

Poznaj te objawy, a będziesz wiedział, jak pomóc w przypadku udaru **str. 8**



FOT. GETTY IMAGES

Dieta, która pomaga unikać infekcji. Sposób na zdrowe jelita. Co się wiąże z migreną? **str. 9-11**

STRONA
ZDROWIA

Środa,
29.10.2025
Wydanie 1
Nr 252 (24.834)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

Ale Kino! wkrótce w Poznaniu.
Festiwal pokaże ponad 130 seansów **str. 2**



FOT. MATIAS DELACROIX

To może być największy huragan w historii pomiarów. Melissa uderzyła **str. 7**

Czy Lech znów masz szansę na Puchar? Trener zapowiada rotacje **str. 16**



FOT. MAREK ZAKRZEWSKI

PO KRADZIEŻY

Pieniądze wracają do klientów banku.
Metoda złodziei mogła być inna **str. 5**



FOT. GRAŻYNA SZYSKA

POZNAŃ TERESA WALCZY O POWRÓT DO PRACY PRZED SĄDEM

Zwolniona z Aquanetu za rzekomą kradzież

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Pracownica z niemal 40-letnim stażem w poznańskich wodociągach została nagle zwolniona z pracy w październiku 2023 roku. Powodem były zarzuty o kradzież z magazynu firmy. Teraz walczy w sądzie o przywrócenie do pracy.

- Jej koleżanka z działu zadzwoniła do mnie jako przewodniczącego wolnego związku zawodowego i poinformowała, że pani Teresa została zwolniona i jest w strasznie złym stanie

psychicznym, strasznie płacze i że w ogóle nie wiadomo, o co chodzi - relacjonuje Dawid Łowicki, przewodniczący oddziału Poznań WZZ Pracowników Gospodarki Wodnej i Ochrony Środowiska. - Kierowniczką kadr poinformowała mnie, że zostało przez panią Teresę podpisane zwolnienie za porozumieniem stron - relacjonuje. Przewodniczący związku skontaktował się z panią Teresą, która przekazała mu, że „została wrobiona w jakąś niezrozumiałą dla niej grę kilku osób ze spółki”.

- Zarzucono jej kradzież, a nie przedstawiono jej żadnych dowodów

- dodaje Łowicki. - Nie pozwolono jej się skontaktować z przewodniczącym związku zawodowego, o co prosiła. Poinformowano ją tylko, że pracodawca posiada nagrania z jakiegoś wywożenia kartonów z materiałami magazynowymi spółki i na tej podstawie ona została przymuszona do podpisania zwolnienia - opisuje.

Z jej relacji wynika, że ze strony osób obecnych na spotkaniu pojawiła się informacja: jeżeli nie podpisze porozumienia stron, to będzie wszczęta procedura zwolnienia dyscyplinarnego i zawiadomiona policja.

Czytaj **str. 4**

Kolejni politycy PiS zawieszeni za aferę CPK

Jak to się stało, że za rządów PiS sprzedano działki potrzebne do budowy Centralnego Portu Komunikacyjnego? Teraz za ich odkupienie trzeba będzie zapłacić nawet 20 razy więcej... **str. 6**

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą **str. 6**

ROGALE ŚWIĘTOMARCIŃSKIE NADCHODZĄ!

Poznaliśmy certyfikowane cukiernie! **str. 3**



FOT. WALDEMAR WYLEGAŁSKI

Prawdziwy rogal świętomarciński musi pochodzić z Wielkopolski, a w składzie mieć zawsze te same składniki. I choć smakosze narzekają - to certyfikat otrzymują tylko te pieczone na margarynie

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela zakładu drukarskiego, Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu

Zamów prenumeratę

Głos Wielkopolski ☎ 61 333 22 60
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gloswielkopolski.pl

Tianyao Lyu wkrótce zagra koncerty w Poznaniu

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

17-latkę, która zajęła czwarte miejsce na tegorocznym Konkursie Chopinowskim wkrótce da kilka koncertów dla poznańskiej publiczności.

W piątek, 31 października na es-tradzie Auli UAM przy ul. Wieniawskiego 1 o godz. 19 zaprezentuje się bohaterka XIX Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Wystąpi Tianyao Lyu, laureatka IV nagrody oraz finalista konkursu David Chrikuli.

Uczestnicy wydarzenia usłyszą oba koncerty Fryderyka Chopina; fortepianowy e-moll op. 11 w interpretacji 17-latkę, jak i fortepianowy f-moll op. 21 w wykonaniu gruzińskiego pianisty.

Druga okazja by usłyszeć Tianyao Lyu w Poznaniu będzie w niedzielę, 9 listopada o godz. 17 w Auli Nova Akademii Muzycznej im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu przy ul. Stuligrośa 1. W programie koncertu znajdują się kompozycje Fryderyka Chopina.



FOT. KRZYSZTOF SZLIZAK / NIFC

Z kolei we wtorek, 11 listopada w Centrum Tradycji i Kultury GOK w Komornikach przy ul. Kościelnej 37 wystąpi o godz. 18. W programie kompozycje Fryderyka Chopina: Mazurki op. 59, Barkarola Fis-dur op. 60, Walc Es-dur op. 60, Andante spianato i Wielki Polonez Es-dur op. 22.

XIX Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina trwał od 2 do 23 października. W finale wystąpiło 11 pianistów z siedmiu krajów.

Festiwal Ale Kino! zapewni ponad 130 seansów i to nie tylko dla młodzieży

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Tegoroczna edycja Międzynarodowego Festiwalu Filmów Młodego Widza Ale Kino! Ma kontynuować wieloletnią tradycję, ale wprowadzić też kilka ważnych nowości, w tym nową lokalizację.

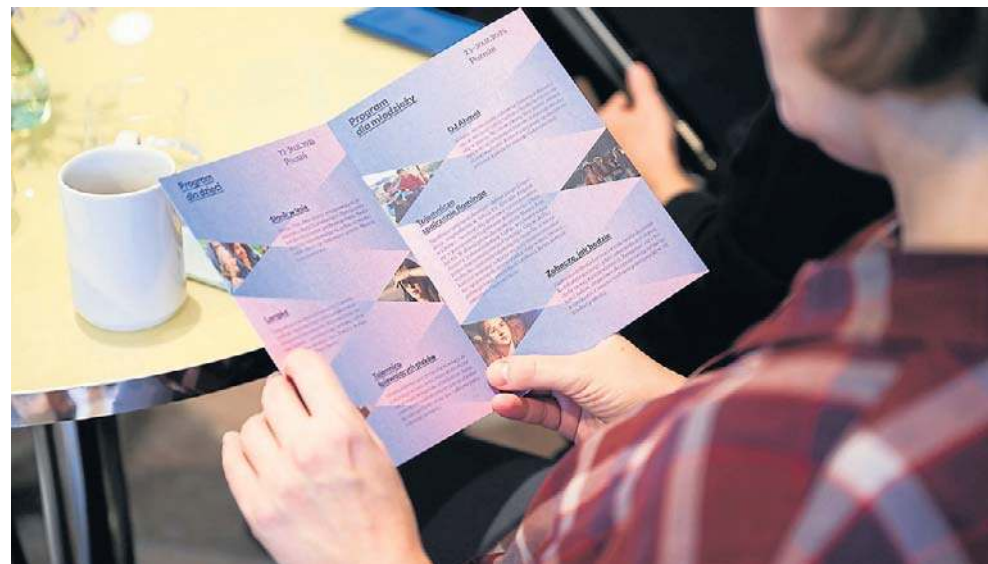
Po raz pierwszy część pokazów odbędzie się na poznańskich Ratajach, w kinie Helios w centrum handlowym Posnania. Wydarzenie organizowane jest od ponad sześćdziesięciu lat.

– Od lat 60. festiwal wpisuje się w kulturalny pejzaż Poznania. W tym roku oprócz Kina Pałacowego w Centrum Kultury Zamek i Sceny Wspólnej, zawitamy również do nowego miejsca - kina Helios na Ratajach. To dla nas ważny krok i dowód na to, że Ale Kino! rozwija się razem z miastem – mówiła Joanna Żygowska, dyrektorka Centrum Sztuki Dziecka w Poznaniu.

Nowy program

Jak wyjaśniają organizatorzy festiwal przyciąga bardzo zróżnicowaną publiczność – od najmłodszych dzieci i uczniów, przez nastolatki, po dorosłych kinomanów i seniorów. Coraz częściej wydarzenie staje się też przestrzenią międzypokoleniową, w której dziadkowie z wnukami wspólnie przeżywają filmowe historie.

W tym roku Ale Kino! rozszerza program o dwie nowe sekcje.



FOT. LUKASZ GDAK

Festiwal potrwa od 23 do 30 listopada. Organizatorzy współpracują z m.in. Młodą Radą Programową, jury dziecięcym i młodzieżowym oraz licznymi wolontariuszami

Pierwsza z nich – „Nastolatki” – skierowana jest do widzów w wieku 11-13 lat.

– To grupa, która coraz częściej samodzielnie wybiera wydarzenia kulturalne, a w Polsce wciąż ma niewiele propozycji dopasowanych do siebie. Chcemy wypełnić tę lukę – wyjaśnia Żygowska.

Druga nowość to „Młoda Klasa”, przygotowana we współpracy z Filmoteką Narodową – Instytutem Audiowizualnym. To wymiana między instytucjami – w grudniu FINA zaprezentuje swoje zbiory w Poznaniu, a wiosną przyszłego roku Ale Kino! pojawi się w Warszawie z przeglądem „The Best of Ale

Kino!”. Kolejną atrakcją będzie VR Cinema, powstałe dzięki współpracy z Instytutem Francuskim.

– W tym roku zapraszamy widzów na aż 134 seanse w ciągu ośmiu dni – zapowiada Marta Jodko, dyrektorka artystyczna festiwalu. – Wybierając filmy, kierujemy się przede wszystkim tym, jak opowiadają o świecie młodych ludzi. Szukamy kina otwartego, różnorodnego, które inspirować do rozmowy, a nie narzuca gotowych odpowiedzi.

W programie znajdują się produkcje z całego świata, w tym także polskie tytuły – m.in. „Król Maciuś Pierwszy” w reżyserii Jasińskiego Wójcika, „LARP. Miłość,

trole i inne questy” Kordiana Kądzeli, „Ministranci” Piotra Domalewskiego oraz krótkometrażowy „Taty nie ma” Jana Saczka, laureat Studenckiego Oscara.

Szczególnym wydarzeniem będzie retrospektywa twórczości Magdaleny Nieć i Mariusza Paleja, laureatów Platynowych Koziołków. To duet, który w ostatnich latach znacząco przyczynił się do rozwoju polskiego kina rodzinnego – m.in. filmami „Za niebieskimi drzwiami” i „Opsie, który jeździł koleją”.

– 39 krajów, 6 kontynentów, ponad sto filmów. To imponujące – mówił Jędrzej Solarski, zastępca prezydenta Poznania.

REDAKTORZY DYŻURNI

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

Poznań: Marta Jarmuszczyk – 61 860 60 82
Piła: Martin Nowak – 797 607 926
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351
Leszno: Dariusz Stanisławski – 601 505 094

Pogoda w regionie

Poznań



Dzień
12°C

Noc
7°C

Barometr
1011 hPa
Wiatr
16-40 km/godz.
Biomet
korzystny

Kalisz

Dzień
11°C

Noc
7°C

Leszno

Dzień
13°C

Noc
7°C

Piła

Dzień
11°C

Noc
8°C

Od dziś do końca tygodnia temperatura będzie stopniowo rosła

WIEŻA POD NOWYM TOMYŚLEM WYBURZONA



FOT. DOMINIKA KAPALEK

Wieża radioliniowa w Bolewicach koło Nowego Tomysła, stojąca przez dziesięciolecia na terenie dawnej Stacji Linii Radioliniowych, została we wtorek, 28 października całkowicie wyburzona. Obiekt, który od lat pozostawał nieczynny, był częścią infrastruktury z czasów zimnej wojny. Miała 82 metry wysokości, ale od paru lat była już nieczynna. Jej następczyni, znacznie lżejsza, ale jednocześnie wyższa, już działa. Podobna wieża na poznańskim Piątkowie, póki co, nie otrzymała zgody na wyburzenie.

nasz REGION

www.gloswielkopolski.pl

KRÓTKO

POZNAŃ

Atak pseudokibiców Pogoni Szczecin na fana Lecha Poznań

Wszczęto śledztwo w sprawie rozboju pseudokibiców Pogoni Szczecin. Czterech mężczyzn zaatakowało kibica Lecha Poznań. Kopali go po ciele, grozili dalszą przemocą, po czym zabrali koszulkę Kolejorza oraz telefon poszkodowanego. Do ataku doszło 19 października 2025 roku. w Miejscu Obsługi Podróżnych (MOP) Chociszewo, w województwie lubuskim, niedaleko granicy z województwem wielkopolskim. Atak na kibica

Kolejorza oprócz kradzieży zakończył się lekkimi obrażeniami ciała. Prokuratura informuje, że zatrzymano trzech z czworga sprawców. Są nimi 33-letni, 31-letni i 18-letni mieszkańcy: Policji i Szczecina. Mężczyznom postawiono zarzut dokonania rozboju o charakterze chuligańskim. Grozi im kara pozbawienia wolności w wymiarze od lat 3 do 15. Chrystian Ufa (oprac.)

POZNAŃ

Cześć parku Cytadela zamknięta



FOT. ANDRZEJ SZOZDA

Cześć parku Cytadela w Poznaniu wyłączono z użytkowania. Powód? Budowa przyłącza i kanalizacji sanitarnej dla Muzeum Uzbrojenia. Wyłączono teren przy obelisku i pomniku Bohaterów Polskich, a także część Alei Republiki i z alejki wjazdowej od Alei Armii Poznań, informuje Zarząd Zieleni Miejskiej. CU (oprac.)

POZNAŃ

Projekt Poznań „bez pieniędzy”

Stowarzyszeniu „Projekt Poznań” odebrano 1,3 mln zł złotych na dystrybucję grantów dla młodzieży. Stało się tak po kontroli Najwyższej Izby Kontroli. W organizację założoną przez Szymona Szymkowskiego Vel-Sek, posła PiS z Poznania są zaangażowani radni ze stolicy Wielkopolski. - Odpolityczniamy środki dla ngo! - napisał na platformie

mie X, Michał Braun, dyrektor Narodowego Instytutu Wolności (NIW). - NIK stwierdził, że nie dochowano zasad transparentności, udzielono grantu osobie powiązanej, pojawiły problemy w dokumentacji księgowej. Odbieramy grant na podstawie twardych dowodów - podkreśla Braun. Chrystian Ufa (oprac.)

POZNAŃ

Złodziej recydywista złapany
50-latką z Poznania wielokrotnie zatrzymywano za przestępstwa związane z kradzieżami aut. Tym razem trafił do aresztu po nieudanej próbie kradzieży na ul. Keplera. CU

POZNAŃ

Śmierć żyrafy w Zoo
W poznańskim Zoo zmarła młoda żyrafa. Nie dożyła nawet pierwszego miesiąca życia. Przyczyny śmierci ma wyjaśnić sekcja zwłok zwierzęcia. CU



FOT. ARCHIWUM

POZNAŃ

Areszt po wypadku
19 października na ul. Grunwaldzkiej kierowca dachował, po czym uciekł. Zostawił pasażerkę, która zmarła na miejscu. Teraz sąd zdecydował o areszcie dla 30-latka. Grozi mu do 20 lat więzienia. CU

Wręczono certyfikaty rogala świętomarcińskiego

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Cech Cukierników i Piekarzy w Poznaniu przyznał w tym roku aż 97 certyfikatów rogala świętomarcińskiego piekarniom i cukierniom w Wielkopolsce. Dwa miejsca są jeszcze w trakcie kontroli.

Jaki powinien być rogal świętomarciński?

- Wypiekany z pasją, z poszanowaniem składników i jakości, świeży, wypiekany codziennie - najlepiej w nocy, żeby klienci, jak tylko przyjdą od rana, mieli świeżego, pachnącego, pysznego rogala - mówi Mikołaj Frąckowiak z certyfikowanej piekarni Stefana Frąckowiaka.

Piekarz przyznaje, że co roku wypiekane są tysiące rogali, a największy szal rozpoczyna się tuż po dniu Wszystkich Świętych i trwa nieprzerwanie aż do 11 listopada, a nawet dłużej.

- Każdego roku, 11 listopada, kiedy wspominamy postać świętego Marcina, ulice Poznania zapelnia zapach świeżo wypiekanych rogali. To wyjątkowy symbol naszej wielkopolskiej tożsamości. Słodki, ale pełen głębszego znaczenia rogal świętomarciński, to nie tylko wypiek, ale i opowieść o dobroci, miłosierdziu, dzieleniu się i pielęgnowaniu tradycji - mówił Stanisław Butka, prezes Stowarzyszenia Rzemieślni-



FOT. WALDEMAR WYLEGAŁSKI

Wczoraj w siedzibie Wielkopolskiej Izby Rzemieślniczej wręczono 97 potwierdzeń jakości

ków Piekarstwa - Rogal świętomarciński to nie tylko smak. To część naszej kultury i dziedzictwa. Jego receptura została wpisana na listę chronionych nazw pochodzenia i oznaczeń geograficznych Unii Europejskiej. To jest potwierdzeniem, że to coś więcej niż wypiek. To duma regionu. Tradycja przekazywana z pokolenia na pokolenie. Symbol rzetelności, pracy i pasji Wielkopolski.

Czym charakteryzuje się rogal świętomarciński?

Nie wszystkie piekarnie i cukiernie mogą się jednak poszczycić oryginalnym produktem. Certyfikaty przyznawane są na trzy lata i świadczą o tym, że produkt jest przygotowany według konkretnej receptury.

Jak mówi Stanisław Butka, prezes Stowarzyszenia Rzemieślników Piekarstwa, weryfikacja trwa ok. 9 godzin.

- Sprawdzamy wszystko - magazyny, surowiec, jak robione są nadzienia. Od magazynu po gotowy wyrób. Wszystko odbywa się w zakładzie - mówi Butka. - Wszystko musi być zgodne z daną recepturą. Wiadomo, że niezbędny jest biały mak - nie ma od tego żadnych odstępstw. Kiedyś niektórzy chcieli dodać mak niebieski, ciemny, ale teraz nie ma żadnego kłopotu, żeby ten biały mak był - wyjaśnia.

Istotnym elementem jest też margaryna. Prawdziwy rogal świętomarciński nie może być przygotowany na maśle.

- Masło nie wchodzi w grę, bo Unia Europejska się nie zgo-

dziła. Napisałyśmy w recepturze o tłuszczu i musieliśmy podać o jaki konkretnie chodzi. Podaliśmy margarynę i temat jest zamknięty - mówi Butka.

Certyfikowane piekarnie i cukiernie

Wczoraj wręczono aż 97 potwierdzeń jakości uzyskania praw do wytwarzania Produktu Chronionego Oznaczeniem Geograficznym /Prawem Unii Europejskiej „ROGALA ŚWIĘTOMARCIŃSKIEGO”. Dwa miejsca są cły czas w trakcie kontroli.

Certyfikowane produkty można kupić więc w wielu miejscach w całej Wielkopolsce - w Pleszewie, Jarocinie, Kostrzynie, Grodzisku Wlkp., Zaniemyślu, Mosinie, Rokietnicy, Konarzewie, Książu Wlkp., Chodzieży, Kobylnicy, Wysogotowie, Suchym Lesie, Żłotnikach, Przeźmierowie, Pleszewie, Wągrowcu, Kiszewie, Koninie, Rostarzewie, Murowanej Goślinie, Środzie Wielkopolskiej, Pobiedziskach, Opalenicy, Lesznie, Szamotułach, Swarzędzu, Krzykosach, Fałkowie, Nekli, Luboniu, Puszczykowie, Krotoszynie, Wolsztynie, Miejskiej Górcie, Kaźmierzu, Budzynie, Chodzieży, Kaliszu, Buku, Obornikach, Dopiewie, Lubasz, Kuślinie, Wirach i 27 miejscach w Poznaniu. Szczegółową listę piekarni i cukierni można znaleźć na stronie internetowej www.gloswielkopolski.pl

Zapadł wyrok po tragedii w Wolsztynie

Anna Badzińska
anna.badzinska@polskapress.pl

Sąd Rejonowy w Wolsztynie ogłosił wyrok w sprawie tragicznego wypadku, w którym zginął 71-letni mieszkaniec powiatu grodzkiego.

Do tragicznego wypadku doszło 3 grudnia ubiegłego roku na ulicy Drzymały w Wolsztynie. Około godziny 19 służby ratunkowe otrzymały zgłoszenie o czołowym zderzeniu dwóch samochodów osobowych. Jak ustalili policjanci,

kierujący suzuki 24-letni Mateusz O. wówczas mieszkaniec Wolsztyna, jadąc łukiem drogi, zjechał na przeciwległy pas ruchu, doprowadzając do zderzenia z volkswagenem, którym podróżowało małżeństwo z powiatu grodzkiego.

- Pomimo natychmiastowej pomocy, 71-letniego kierowcy volkswagena nie udało się uratować. Pasażerka została przetransportowana do wolsztyńskiego szpitala - relacjonował wówczas aspi-rant sztabowy Wojciech

Adamczyk, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Wolsztynie.

Sprawca wypadku próbował uciec z miejsca zdarzenia, jednak został powstrzymany przez świadków. Trafił do szpitala, gdzie pobrano od niego próbki krwi i moczu.

- Badanie krwi nie wykazało obecności alkoholu w jego organizmie, natomiast w moczu mężczyzny wykryto obecność marihuany w stężeniu odpowiadającym stanowi po użyciu alkoholu - wyjaśniał asp. sztab. W. Adamczyk.

Dodatkowo zaledwie dwa dni przed tragedią 24-latek stracił prawo jazdy, ponieważ prowadził pojazd w stanie nietrzeźwości.

Łącznie za te dwa zdarzenia sąd wymierzył Mateuszowi O. karę 8 lat i 2 miesiące pozbawienia wolności, na poczet których zaliczono tymczasowy areszt. Wyrok nie jest prawomocny.

- Sąd uznał, że w dniu 3 grudnia oskarżony umyślnie naruszył zasady bezpieczeństwa - przekazał rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Poznaniu, sędzia Aleksander Brzozowski.

POZNAŃ TUŻ PRZED EMERYTURĄ ZWOLNIONO PRACOWNIKA AQUANET POZNAŃ Z 40-LETNIM STAŻEM

Batalia sądowa o powrót do pracy

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Wieloletnia pracownica Aquanetu miała zostać zmuszona do podpisania zwolnienia z pracy za rzekomą kradzież, której rzekomo miała dokonać.

Po podpisaniu przez panią Teresę zwolnienia za porozumieniem stron Dawid Łowiecki, przewodniczący Wolnego Związku Zawodowego poradził jej natychmiastowe wycofanie się, ponieważ według niego została zmuszona do tego poprzez zastraszenie.

- Pani Teresa złożyła to oświadczenie, ale niestety pracodawca odmówił przyjęcia wycofania porozumienia stron i wszelkich innych działań, które zmierzałyby do wyjaśnienia tej sprawy - mówi Łowiecki.

Sprawa trafiła do sądu pracy, gdzie jest rozpatrywana od 21 stycznia tego roku. W jej ramach sąd ma ustalić, czy jej zwolnienie było skuteczne. Jeśli okaże się, że nie, wtedy formalnie wciąż jest ona zatrud-



Marcin Sikora (z lewej) i Dawid Łowiecki (z prawej) twierdzą, że pani Teresa jest niewinna. Od dwóch lat walczą przed sądem o jej powrót do pracy

niona i może ubiegać o zapłatę wynagrodzenia za dwa lata.

28 października odbyła się kolejna rozprawa z powództwa pani Teresy. Ze względu na zły stan zdrowia oraz potężny stres, z jakim wiąże się dla niej kolejne rozprawy, pani Teresa nie pojawiła się na rozprawie. Z tego też względu nie chciała

rozmawiać telefonicznie z naszym reporterem.

- Pani Teresa została oskarżona o to, że ukradła jakiś towar z magazynu. Wnikliwa ocena materiału, którym dysponowaliśmy, pokazała, że do takiej kradzieży nigdy nie doszło - stwierdza aplikant adwokacki Marcin Sikora, pełnomocnik

zwolnionej. - Co prawda wyniosła z magazynu dwie bluzki, ale one nigdy nie znajdowały się na stanie tego magazynu, a były jedynie próbą przysłaną przez firmę starającą się o zamówienie na odzież roboczą. Pracownicy nigdy w tej odzieży nie pracowali - zauważył. Dodatkowo koszulki te miały zostać

zutyliizowane, a zostały zabrane kilka miesięcy przed dokonaniem rzekomej kradzieży. Zwolniona pracownica została posądzona o kradzież kartonu, w którym miał znajdować się towar należący do firmy. Karton ten nie był przez nią osobliście niesiony, tylko przez innego pracownika. Według pani Teresy w kartonie znajdowały się zabawki, które były jej własnością przekazaną przez koleżankę pracy.

- Zrobiona zaraz po tym zdarzeniu inwentura wykazała, że przynajmniej z tego, co pełnomocnictwo spółki przedstawiało, nie było żadnej straty. To przedstawiono przed sądem. A wręcz nawet były nadstany na niektórych pozycjach - podkreśla Łowiecki.

Obecny podczas rozprawy Paweł Kosiński, wiceprezes zarządu ds. technicznych w spółce Aquanet nie chciał komentować sprawy, prosząc o kontakt z rzecznikiem prasowym spółki. Do czasu publikacji tego tekstu rzecznik prasowy firmy nie odpowiedział na nasze pytania.

Udało nam się jednak dotrzeć do pisma przekazanego przez zarząd spółki przewodniczącemu związków zawodowych w odpowiedzi na pismo skierowane do zarządu. Czytamy w nim, że podpisanie rozwiązania umowy za porozumieniem stron nastąpiło po wysłuchaniu wyjaśnień pracownicy.

- W trakcie spotkania pani Teresa nie potrafiła wyjaśnić dlaczego dopuściła się (...) kradzieży mienia. Zadeklarowała chęć zwrotu zabranej odzieży. Nie wskazała, żeby zawartość wywiezionych kartonów stanowiły zabawki przekazane przez inną pracownicę - czytamy w piśmie z listopada 2023 roku, podpisanym przez prezesa Aquanetu Pawła Chudzińskiego oraz wiceprezesa Marka Borkowskiego.

Potwierdzono, że jeśli nie podpisze ona wypowiedzenia, to zostanie wszczęta procedura zwolnienia dyscyplinarnego. To nie zamykało drogi do zwolnienia za porozumieniem stron. Spotkanie miało przebiegać z poszanowaniem godności osobistej pracownicy.

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

nowy videocast
Roberta Felusia



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

ŚLEDZTWO W POZNANIU WZROSŁA LICZBA ZGŁOSZEŃ OD POSZKODOWANYCH KLIENTÓW BANKU

Santander: pieniądze wróciły

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

W Poznaniu już 95 osób zgłosiło kradzież pieniędzy z kont w banku Santander po serii przestępczych wypłat. Bank zapewnia o zwrocie utraconych środków.

Do 95 wzrosła w Poznaniu liczba zgłoszeń dotyczących nieuprawnionych wypłat gotówki z kont klientów banku Santander. Wielkopolska policja poinformowała, że ze względu na skalę i sposób działania przestępców prowadzenie sprawy przejmują teraz Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości z Bydgoszczy. Śledczy oceniają procedurę jako dobrze zorganizowaną akcję skimmingową, prowadzoną jednocześnie w kilku miastach.

Santander zapewnia, że poszkodowani nie zostali pozostawieni sami sobie.

- Santander Bank Polska zwrócił już środki wszystkim poszkodowanym klientom - zwrot nastąpił automatycznie, klienci nie muszą składać reklamacji.



- Santander Bank Polska zwrócił już środki wszystkim poszkodowanym klientom - zwrot nastąpił automatycznie - przekazał bank w oświadczeniu

Poinformowaliśmy wszystkich klientów, których sprawa dotyczyła o zwrocie środków - przekazał bank w oświadczeniu.

Jak dodano, „nie był to incydent masowy, nie dotyczył integralności naruszenia systemów bankowych. Dotknął nieznacznej liczby klientów (ok. kilkuset),

miał charakter regionalny i obejmował wyłącznie transakcje w kilku bankomatach”.

Bank podkreśla, że środki i karty klientów są zabezpieczone.

- Wszystkie karty, które zostały lub potencjalnie mogły zostać dotknięte przestępczym działaniem, zostały zabezpieczone.

W ich miejsce nasi klienci otrzymają nowe - czytamy.

Po wykryciu anomalii transakcyjnych wdrożono rozwiązania blokujące dalsze wypłaty. Santander współpracuje z organami ścigania oraz operatorem bankomatów i zgłosił zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa.

Śledztwo rozpoczęło się w sobotę, gdy monitoring bankowy wykrył serię nietypowych wypłat realizowanych przy użyciu kart klientów w bankomatach współpracującej sieci. Transakcje przeprowadzono w Poznaniu, Krakowie, Łodzi, Warszawie i we Wrocławiu. Policja wskazuje, że co najmniej jedno zgłoszenie w Poznaniu dotyczy osoby, która korzystała z podejrzanych bankomatów wiele tygodni wcześniej. Według funkcjonariuszy przestępcy mogli przez dłuższy czas kopiować dane kart, a następnie przygotować ich duplikaty wraz z PIN-ami.

- Od razu zaczęliśmy analizować każdy przypadek indywidualnie - mówi mł. insp. Andrzej Borowiak z wielkopolskiej policji.

Przyznaje, że internetowi przestępcy zamontowali nakładki skanujące na bankomatach w Poznaniu, między innymi przy ul. Gronowej oraz w galerii Plaza. Gdy sprawa wyszła na jaw, po sprzeczce nie było już śladu. Policjanci zabezpieczyli jednak nagrania z monitoringu i liczą, że

mogą się tam znajdować kluczowe ujęcia.

Jedną z poszkodowanych była pani Hanna z Poznania. Z jej konta wypłacono 14 tysięcy złotych, a chwilę później ktoś próbował pobrać kolejne 10 tysięcy.

- W sobotę myślałam, że serce mi stanie. Bank natychmiast zablokował transakcje i dostałam SMS z ostrzeżeniem - wspomina kobieta.

Potwierdza, że skradzione pieniądze wróciły do niej jeszcze w poniedziałek.

Według śledczych przestępcza grupa mogła działać według starannie przygotowanego planu, a wypłaty rozproszone na wiele lokalizacji miały utrudnić ich namierzenie.

Choć sytuacja została opanowana, funkcjonariusze wciąż apelują o czujność. Klienci Santandera powinni dokładnie sprawdzić historię swoich transakcji, a każdą nieuprawnioną operację zgłosić na policję. Śledztwo trwa, a kluczowym celem jest teraz ustalenie i zatrzymanie osób, które stały za zuchwałym skimmingiem w kilku polskich miastach.

REKLAMA

0211405639

ZOBACZ NOWĄ ODSŁONĘ
akcji Siła KobieTY
- projektu artystyczno-społecznego,
zwracającego uwagę
na profilaktykę
chorób nowotworowych.

Poznaj 12 silnych kobiet,
zobacz wyjątkowe zdjęcia,
dowiedz się,
jak dbać o zdrowie.

SPRAWDŹ TAKŻE
INTERNETOWĄ GALERIĘ
NA STRONIE



gloswielkopolski.pl/silakobiety-wielkopolskie/re

TERMINY WYSTAW

POZNAŃ — CAŁY PAŹDZIERNIK!

Galeria Polskie Meble - Aleje Solidarności 34

LESZNO — CAŁY PAŹDZIERNIK!

Galeria Leszno - Aleja Konstytucji 3 Maja 12

GNIEZNO — CAŁY PAŹDZIERNIK!

Centrum Wyposażenia Wnętrz GoJa
ul. Kiszowska 8

KONIN — 10-25 października

Ferio Konin - ul. Ogrodowa 31a

PIŁA — 13-25 października

Centrum Handlowe KASZTANOWA
al. Powstańców Wielkopolskich 99

KALISZ — 27 - 31 października

Galeria Amber - ul. Górnośląska 82

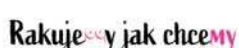
OSTRZESZÓW — 27 - 31 października

Galeria Borek - plac Borek 18

ORGANIZATOR



WSPÓŁPRACA



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY
LOKALIZACYJNI



PARTNER
MERYTORYCZNY



KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS|PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybiciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakietą domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

Głos Wielkopolski
Środa, 29.10.2025

„

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesa prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

Napięcie między Turcją i Czarnogórą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został zraniony nożem.

- Rozpocniemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkadziesiąt obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalono ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

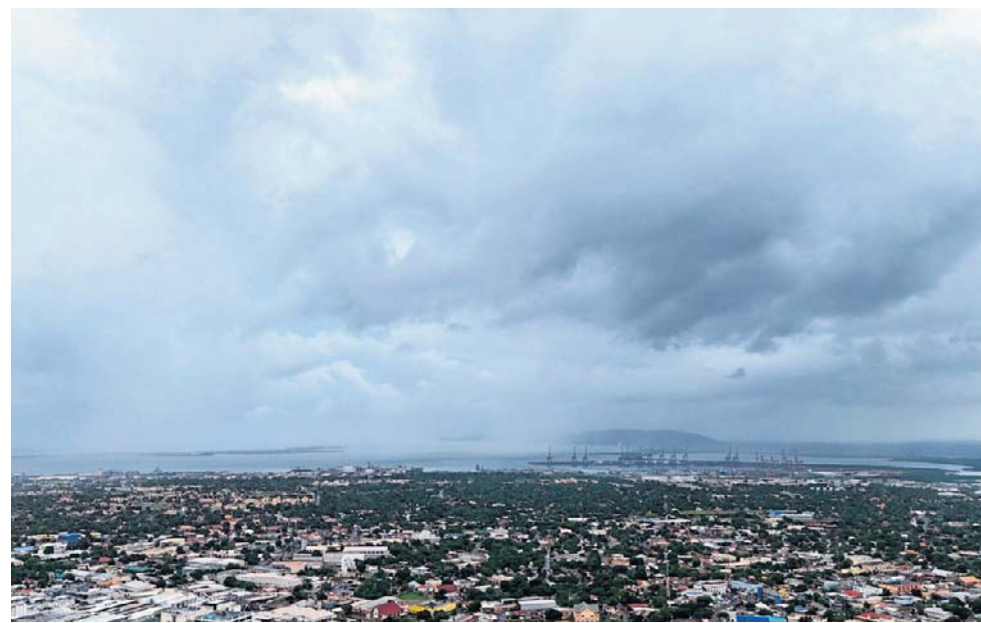
Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewniał Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porывów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawalniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory mylił je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test. Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

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

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i zdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

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

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietyowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną

diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Cro-

hna, wrzodzące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunek.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

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

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, związane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dzieć coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgow.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

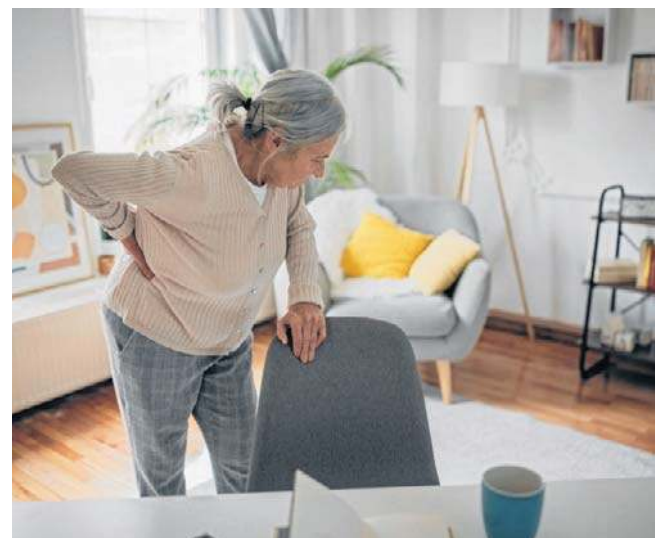
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z GRZYBAMI

Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
 - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
 - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
 - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
 - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
 - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu. To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej

kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nie każda liderka nosi gamitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu lidererek biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czekaj, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiet - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyń i lidererek we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwość elastycznego czasu pracy;
- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają objawów, np. odpowiednie oświetlenie.



Migrena to nie tylko ból głowy - to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wyzwalających napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;
- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otworzyć się na rozmowę z współpracownikami lub klientami;
- pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką

wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.

Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wyzwalających ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są naturalne. Podstawą jest utrzymanie

stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównoważony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wyzwalających, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania.

Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentom odzyskać

kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie zawodowe i prywatne, i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postacie migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

*Ten świat jest źle urządzony przez ludzi,
których my wybieramy*

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylwia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.



W sieci kłamstw
TVN 7. 20:00

Roger Ferris (Leonardo Di-Caprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore
BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj
TVP Dokument. 21:15

Dziennikarze badają austra-
lijski łańcuch dostaw koka-
iny, rozmawiają z handlarza-
mi, importerami, dilerami
i wysokimi rangą członkami
karteli na temat dynamicznie
rozwijającej się tu branży.

Podróżnik
13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzony na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitki,
- 22) alfa i omega, konieser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z A i P Szwajcarskich,
- 30) dotkliwie cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łąka azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiet.

Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce.

[illegible]

ROZWIĄZANIE NR 166

S	■	N	■	N	O	W	A	G	W	I	N	E	A	■	Z	■
T	R	A	M	A	■	A	■	R	■	A	■	M	L	■	A	W
A	D	■	S	A	L	■	W	A	D	O	R	■	O	■	J	■
W	I	Z	J	A	■	O	■	■	N	■	W	A	R	G	A	■
K	■	O	■	D	■	R	A	M	O	T	A	■	K	■	Z	■
A	D	R	I	A	T	Y	K	■	■	O	L	■	E	A	N	D
■	R	■	S	■	■	■	T	W	■	O	R	■	■	O	■	D
■	B	O	N	K	R	E	T	A	■	■	S	Z	■	E	R	S
■	G	■	R	■	N	■	■	■	■	■	■	■	K	■	Z	■
■	Z	A	K	A	R	D	■	■	■	■	■	■	■	T	R	E
■	E	■	O	■	A	■	■	■	■	■	■	■	■	Z	■	R
■	B	A	R	A	N	Y	■	■	■	■	■	■	■	M	E	T
■	■	■	N	■	K	■	■	■	■	■	■	■	■	P	■	F
■	A	W	I	Z	O	■	■	■	■	■	■	■	■	■	K	L
■	K	■	K	■	R	O	Z	R	A	B	I	A	■	K	A	S

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdery siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogaczewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczaaliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska.

(GZL) Fot. Jakub Steinborn



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok.
Horoskop dzienny zapowia-
da, że zmiana, której się bo-
isz, przyniesie więcej dobra
niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyt łatwo ponieść emocjom.

Baran (21.03 - 19.04)
Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć cię sercu lub je zranić.

Bvk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą.

Rak (22.06 - 22.07)
Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środek uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyrażnie przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne.

Panna (23.08 - 22.09)
Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok.

Waga (23.09 - 22.10)
Wyrusz w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyrażnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądane owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzeje powoli...
Strzelec (22.11 - 21.12)
 Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
 Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 800 472 852, 61 86 94 143 Faxem: 61 623 25 28
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mail: drobne@glos.com

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

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

GRUNTY ROLNE

KUPIĘ działkę rolną (min. klasa IV), o wymiarach co najmniej 100 x 250 m, z przeznaczeniem pod budynki inwentarskie.
Preferencje- min. 500 m od zabudowań mieszkalnych, - dojazd do działki, - blisko linii średniego napięcia - brak MPZP mile widziany
Lokalizacja: woj. łódzkie, wielkopolskie - do 50 km od Łodzi, Kalisza lub Sieradza.
Kontakt: +48 538 818 540, +48 662 114 422

POŚREDNICTWO

SPRZEDAMY twoje mieszkanie, działkę, dom 509 095 350

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIMY. Poznań. Prace wykończeniowe. 6000-9000 zł. Etat. Umowa zlecenie. Tel. 507-144-389.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINA lakier układ 509-39-59-90

Cyklinowanie bezpył. 602582486

Dachy 781-098-740

DEKARZ. 501-473-242, 61/872-18-89

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

TRANSPORTOWE

ABSOLUTNIE tani wywóz 501-223-965

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągnik, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

0011423361

REKLAMA

0010703171

POGOTOWIE

Wypadki 999, 112

WAŻNE TELEFONY

Policja 997

Straż Pożarna 998

Straż Miejska 986

Pogotowie Energetyczne 991

Pogotowie Gazowe 992

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994

Pogotowie Ciepłownicze 993

UM Poznań

Informacje ważne dla mieszkańców miasta

tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej

tel. 61 624 22 22

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

Informacja PKP
tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań
tel. 61 63 31 659

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

Bezpłatna Infolinia Obywatelska
800 676 676

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

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

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

ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej
tel. 22 560 16 00

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

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

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań
tel. 61 865 10 00

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

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

MONAR Poznań
tel. 61 868 72 27

(czynny pon.-pt. w godzinach 9-15)

Infolinia WOW NFZ Poznań
800 190 590

(czynna pon.-pt. w godzinach 8-16)

Krajowa Informacja Skarbowa
801 055 055

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

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

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

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

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

nasza HISTORIA



Nasza historia
nigdy się nie powtarza

naszahistoria.pl

Ś † P
Profesora

Zbigniewa Pilarczyka

Naszego przyjaciela

Żonie Bognie oraz Całej Rodzinie,

których ta śmierć najbardziej dotknęła,
wyraży głębokiego współczucia i żalu

składają
Zarząd i Rada Nadzorcza firmy TALEX S.A.

AUTOPROMOCJA

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

Poznaliśmy mistrzów dryblingu. Najlepszy z nich trenuje w Golinie

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

PIŁKA NOŻNA. Za nami Finał Ogólnopolski III edycji 4MOVE 1x1 Cup - turnieju organizowanego przez ZPN i Wielkopolski ZPN - który wyłonił najlepsze dryblerki i dryblerów w kraju.

Z grona młodych piłkarzy, trenujących na co dzień w Wielkopolsce, najlepiej wypadł Marceli Koszela (rocznik 2015) z Koni, na co dzień trenujący w Akademii Piłkarskiej Polonii Golina.

W czołówce turnieju znalazły się też trzy inne osoby z naszego regionu. Dwunaste miejsce w roczniku 2015 zajęła Liliana Nowak z Lejdis Rawii Rawicz, a trzynaste - Maja Pawliczek z tego samego klubu w roczniku 2014. Wreszcie Miłkołaj Mielcarek z Polonii Środa Wielkopolskiej zajął szesnaste miejsce w grupie zawodników z rocznika 2014.

Spośród blisko 50 tys., biorących udział w kwalifikacjach do Chorzowa przyjechało 64 zwycięzców finałów wojewódzkich w rocznikach 2013 i 2014. Triumfatorami III edycji 4MOVE 1x1 Cup zostali: Magdalena Uchacz (woj. zachodniopomorskie, rocznik 2015), Maria Michałek (woj. mazowieckie, rocznik 2014), Wiktor Kowalczyk (woj. pomorskie, rocznik 2015), Marcel Lewandowski (woj. kujawsko-pomorskie, rocznik 2014).



10-letni Marceli Koszela (z lewej) ze statuetką MVP po zakończeniu turnieju w Poznaniu

- Przede wszystkim czuję ogromną dumę i wzruszenie. Niesamowite, że się udało. Dla mnie wszystkie moje zawodniczkę są najlepsze, ale czułam, że dziś będzie dobrze - mówiła Kamila Ścigajło, trenerka LFA Szczecin, której podopieczna zwyciężyła w III edycji 4MOVE 1x1 Cup.

- Zagrać na tej samej murawie, na której dzień wcześniej wystąpiła reprezentacja Polski, to dla młodych zawodniczek ogromne przeżycie i motywacja. Wiele z nich marzy, by wrócić tu kiedyś w barwach profesjonalnej drużyny. Gra jeden na jednego to fundament współczesnej piłki. Od najmłodszych lat uczymy dzieci odwagi i podejmowania

pojedynków - wszystkiego innego można nauczyć później.

Tak jak w poprzednim roku, ambasadorką turnieju 4MOVE 1x1 Cup była reprezentantka Polski, Ewelina Kamczyk. Młode piłkarki i piłkarzy w grze jeden na jednego wspierał również Jakub Kamiński.

- Turniej 4MOVE 1x1 Cup daje młodym zawodnikom przestrzeń do rozwijania odwagi, pewności siebie i kreatywności na boisku. Wierzę, że zapoczątkuje to w ich dalszej karierze - podkreślił Jakub Kamiński, reprezentant Polski i były pomocnik Lecha.

- W piłce seniorskiej indywidualne umiejętności często przesądzą o wyniku meczu. Dla

tego każda szansa do gry jeden na jeden w młodym wieku jest bezcenna - dodał Kamiński.

Turnieje dziecięce to ogromna dawka emocji. O tym, jak wspierać młodych zawodników w radzeniu sobie z presją i stresem, opowiadały psycholog Karolina Baran i Agata Szmyrka, które towarzyszyły uczestnikom przez cały turniej.

- Turniej jeden na jednego to wyjątkowa lekcja emocji - zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Młodzi zawodnicy mierzą się tu nie tylko z rywalami, ale też z własnymi emocjami: uczą się oswajać stres, presję i porażkę, podnosić głowę po trudnych chwilach - przyznała Karolina Baran, psycholog sportu. ©©

Pierwszy Krok Wioślarski zawita dziś do najbardziej obsadzonego Zalasewa

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

WIOŚLARSTWO. Akcja Pierwszy Krok Wioślarski dotarła już do półmetka zmagani w fazie eliminacyjnej. Dziś czas na rywalizację w SP w Swarzędzu Zalasewa.

Tym razem w zmaganiach na ergometrach wioślarskich wezmą udział uczniowie z gminy Swarzędz. I będzie to rekordowa edycja w tym roku, ponieważ na starcie staną dziewczynki i chłopcy z aż ośmiu szkół (ze Swarzędza, Kobylnicy, Paczkowa i Zalasewa).

Areną zmagani Pierwszego Kroku Wioślarskiego, którego partnerami są Powiat Poznański oraz Grupa ENEA, będzie hala Szkoły Podstawowej nr 2 w Zalasewie, a zawody odbędą rozpoczną się dziś o godz. 10 i potrwają co najmniej dwie godziny.

- Kontynuujemy program, bo taka jest potrzeba. Każdego roku mamy ponad tysiąc uczestników, gminy się dopominają, by organizować zawody, a dla uczniów jest to fajna przygoda ze sportem. Poznają nową dyscyplinę, rywalizują między sobą i mogą wygrać cenne nagrody dla swojej szkoły. To sprawia, że o kolejne edycje dopominają się szkoły, gminy, GOSiR-y, a to cieszy naszych partnerów, czyli Powiat Poznański i firmę Enea - tłumaczył Aleksander Daniel, szef Fundacji Wielkopolskie Wioślarstwo.

Podobną opinię wyraził Maciej Pawlik ze Starostwa Powiatowego w Poznaniu. - To bardzo dobry projekt. To doskonała nauka samoorganizacji i samodyscypliny, ale i możliwość pokazania się trenerom wioślarstwa w Poznaniu, którzy być może znajdą talenty wioślarskie - przyznał Maciej Pawlik. ©©



Każdej eliminacji w wioślarskich zawodach towarzyszą duże emocje. Każdy zawodnik może liczyć na wsparcie

Szlagier dla Wiary Lecha Poznań

oprac. Bartosz Kijeski
sport@glos.com

Wiara Lecha Poznań w hitowym meczu 6. kolejki I ligi futsalu pokonała Jagiellonię Białystok 3:2. Zespół trenera Duarte odniósł piąte zwycięstwo z rzędu i utrzymał pozycję lidera rozgrywek.

Pojedynek Wiary Lecha z Jagiellonią Białystok zapowiadał się jako najciekawsze wydarzenie 6. kolejki I ligi futsalu i spełnił oczekiwania kibiców. Oba zespoły mierzą wysoko, celując w awans do Fogo Futsal Ekstraklasy, a poziom rywalizacji od pierwszych minut był niezwykle wyrównany i intensywny. Choć goście jako pierwsi znaleźli drogę do bramki, wykorzystując precyzyjne uderzenie z dystansu w 13. minucie, gospodarze szybko odpowiedzieli. Po stałym fragmencie gry Uriel Cepeda dopadł do piłki zagranej przez Daniela Ozunę

i mocnym strzałem doprowadził do remisu.

Po przerwie przewagę zaczęli budować lechici. Aktywny Ozuna zanotował kolejną asystę, tym razem przy trafieniu Jakuba Kozłowskiego, który pewnym strzałem pokonał bramkarza swojego byłego zespołu. Białostoczanie próbowali odrobić straty, jednak bramkarz poznaniaków Marek Kusnir kilkakrotnie popisał się znakomitymi interwencjami. Na niespełna minutę przed końcem meczu Daniel Ozuna dołożył bramkę, podwyższając prowadzenie i przypieczętowując swoją świetną formę w tym sezonie. Rywale zdobyli jeszcze gola kontaktowego, ale na wyrównanie zabrakło im czasu.

Zespół trenera Orlando Duarte kontynuuje znakomitą serię - po pięciu zwycięstwach z rzędu pewnie prowadzi w tabeli, wyprzedzając Red Devils Chojnice o dwa punkty.

Jeszcze jesienią wymienią murawę

Bartosz Kijeski
bartosz.kijeski@polskapress.pl

Zaraz po niedzielnym meczu Lecha Poznań z Motorem Lublin w ekstraklasie ruszy wymiana murawy, która ma zapewnić lechitom idealne warunki do gry w końcówce rundy jesiennej.

Dla Kolejorza to już niemal rytuał, kiedy na przełomie października i listopada dochodzi do wymiany boiska. I nie inaczej będzie tym razem. Jak informuje klub, nowa murawa przyjedzie w rolkach z plantacji pod Budapesztem. Obecna murawa, która będzie służyła zawodnikom jeszcze podczas niedzielnego meczu z Motorem Lublin, pochodzi ze Słowacji.

Pierwszy etap ruszy już na początku nowego tygodnia, kiedy to zostanie zdjęta murawa, a w jej miejsce po-



Ostatnia wymiana murawy była rok temu. Poznaniacy na starej murawie rozegrają 23 mecze

jawi się świeża nawierzchnia, która tradycyjnie zostanie zamontowana w rolkach. Wszystko po to, by 23 listopada piłkarze mistrza Polski mogli zagrać na idealnie przygotowanym boisku w meczu z Radomiakiem Radom.

Tegoroczny harmonogram sprzyja tejże operacji. Dzięki przerwie na mecze reprezentacji i trzytygodniowemu odstępowi między domowymi występami, klub czas na przeprowadzenie prac. Komfort zawodników - jak podkreślają

w Lechu - jest kluczowy, szczególnie w intensywnym okresie gry na trzech frontach (o ile pozostanie w grze w Pucharze Polski).

Lech Poznań, wliczając najbliższy mecz z Motorem, rozegra łącznie 23 mecze na starej murawie.

Jeszcze w tym roku Kolejorz czterokrotnie zaprezentuje się przed własną publicznością. Oprócz wspomnianych ligowych starć z Motorem Lublin oraz Radomiakiem Radom, poznaniacy podejmą także szwajcarskie Lausanne Sport (27 listopada) i niemiecki Mainz (11 grudnia) w fazie ligowej Ligi Konferencji.

Pozostałe omowe mecze Lecha Poznań w 2025 roku:

- 2 listopada: Lech Poznań - Motor Lublin
- 23 listopada: Lech Poznań - Radomiak
- 27 listopada: Lech Poznań - Lausanne Sport
- 11 grudnia: Lech Poznań - Mainz

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszedł czas na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©/©

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tyśiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszczą „Biało-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0. Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©/©

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Środa, 29.10: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszczę Niepołomicze - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Balagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odwołaniem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasz Podolski uderzył łokciem Oskara Pietuszelewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©/©

SPORT

www.sportowy24.pl

Biegi 11 listopada: w Poznaniu idą na rekord, a w Luboniu „Kibicuj dla Niepodległej”

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Tylko niespełna dwa tygodnie zostały do Biegów Niepodległości. W Poznaniu chcą mieć najlepszą frekwencję od czasów pandemii, a w Luboniu jak zwykle stawiają na akcję „Kibicuj dla Niepodległej”.

Na liście uczestników poznańskiego Biegu Niepodległości RunPoland jest już ponad 11 tys. osób. Zapowiada się więc najlepszy wynik od kilku lat, ale daleko mu do rekordu z 2018 r., kiedy to wystartowało w stolicy Wielkopolski 22,5 tys. biegaczy. Raczej nie zostanie też pobity wynik największego poznańskiego biegu w tym roku, bo w poznańskim półmaratonie w kwietniu pobiegło ponad 12 tys. osób. Dyrektor Biegu Niepodległości, Artur Kujawiński, ustawił limit zgłoszeń na 30 tys. osób, ale był chyba nadmiernym optymistą...

Za 2 tygodnie też o godz. 11:11 z ulicy 11 listopada wystartuje 13. edycja Lubońskiego Biegu Niepodległości. Na liście startowej jest już ponad 1000 uczestników.

Impreza imienia „ppłk Ludwika Misieka” – polskiego żołnierza – kaprała AK i dowódcy drużyny plutonu Kedywu podczas II wojny światowej, której organizatorem jest Ronin Running odbędzie się

tradycyjnie na dystansie 10 km.

W tegorocznej edycji biegu zaplanowany jest start 1300 uczestników. Każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy zawierający: odlewany medal za ukończenie biegu, rogal świętomarciński oraz butelkę wody mineralnej i posiłek.

Na uczestników czekać będą tradycyjnie: strefy kibica, zespoły muzyczne, czerwony dywan i wiele akcentów patriotycznych. Oprócz nagród w kategorii OPEN nagrodzeni zostaną także: najlepsza lubonianka i lubonianin, biegacz i biegaczka z flagą, najszybszy zawodnik i zawodniczka na wózku.

Tradycyjnie też w specjalnie wytyczonych strefach kibica spotkają się lokalne szkoły i stowarzyszenia, które będą uczestniczyć w akcji „Kibicuj dla Niepodległej”.

Podczas ostatniej edycji biegu najszybszy na 10-kilometrowej trasie był Mikołaj Czerniak, który bieg ukończył z wynikiem 30:54. Wśród kobiet trzeci rok z rzędu jako pierwsza linię mety przekroczyła Monika Brzozowska (36:01).

Dodatkowo przypominamy, że już 16 listopada w Poznaniu odbędzie się BIEG DLA JAJ w ramach międzynarodowej akcji Movember: dotyczącej profilaktyki raka jąder i prostaty. Szczegóły i zapisy na <https://gloswielkopolski.pl/biegdlajaj>.



W Luboniu biegacze 11 listopada pobiegą już po raz dziesiąty. To największa impreza biegowa po Poznaniu

NIE ŻYJE HENRYK PŁOTKOWIAK, SUPERSENIOR SPORTU
W niedzielę, w wieku 96 lat, zmarł Henryk Płotkowiak, były trener i zawodnik lekkiej atletyki z Warty Poznań. W 1953 r. zajął szóste miejsce w MP w biegu na 3 km z przeszkodami. Karierę zawodową związał z Akademią Medyczną w Poznaniu, gdzie był starszym wykładowcą i pracownikiem technicznym w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu. Był prezesem Koła Seniorów Lekkoatletów przy KS Warta. W 2017 r. uhonorowano go tytułem Superseniора Poznańskiego Sportu. **PAT**



FOT. ARCHIWUM WARTY POZNAŃ

DERBY I LIGI W TRAPEZIE
W I lidze koszykarek dziś o godz. 18 Lou Tęcza Leszno podejmie Brother MUKS. W hali Trapez poznanianki będą walczyć o podtrzymanie miana drużyny niepokonanej. Lider Swarzędz o godz. 19.30 zagra z ŁKS w Łodzi.

Trener Lecha zapowiada rotacje – czy trzeba się znów obawiać?

Maciej Lehmann
sport@glos.com

W czwartek o 12 Lech Poznań zmierzy się w Słupsku z Gryfem w meczu 1/16 finału Pucharu Polski. Trener Kolejorza znów zapowiada rotacje w składzie. Oby tylko nie doszło do kolejnego blamażu

Lech Poznań przystępuje do rywalizacji w Pucharze Polski, a jego przeciwnikiem będzie IV-ligowy Gryf Słupsk. Z tą drużyną powinny sobie poradzić rezerwy Kolejorza, które grają półkę wyżej niż czwartkowy przeciwnik mistrzów Polski.

Lecz gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że trener Niels Frederiksen na „liście wstydu” Lecha Poznań zajmuje już dwie pozycje, a w Danii też zaliczył kilka pucharowych kompromitacji, niczego nie można być pewnym. Tym bardziej, że szkoleniowiec Kolejorza znów zapowiada duże rotacje w składzie. A te kończyły się blamażami.

Sensacyjna porażka z Lincoln (1:2), to nie pierwsza kompromitacja Lecha Poznań pod wodzą duńskiego trenera. Rok temu Kolejorz, będąc liderem ekstraklasy sensacyjnie odpadł już w 1. rundzie Pucharu Polski, przegrywając 0:1 na wyjeździe z drugoligową Resovią Rzeszów. Bramkę w 16. minucie zdobył Maksymilian Hebel.

Lechici po utracie gola co prawda przejęli inicjatywę, ale nie byli w stanie zaskoczyć dobrze dysponowanej tego dnia defensywy miejscowych. Częste strzały z dystansu wędrowały obok lub nad bramką Resovii. Niels Frederiksen sukcesywnie wprowadzał na boisko kolejnych zawodników z podstawowego składu, ale nie potrafili oni znaleźć sposobu, by trafić do siatki, choć przez ostatnie 10 minut gospodarze grali w dziesiątkę, a w doliczonym czasie gry nawet w dziewiątkę.

- Jesteśmy bardzo zawiedzeni nie tylko wynikiem, ale też naszą postawą. Nie wiem, czy zmiany były kłopotem. Zmiennicy też powinni sobie poradzić w takim meczu. Poziom koncentracji nie był zadowolający. To może być jedno z wyjaśnień, dlaczego ten mecz tak się potoczył - mówił Duń-



Lech Poznań po raz ostatni wygrał Puchar Polski w 2009 roku. Mamy nadzieję, że w tym sezonie udział w tych rozgrywkach znów nie zakończy się blamażem

czyk po tej porażce. Podobne słowa usłyszeliśmy po blamażu na Gibraltarze.

Choć rotacje w składzie na mecz z Lincoln miały w teorii oszczędzić siły podstawowych zawodników na ligowy klasyk z Legią, Niels Frederiksen ugrał tym ruchem w sumie niewiele. Remis 0:0 po meczu, w którym obie drużyny grały tak, by nie przegrać, niewielu kibiców usatysfakcjonowało. Duńczyk jednak nadal ma zamiar mieszać w składzie.

- Są potrzeby rotacji na niektóre mecze. Moglibyśmy grać cały czas jedną jedenastką, ale zawodnicy by nie wytrzymali obciążenia. Trzeba rotować, będziemy rotować, tego spodziewam się również w czwartek - wyznał na konferencji po meczu z Legią.

Oczywiście nie tylko Frederiksen zaliczał wpadki w Pucharze Polski. Dlatego ku przestrodze przypominamy największe kompromitacje Kolejorza w tych rozgrywkach.

Górniki Pszów czyli mistrz zaślubił w ciemnościach

Pierwsza prawdziwa kompromitacja Kolejorza w historii miała miejsce jesienią 1993 roku. Lech Poznań, mistrzem Polski,

zmierzył się z Górnikiem Pszów. W regulaminowym czasie padł remis, jednak dogrywka nie mogła zostać dokończona, gdyż stadion III-ligowca nie posiadał oświetlenia. Choć oba zespoły przebywały na boisku 105 minut, a Lech prowadził 2:1, zdecydowano się na powtórkę. W niej, rozegranej dwa tygodnie później, lechici dali się zaskoczyć. Przegrali 0:2 i odpadli już na poziomie 1/16 finału

Amatorzy lepsi niż pierwszy garnitur

W listopadzie 1995 roku, pięć dni po meczu z Legią podczas, którego doszło poza stadionem do starć policji z pseudokibicami, Lech grał z Pogonią w Oleśnicy. Amatorski zespół pokonał drużynę prowadzoną przez Zbigniewa Franiaka 1:0. Ten sezon zakończył się bardzo źle. Na wiosennym meczu z Siarką padł rekord...najniższej frekwencji przy Bułgarskiej. 150 widzów ochraniało...150 policjantów.

Rengifo z czystymi getrami

Jesienią 2009 roku Kolejorza miał kryzys, którego kulminacyjnym punktem była porażka po dogrywce i karnych (0:0 i 1:4 rk). Trener Jacek Zieliński, zły

na Hernana Rengifo, który nawet nie pobrudził sobie getrów, przesunął go do zespołu Młodej Ekstraklasy. Peruwianczyk w Lechu już nie zagrał, został zimą sprzedany do Omonii Nikozja. Wstrząs pomógł drużynie. Lech Poznań wywalczył w 2010 roku mistrzostwo Polski.

Gol Trałki nie pomógł

W 2012 roku tuż po odpadnięciu z AIK Solna, drużynie Mariusza Rumaka przyszło zmierzyć się z Olimpią w Grudziądzu. Gospodarze byli zdecydowanie lepsi prowadzili długo 1:0, ale w końcówce Łukasz Trałka doprowadził do remisu. W dogrywce Olimpia nie opadła z sił. Wręcz przeciwnie, strzeliła 2 gola i blamaż stał się faktem.

Samobój Henriqueza

W 2013 roku, trener Mariusz Rumak znów trafił na listę wstydu. Prowadzony przez niego Lech Poznań ppadł w III rundzie przegrywając z I-ligową Miedzią Legnica 0:2. Stracili gole w 74 i 78. minucie. Ten drugi padł po samobójczym trafieniu Luisa Henriqueza. Potem był jeszcze wspomniany już blamaż w Rzeszowie. Oby więc w czwartek Kolejny „kopciuszek” nie napisał kolejnego rozdziału tej historii.