnik hiszpańskiego ministerstwa obrony.



Wyrzutnie są, ale rakiet do nich jest bardzo mało. Sytuację pogarszają ograniczone zasoby tych rakiet na świecie

Ukraina potrzebuje wsparcia Zapewnienie Kijowowi nowych systemów obrony powietrznej stało się coraz pilniejszym zadaniem dla sojuszników Ukrainy – podkreślił Bloomberg.

– Obrona przeciwlotnicza jest kluczową kwestią – oświadczyła przed wtorkowym spotkaniem z ministrami z krajów członkowskich i partnerskich UE Kaja Kallas, unijna szefowa dyplomacji. Jak podkreśliła, Ukrainie „brakuje pocisków przechwytyjących”. – Wiemy, że niektóre państwa mają zapasy pocisków, których termin przydatności upływa. Byłoby bardzo dobrze, gdyby zostały przekazane Ukrainie – oznajmiła.

Pociski Patriot są jednym z kluczowych elementów obrony Ukrainy przed rosyjskimi pociskami balistycznymi. Prezydent Zełenski zauważył w sierpniu, że dostawy amunicji od partnerów zachodnich w pierwszej połowie 2026 r. zmniejszyły się

trzykrotnie w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

W ostatnich miesiącach Ukraina apelowała o zwiększenie liczby systemów obrony powietrznej, twierdząc, że kurczące się zapasy nie powstrzymają nasilających się ataków Moskwy. Kijów szczególnie poszukuje większych dostaw pocisków Patriot, na które wzrosło zapotrzebowanie z powodu wojny USA z Iranem, trwającej od przełomu lutego i marca.

Ukraina otrzymała informacje wywiadowcze, że Rosja przygotowuje się do ewentualnej nowej ofensywy lądowej na Kijów – donosił wcześniej Bloomberg.

Ze względu na krytyczny brak pocisków do systemów Patriot Ukraina zmienia strategię i zamiast zestrzeliwać rosyjskie rakiet balistyczne, zaczyna polować na same wyrzutnie na terytorium Rosji – podał portal Kyiv Independent, powołując się na ekspertów oraz wojskowych.

KANADA

Kobieta zapłaci odszkodowanie dla niesłusznie oskarżonego kardynała

oprac. Anna Nagel

Kobieta, która oskarżyła o molestowanie seksualne kardynała Marca Ouelleta, byłego prymasa Kanady, będzie musiała zapłacić mu 100 tys. dolarów kanadyjskich odszkodowania – orzekł w poniedziałek sąd w Quebecu.

Skarżąca zarzucała kardynałowi, że w latach 2008-2010, gdy była stażystką w diecezji Quebecu, hierarcha miał dopuścić się wobec niej czynów niepożądanych. Wniosła skargę do diecezji, a następnie ta skarga trafiła w 2021 r. do Watykanu, ale w 2022 r. została odrzucona – przypomnieli media. Kobieta dołączyła wówczas do pozwu zbiorowego.

Kiedy pojawiły się zarzuty wobec kardynała, duchowny wniósł pozew

do sądu. W czasie procesu zaprzeczając zarzutom.

Kobieta „niezadowolona ze (sposobu) potraktowania jej skargi, złożonej papieżowi Franciszkowi, zdecydowała się zmienić swoją wersję wydarzeń, by przyciągnąć zainteresowanie publiczne, lecz dokonała tego w taki sposób, że działała nierozważnie, jeśli nie wręcz złośliwie wobec kardynała” – napisał sędzia Martin Castonguay w liczącej 52 strony sentencji.

Uznana za winną zniesławienia, kobieta będzie musiała zapłacić kardynałowi 100 tys. dolarów kanadyjskich z odsetkami, liczonymi od grudnia 2022 r. – podała „Montreal Gazette”. Liczący 82 lata kardynał zadeklarował, że otrzymane środki przeznaczy na rzecz rdzennych mieszkańców Kanady, którzy padli ofiarą molestowania seksualnego. PAP

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

Masowe ceremonie, które kończą się śmiercią

Kazimierz Sikorski

W wyniku masowych ceremonii obrzezania w RPA śmierć poniosło 43 chłopców, a dziesiątki innych zostało okaleczonych. Rytuały znane jako „Ulwaluko”, odbywają się dwa razy w roku w szkołach inicjacyjnych.

Po przybyciu na miejsce chłopcy są oddzielani od rodzin i pokrywani białą gliną. Potem spędzają trzy tygodnie, przechodząc przemianę

z chłopców w mężczyzn, zanim wrócą do domów.

W ramach ceremonii zostają poddani zabiegowi obrzezania przez tradycyjnych „chirurgów”. Wiele zabiegów przeprowadzają osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji; używają one starych włóczni, nożyczek lub żyłek do wykonywania drastycznych operacji. W tym roku z powodu ceremonii „Ulwaluko” zmarło 43 chłopców, w 2024 roku łączna liczba ofiar wyniosła 93. Niektórzy „chirurgi” dokonywali zabiegów bez znieczulenia.

Odpowiedzialnością za te tragedie obarczono gangi, które zakładają nielegalne szkoły inicjacyjne, zatrudniając nieprzeszkolonych „chirurgów” i „pielęgniarzy”.

Głównymi przyczynami zgonów są gangrena, sepsa i odwodnienie, były też przypadki, w których opornych dźgano nożem, topiono lub bito na śmierć.

Republika Południowej Afryki zakazała tworzenia niezarejestrowanych szkół inicjacyjnych i wymaga, aby „chirurgi” posiadali odpowiednie przeszkolenie i kwalifikacje.

STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** 10 głównych objawów choroby Alzheimera, które rozwijają się jako pierwsze

PROFILAKTYKA

Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią twoją odporność

To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory

Martyna Jaros, Gabriela Fedyk

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmocniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno – po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

Co zrobić, żeby wzmocnić odporność?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

Miód jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębienia. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy



Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmocniają odporność

podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmocnienia naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe. Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawono-

idów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedynie substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

Maliny są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wy-

soką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

Imbir. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codziennie picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak. Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmocnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednolitego soku marchwiowego.

Jogurt naturalny, kefir, maślanka. Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii – mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.: pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych – cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

Tłuste ryby morskie to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

UZDROWISKA

Zachwycający kurort tuż za polską granicą. Warto tu zajrzeć także w weekend

Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia

Patrycja Seklecka

Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni. Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia – jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka” jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacerowe zielone alejki umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikolaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejscim jeziorem czy wypoczynek

nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający” wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródła, w których płyną druskiennickie wody mineralne szybko przypominają ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego – wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli”.

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litew-

ska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie – nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masażu, leczniczych kąpiel i wielu innych zabiegów. Wyszczególniony personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej – jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.



FOT. JAMES GATHANY

Jak szybko rozpoznać boreliozę, zanim choroba zniszczy ci układ nerwowy i stawy? Te sygnały powinny niepokoić

CHOROBY ZAKAŻNE

Wakacyjna choroba Polaków. Skutki nieleczonej boreliozy mogą być groźne

Emil Hoff

Co roku mnóstwo Polek i Polaków zapada na boreliozę. Większość z nich ma szczęście i szybko rozpoznaje chorobę dzięki charakterystycznemu objawowi.

Wiele z nas ma za sobą urlopy pełne dłuższych i krótszych wycieczek krajoznawczych, wędrówek po lasach czy spacerów po parkach. Będzie jeszcze zresztą sporo okazji do wypoczynku na łonie natury: pogoda może sprzyjać wycieczkom jeszcze przez cały wrzesień, zaczyna się też na dobre sezon na grzyby.

Niestety, nawet niewinny spacer po lesie, łące czy własnym przydomowym ogródku może skończyć się nieprzyjemnie: ukąszeniem kleszcza. Sezon na kleszcze trwa u nas od wiosny do późnej jesieni i w tym roku niestety tych małych, wrednych pajęczaków też nie zabrakło.

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą stać się przyczyną groźnych infekcji. Do najczęstszych chorób odkleszczowych zaliczana jest borelioza, wywoływana przez bakterie *Borrelia garinii* i *Borrelia afzelii*. Co roku w Polsce notuje się dziesiątki tysięcy przypadków zachorowań na boreliozę.

Nieleczona borelioza może mieć bardzo poważne konsekwencje. Należą do nich:

- uszkodzenie układu nerwowego i związane z nim zaburzenia pamięci i koncentracji;
- porażenie mięśni, drętwienie kończyn;
- nieodwracalne i bolesne zmiany w stawach (najczęściej w kolanach);
- zapalenie serca;
- przewlekłe zmęczenie.

Dobra wiadomość jest taka, że jeden objaw zdradza chorobę od razu.

Zła taka, że jedna na pięć osób nie dostaje tego objawu i przez to nawet nie wie, że choruje na boreliozę. Objawem, który od razu zdradza, że pacjent ma boreliozę, jest rumień wędrujący: duża (do 30 cm średnicy) czerwona plama na skórze, często ciepła w dotyku. W miarę postępu choroby rumień powiększa się, a przy tym starsze części ulegają przejaśnieniu, przez co cała plama przypomina wyglądem tarczę strzelniczą – koncentryczne czerwone kręgi.

Rumień pojawia się od 3 do 30 dni po ukąszeniu kleszcza i zarażeniu boreliozą, najczęściej około tygodnia po zarażeniu. Występuje u ok. 80 proc. pacjentów, jest to więc często pierwszy i bardzo charakterystyczny objaw boreliozy, który pozwala łatwo zidentyfikować chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Około 20 proc. osób nie dostaje rumienia na skutek boreliozy. Choroba wywołuje u nich inne objawy później, czasem nawet po wielu miesiącach. Są nieswoiste i nieprzyjemne. Należą do nich:

- ból głowy i sztywność szyi;
- ból mięśni i stawów;
- zmęczenie;
- dreszcze.

Choć nieleczona borelioza najczęściej ustępuje sama po kilku tygodniach lub miesiącach, może na stałe uszkodzić układ nerwowy, mięśniowy i stawy.

Jeśli po powrocie z wypoczynku na łonie natury, np. wycieczce do lasu na grzyby, spacerze po parku czy łące odczuwasz objawy silnej grypy, udaj się do lekarza. Po teście serologicznym na obecność przeciwciał może się okazać, że to nieswoiste objawy boreliozy, która wystąpiła u ciebie bez rumienia. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę bez ryzykowania stałego uszczerbku na zdrowiu.



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu

NAWIGATOR



Rosną koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 miliardów złotych

Seniorzy mogą stracić część darmowych leków. Zagrożone 1500 pozycji

Już za miesiąc mają zmienić się zasady, według których dzieci i seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych leków. Rozpatrywane są różne warianty.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Seniorom po 65. roku życia oraz dzieciom i młodzieży do 18 lat przysługują leki w ramach programu refundacyjnego. Aby skorzystać z tego wsparcia, muszą zostać spełnione trzy warunki: pacjent musi należeć do uprawnionej grupy wiekowej, przepisany preparat znajduje się w wykazie „D1” lub „D2” refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego bądź wyrobów medycznych, określonym w obwieszczeniu ministra zdrowia.

Na wykazie znajdują się między innymi preparaty stosowane w leczeniu alergii, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu oddechowego, wybrane szczepionki. Ponadto można otrzymać leki hormonalne, leki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwrzybiczym, przeciwbólowym czy przeciwzakaznym.

Jak informuje „Gazeta Prawna”, Ministerstwo Zdrowia analizuje zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na kształt programu bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Wśród rozważanych wariantów zna-

lazły się takie, które zakładają wykreślenie z listy nawet ponad 1500 produktów. Nowe zasady miałyby zacząć obowiązywać stopniowo od 1 października 2026 roku.

Powód? Coraz wyższe koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych NFZ, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 mld zł. Co ciekawe, liczba pacjentów korzystających z bezpłatnych recept wzrosła od 2023 r. jedynie o 4,4 proc., podczas gdy wydatki zwiększyły się aż o jedną czwartą.

Urzednicy zwracają uwagę, że w ramach programu refundowane są często leki zawierające tę samą substancję czynną, ale sprzedawane pod różnymi nazwami i w bardzo różnych cenach. W praktyce oznacza to, że za podobne leczenie Narodowy Fundusz Zdrowia niekiedy płaci wielokrotnie więcej tylko dlatego, że pacjent otrzymuje droższy preparat.



Symbol S nie wystarczy

Jednym z warunków otrzymania darmowego leku przez seniora jest symbol S na receptce.

Ponadto przepisany medykament musi się znajdować w specjalnym wykazie leków refundowanych, który ustala Ministerstwo Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że ewentualne zmiany nie mają polegać wyłącznie na szukaniu oszczędności. Przy aktualizacji wykazu mają być brane pod uwagę nie tylko ceny leków, ale również to, jak często są one stosowane przez pacjentów, czy mają tańsze odpowiedniki oraz jakie znaczenie mają dla bezpieczeństwa lekowego kraju.

Pod uwagę może być brana także produkcja leków w Polsce. Resort chce również odchodzić od stosowania jednej zasady dla całej listy i analizować poszczególne grupy leków oddzielnie. Oznacza to, że inne kryteria mogą zostać zastosowane np. wobec leków kardiologicznych, a inne wobec preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy czy chorób przewlekłych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę analizowany wariant C2, liczba produktów objętych analizą spadłaby z 3621 do 3051. Oznacza to usunięcie 570 pozycji, czyli pozostawienie około 84,3 proc. analizowanych produktów. Jednocześnie zachowane zostałyby wszystkie 354 analizowane substancje czynne. Według przedstawionych szacunków taki wariant mógłby przynieść około 440,7 mln zł oszczędności.

Znacznie większą redukcję zakłada wariant F'1. Jak informuje GP, liczba produktów zmniejszyłaby się w nim z 3616 do 2065, czyli zniknęłoby ponad 1500 pozycji. Mimo tak dużego ograniczenia liczby preparatów zachowane miałyby zostać wszystkie z 351 analizowanych substancji czynnych.

PROFILAKTYKA

Niektórzy piją te wody bez umiaru, a to fatalny błąd. Mogą być przykre konsekwencje

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Wody lecznicze od lat są jednym z filarów polskiego lecznictwa uzdrowiskowego. Kuracje pitne warto jednak prowadzić według zaleceń lekarza.

W południowej Polsce znajduje się większość krajowych uzdrowisk i miejscowości dysponujących zasobami wód leczniczych. Choć ich właściwości są wykorzystywane w terapii wielu schorzeń, eksperci podkreślają, że nie należy traktować ich jak zwykłej wody do codziennego nawadniania organizmu.

– Wody zdrojowe i lecznicze często traktujemy jak zwykłą wodę mineralną, skoro wypływa ze źródła i ma właściwości zdrowotne. Wydaje nam się, że można ją pić bez ograniczeń. Woda lecznicza jest trochę jak naturalny preparat mineralny – znaczenie ma nie tylko jej skład, ale również dawka. Wody dostępne w miejscowościach uzdrowiskowych mogą zawierać bardzo duże ilości sodu, chlorków, wodorowęglanów, siarczanów, magnezu, wapnia, żelaza, fluorków czy jodków – tłumaczy dietetyk kliniczny, dr Patrycja Klósek-Bzowska.

Jak dodaje ekspertka, wypijanie ich w dużych ilościach przez cały dzień – zamiast zwykłej wody – nie jest dobrym pomysłem.

– W uzdrowisku naprawdę nie warto urządzać sobie „degustacji bez limitu”. Kieliszek czy kubeczek wody leczniczej to jedno, a zastąpienie nią całodziennego nawodnienia zupełnie co innego – zaznacza dr Klósek-Bzowska.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mocno zmie-

ralizowanych wód chlorkowo-sodowych.

– Mogą dostarczać bardzo dużo sodu. Dla zdrowej osoby jednorazowe wypicie takiej wody zwykle nie będzie problemem, natomiast regularne picie jej w dużych ilościach może być niekorzystne szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, skłonnością do obrzęków, niewydolnością serca czy chorobami nerek. To zdecydowanie nie są wody, którymi powinniśmy na co dzień „nawadniać się” jak zwykłą wodą – mówi dr Patrycja Klósek-Bzowska.

Uważać warto również na wody bogate w siarczan i magnez, ponieważ w większych ilościach mogą działać przeczyszczająco.

– Efektem mogą być biegunka, dolegliwości jelitowe, a przy znacznym spożyciu również zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Co więcej, przyspieszenie pasażu jelitowego może wpływać na wchłanianie niektórych przyjmowanych leków – zaznacza specjalistka.

Osobną grupą są wody zawierające większe ilości jodu czy fluoru. – Tutaj również nie warto kierować się zasadą „im więcej minerałów, tym zdrowiej”. Przykładowo wody jodkowe mogą wymagać szczególnej ostrożności u osób z niektórymi chorobami tarczycy – przyznaje dietetyk.

Najważniejsza zasada jest prosta: wody lecznicze, mimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są przeznaczone do picia bez ograniczeń. Każda z nich ma określone wskazania zdrowotne, ale w niektórych przypadkach może również nie być zalecana. Jeśli przy źródle znajduje się informacja dotycząca zalecanej ilości czy sposobu picia, warto jej przestrzegać.



Wiele nie znaczy lepiej. Wody lecznicze nie mogą być źródłem codziennego nawadniania

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Masło orzechowe. Czym jest i czy warto uwzględnić je w diecie?

Masło orzechowe, co to takiego?

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. W Polsce, na sklepowych półkach nie znajdziesz produktu orzechowego ze słowem „masło” w nazwie. Zgodnie z decyzją Trybunału Sprawiedliwości UE z 2017 roku produkty pochodzenia roślinnego nie mogą być określane nazwami przetworów mlecznych. Oficjalna nazwa, pod którą występuje w handlu to krem orzechowy. Wytwarzany jest z nasion orzechy podziemnej (tzw. orzeszków ziemnych), popularny w kuchni amerykańskiej i holenderskiej. Znajduje zastosowanie jako smarowidło do kanapek oraz składnik domowych wypieków.

Jaki jest skład masła orzechowego?

Standardowe masło orzechowe składa się w 90 procentach z orzechów, w 6 procentach z cukru w formie dekstrozy, z olejów roślinnych i soli. Zawartość soli w gotowym produkcie wynosi maksymalnie 1,5 proc. W handlu dostępne jest tzw. naturalne masło orzechowe, wytworzone bez dodatku tłuszczów uwodornionych i innych sztucznych dodatków. Pasta może być zrobiona z różnych orzechów lub ich mieszanek. To od ich rodzaju zależy, jakie właściwości będzie miało konkretne masło orzechowe. Skład, smak oraz konsystencja będą różniły się w kremach z arachidów, migdałów, nerkowców, pistacji czy orzechów laskowych. Niestety, na sklepowych półkach czeka również wiele orzechowych kremów z chemicznymi lub niezdrowymi dodatkami. Tych warto jednak unikać.

Czy masło orzechowe ma działania prozdrowotne?

Orzechy, z których powstają masła orzechowe, są cennym źródłem białka roślinnego oraz błonnika. Znajdziemy w nich aminokwas l-argininę, który jest przekształcany w organizmie do tlenu azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Obniżają one tzw. zły cholesterol (cholesterol-LDL) i podnoszą dobry (cholesterol-HDL). Witaminy z grupy B zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei witamina E przeciwdziała starzeniu się organizmu ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Masła orzechowe są także bogate w kwas foliowy. Jest on wyjątkowo ważny dla kobiet w ciąży. Warto

też wspomnieć o zawartych w masłach orzechowych składnikach mineralnych, w tym żelazie, potasie, wapniu, cynku czy selenie.

Czy masło orzechowe można przygotować samodzielnie?

Przyda się do tego wysokoobrotowy blender lub malakser. Możemy wzbogacić je o dodatkowe smaki, na przykład kakao, cynamon czy wanilię, a także sami zdecydować, czy będzie gładkie, czy z chrupiącymi kawałkami. Najlepiej kupić orzechy w łupinkach i samodzielnie je wyłuskać, zostawiając bogatą w przeciwutleniacze brunatną skórkę. Jeśli kupujemy już obrane orzechy, zwróćmy uwagę na datę i olej. Unikajmy przeterminowanych, z plamkami i zaczynających pleśnieć. Orzechy możemy wcześniej delikatnie uprażyć dla smaku, choć surowe będą zdrowsze.

Do czego można wykorzystać masło orzechowe?



FOT. PIXABAY

To wszechstronny składnik, który można wykorzystać w różnorodnych potrawach. Doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, np. na kanapkach czy tostach. Można je również wykorzystać do wypieków, takich jak ciasteczka, brownie czy muffiny. Jako dodatek do smoothie, owsianki czy jogurtu, nada im kremową konsystencję i bogaty smak. Można je również wykorzystać w daniach na słono, np. jako składnik sosów, dressingów czy dipów. Wprowadzenie masła orzechowego do diety może być nie tylko smacznym, ale także zdrowym rozwiązaniem, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, szukających wartościowych przekąsek.

Opr. Ola Głowacka

DIETA

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Są idealne w diecie ketogenicznej

Te egzotyczne orzechy cieszą się coraz większą popularnością. Charakteryzują się kremowym, lekko maślanym smakiem i są cenione za swoje właściwości zdrowotne.

Oprac. Ola Głowacka

Badanie SW Research przeprowadzone w lipcu 2026 roku na zlecenie kampanii Pokochaj Makadamie pokazuje, że świadomość żywieniowa Polaków zmienia się. Wiele osób zwraca uwagę nie tylko na kalorie, ale również na wartość odżywczą.

Doniedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywczą.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii – mówi Anna Reguła, dietetyczka i autorka profilu instagramowego @niekoniecznie_dietetyczka.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów” jest oliwa z oliwek



FOT. PIXABAY

Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych, potocznie nazywanych „dobrymi tłuszczami”

(69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia – wskazało je 34 proc. badanych.

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla

niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego – dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie – z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

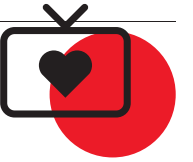
Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników,

a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabeetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej – szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy makadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo makadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce. Dodatkowo proces zbiorów jest bardzo żmudny, gdyż – ze względu na to, że trudno jest ocenić, czy orzechy są dojrzałe – muszą być zbierane ręcznie. Jest to bardzo czasochłonne oraz kosztowne. Co więcej, orzechy zbierane są tylko 5-6 razy w roku. Także ich transport jest kosztowny, ponieważ sprowadzane są aż z Australii, Hawajów, Afryki Południowej oraz Ameryki Łacińskiej.

PROGRAMOWO



G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

Zrozpaczona Oliwia, która sama nie może mieć dzieci, decyduje się na desperacki krok: zabiera kilkumiesięcznego chłopca z okna życia. Jej mąż chce natychmiast oddać dziecko, ale Oliwia grozi samobójstwem. Właściciel sklepu zlokalizowanego przy klasztorze odkrywa, co zrobiła, przeglądając monitoring. Postanawia szantażować małżeństwo. Nano po rozstaniu z Natalią próbuje cieszyć się życiem singla. Oriana bezskutecznie szuka pracy. W lombardzie pojawia się Azjatka szukająca ojca, który przedstawia się jako Barski.

G. 23:40

Co się stało z Gracie Darling

Ale Kino+ HD

Kiedy Joni miała 14 lat, jej przyjaciółka Gracie Darling zaginęła po nieudanym seansie spirytystycznym. Od tamtej pory dręczy ją poczucie winy, z którym sobie nie radzi i nie jest ona już tą samą osobą. Joni, obecnie psycholożka dziecięca, wciąż nie może uwolnić się od przeszłości, a kiedy odbiera telefon od lokalnego policjanta z informacją, że po kolejnym seansie zaginęła następna osoba o nazwisku Darling, poczucie winy z przeszłości powraca.



G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat



Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka. Spór dotyczy... palety cieni i zasad. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł, którego bohaterką jest nikt inny jak Kinga. Gdy Tomek dowiaduje się, że całe to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięcza Jolce, wpada w całkiem uzasadnioną furję. Tymczasem wielu gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel placówki medycznej ledwie nadąża, a korytarze pękają w szwach od ilości chorych z problemami żołądkowymi. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Niestety, dziewczyna także zaczyna źle się czuć... Natomiast Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży. Są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży ktoś wielkimi literami wymalowuje nieprzyjemne słowa. Konkretnie: „kłamiwa świnią”. Natychmiast pojawia się pytanie: kto był tak bezczelny? Problem w tym, że odpowiedź nie jest taka prosta. Czy uda się ustalić wandalę?

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Ada czuwa przy pobitej Zoi. Nalepa jest przybity. Tymczasem Greg upokarza swoją żonę – rozlicza ją z zakupów i wyznacza karę za kupno kremu. Z kolei przerażony Smolny ze Sławkiem przyjeżdżają w miejsce, gdzie logował się telefon Basi. Marcelina wyznaje, że Sandra widziała jej artykuł. Krzysztof jest przekonany, że to Smoczyńska stoi za porwaniem. Wzywa też Andrzeja – ma natychmiast spisać listę ludzi, którzy chcą ich uciszyć. W tym czasie zamaskowany mężczyzna podaje nieprzytomnej Basi dożylnie jakiś narkotyk. Kluskowa prosi syna, żeby pomógł odkryć interesy Bożydara. Brygida wraz z teściem stawia się u notariusza – są tam przyszli współnicy Bożydara, Zdybicka i Baliszewski. Bożydar niespodziewanie chce wziąć na siebie koszty budowy restauracji. Zdybicka i Baliszewski się zgadzają. Brygidę bardzo to martwi.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya z dumą wręcza zaliczkę za salon fryzjerski nowo poznanej kobiecie. Jest przekonana, że właśnie nabywa kurę znoszącą złote jaja... Tymczasem Sila, która przysłała z Hancer do siedziby holdingu, atakuje nieznanego mężczyznę pod firmą. To wywoła szereg problemów i trudnych pytań... Z kolei Hancer kłóci się z Cihanem na temat fundacji. Engin decyduje się zabrać Silę do swojego domu. Mukadder domyśla się, kto ją szantażuje. Trwają przygotowania do kwesty.

G. 20:05

Uroczysko

TV 4

Dekoracje, światło i dym miały być hitem rewii mody w Uroczysku, a okazały się scenografią dla morderstwa z zimną krwią. Od ciosu w serce ginie 25-letni model – Rafał Strzelecki. Czy policjanci zdążą zabezpieczyć narzędzie zbrodni, zanim się ono... roztopi? Rozpoczyna się seria przesłuchań. Śledczym brak punktu zaczepienia do czasu, gdy okazuje się, że asystentka projektanta podkochała się w ofierze. Olek unika Laury jak ognia, aby w końcu podjąć bardzo ważną, życiową decyzję.

KRZYŻÓWKA NR 135

Poziomo:

- 1) „... miasto otwarte”, film Roberta Rosselliniego,
6) głodnemu na myśli (w porze-kadle),
11) arena rycerskich turniejów,
12) powóz czteroosobowy z opuszczaną na dwie strony budą,
13) muzyka z Nowego Orleanu,
14) ... Morricone, twórca muzyki filmowej,
15) odcień czerwieni jak roślina,
17) ułańska czapka, giwer,
18) postać odtworzona przez aktora,
19) stop miedzi z innymi metalami,
20) rzemieślnik wytwarzający upręże i siodła,
23) legendarny szewc, pokonał smoka wawelskiego,
25) szybki taniec towarzyski z lat 60-tych,
26) bylina o pływających liściach,
27) warzywa marynowane w occie,
28) komórka przewodząca wodę i soki roślinne,
31) pomieszczenie dla załogi na jachcie,
34) grzyb jadalny z lepką skórką,
36) pojedyncza lub mnoga,
37) strzelba myśliwska, fuzja,
38) surowiec do wyrobu piwa,
39) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
40) miasto znane z produkcji samowarów.

Pionowo:

- 2) skarbowy lub pocztowy,
3) drobna roślina zarodnikowa,
4) skrzynka w lokalu wyborczym,

1	2		3		4		5		6		7		8		9		10
			11										12				
13									14								
			15	16													
17									18					19			
				20		21							22				
23		24											25				
				26													
27													28			29	
31	32		33										34		35		
36													37				
38						39								40			

AUTOPROMOCJA 0110990399

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

© 61 333 22 60

- 5) metalowa listwa na drzwiach,
6) duży ptak z rodziny kurowatych,
7) wielki właściciel ziemski w Anglii,
8) duża, foremna bryła kamienna,
9) wywiad dziennikarza np. z politykiem,
10) stekowiec z Nowej Zelandii,
16) „duch” panujący w wojsku,
21) ... Gibson, aktor z filmu „Walczne serce”,
22) miejsce zatrzymywania się pociągów,
23) Michał, polski piosenkarz,
24) pionowa ściana grani,
29) okres trzech miesięcy,
30) protest robotników w fabryce,
32) uparte zwierzę, kłapouch,
33) czoło kolumny wojskowej,
34) groźna organizacja przestępcza,
35) ostry, przenikliwy dźwięk.

ROZWIĄZANIE NR 134

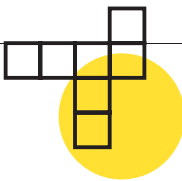
S	K	P	A	L	C	E	L	I	Z	A	C	P	Z
Z	O	R	B	A	I	M	M	D	W	L	O	S	Y
C	O	S	K	O	R	U	P	I	A	K	I	L	R
Z	A	K	O	S	N	A	N	K	L	I	P	A	
E	U	A	E	F	E	N	D	I	L	C	N		
K	O	S	T	E	L	A	R	E	M	A	N	E	N
G	A	D	A	N	I	N	A	S	Z	T	A	L	U
P	Z	Z							E	O	E		
W	I	E	D	Z	A				L	I	T	E	R
A	L	B							N	R	B		
S	Z	E	R	Y	F				A	D	O	N	I
A	G	T							E	E	U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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

nabożeństwo w świątyni	→	słomianka stolica Ugandy	→	duży, niezgrabny pojazd	←	część gaźnika oszustwo	→	kuchnia na okręcie	→	dawniej rozważa	→	do wódca janczarów	→	duża antylopa kłopot	→	uchwyt, rękojeść
rybki akwariowe	→							imperyjny, gbur	→							
						japońskie zapasy	→					duża rzeka w Azji	→			
						lina przy zaglu	→	krzewy parkowe sprzęt kowala	→				rasa psa pokojowego	→	ryba morska, płaszczka	
mocna kawa	→					„Operacja ...”, film polski	→					portugalska piosenkarka	→			
kocha na ekranie	→	bicz, harap	→	wrodzony talent	→											
naukowiec	→															
dawna moneta srebrna	→							plyną z oczu	→				algierski port	→		
						proszek do prania	→					żołnierze hinduscy	→			
biały koń w płamy	→							antonim przodu	→			sarna lub łos	→			

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

ROZWIĄZANIE: KATAMARAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj działaj odważnie, ale nie spiesz się. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa wiadomość otworzy przed Tobą drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj dziś o siebie i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że ciepłe słowa poprawią atmosferę w domu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i zrobić pierwszy krok ku celom.

Rak (22.06 - 22.07)

Skupienie pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie unikaj dziś trudnej decyzji. Horoskop dzienny wróży, wróży że szczerą rozmowę przyniesie Ci ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)

Twój pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie szansę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie rezygnować z żadnych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Potrzebujesz odrobiny swobody. Horoskop na dziś wróży, że nowe otoczenie pobudzi Twoją kreatywność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Nie bój się marzyć, ale zrób też konkretny krok. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

0011576051

Pani Dyrektor

Izabeli Bober

szczerze wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

łącząc się w żałobie i smutku

składają

Zarząd i Pracownicy
Publicat S.A.

0011576501

Panu

Piotrowi Strusiowi

Skarbnikowi
Województwa Wielkopolskiego

najszczerze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

Dyrekcja i pracownicy
Departamentu Finansów Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Wielkopolskiego

REKLAMA 0011576228

OGŁOSZENIE
Burmistrza Obornik

Burmistrz Obornik informuje, że przeznaczony został do oddania
w użyczenie budynek zlokalizowany na nieruchomości oznaczonej
w ewidencji gruntów i budynków jako działka nr 511/2, o pow. 118,00 m²,
położonej w miejscowości Oborniki, 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
31.08.2026 roku do dnia 21.09.2026 roku.

REKLAMA 0111562220

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



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

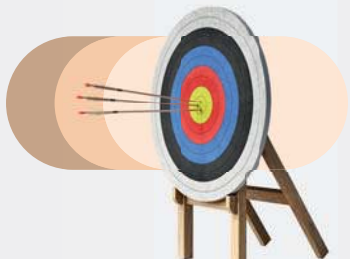
Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

Praca

ZATRUDNIĘ

INSTALATORA wod.- kan.
i pomocnika. Pilnie! Tel. 601-783-257

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Cyklinowanie bezpył. 602582486

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

AUTOREKLAMA

nasze
komunikaty.pl



aktualne
z całej Polski
przetargi

REKLAMA 0011574608

Zarząd Przedsiębiorstwa Usługowego
Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Nowym Tomyślu
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Nowym Tomyślu,
na podstawie pełnomocnictwa Burmistrza Nowego Tomyśla

OGŁASZA NEGOCJACJE NA NAJEM LOKALU UŻYTKOWEGO
NA OKRES 3 LAT

PRZEDMIOTEM NAJMU JEST:

1. Lokal użytkowy znajdujący się przy ul. Poznańskiej 2 w Nowym Tomyślu
– powierzchnia: 74,17 m²
– przeznaczenie lokalu: działalność handlowo-usługowa
– wyposażenie lokalu:
instalacja elektryczna – indywidualna umowa na dostawę energii elektrycznej instalacja wodno –
kanalizacyjna – indywidualna umowa na dostawę wody i odbiór ścieków
brak instalacji gazowej

Wyjściowa stawka miesięcznego czynszu do negocjacji za najem lokalu użytkowego wynosi netto
13,00 zł/m².

Do kwoty czynszu zostanie doliczony podatek VAT w obowiązującej wysokości.
Umowa najmu obowiązywać będzie od dnia 1 października 2026 r.

ZASADY NAJMU

1. Umowa najmu obowiązywać będzie przez okres 3 lat.
2. Wysokość czynszu za lata następne będzie waloryzowana jeden raz w roku, zgodnie
z wysokością średniorocznego wskaźnika wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok
ubiegły, opublikowanego przez Prezesa GUS w Monitorze Polskim. Czynsz będzie waloryzowany
od następnego miesiąca, po miesiącu, w którym zostanie ogłoszony w dzienniku urzędowym
ww. wskaźnik.
3. Miesięczny czynsz najmu płatny jest z góry do dziesiątego dnia miesiąca.
4. Wszelkie prace remontowe w lokalu wymagają zgody wynajmującego.
5. Za pisemną zgodą wynajmującego, najemca może przeprowadzić prace adaptacyjne w przedmiotowym
lokalu i dokonywać ulepszeń.
6. Najemca bez zgody wynajmującego nie może oddać przedmiotu najmu lub jego części do bezpłatnego
używania ani go podnająć.
7. Najemca zobowiązany jest do ponoszenia podatku od nieruchomości za przedmiot najmu.

WARUNKI NEGOCJACJI

W negocjacjach mogą brać udział osoby, które złożyły do Przedsiębiorstwa Usługowego Zakład
Gospodarki Mieszkaniowej w Nowym Tomyślu Spółka z o.o. przy ul. Komunalnej 2 w Nowym Tomyślu
wniosek o zawarcie umowy najmu, podając w nim zaproponowaną przez siebie stawkę czynszu,
nie niższą od wyjściowej.

Wniosek o najem należy złożyć w dniu 24.09.2026 roku w siedzibie Przedsiębiorstwa
przy ul. Komunalnej 2 w Nowym Tomyślu w pokoju nr 8 w godzinach od 8:00 do 14:00.
Przedmiotowy wniosek powinien zostać złożony w terminie wskazanym w ogłoszeniu w formie papierowej
w zalakowanej kopercie. Decyduje data wpływu do siedziby Przedsiębiorstwa.

Do wniosku należy dołączyć:

1) dokument określający formę prawną prowadzonej działalności,
2) oświadczenie, że wnioskodawca nie zalega z zapłatą czynszu za inny lokal wynajmowany od Gminy
Nowy Tomyśl,
3) informację o planowanym sposobie wykorzystania lokalu,
4) oświadczenie uczestnika negocjacji o przetwarzaniu danych osobowych.

Dzień i godziny rozpatrzenia wniosku przez komisję:

25.09.2026 r. godz. 8.00 – Lokal użytkowy znajdujący się przy ul. Poznańskiej 2 w Nowym Tomyślu,

Szczegółowe informacje w sprawie negocjacji można uzyskać w siedzibie Przedsiębiorstwa
przy ul. Komunalnej 2 w Nowym Tomyślu w pokoju nr 11, w tym można zapoznać się z treścią umowy
najmu na lokal użytkowy, lub pod tel. 61 44 22 391. Przedsiębiorstwo jest czynne od poniedziałku
do piątku w godzinach od 7:00 do 15:00.

Ogłoszenie o negocjacji zostało umieszczone na tablicach ogłoszeń w siedzibie:

• Urzędu Miejskiego w Nowym Tomyślu przy ul. Poznańskiej 33
• Przedsiębiorstwa przy ul. Komunalnej 2 w Nowym Tomyślu
oraz na stronach
• www.nowytomysl.pl
• www.puzgm.pl
• a także w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Nowym Tomyślu.
Odwołanie negocjacji może nastąpić bez podania przyczyny w każdym czasie.

Nowy Tomyśl, dnia 18 sierpnia 2026 r.

Zarząd

CZŁONEK ZARZĄDU
(-) ARTUR BĄK

PREZES ZARZĄDU
(-) PIOTR SZYMKOWIAK

SIATKÓWKA

Polskie siatkarki zagrają z Holandią o półfinał ME

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Białe-Czerwone zmierzą się w Stambule z Holandią. W 1/8 finału Polki pokonały Portugalię 3:0.

Przed spotkaniem z Portugalią Białe-Czerwone miały za sobą doskonały występ w grupie A – nasze siatkarki wygrały wszystkie pięć spotkań, pokonując kolejno Węgry, Łotwę, Słowenię, Niemcy oraz gospodynie turnieju i obecne mistrzynie Europy – Turczynki. Portugalki rywalizowały natomiast w grupie C w Azerbejdżanie – do 1/8 finału kontynentalnego czempionatu awansowały z czwartego miejsca, mając na swoim koncie dwa zwycięstwa (z Hiszpanią i Rumunią) oraz trzy porażki (z Azerbejdżanem, Belgią oraz Holandią).

Nie obyło się bez kłopotów

Po raz ostatni oba zespoły spotkały się siedem lat temu na mistrzostwach Europy w Łodzi – w spotkaniu fazy grupowej Polska również wygrała 3:0. W spotkaniach z dużo niżej notowanymi rywalami Polkom często przytrafiały się kłopoty, nie inaczej było w poniedziałkowym starciu. 45. w rankingu FIVB Portugalia zagrała bez kompleksów i była bliska wygrania trzeciego seta.

W pierwszej partii Białe-Czerwone zaczęły od mocnego uderzenia i już na początku wygrywały 6:1. Ostatecznie triumfowały 25:18. Portugalki dobrze zaczęły drugą partię – prowadziły 7:3 i 11:7. Białe-Czerwone podkręciły tempo i znów wygrały pewnie do 17. Trzeci set zaczął się do prowadzenia Portugalii 6:0. Po autowych atakach Magdaleny Stysiak i Pauliny



– Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki – powiedziała o rywalkach Katarzyna Wenerska

Damaske było już nawet 20:16 dla drużyny z Półwyspu Iberyjskiego. W tym momencie Lavarini sięgnął po drugą rozgrywającą Alicję Grabkę i Julię Szczurowską, co przyniosło oczekiwany skutek. Reprezentacja Polski wygrała trzecią partię 25:23.

– Po to tak ciężko walczyliśmy w grupie, żeby wyjść z pierwszego miejsca. Tak, żeby pierwsze spotkanie nie w fazie pucharowej nie było aż tak trudne. Najważniejsze, że skończyło się 3:0, bo to taki pozytywny kop na kolejny mecz – powiedziała po spotkaniu na antenie Polsatu Sport atakująca Szczurowska.

Nasze panie lepiej wejdą w mecz?

Teraz czas na ćwierćfinał. W nim w czwartek w Stambule Polki zagrają z Holandią, która wyeliminowała z turnieju Słowenię, wygrywając 3:2.

– Musimy zagrać inaczej niż z Portugalią, z drugiej strony my

w takie mecze lepiej wchodzimy niż jak to miało miejsce w spotkaniu jednej ósmej finału. Gra Holandii jest bardziej poukładana niż Portugalii, której system gry jest trochę szalony. Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki, bo też często z nimi rywalizujemy – powiedziała Polsatowi Katarzyna Wenerska.

Po raz ostatni polskie siatkarki zmierzyły się z Holandią w czerwcu tego roku. W Lidze Narodów pokonały zespół Pomarańczowych 3:1. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat obie reprezentacje mierzyły się aż 28 razy. Bilans tych spotkań to 18 zwycięstw Holandii i 10 Polski. Początek spotkania Polska-Holandia w czwartek o godz. 15.00.

W przypadku awansu nasze panie w półfinale mistrzostw Europy zmierzą się ze zwycięzcą meczu Włochy-Szwecja.

PIĘKA NOŻNA

Koniec pewnej ery w futbolu. Leo Messi pożegnał się z reprezentacją Argentyny

Jakub Jabłoński

Lionel Messi zakończył reprezentacyjną karierę. 39-letni kapitan Argentyny podjął decyzję po ponad miesiącu od przegranego finału mistrzostw świata z Hiszpanią.

– Przysięgam wam, że zawsze dawałem z siebie wszystko – stwierdził zawodnik już teraz uznawany za jedną z największych legend futbolu. Messi z Argentyną osiągnął dosłownie wszystko. Wydawało się, że już cztery lata temu ogłosił tę trudną decyzję, gdy spełnił największe marzenie „przechodząc grę” wygranym finałem mistrzostw świata w Katarze – z Francją po rzutach karnych. Legendarny Argentyńczyk zdecydował się jednak przedłużyć reprezentacyjną przygodę. Okazało się, że o kolejny (trzeci w karierze) finał najważniejszej imprezy globu. Podczas zakończonego w lipcu mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku znów wystrzelił formą i już na zawsze uciął spekulacje na temat rywalizacji o miano najwybitniejszego z Cristiano Ronaldo, którego na turnieju usunął w cień.

Do końca walka o najcenniejsze nagrody

Dotrwał wraz z zespołem aż do ostatniego meczu w turnieju, w którym zdecydowanie lepsza okazała się Hiszpania. Do wyłonienia kolejnego mistrza potrzebna była jednak dogrywka, a w niej decydujący okazał się gol Ferrana Torresa.

Na boiskach Ameryki Północnej Messi do końca walczył też o koronę króla strzelców i tytuł najsukceszniejszego strzelca mundialu w historii. W fazie grupowej zdetronizował w klasyfikacji wszech czasów Mi-

roslava Klose, gdy ustrzelił hat tricka przeciwko Algierii oraz dublet przeciwko Austrii. Ostatecznie mundialowy licznik Lionela zatrzymał się na 21 trafieniach. W tym momencie lepszy w tej klasyfikacji jest tylko Kylian Mbappé (22 gole). Francuz w przegranym spotkaniu o brąz z Anglią zdobył dublet, zgarniając w pakiecie także drugą z rzędu koronę króla strzelców mistrzostw świata.

Messi zagrał w 207 meczach dla reprezentacji Argentyny, w których aż 125 razy trafił do siatki. Długo nie mógł jednak sięgnąć po pierwszy puchar z drużyną narodową. Urodzony 24 czerwca 1987 roku w Rosario geniusz był już o krok od tego trofeum w Brazylii w 2014 roku, ale Argentyna przegrała w finale z Niemcami 0:1 – po dogrywce. Nie wielkim pocieszeniem był fakt, że Argentyńczyk został wybrany najlepszym piłkarzem turnieju. Rok i dwa lata później Albicelestes ulegli Chile w finale Copa América.

Już raz się żegnał, ale... wrócił!

Po tej drugiej porażce jeden z kolegów z kadry relacjonował, że Messi załamał się i „płakał jak nigdy wcześniej”. Zrezygnował wówczas z dalszej gry w drużynie narodowej, ale zmienił zdanie niespełna dwa miesiące później. Wrócił silniejszy, bo już w 2021 roku został mistrzem kontynentu – w finale Argentyna pokonała Brazylię 1:0 (po raz drugi cieszył się z wygranej w Copa America ogrywając Kolumbię).

Piłkarz rywali Neymar, klubowy kolega Messiego z Barcelony, a później również z PSG, skomentował wówczas: – Nienawidzę przegrywać, ale ty, bracie, ciesz się tym tytułem. Futbol czekał na ten moment.

TENIS

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy US Open

Zbigniew Czyż

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy wielkoszlemowego US Open. Z turniejem w singlu pożegnała się już Maja Chwalińska.

W swoim pierwszym spotkaniu na kortach w Nowym Jorku, rozstawiona z numerem ósmym Świątek wygrała z Chinką Xiyu Wang 6:2, 6:3. Sześciokrotna mistrzyni wiel-

koszlemowa, która US Open wygrała w 2022 roku, z pokonaniem Chinki nie miała najmniejszych problemów.

Kolejną rywalką Świątek będzie Nadia Podoroska. Argentynka w kwietniu wróciła do gry po ponad rocznej przerwie, na liście WTA jest obecnie 449. Z turnieju w grze singlowej odpadła już natomiast Maja Chwalińska (20.), która przegrała z Amerykanką Taylor Townsend 2:6, 3:6.

Do drugiej rundy awansowali Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz. Pierwszy wygrał z Serbem Hamadem Medjedoviciem 6:3, 6:3, 6:3, a jego rywalem w kolejnym spotkaniu będzie monakijski tenista Valentin Vacherot. Hurkacz awans do drugiej rundy zapewnił sobie dzięki wygranej z Bośniakiem Damirem Dzumhurem 6:4, 4:6, 6:1, 6:1. W niej zmierzy się z Amerykaninem Benem Sheltonem.



Rywalem Huberta Hurkacza w drugiej rundzie wielkoszlemowego turnieju tenisowego US Open będzie Amerykanin Ben Shelton

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Lech Poznań zakończył transfery. Czy mistrz Polski nie igra trochę z losem, mając taki kalendarz?

- Zamykamy okienko zarówno jeśli chodzi o transfery przychodzące, jak i wychodzące - zadeklarował w Canal+ dyrektor sportowy Tomasz Rząsa. Czy obecna kadra to wystarczy, by z sukcesami walczyć na trzech frontach?

Maciej Lehmann

Lech Poznań w letnim oknie nie poczyni już żadnego ruchu transferowego. Tak wynika ze słów jego dyrektora sportowego Tomasza Rząsy wypowiedzianych na antenie Canal+ Sport. Choć okno transferowe w Polsce będzie otwarte do 9 września, mistrzowie Polski nie zamierzają szukać okazji na rynku.

- Zamykamy okienko zarówno jeśli chodzi o transfery przychodzące, jak i wychodzące. Jest zainteresowanie naszymi wychowankami oraz zagranicznymi zawodnikami. Głośno było w ostatnich dniach o Patriku Wallemarku, ale tak jak powiedziałem, zamykamy to okienko - przyznał Tomasz Rząsa na antenie Canal+ Sport.

Nowi piłkarze pozyskani w tym okienku to Gustav Berggren, Mateusz Lis, Allahyar Sayyadmanesh i Terry Yegbe. Wykupiono też z Celtiku wypożyczonego wcześniej Luisa Palmę, bijąc przy tym swój rekord



Allahyar Sayyadmanesh od początku pobytu w Lechu Poznań pokazuje, że warto wydać sporo, by mieć piłkarza, który robi różnicę

transferowy, który teraz wynosi 4 mln euro. Kibiców zauroczył zwłaszcza Allahyar Sayyadmanesh. Irańczyk bar-

dzo szybko zaaklimatyzował się w Poznaniu. W 10 meczach na wszystkich frontach zdobył już 5 goli i dodał 2 asy-

sty. By go zakontraktować (przyszedł na Bułgarską z kartą w ręku) Kolejorz wydał około 3 mln euro.

Podobną kwotę trzeba było wyłożyć za Terrego Yegbe, który od początku też spisuje się znakomicie. Gustav Berggren, którego transfer wraz z podpisem zawodnika i jego kontraktem kosztował ponad 1,5 mln euro rozegrał dopiero 3 mecze w Lechu, więc na ocenę tego ruchu trzeba jeszcze poczekać.

Sporo krytyki za kilka swoich występów w tym sezonie zebrał natomiast Mateusz Lis. Więcej spodziewano się po bramkarzu, który w Turcji uważany był za jednego z najlepszych. Dlatego cały czas porównuje się go do sprzedanego do Udinese Bartosza Mrozka. Gdyby pozostał Kolejorz miałby w pełni zabezpieczoną tę pozycję. Jakim dublerem będzie Pruchniewski, tego jeszcze nie wiemy.

Oprócz Mrozka, Lecha opuścili Kornel Lisman (za 1,5 mln euro do Wenezji), Bryan Fiabema oraz Filip Szymczak. Sporo mówiło się o odej-

ściu wychowanków. Gurgul, Kozubal i Mońka zostają i to jest świetna informacja dla kibiców.

Na jakich pozycjach oprócz bramki, trener Niels Frederiksen nie ma wielkiego wyboru? Chodzi przede wszystkim o lewą obronę. Joao Moutinho gra poniżej oczekiwań, teraz dodatkowo leczył uraz i szkoda, że nie zastąpiono go lepszym piłkarzem. W trybie awaryjnym na lewej obronie może grać też Robert Gumny.

Kolejorz od początku miał trochę problemów z urazami mięśniowymi i to też niepokoi. Pauzować musieli Ishak, Bengtsson oraz Hakans, a Douglas cały czas jest niewyleczony i nie wiadomo, kiedy w ogóle będzie dostępny.

W tej chwili kadra Kolejorza wcale nie jest taka szeroka, jak to wygląda „na papierze”. Lech więc trochę igra z losem, choć rozumiemy, że przy tak dużych wydatkach na nowych graczy, karta kredytowa, którą miał do dyspozycji Tomasz Rząsa musiała zaświeci się na czerwono.

KRÓTKO

LEKKA ATLETYKA

Jubileuszowy Poznań Maraton wraca na Stary Rynek

Ćwierćwiecze biegania na królewskim dystansie biegacze będą świętować na nowej trasie. Miejsce startu i mety nie zaskoczy nikogo, ale przebieg kolejnych kilometrów poznańskiego maratonu (4 października) przyniesie kilka niespodzianek. Start tradycyjnie został umiejscowiony przy Międzynarodowych Targach Poznańskich. Po startowym wystrzale zawodnicy pobiegą w stronę ulic Roosevelta i Pułaskiego, a następnie Aleją Wielkopolską dotrą do Solacza. Po nawrocie skierują się Pułaskiego w stronę Alei Armii Poznań i Garbar. Od skrzyżowania z Libelta będą tak rozpoznawalne punkty naszego miasta jak Plac Cyryla Ratajskiego, Plac Wolności i Stary Rynek, na który poznański maraton powraca po 18 latach! Ze Starego Miasta Wielką, Mostową, Mostem Świętego Rocha i Piotrowem biegacze i biegaczki przedostaną się nad Malwę. **PAT**

TENIS

Enea Energetyk po zmianach podtrzymuje kurs młodzieżowy

Radosław Patroniak

Enea Energetyk Poznań otworzył ostatnio nowy rozdział w swojej historii. Na czele klubu stanęła była gimnastyczka artystyczna, Karolina Komarnicka. Jest też nowy zarząd, który zapowiedział kontynuację kursu na szkolenie młodzieży w wielosekcyjnym klubie.

Cztery sekcje (siatkówka, kajakarstwo, lekka atletyka i gimnastyka artystyczna) rozwijają się prężnie już od wielu lat, w czym duża zasługa byłego prezesa, Roberta Rakowskiego. Enea Energetyk po zmianie warty chce zachować swoją młodzieżową tożsamość i ugruntować wysoką pozycję w kraju (ostatnio zajął 32. miejsce).

- Nie chcemy radykalnych zmian, chcemy natomiast budować klub w oparciu o jego historię. Naszym priorytetem pozostanie więc szkolenie dzieci i młodzieży. Będziemy w równym stopniu wspierać każdą sekcję. Mamy też plan wzmocnienia działań promocyjnych - tłumaczyła Karolina Komarnicka.

Potem zabrali głos przedstawiciele poszczególnych sekcji. Jan Grenda wspominał o najlepszych czasach dla poznańskiego klubu.

- Jak rozpoczynałem swoją przygodę z klubem, czyli w latach 80-tych minionego wieku były najlepsze czasy dla Energetyka. Mieliśmy wtedy worek pieniędzy, więc mieliśmy też wyniki. Potem przyszyły gorsze czasy, ale dzięki programowi „Klub Pro” trochę się odrodziliśmy - zauważył trener lekkiej atletyki.



Od lewej: Michał Dębiec, Piotr Wojciechowski, Karolina Komarnicka (prezes klubu), Marcin Patyk i Jan Grenda

W podobnym czasie z Eneą Energetykiem związał się trener kajakarstwa, Piotr Wojciechowski.

- Mamy się czym pochwalić, bo w ciągu ostatnich 7 lat nasi wychowankowie zdobyli aż 18 medali na imprezach międzynarodowych. To najlepszy wynik w Poznaniu. Moją rolę pozostanie łowienie talentów - przyznał Piotr Wojciechowski.

O medalowych zdobyczach i wiodącej roli sekcji siatkówki w Polsce mówił też Marcin Patyk.

- Naszym celem wciąż będzie szkolenie młodzieży na najwyższym poziomie i dostarczanie zawodniczek do kadr w różnych kategoriach wiekowych. No i w każdym sezonie będziemy się bić o medale MP - podkreślił trener siatkarek.