



DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 2353-6179
Nr indeksu 350-281



www.gloswielkopolski.pl

Nr 168 (25051) | Wydanie 1 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 22.07.2026

81
lat

GŁOS WIELKOPOLSKI

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Z naszych stron

Nowe przepisy dotyczące hulajnóg nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg rośnie w zatrważającym tempie. Policja odnotowała w czerwcu ponad 1200 wykroczeń – Str. 6

Z naszych stron

Jemeńscy Huti chcą blokować cieśninę. Będą podwyżki paliw?

Jemeńscy Huti ogłosili, że wprowadzają embargo morskie wobec Arabii Saudyjskiej. To może zwiastować kolejną podwyżkę cen paliw – Str. 7

Zatrzymano dwie osoby, które są podejrzane o pobicie chłopca z Ukrainy i broniącego go 67-latka. Obaj to mieszkańcy Poznania – Str. 4

Poznańscy siatkarze, Witold Witkowski i Maksymilian Dymczyk zostali mistrzami Europy Wschodniej w siatkówce plażowej na turnieju rozegranym na Łotwie – Str. 16



FOT. ARCHIWUM RAFAŁA DYMCHYKA

Zamiast oczekiwanego sygnału o pracach nad odkryciem Bogdanki – postępowanie w sprawie budowy hali sportowej na Gołęczynie

Miasto konsekwentnie chce hali – radni i mieszkańcy zaskoczeni nowym krokiem

Grzegorz Okoński

Tak wygląda dialog z władzami Poznania – piszą zaskoczeni mieszkańcy Sołacza, którzy bezskutecznie próbują dojść do porozumienia z miastem w sprawie odkrycia Bogdanki. W zamian za to dostają pismo, dowodzące, że Poznań konsekwentnie chce budować na Gołęczynie halę sportową.

Sprawa Bogdanki, klinów zieleni i pomysłu na budowę hali sportowej na Gołęczynie rozwija się dwutorowo: z jednej strony grupa mieszkańców i radni osiedlowi protestują przeciwko betonowaniu klinów zieleni, i domagają się odsłonięcia rzeki Bogdanki, a z drugiej – miasto niezmiennie zapowiada budowę. Nie dochodzi do porozumienia, bo... nie ma żadnej płaszczyzny rozmowy!

Mieszkańcy i przyjaciele Sołacza! Oczekiwaliśmy na rozpoczęcie prac zespołu projektowego z POSiR w sprawie odkrycia Bogdanki, a tymczasem otrzymaliśmy Zawiadomienie o wszczęciu postępowania



W obronie Bogdanki w czerwcu manifestowali mieszkańcy Sołacza

nia w sprawie budowy hali na Gołęczynie. Czy tak ma wyglądać dialog mieszkańców z miastem Poznań? – pyta Rada Osiedla Sołacz.

Radni przedstawili na swojej stronie FB dokument wystawiony przez Wydział Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta – Zawiadomienie o wszczęciu postępowania, dotyczący ustalenia lokalizacji inwestycji celu publicznego, dla budowy hali sportowej z infrastrukturą towarzyszącą, na Gołęczynie, na terenie działki 18/2, przy ul. Niestachowskiej / Warminskiej.

– Ten dokument jest tak sformułowany, że pisząc o wszczęciu postępowania administracyjnego dopuszcza zgłaszanie uwag lub wniosków dowodowych, ale nie wiadomo, do kiedy; patrząc na politykę miasta całkowitego pomijania zdania mieszkańców, budzi podejrzenia, że sprawa jest w toku, może nawet przesądzona, a my jesteśmy tylko pro forma informowani – obawia się Małgorzata Łukaszewska, zastępca przewodniczącego Zarządu Osiedla Sołacz.

– Str. 3

Seniorzy na Strzeszynie od dwóch lat mają ograniczony kontakt ze światem

Domofon nie działa. Drzwi otwierają im sąsiedzi

Emilia Ratajczak

Od dwóch lat na komunalnym osiedlu na Strzeszynie nie działa domofon, ale tylko w jednym mieszkaniu. Barbara i Tadeusz Kierzenka są schorowani, drzwi otwierają im sąsiedzi. Twierdzą, że ZKZL nie zareagował na ich wielokrotne prośby.

Na osiedlu na poznańskim Strzeszynie pojawia się we wtorek, 20 lipca. Wybieramy numer, domofon dzwoni, ale nikt nie odbiera. Tak jak ostrzegali nas państwo Kierzenka, w ich mieszkaniu nic nie słychać. Urządzenie nie działa od dwóch lat... ale tylko w jednym lokalu.

Barbara i Tadeusz Kierzenka mieszkają na osiedlu komunalnym

na Strzeszynie od 2024 roku. Domofon nie działał od początku (a sąsiedzi twierdzili, że tak naprawdę od kiedy bloki w 2019 roku zostały oddane do użytku). Administratorem jest Zarząd Komunalnym Zaspoków Lokalowych.

– Jak mieszkaliśmy pierwszy miesiąc to dzwonił się do nich – mówi pan Tadeusz. – Tylko nie pamiętam z kim się połączyłem, ale

ta pani powiedziała mi, że mam to sobie we własnym zakresie zrobić.

Pani Barbara przeszła dwa udary, jej mąż jeździ na wózku. Brak domofonu zmusza kobietę do każdorazowej wędrowki do drzwi wejściowych i z powrotem. „Mąż jest chory. A jak przyjdzie pogotowie, a ja nie daj Boże będę w szpitalu?” – pyta pani Barbara.

– Str. 4

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Puls: Uczelnie wyższe znalazły się w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Cyryl, Józef, Magdalena, Milena i Teofil
Telefon alarmowy: 112

POZNAŃ

Mówi, że uzdrawia i wypędza demony. „Apostoł” w Poznaniu

Justyna Piasecka-Gabryel

Tomasz Dorożala przyjechał do Poznania ze „spotkaniem cudów”. Organizatorzy mówią o uzdrowieniach, ale poznańska kuria jednoznacznie odcina się od jego działalności.

Tomasz Dorożala odwiedził wczoraj Poznań w ramach trasy „Dotyk Nieba – Misja Polska 2026”. Wydarzenia reklamowane są jako „spotkania cudów”, podczas których uczestnicy mają doświadczać uzdrowień, uwolnienia od depresji, demonów, klątw i przekleństw. Nie przedstawiono jednak niezależnie zweryfikowanej dokumentacji medycznej potwierdzającej takie przypadki. Dorożala nazywa się apostołem i działa poza Kościo-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

łem katolickim. O jego wizyte i działalność zapytaliśmy poznańską kurie.

– Działalność wspomnianego pana nie jest związana z Kościołem Rzymskokatolickim i z Archidiecezją Poznańską – skwitował krótko ks. Maciej Szczepaniak, rzecznik kurii.

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: Emilia Ratajczak – 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
21°C/13°C



jutro
19°C/12°C



Redaktor naczelny
Leszek Waligóra
Z-ca redaktora naczelnego
Monika Kaczyńska
Wydawca
Leszek Waligóra, Monika Kaczyńska, Radosław 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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
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.

ROZMOWA

Zamiast nowego znaku potrzebne są egzekwowanie przepisów i edukacja

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z Wojciechem Pasiecznym, ekspertem ruchu drogowego.

Instytut Spraw Obywatelskich chce, aby na polskich drogach pojawił się nowy znak ostrzegawczy – sylwetką osoby wpatrzony w telefon. Potrzebujemy go?
 Myślę, że większość specjalistów zajmujących się organizacją ruchu odpowiedziałaby: nie.

Od lat mówi się, że mamy na drogach „znakozę”. Kierowcy dostają jednocześnie tyle komunikatów, że przestają je świadomie odbierać. W pewnym momencie człowiek nie jest już w stanie przetworzyć wszystkich informacji. Dlatego nie sądzę, żeby kolejny znak realnie zwiększył bezpieczeństwo.

Tym bardziej że przepisy już istnieją. Mamy zakaz korzystania z urządzeń elektronicznych podczas wchodzenia na przejście dla pieszych, jeżeli ogranicza to możliwość obserwowania sytuacji na drodze. Wystarczyłoby ten przepis egzekwować.

Poza tym, jeśli kierowca zbliża się do przejścia dla pieszych i tak ma obowiązek zachować szczególną ostrożność. Niezależnie od tego, czy stoi tam dodatkowy znak, czy nie. Mam więc wrażenie, że sam pomysł znaku jest raczej próbą zwrócenia uwagi na problem niż rozwiązaniem problemu.

Czyli bardziej kampania społeczna niż zmiana przepisów?

Zdecydowanie. Pamiętam, że kilka lat temu w Warszawie przy przejściach dla pieszych malowano na chodnikach ostrzeżenia dla osób korzystających z telefonów i ludzie zwracali na nie uwagę. Ale tylko przez jakiś czas, bo tak działa psychika. Kiedy pojawia się coś nowego, reagujemy.



FOT. ANATOL CHOMICZ

Wojciech Pasieczny: – Piesi uwierzyli różnym pseudospecjalistom od ruchu drogowego, że na przejściu mają bezwzględne pierwszeństwo, a to nieprawda

Po kilku miesiącach przyzwyczajamy się i przestajemy to zauważać. To zresztą dotyczy nie tylko oznakowania.

Mało kto pamięta, że w okresie międzywojennym mieliśmy zaledwie kilka znaków drogowych. A konkretnie pięć, i to wystarczało. Oczywiście ruch był wtedy nieporównywalnie mniejszy, ale pokazuje to pewną zasadę – bezpieczeństwo nie buduje się wyłącznie przez dokładanie kolejnych tablic.

Natomiast problem istnieje i jest bardzo poważny: widujemy mnóstwo ludzi, zwłaszcza młodych, którzy idą z głową opuszczoną nad telefonem, ze słuchawkami na uszach i kompletnie nie obserwują otoczenia. Co gorsza, uwierzyli różnym pseudospecjalistom od ruchu drogowego, że na przejściu mają bezwzględne pierwszeństwo, a to nieprawda. Pieszy rzeczywiście ma pierwszeństwo, ale jednocześnie ma obowiązek zachować szczególną ostrożność. Nie wolno mu wejść bezpośrednio przed nadjeżdżający pojazd tylko dlatego, że znajduje się na pasach.

Dlatego każda dobrze przygotowana kampania edukacyjna ma sens – o ile nie będzie sprowadzała

się do jednego plakatu czy jednego spotu.

Autorzy apelu proponują, aby znak stał przy szkołach, uczelniach, dworcach i centrach handlowych. Być może nie miałyby ostrzegać wyłącznie kierowców, ale działałby również jak lustro dla samych pieszych – przypomniałby im, żeby podnieśli wzrok.

Tego nie wykluczam, ale to jest już pytanie bardziej do psychologów niż do specjalistów od ruchu drogowego. Trzeba byłoby sprawdzić, czy taki komunikat rzeczywiście działa na osoby korzystające z telefonów.

Ja natomiast wróć do tego, co uważam za najważniejsze: przepisy już mamy, ale problem polega na tym, że praktycznie ich nie egzekwujemy. Nie pamiętam, kiedy ostatni raz widziałem policjanta reagującego na pieszego, który przechodzi przez jezdnię kompletnie zapatrzonego w ekran telefonu. Zresztą zaczniemy od czegoś jeszcze bardziej podstawowego, a mianowicie tego, że policji na drogach jest po prostu za mało.

Mozemy tworzyć kolejne przepisy, kolejne znaki i kolejne kampanie, ale jeśli nikt nie będzie reagował na ich łamanie, efekt będzie bardzo ograniczony.

Problem rozproszonej uwagi nie dotyczy jednak wyłącznie pieszych. Coraz częściej mówi się o kierowcach, którzy podczas jazdy korzystają z telefonów. Jak bardzo wpływa to na bezpieczeństwo?

Powiedziałbym nawet, że to znacznie większy problem, gdyż przyjmuje się, że rozmowa przez telefon komórkowy – nawet z wykorzystaniem zestawu głośnomówiącego – może wydłużyć czas reakcji kierowcy nawet do czterech sekund.

POZNAŃ

RADNI OSIEDLOWI ZANIEPOKOJENI STRATEGIĄ DOTYCZĄCĄ GOŁĘCINA

Miasto forsuje halę i nie reaguje na ich pisma oraz e-maile

Radni z Sołacza walczą o kliny zieleni i o odsłonięcie Bogdanki, ale zamiast porozumienia dostali sygnał, że miasto ma inne priorytety.



Hala lekkoatletyczna miałaby stanąć przy boisku na Gołęczynie

Grzegorz Okoński

- My mamy wciąż nadzieję, że dialog jest możliwy, że to nie jest miasto deweloperów i zarządzających, ale przez takie działanie, miasto daje nam jasny sygnał, który mieszkańcy rozpoznają i piszą w komentarzach: ma być budowa hali i nikt w tym nie przeszkodzi - mówi Małgorzata Łukaszewska, zastępca przewodniczącego Zarządu Osiedla.

Mieszkańcy uważają, że władze uparły się na Gołęczin, chcąc przypodobać się lobby sportowemu, pozyskać zewnętrzne dofinansowanie i pokazać halę jako swój sukces - nawet wbrew woli bezpośrednio zainteresowanych.

- Proszę spojrzeć: wysoka hala sportowa, cała infrastruktura, drogi, nie tylko przekreślają ideę odsłonięcia schowanej sztucznie pod ziemią rzeki, poprowadzić przy niej dróg spacerowych i rowerowych, ale skutecznie niszczą koncepcję klinów zieleni - podkreśla Małgorzata Łukaszewska. - Poznań ma czas na odsłonięcie rzeki do 2027 roku, rozmowy toczą się od wielu lat, jest gotowa koncepcja, a od dwóch lat mamy zabezpieczone 150 tys. złotych na renaturyzację Bogdanki, na rzetelne i konkretne określenie dokładnego jej biegu po odsłonięciu. Mówimy jasno - trzeba odsło-

nić rzekę, poprowadzić drogi dojścia i dojazdu dla rowerów do Parku Wodniczki, a dalej można pomyśleć o inwestowaniu w sport - ale nie w takiej skali wielkogabarytowych obiektów, w dodatku bez zapewnionego dojazdu i parkingów.

Koalicja ZaZieleń Poznań także przypomina, że północno - zachodni klin zieleni, oparty o dolinę Bogdanki i powiązany z obszarami Sołacza, Rusalki i jeziora Kierskiego jak też południowy klin, stanowią kluczowe korytarze przewietrzania Poznania, transportując chłodne masy powietrza do centrum miasta, ponadto klin pełni funkcję korytarza ekologicznego oraz przestrzeni retencji wód. Koalicja podkreśla - ingerencje w poszczególne fragmenty klina nie mają charakteru lokalnego, lecz systemowy - wpływają na działanie całości.

Twarzą zabiegów miasta jest Marcin Gołek, zastępca prezydenta Poznania.

- Hala lekkoatletyczna w mieście Poznań jest potrzebna od zaraz. Krok za krokiem zbliżamy się do powstania tego obiektu. Spółka Poznańskie Inwestycje Miejskie właśnie wyłoniła pracownię, która zajmie się aktualizacją dokumentacji projektowej hali na Gołęczynie - zapewniał 20 kwietnia. - To jeden z naszych sportowych priorytetów. Za-

leży mi, byśmy jeszcze w tym roku mieli gotowy projekt, aby móc ubiegać się o dofinansowanie zewnętrzne na realizację tej inwestycji.

Wcześniej, w marcu zastępca prezydenta informował - „przez lata pojawiały się różne koncepcje, próby finansowania i poszukiwanie alternatywnych lokalizacji. Po ich analizie zdecydowałem, że najwłaściwszym miejscem dla tej inwestycji jest Gołęczin. (...) Chcę, by był to ambitny projekt. Hala, która pozwoli sportowcom trenować przez cały rok i organizować w Poznaniu zawody wysokiej rangi. Ważnym elementem będzie również parking podziemny zaprojektowany z funkcją miejsca doraźnego schronienia.

Osiedlowi radni są rozgoryczeni - od lutego próbują porozumieć się z miastem i miejskimi spółkami, ale bezskutecznie: nie otrzymali odpowiedzi od Miejskiej Pracowni Urbanistycznej, dotyczącej wnoszonych przez mieszkańców uwag do planu zagospodarowania, tak samo na oficjalne pismo i na pytania e-mail nie odpowiadają POSiR. Wspierająca Radę, strona „Uwolnić Bogdankę - STOP zabudowie Gołęczina” przypomina, że w lutym Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji potwierdziły włączenie Rady Osiedla Sołacz w etap planowania projektu „Odkrycie Bogdanki” i poprosiły o wskazanie osób do kontaktu - i na tym kontakt się zakończył.

Trzy lata temu, Jakub Głaz, krytyk architektury, na łamach Architektury i Biznesu mówił, że na świecie rzeki wracają w przestrzeń centrów miast, ale nie w Poznaniu. I przypominał, że miasto już zastosowało metodę faktów dokonanych, budując boisko z bieżnią na Gołęczynie, kolidując z przebiegiem Bogdanki, i zrobiło to po tym, jak w 2016 roku powstała uzgodniona ze stroną społeczną koncepcja odtworzenia koryta Bogdanki.

- Patrząc na to, że w czasie upałów, całe Jeżyce wędrują nad Rusalkę i do Parku Wodniczki, obawiamy się, że za chwilę, nie będą mieć takiej możliwości; miasto postawi bramę i rozpocznie budowę - mówi Małgorzata Łukaszewska.

SYGNAŁ CZYTELNIKA

Radny interesuje się tekstem „Głosu Wielkopolskiego”. Jacek Jaśkowiak musi odpowiedzieć na pytania

Emilia Ratajczak

O usunięciu wału na Strzeszynie mieszkańcy walczą od 2022 roku. Teraz, za sprawą naszego artykułu, problemem zainteresował się radny Marcin Ruta.

W ubiegłym tygodniu opisywaliśmy sprawę wału na poznańskim Strzeszynie, który został usypany przez mieszkańców ulicy Proroka. Zarówno Rada Osiedla Strzeszyn jak i ci, którzy mieszkają parę ulic dalej ubiegają się o usunięcie przeszkody. Wał sprawia, że ulica Proroka (która jest prostą do ulicy Irzykowskiego), jest nieprzejezdna.

Teraz sprawą zainteresował się radny Kołacji Obywatelskiej, Marcin Ruta.

W interpelacji do prezydenta Jacka Jaśkowiaka w sprawie pilnego usunięcia samowoli budowlanej w pasie drogowym u zbiegu ulic Proroka, Irzykowskiego i Moliera pisze: „niezrozumiałym jest fakt, że Miasto od kilku lat nie potrafi poradzić sobie z nielegalnym zajęciem pasa drogowego w postaci samowolnie usypanego wału ziemnego”.

Zaznaczył, że wg Systemu Informacji Przestrzennej Miasta Poznania teren pasa drogowego jest w zarządzie miasta. W związku z naszym artykułem, radny wystosował do prezydenta kilka pytań. Zapytał jakie dokładnie działania prawne i faktyczne zostały

do tej pory podjęte w celu usunięcia samowoli budowlanej, polegającej na nielegalnym usypaniu wału ziemi w pasie drogowym, blokującego ulicę Proroka. Poprosił również o podanie konkretnego terminu na kiedy zaplanowano fizyczne udrożnienie i przywrócenie przejezdności ulicy Proroka.

W rozmowie z gloswielkopolski.pl Dominika Zenka-Podlaszewska, radna osiedlowa ze Strzeszyna zdradziła, że ZDM odmawia usunięcia wału nawet radzie. „Twierdzi, że potrzebują dokumentacji projektowej, żeby wał usunąć” - powiedziała. Zaznaczyła również, że Zarząd Osiedla Strzeszyn zwrócił się do ZDM-u o przedstawienie dokumentacji projektu i pozwolenia na budowę wału. Takowej nigdy nie otrzymali.

W związku z tym radny Ruta zadał prezydentowi również pytanie dla czego Zarząd Dróg Miejskich oczekuje pełnej dokumentacji projektowej do likwidacji „nielegalnej i samowolnej przeszkody w pasie drogowym”, zamiast potraktować jej usunięcie jako pilne prace utrzymaniowe i porządkowe. Chce wiedzieć również jakie są szacunkowe koszty usunięcia wału i czy środki zabezpieczone na ten rok w planie finansowym ZDM wystarczą na działania porządkowe, czy też konieczna jest zmiana budżetu na 2026 rok lub uwzględnienie tych środków w budżecie na 2027 rok.

Prezydent (lub jego zastępcy) mają czas na odpowiedź w terminie 14 dni od dnia jej otrzymania.



Wał usypany przez mieszkańców na styku ulic Proroka i Irzykowskiego na poznańskim Strzeszynie

POZNAŃ

Pobili seniora broniącego chłopca. Podejrzani to notowani przestępcy

Chrystian Ufa

Zatrzymano dwóch mężczyzn podejrzanych o pobicie seniora w Poznaniu. Poszkodowany 67-latek stanął w obronie chłopca z Ukrainy. Zatrzymani to wielokrotnie notowani przestępcy.

Policja przekazuje najnowsze fakty ws. ataku w Poznaniu. 67-letni mężczyzna stanął w obronie zaatakowanego chłopca z Ukrainy. Ten, w wyniku honorowego zachowania, został pobity.

– Dwaj podejrzani o pobicie 67-latka z Poznania zostali dzisiaj zatrzymani – informuje Andrzej Borowiak, rzecznik wielkopolskiej policji. – Główny sprawca ma 38 lat i jest z Grunwaldu (wielokrotnie notowany za przestępstwa kryminalne i narkotyki). Drugi, który także usłyszy zarzut, ma 41 lat i jest

z Wildy (wielokrotnie notowany za przestępstwa kryminalne).

Podejrzani dziś zostaną doprowadzeni do poznańskiej prokuratury. Tam usłyszą zarzuty dotyczące uszkodzenia ciała o charakterze chuligańskim oraz znieważenia na tle narodowościowym.

Do zdarzenia doszło w piątek, 17 lipca, po południu. 67-letni mężczyzna wracał tramwajem z Dębca w kierunku osiedla Sobieskiego. W pojeździe znajdowała się też grupa mężczyzn, którzy mieli zaczepiać kilkunastoletniego chłopca z Ukrainy.

Nastolatek nie odpowiadał na zaczepki. Zareagował natomiast 67-letni pasażer, który próbował uspokoić sytuację. Wtedy agresja mężczyzn skierowała się przeciwko niemu. Dalsza część awantury rozegrała się powyżej z tramwaju. Wówczas mężczyzna został dotkliwie pobity.

SOKOŁY WĘDROWNE Z POZNANIA

Vela, Lira i Veolius opuściły gniazdo i wyruszyły w świat!

Oliwia Dolata

Sokoły wędrowne z kominia elektrociepłowni w Poznaniu spędziły czerwiec na intensywnym nauce latania. Od pewnego czasu nie były już widziane na Karolinie.

Może to oznaczać, że Vela, Lira i Veolius opuściły już gniazdo Velia i Velci, i wyruszyły w poszukiwaniu własnego rewiru. Choć ptaki wykłuły się na sztucznej platformie w mieście, osiąść mogły w górach (to ich naturalne środowisko) bądź lasach – ornitologzy informują, że obecnie w Polsce najwięcej sokołów rozmnaża się właśnie w koronach drzew.

Sokoły wędrowne na początkowym okresie życia często wylatują i wracają do gniazda, ponieważ służą im ono jako bezpieczna przystań w okresie nauki latania. Z upływem czasu, gdy ich polowania zaczynają przynosić oczekiwane skutki, ptaki wracają coraz rzadziej. W ostateczności na zawsze opuszczają terytorium, w którym dorastały, by rozpocząć samodzielne życie. – Niektóre ptaki faktycznie pozostają



Zarejestrowana przez kamerę na platformie gniazdowej na Karolinie próba lotu Veoliusa

w okolicy gniazda nawet do wiosny i zdarza się, w kolejnym sezonie lęgowym, nawet trochę pomagają w inkubacji następnym młodych. Dopóki one mają upierzenie juwenalne, czyli pierwszoroczne, to nie są przez rodziców przeganiane – opowiada Stanisław Sielicki ze Stowarzyszenia Na Rzecz Dzikich Zwierząt Sokół. Młode sokoły wyróżniają się ubarwieniem. Są praktycznie całe brązowe, a na brzuchu i na piersi mają pionowe łezki. Z kolei dorosłe osobniki mają pióra wierzchnie w kolorze stalowym, a na piersi i brzuchu

białe lub kremowe upierzenie z poprzecznymi prążkami.

W maju Czytelnicy „Głosu” mogli pierw zgłosić swoje propozycje imion dla poznańskich sokołów, a później je wybrać. Akcja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, a w finałowym głosowaniu nadesłano niemal 3 tysiące głosów. Podczas obrączkowania piskląt nadano młodemu samcowi imię Veolius, a dwóm młodym samicom – Vela i Lira. Imię otrzymała także partnerka Velia, znana wcześniej jako Bosa. Dziś nosi imię Velcia.

Sokoły wędrowne przez wieki występowały w Polsce powszechnie. Po II wojnie światowej ich populacja zaczęła drastycznie się kurczyć, a w latach sześćdziesiątych praktycznie wyginęły na naszym terenie. Kluczowym powodem wyginiecia tych ptaków były środki ochrony roślin typu DDT. Sprawiały one, że zatrute chemikaliami jaja, nie miały wystarczającej ilości wapnia w skorupkach i były uszkodzane przez wysiadujące je ptaki. Mimo że od lat osiemdziesiątych w Polsce prowadzony jest program reintrodukcji sokołów wędrownych, nadal jest ich niewiele. Z tego powodu każdy udany lęg jest ważnym wydarzeniem.

Sokoły na kominie elektrociepłowni Karolin gnieźdzą się od 202 r. Velio wykłuł się w Policach, na kominie tamtejszego zakładu chemicznego. Do 2025 roku związany był z Maltanką, para doczekała się aż 22 piskląt. Niestety tej wiosny Maltanka nie wrócił do Poznania. Miejsce u boku Velia zajęła nowa samica, prawdopodobnie urodzona w lasach, bonie zaobraczkowana. Bo boju ogniazdo zinną samicą Velcia złożyła 4 jaja, z których wykłuły się Vela, Lira i Veolius.

REKLAMA
0011556997

Wójt Gminy Rokietnica
RZP6721.2.2025

Rokietnica, dnia 22.07.2026 r.

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu mpzp w miejscowości Rostworowo w rejonie ul. Sobockiej, ul. Parkowej i ul. Ogrodowej – etap 1

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.), a także art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 51 ust. 1 i art. 54 ust. 3. ustawy 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 (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 670) Wójt Gminy Rokietnica ogłasza o rozpoczęciu w dniu 22.07.2026 r. konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w miejscowości Rostworowo w rejonie ul. Sobockiej, ul. Parkowej i ul. Ogrodowej – etap 1, które potrwać do 18.08.2026 r.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy: osobiście w siedzibie Urzędu w budynku A, w godzinach przyjmowania interesantów, po uprzednim umówieniu się przez aplikację *ustal termin* lub telefonicznie pod nr 61 89 60 630, w dedykowanej karcie projektu na stronie Biuletynu Informacji Publicznej (BIP) Gminy Rokietnica poprzez ścieżkę dostępu ze strony głównej gminy <https://rokielnica.pl> -> Dla Mieszkańców->Plany Przestrzenne->Plany miejscowe->Projekty planów... przez adres e-mail: urzad@rokielnica.pl, za pomocą platformy epuap na adres [/9n2o20a9is/skrytka](https://epuap.gov.pl) lub usługi e-Doręczenia na adres **AE:PL-67715-15818-FUEDU-23**.

Konsultacje prowadzone są w formie zbierania uwag, spotkania otwartego oraz punktu konsultacyjnego. **Punkt konsultacyjny** dostępny będzie w dniu 3.08.2026 r. w godz. 18:15 - 18:45 w budynku A - domofon nr 2 Planowanie przestrzenne lub nr tel.: 61 89 60 630.

Spotkanie otwarte dotyczące przyjętych w projekcie planu rozwiązań odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Rokietnica, ul. Gołębińska 1, 62-090 Rokietnica (I piętro, sala nr 14) oraz za pomocą środków porozumiewania się na odległość w dniu 3.08.2026 r. o godz. 18:45

Uwagi do projektu planu można składać od 22.07.2026 r. do 18.08.2026 r. na piśmie w postaci papierowej lub elektronicznej do Wójty Gminy Rokietnica na podane powyżej adresy oraz przez platformę VOXL/ Konsultacje społeczne (zgodnie z art. 8 g ust. 1 i 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym). Uwagi należy składać wyłącznie na formularzu zgodnym z rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), dostępnym na stronie BIP w zakładce *Poradnik interesanta>Planowanie...>Pismo dotyczące aktu planowania przestrzennego* oraz w Biurze Obsługi Interesanta. Uwagi należy składać z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości (nr ewidencyjny działki i obręb), której uwaga dotyczy, a także wskazaniem, czy składający uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 18.08.2026 r.**

Uwagi i wnioski dotyczące strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zgodnie z art. 40i 54 ust. 3 ww. ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie można składać w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej jak uwagi do projektu planu, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia do dnia 18.08.2026 r.**

Szczegółowe informacje podane są na stronie wyżej wymienionej karty projektu w BIP. Organem właściwym do rozpatrzenia złożonych uwag jest Wójt Gminy Rokietnica. Uwagi złożone po upływie ww. terminu pozostają bez rozpatrzenia.

Wójt Gminy Rokietnica

Obowiązek informacyjny administratora danych osobowych:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Rokietnica. Dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji ustawowych zadań na podstawie: art. 6 ust. 1 lit. c Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U. UE L 2016.119.1) w związku z art. 8a i art. 8h ust. 2 Ustawy z dn. 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

Pełna treść obowiązku informacyjnego znajduje się na stronie bip.rokielnica.pl (Urząd Gminy > RODO > Referat Zagospodarowania Przestrzennego > Kłauzula informacyjna dot. dokumenty planistyczne nowy tryb oraz. - VOXL/). Sprawę prowadzi: Ewa Zagdańska Starszy Inspektor do spraw zagospodarowania przestrzennego tel.: 61 89 60 630.

MIESZKANIA KOMUNALNE

Domofon w mieszkaniu seniorów nie działa już od dwóch lat. „Jak grochem o ścianę”

Emilia Ratajczak

W jednym z mieszkań na komunalnym osiedlu na Strzeszynie nie działa domofon. Państwo Kierzenkowie, nie są w stanie samodzielnie otworzyć drzwi odwiedzającym. Muszą liczyć na pomoc sąsiadów.

Drzwi państwu Kierzenka otwierają sąsiedzi, między innymi pan Marek, który podzielił się z nami tą historią. Seniorzy proszą swoich gości, by dzwoniли pod inne numery mieszkań, ale tam nie zawsze jest ktoś, kto mógłby otworzyć drzwi. „Dzięki tym ludziom jako tako funkcjonujemy” -

mówi pani Barbara. Najczęściej jednak dostają telefon i muszą pokonać odległość od mieszkania do drzwi wejściowych do bloku.

Pan Tadeusz twierdzi, że w bloku dwa razy pojawili się pracownicy ZKZL, którzy przeprowadzali kontrolę. I mieli zostać poinformowali o sytuacji. „Jak grochem o ścianę” - mówi mężczyzna.

I ZKZL rzeczywiście był na miejscu. Pracownicy miejskiej spółki pojawili na osiedlu w trakcie przeglądu gwarancyjnego 11 marca tego roku, rzecznik prasowy Łukasz Kubiak potwierdza, że mieszkańcy zgłaszali problemy z domofonem. Jednak gwarancja go już nie obejmowała.



Barbara Kierzenka ma dość niedziałającego domofonu

– Najemca został poinformowany o konieczności zgłoszenia do działu technicznego lub POKu. Z informacji, które posiadam takie zgłoszenie nie nastąpiło do Punktu

Obsługi Klienta - przekazuje Kubiak.

Aby skontaktować się z Punktem Obsługi Klienta, należy zadzwonić np. do punktu znajdującego się w centrum Poznania: (61) 415-07-03. Pogotowie techniczne znajduje się pod numerem: (61)-415-07-00. Rzecznik przekazał również, że zajmą się sprawą domofonu państwa Kierzenka.

Mieszkańcy skarżą się też na zaniebane tereny zielone i nielegalne parkowanie. ZKZL zapowiada kary dla wykonawcy odpowiedzialnego za koszenie oraz przypomina, że mimo montażu blokad kierowcy nadal ignorują zakazy i niszczą zabezpieczenia.

NADLEŚNICTWO TACZANÓW

Kaliscy eksploratorzy odkryli unikalne elementy dawnej broni

Piotr Fehler

Niezwykłe odkrycie w Nadleśnictwie Taczanów. Kaliska Grupa Eksploracyjna, kopiąc trudne i uciążliwe sygnały żelaza, odnalazła unikalne elementy dawnej broni. To m.in. grot tulejowy oraz grot bełtu do kuszy. Wśród znalezisk jest też zagadkowy przedmiot, którego tajemnicę próbują teraz rozwiązać badacze.

Pasjonaci z Kaliskiej Grupy Eksploracyjnej udowodnili po raz kolejny, że w poszukiwaniu historycznych skarbów kluczem do sukcesu bywa zmiana strategii oraz pokłady olbrzymiej cierpliwości.

Jeden z przedmiotów nie został zidentyfikowany

Doświadczeni detektorzyści zazwyczaj poszukują metali kolorowych, takich jak srebro, miedź czy brąz, które w słuchawkach generują czyste, wysokie dźwięki. Żelazo z reguły oznacza współczesne śmieci, jak np.: gwoździe, odłamki czy druty. Tym razem jednak lasy na terenie Nadleśnictwa Taczanów rzuciło poszukiwaczom wyzwanie.

- W weekend przez brak kolorowych sygnałów postanowiliśmy kopać każdy, nawet paskudny dźwięk żelaza - podkreślają przedstawiciele Kaliskiej Grupy Eksploracyjnej.



Kaliska Grupa Eksploracyjna jest dumna ze swojego odkrycia

Ta determinacja przyniosła spektakularne efekty i wzbogaciła lokalną historię o kolejne cenne militaria. W leśnych mchach i paproci, które kryją jeszcze wiele tajemnic, poszukiwacze natrafili na unikalne elementy dawnego uzbrojenia.

- Udało nam się odnaleźć grot bełtu do kuszy oraz grot tulejowy. Przedmiotu żelaznego z ostatniego zdjęcia nie jesteśmy w stanie zidentyfikować, być może to nic nie znaczący kawałek żelaza albo wręcz przeciwnie, przedmiot powiązany ze znaleziskami - wyliczają pasjonaci historii.

Kaliska Grupa Eksploracyjna (KGE) działa od przełomu 2021 i 2022 roku. Została założona przez

grupę pasjonatów historii z okolic Kalisza. Od początku istnienia grupa blisko współpracuje z lokalnymi archeologami.

Co dalej z odkrytymi skarbami?

Kaliska Grupa Eksploracyjna znana jest z prowadzenia swoich akcji w pełnym porozumieniu z Lasami Państwowymi oraz pod nadzorem konserwatorskim. Wszystkie znalezione przedmioty zostaną poddane dokładnej analizie i oczyszczeniu. Odkryta broń po konsultacji z archeologami pomoże dokładniej określić, czy w tym miejscu w przeszłości doszło do potyczki, czy może artefakty są śladem dawnych polowań.

KOLEJ

Wrócą pociągi na trasie Rogoźno – Wągrowiec. Podróż potrwa nie dłużej niż kwadrans

Opr. Radosław Patroniak

W pierwszej połowie przyszłego roku między Rogoźnem a Wągrowcem będą mogły kursować pociągi. Umożliwi to wart blisko 35 mln zł remont linii - poinformowała we wtorek spółka PKP PLK. Regularne połączenia na odcinku 18 km zawieszono w 2012 r.

Radosław Śledziński z zespołu prasowego PKP PLK przekazał, że na łączącym 17,5 km jednotorowym odcinku linii nr 236 zostanie m.in. wymieniona nawierzchnia. Kolejarze chcą też wyremontować 12 przejazdów kolejowo-drogowych. By poprawić sprawność ruchu pociągów na stacji w Wągrowcu powstaną też dwa nowe rozjazdy.

- Do robót wykorzystane zostaną specjalistyczne maszyny, takie jak pociąg do potokowej wymiany toru (PUN), oczyszczarka tłucznia oraz podbijarka torowa. Skróci to czas realizacji prac przy jednoczesnym zachowaniu najwyższej jakości wykonania - zaznaczył Śledziński.

Zaplanowane prace mają pozwolić na przejazdy pociągów z prędkością od 60 do 100 km/h, z miejscowymi ograniczeniami na przejazdach kolejowo-drogowych. Podróż pociągiem między Wągrowcem a Rogoźnem wyniesie około 12-15 minut.



Po dokończeniu remontu tą trasą pojedziemy z prędkością 120 km/h

Remont linii wykona firma Zakład Robót Komunikacyjnych - DOM w Poznaniu Sp. z o.o. Wartość kontraktu wynosi 34,4 mln zł brutto. PKP PLK szacuje, że zasadnicze prace na linii zakończą się w I poł. 2027 r.

Odcinek Rogoźno-Wągrowiec to część ciągu kolejowego Czarnków - Rogoźno - Wągrowiec, który ma zostać zrewitalizowany w ramach programu Kolej Plus.

- Obecnie postępuje opracowywanie projektu, niezbędnego do realizacji prac budowlanych, których zakończenie przewidywane jest obecnie po 2030 r. - podał Śledziński. Dodał, że modernizacja pozwoli na zwiększenie prędkości pociągów do 120 km/h. (PAP)

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogę bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogę stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to na prawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

AKCJA CHARYTATYWNA

0111551703



ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywoływanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarza.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: • nadmierne spożycie sodu i/lub soli, • niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, • wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, • odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, • nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), • siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, • długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, • zbyt długie stanie, • długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, • długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, • zbyt gorące kąpiele, • wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, • zaburzenia krążenia krwi w nogach, • osłabienie naczyń krwionośnych, • ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, • niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niezbilansowanych kuracjach odchudzających, • anemia, • niedobory związków mineralnych i witamin, • zakrzepica żylna, • niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, • zaburzenia pracy serca, • reumatoidalne zapalenie stawów, • zaburze-

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

nia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, • przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorbcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: strona.zdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokując substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szpeciallynie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

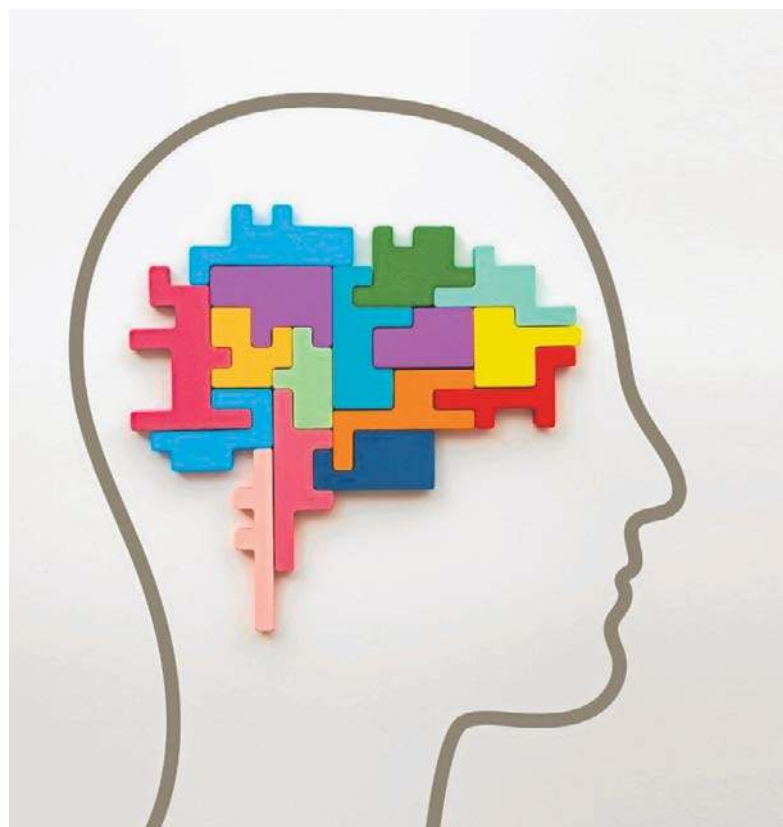
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchniowych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchniowych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

• Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszczałym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osuszyć skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatopy wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

SERIALOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniały dzień... Tymczasem Kluskowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

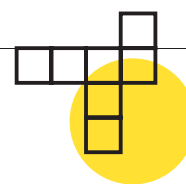
Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawdzi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyróżniać Cię będzie duża
wiera we własne możliwo-
ści. Nie będzie dla Ciebie
rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop dzienny wróży,
że jedni ludzie popatrzą
na Ciebie z uznaniem, inni
z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)

Nie interesuj się zbyt-
 niem innych ludzi. Niektóre
 osoby mogą uznać to
 za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)

Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliźnieta (21.05 - 21.06)

Ktoś zwróci się do Ciebie
z prośbą o pomoc. Postępuj
w związku z tym wyjątkowo
delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)

Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)

Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrzęczenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)

Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waqf (23.09 - 22.10)

Podjmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskopy na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

[illegible]

Pionowo:

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
- 2) przewód przy żelazku,
- 3) broń na muchy, packa,
- 4) okrywa piastę koła samochodowego,
- 5) bardzo drobny węgiel,
- 6) mała, płaskodenna łódź chińska,
- 7) „Msza za miasto ...”, powieść

Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu
językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kocha-
nowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany.

- 22) wyspa-królestwo Odyseusza,
- 23) lekka, przezroczysta tkanina,
- 26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
- 29) ... błotny, jadowity wąż,
- 30) woźny w dawnej szkole, pedel,
- 31) Kampinoska lub Białowieska,
- 32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
- 35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta jak baton	antał miasto na Le-manem	roślina jaskro-wata	kuglar-stwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu stra-tegia	kłęząc: postać w sztuce
uczule-nie na pyłki				małe stwo-rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa-rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd dawny patrol			krwisty kotlet	lud z Zachod-niej Afryki
nie zdobi człowieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun-kami			polska cięża-rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś-ciusz-kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako-miłość, mistrz		oszu-stwo lub krawędź		

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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

REKLAMA

0011557190

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Domy Spółdzielcze” w Poznaniu ul. H. Cegielskiego 4a ogłasza przetarg nieograniczony na:
„Wymianę dźwigu osobowego z przebudową szybu wraz z wykonaniem projektu architektoniczno-budowlanego w budynku przy ul. Powstańców Wielkopolskich 8 w Poznaniu”.
Termin realizacji zamówienia do dnia 31.12.2026 r.
Odbiór specyfikacji i warunków zamówienia (SIWZ) w Dziale Technicznym w godzinach 8:00-14:00.
Telefon kontaktowy - 61 851 51 92.
Termin składania ofert do dnia 30.07.2026 r. do godziny 12:00 w siedzibie Spółdzielni.
Otwarcie ofert nastąpi w dniu 30.07.2026 r. o godz. 12:15

REKLAMA

0011556993

Burmistrz Miasta Chodzieży
w oparciu o art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 399) informuje
o zamieszczeniu na tablicy informacyjnej Urzędu Miejskiego w Chodzieży, następujących wykazów nieruchomości położonych w Chodzieży:
1. przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego:
• nieruchomości położonej przy ul. Rynek 13,
2. przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
• działki nr 1821/10 położonej przy ul. Składowej,
• część (70 m²) nieruchomości stanowiącej działkę nr 1442, działkę nr 1443, działkę nr 1444 położonej przy ul. Zwycięstwa,
• część (12,50 m²) działki nr 4188 położonej przy ul. Wojska Polskiego, oznaczonej literą „A”,
• część (12,50 m²) działki nr 4188 położonej przy ul. Wojska Polskiego, oznaczonej literą „D”.
Ponadto, wykazy zamieszczono w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Chodzieży: bip.chodziez.pl, a także na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Chodzieży: <https://samorząd.gov.pl/web/miasto-chodziez>.
Informację w powyższych sprawach można uzyskać w Wydziale Architektury i Gospodarki Terenami pod nr telefonu 67 282 71 71 wew. 418.

AUTOREKLAMA

strefa AGRO

Grunt to biznes.

strefaagro.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Cyklinowanie bezpył. 602582486

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

Turystyka

KRAJ

MORZA

USTRONIE Morskie, pokoje z łazienką, lipiec, sierpień promocja 503-936-581

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

aktualne z całej Polski przetargi

REKLAMA

0011557550

**OGŁOSZENIE BURMISTRZA GMINY I MIASTA KRAJENKA**

Burmistrz Gminy i Miasta Krajenka zaprasza do udziału w konsultacjach społecznych dotyczących projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy i Miasta Krajenka na lata 2026–2035.

Celem konsultacji jest zebranie opinii, uwag i propozycji mieszkańców oraz pozostałych interesariuszy rewitalizacji dotyczących przygotowanego projektu dokumentu.

Konsultacje odbędą się w terminie od 22 lipca 2026 r. do 26 sierpnia 2026 r. w następujących formach:

- otwartego spotkania konsultacyjnego, które odbędzie się 10 sierpnia 2026 r. o godz. 16:30 w Sali Ślubów Urzędu Gminy i Miasta Krajenka, ul. Szkolna 17, 77-430 Krajenka;
- spaceru badawczego po obszarze rewitalizacji, który odbędzie się 7 sierpnia 2026 r. o godz. 16:30. Informacja o miejscu rozpoczęcia spaceru zostanie opublikowana na stronie internetowej Gminy i Miasta Krajenka oraz w Biuletynie Informacji Publicznej;
- zbierania uwag w postaci papierowej i elektronicznej, z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego udostępnionego na stronie internetowej Gminy i Miasta Krajenka, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta Krajenka.

Wypełnione formularze konsultacyjne można składać w nieprzekraczalnym terminie do 26 sierpnia 2026 r.:

- osobiście w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta Krajenka, ul. Szkolna 17, 77-430 Krajenka, w godzinach pracy Urzędu;
- drogą korespondencyjną na adres: Urząd Gminy i Miasta Krajenka, ul. Szkolna 17, 77-430 Krajenka – decyduje data wpływu do Urzędu;
- elektronicznie, poprzez przesłanie wypełnionego formularza na adres: gmina@krajenka.pl;
- za pośrednictwem adresu do e-Doręczeń Urzędu Gminy i Miasta Krajenka.

Uwagi, które wpłyną po terminie zakończenia konsultacji, pozostawia się bez rozpatrzenia.

Projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy i Miasta Krajenka na lata 2026–2035 oraz formularz konsultacyjny będą dostępne od 22 lipca 2026 r. na stronie internetowej Gminy i Miasta Krajenka, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta Krajenka.

REKLAMA

0011557198

OBWIESZCZENIE STAROSTY POZNAŃSKIEGO
Z dnia 20 lipca 2026 r.

Działając na podstawie art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 i ust. 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311), oraz na podstawie art. 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691)

zawiadamiam

że na wniosek z dnia 15.06.2026 r. (data wpływu), Pana Pawła Płatkiewicza, pełnomocnika Burmistrza Gminy Mosina uzupełniony w dniu 13.07.2026 r. (data wpływu), zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej budowie ulicy Mokrej w Mosinie (znak sprawy: WD.6740.32.2026.EK).

Oznaczenie nieruchomości lub ich części, objętych wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji drogowej:

- przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi;
- w nawiasie podano nr działek powstałych po podziale;
- pogrubionym drukiem zaznaczono działki niezbędne dla realizacji inwestycji.

Objęte projektowanymi liniami rozgraniczającymi teren:
Gmina Mosina
Jednostka ewidencyjna: 302110_4, Mosina
Obręb: 0001 Mosina
ark. 2, dz. o nr ewid. **525, 526/3, 524/1, 521/23, 520/14, 532, 523/10 (523/16, 523/15)**
ark. 12, dz. o nr ewid. **533, 534, 3193/5**
Miasto Puszczykowo
Jednostka ewidencyjna: 302102_1, Puszczykowo
Obręb: 0003 Nivka
ark. 7, dz. o nr ewid. 754/4 (**754/6, 754/5**)

Postępowaniem w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji objęte są również nieruchomości, lub ich części, na których zostanie przeprowadzona budowa / przebudowa sieci uzbrojenia terenu (budowa przyłącza zasilania oświetlenia drogowego) i w przypadku których **nie** następuje zmiana właściciela:
Gmina Mosina
Jednostka ewidencyjna: 302110_4, Mosina
Obręb: 0001 Mosina
ark. 2, dz. o nr ewid. **519/7**

Postępowaniem w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji objęte są również nieruchomości, lub ich części, na których zostanie przeprowadzona przebudowa innych dróg publicznych, gminnych w przypadku których **nie** następuje zmiana właściciela:
Gmina Mosina
Jednostka ewidencyjna: 302110_4, Mosina
Obręb: 0001 Mosina
ark. 11, dz. o nr ewid. **513/2** ark. 12, dz. o nr ewid. **831**

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

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

W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 49 k.p.a., zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia **22.07.2026 r.**, tj. od dnia publicznego ogłoszenia poprzez obwieszczenie na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Poznaniu, urzędu gminy właściwego ze względu na przebieg drogi oraz w urzędowym publikatorze teleinformatycznym – Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów oraz w prasie lokalnej.

W toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić Starostę Poznańskiego o każdej zmianie swojego adresu. Strony niniejszego postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy w Wydziale Dróg i Gospodarki Przestrzennej Starostwa Powiatowego w Poznaniu, ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań (IV piętro, pokój 407, tel. 61-8410-742), w godzinach pracy Urzędu.

Z aktami sprawy można zapoznać się po wcześniejszym kontakcie w celu ustalenia wizyty: telefonicznie lub za pośrednictwem e-mail: zrid@powiat.poznan.pl. Ewentualne wnioski, uwagi można składać w Kancelarii Starostwa Powiatowego w Poznaniu, pocztą tradycyjną bądź elektronicznie za pośrednictwem e-doręczeń do dnia **7.08.2026 r.**



„Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci”.
(W. Szyborska)

W głębokim smutku zawiadamiamy,
że dnia 13 lipca 2026 r. odszedł od nas
nasz najdroższy Syn, Kuzyn, Kolega

śtp

Michał Lugowski

SQ3CLK

lat 39

Msza św. odbędzie się w kościele parafialnym
pw. Św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Poznaniu,
os. Bolesława Śmiałego 122, 24 lipca 2026 r. o godz. 11.00.

Pogrzeb tego samego dnia o godz. 13.50
na Cmentarzu Junikowo.
W smutku pogrążona

Mama z Rodziną i Koledzy

0011557640

0011557510

„I tylko smutek został, cichy jak krok za progiem”
Maria Pawlikowska-Jasnorzewska

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 19 lipca zmarła
nasza Kochana Teściowa, Babcia i Prababcia

Radczyni prawna, przez ponad 60 lat wykonująca
swoją zawód z wielkim zaangażowaniem i szacunkiem
dla drugiego człowieka

ŚP

Anna Sowiśło

lat 91

W smutku pogrążona
synowa oraz wnuczki z rodzinami

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w dniu 28 lipca modlitwą różańcową o godzinie 11.30
w kościele pw. św. Michała Archanioła
i Matki Bożej Wspomożenia Wiernych
przy ul. Wodnej 8 w Rogalinie.

Następnie o godzinie 12.00 zostanie odprawiona
Msza Święta pogrzebowa.

Po zakończeniu Mszy Świętej nastąpi
odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku
na cmentarzu parafialnym.

0011557633

„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 18 lipca 2026 roku odeszła od nas
nasza ukochana Mama i Babcia

śtp

Aleksandra Rogozińska

żyła 86 lat

Msza żałobna zostanie odprawiona
w czwartek 23 lipca 2026 roku o godzinie 12:30
w kościele pw. św. Andrzeja Boboli
przy ul. Junikowskiej 48 w Poznaniu.
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
tego samego dnia o godzinie 13:50
na Cmentarzu Komunalnym Junikowo w Poznaniu.
W smutku pogrążona

Córka i Wnuczka

REKLAMA

Q504544786A

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są:

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Poznań, ul. Grunwaldzka 19,
czynne **pn. - pt. 8.00 - 16.00**
tel. **61 866 66 81, 502 499 742**
- drogą mailową: **nekrologi@glos.com**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracujących z „Głosem Wielkopolskim”



www.nekrologi.net

0011557759

Koledze

Wiesławowi Jackowi Czyżykowskiemu

wyrazy szczerego współczucia i słowa otuchy
w trudnych chwilach po śmierci

Taty

składają

Właściciele, Zarząd i Pracownicy

PPHU TEL-POŻ-SYSTEM „ISKRA” Sp. z o.o. w Poznaniu

0011557496

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko”
ks. J. Twardowski

Pani

Agacie Herdzie

Dyrektor Zespołu Szkół Technicznych Tarnowo Podgórne

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają

Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka
z pracownikami Urzędu Gminy
Przewodniczący Rady Gminy Stanisław Garstecki
z radnymi
Dyrektorzy gminnych szkół i przedszkoli
Sołtysi

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość,
że 19 lipca 2026 roku odeszła

Mecenas

Anna Sowiśło

jedną z pierwszych wpisanych na listę
radców prawnych Okręgowej Izby Radców Prawnych
w Poznaniu, która swoją wiedzą, doświadczeniem,
życzliwością i oddaniem wykonywanemu zawodowi
pozostawiła trwały ślad w pamięci wszystkich,
którzy z nią współpracowali.

Rodzinie Pani Mecenas

synowej **lek. Katarzynie Sowiśło,**
wnuczkom **mec. Joannie Sowiśło**
oraz **dr Agnieszce Sowiśło-Przybył,**
a także wszystkim **Bliskim**

składamy
wyrazy najgłębszego współczucia i szczerze kondolencje.

Zespół Sowiśło Topolewski
Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych S.K.A.

AUTOREKLAMA



**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i gloswielkopolski.pl/nekrologi

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń mundialu – Bóg futbolu, nieoczekiwany bohater, MVP i goleadorzy

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć?

Jakub Jabłoński

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcyjner Luis de la Fuente znakomicie pokładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czteroosobowego bloku defen-



Tak wygląda najlepsza jedenastka mundialu według naszej redakcji i kolegów po fachu z grupy Polska Press

sywne-go? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy po prawym obrońcy Tottenhamu

Hotspur. Pedro Porro - to prawdziwy nieoczekiwany bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną

postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach był Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę Leo Messiemu.

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu. Licznik Messiego zatrzymał się na 8 trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi przenosić góry. Argentynczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafił w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę in-

nych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawiali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania Brazylii przez Norwegię. Napastnik City zakończył mundial z siedmioma trafieniami - o zaledwie trzy mniej od najsukuteczniejszego strzelca turnieju.

NAJLEPSZA TI WEDŁUG POLSKA PRESS: Emiliano Martínez (Argentyna) - Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsí (Hiszpania), Lisandro Martínez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) - Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) - Leo Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja)

KRÓTKO

Żeglarstwo

Kolejny sukces Sandry Jankowiak z AZS Poznań

Zawodniczki Kadry Narodowej PŻŻ Aleksandra Melzacka i Sandra Jankowiak (YKP Gdynia/AZS Poznań) zajęły drugie miejsce w klasie 49er-FX regat Test Event, które odbyły się w ramach 27. edycji LOTTO Gdynia Sailing Days.

– W Test Event rywalizowaliśmy po dość długim, wyjątkowo intensywnym i udanym sezonie. Był to start typowo treningowy, bez specjalnych oczekiwań. Chciałyśmy się jednak pokazać, lubimy też ten akwen, który zawsze potrafi zaskoczyć. Ostatnie dni pokazały, że Gdynia może być bardzo różnorodna. Dzisiaj w pierwszym wyścigu miałyśmy zmienny wiatr od brzegu, a po kilku godzinach pojawiła się bryza, czyli wiatr od morza – powiedziała Sandra Jankowiak. Biało-Czerwone to podwójne brązowe medalistki tegorocznych MŚ i ME w olimpijskiej klasie 49erFX. **PAT**

SIATKÓWKA PLAŻOWA

Zgrany duet z Poznania pokazał charakter na Łotwie

Radosław Patroniak

Poznański duet, Maksymilian Dymczyk i Witold Witkowski okazał się najlepszy w Mistrzostwach Europy Wschodniej w Siatkówce Piłkowej do lat 20. Zawody rozegrano w minionym tygodniu w łotewskim Cesis.

Utalentowani siatkarze ze stolicy Wielkopolski, prowadzeni przez Tomasza Sińczaka z SMS Spała (wcześniej naszych zawodników szkolili Damian Lisiecki i Szymon Kurowski w Enei Energetyki Poznań oraz Błażej Szubartowski i Wojciech Jędrzejewski w Tarnovii) w rozgrywkach grupowych wygrali przekonująco, bo bez straty seta, trzy mecze z Ormianami, Łotyszami i Litwinami.

W ćwierćfinale reprezentanci Polski 2:0 pokonali Estończyków. W półfinale trafili na znaną już sobie parę z Litwy, z którą tym razem uporał się w trzech setach, wygrywając tie-break do 10. W takim samym stosunku nasi siatkarze rozstrzygnęli także tie-break w finale, przeciwko innemu duetowi z Litwy.

– Pierwsze trzy mecze w grupie można podsumować pod hasłem „lekkie, łatwe i przyjemne”. Tak samo było w ćwierćfinale, choć ten etap rywalizacji okazał się ostatnim dla drugiej polskiej pary – Tomasz Warych i Wiktor Musiał. Schody zaczęły się w półfinale, ale chłopcy pokazali ogromny charakter i hart ducha. Po przegranych drugich partiach potrafili wziąć się w garść i zagrać rewelacyjnie w tie-breaku – mówił nam Rafał Dymczyk, tata Maksa.



Witold Witkowski i Maksymilian Dymczyk na najwyższym stopniu podium Mistrzostw Europy Wschodniej do lat 20 w łotewskim Cesis

Według niego kluczem do sukcesu było pełne zrozumienie w klubowych momentach.

– Oni są bardzo zgrani, ale trudno się dziwić, skoro grają ze sobą z przerwami już od wielu lat. No i co istotne Maks ma 19 lat, a Witek – 18. Mają więc czas, by podnosić umiejętności i rozwijać się w grze na piasku – dodał Rafał Dymczyk.

Zwycięstwo Poznaniaków na Łotwie rozbudziło ich apetyty przed kolejnymi ważnymi startami w tym sezonie. W najbliższy weekend nasza reprezentacyjna para wystartuje już w mistrzostwach Polski juniorów w Krakowie, a we wrześniu czeka ją najważniejszy występ w tym sezonie, czyli udział w młodzieżowych ME we włoskim Amalfi.