

Chemiczny kameleon i eksperymenty na UAM
podczas drugiego dnia Festiwalu Nauki i Sztuki **str. 2**



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Śniadanie nie bez powodu jest nazywane najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację i dostarcza nam dodatkowej energii **str. 9**

**STRONA
ZDROWIA**

Środa,
22.04.2026
Wydanie 1
Nr 93 (24.976)

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

GŁOS WIELKOPOLSKI

Udawali kancelarię prawną. Klienci stracili sprzęt wart ponad pół miliona **str. 3**



FOT. NATALIA SIEWCZYK

Było sanatorium, ma być osiedle. W Kowanówku narasta bunt mieszkańców **str. 4**

Izraelczycy dopadli „Doktora”. Tajny oddział Iranu zdemaskowany **str. 7**



FOT. EAST NEWS

SPORT

Czy Plamen Andrejew zostanie nr 1 w Lechu? str. 16



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

POZNAŃ

Teren zagubiony w gąszczu spółek

Ponad 3-hektarowy teren przy ul. Strzeszyńskiej 30 w Poznaniu – wart dziesiątki milionów złotych – został przejęty za ułamek wartości. Pomogła wadliwa umowa i długi łańcuch kolejnych spółek. Likwidator spółki próbuje go odzyskać, a prokurator rozwiązać węzeł gordyjski. Na razie nikomu nie postawiono zarzutów. *Czytaj str. 4*

PRAWO JAROSŁAW SOSNOWSKI Z CIĄŻENIA KOŁO SŁUPCY WRACA JUŻ DO DOMU

Sąd otwiera bramę wolności

O jego sprawie pisaliśmy kilka tygodni temu. Wielkopolanina, który wczoraj wyszedł z więzienia po 22 latach, okrzyknięto w mediach „drugim Komendą”

Hanna Komorowska-Bednarek,
Karolina Kwiatek
hanna.komorowska@polskapress.pl

22 lata w więzieniu. A co, jeśli za niewinność? Jarosław Sosnowski z Ciężenia koło Słupcy pół życia spędził w więzieniu. Wczoraj wrocławski sąd zgodził się, aby przedterminowo wyszedł na wolność. Sosnowski rozpoczyna walkę o uniewinnienie.

Mężczyzna spędził za kratami 21 lat i 5 miesięcy za zabójstwo i usiłowanie gwałtu, do którego się nie przyznaje. Według osób zaangażowanych w jego uwolnienie, w śledztwie popełniono rażące błędy, a skazano go na podstawie wymuszonego przyznania się do winy. Dziś nie krył wzruszenia.

- Nie da się tego opisać słowami. To jest zupełnie coś innego niż jakakolwiek przepustka. Nie wiem, co powiedzieć. Na razie buzuje we mnie emocje. To, że się ciesze, to jest mało po-



FOT. KAROLINA KWIATEK

Jarosław Sosnowski (z prawej) ze swoim adwokatem Adamem Jasińskim

wiedziane. To jest coś pięknego - mówi Jarosław Sosnowski. Czy wierzył, że uda mu się opuścić więzienie? „Tak, bo marzenia się spełniają”. Teraz wraca do domu, w którym czeka na niego rodzina. Podczas rozmowy z dziennikarzami wielokrotnie podkreślał, jak wdzięczny jest za pomoc i wsparcie, które uzyskał.

- Zwariuję ze szczęścia, bardzo się cieszę! - mówi wzruszona siostra Jarosława Sosnowskiego, Joanna Adam-ska.

Swojej radości nie kryje także senator Grzegorz Fedorowicz, który w latach 2020-2023 pełnił funkcję zastępcy dyrektora generalnego Służby Więziennej. To właśnie on był dyrektorem Aresztu Śledczego w Środzie Wielkopolskiej, gdy trafił tam Jarosław Sosnowski. Podczas kilku rozmów z mediami senator przyznał, że nie pamięta Sosnowskiego z tamtego okresu. Jego sprawą zainteresował się dopiero po przesłuchaniu podcastu kryminalnego.

- No to mamy to. Dzisiaj Jarek Sosnowski wychodzi na wolność. Wolność jest, ale to nie koniec. Walczymy o niewinność - pisze senator Grzegorz Fedorowicz. Za sprawą Grzegorza Fedorowicza dokumenty, umożliwiające nadanie biegu sprawie, trafiły do Rzecznika Praw Obywatelskich. Ten wystosował wniosek do Sądu Najwyższego o kasację sprawy.

- Trzeba to podkreślić. Mamy do czynienia z czymś nietypowym i niestandardowym. Bardzo rzadko zdarza się, aby to z wniosku dyrektora Zakładu Karnego dochodziło do warunkowego przedterminowego zwolnienia z więzienia, zwłaszcza w przypadku wyroku o zabójstwo i usiłowanie gwałtu. Równie rzadko dzieje się tak, że to Rzecznik Praw Obywatelskich składa do Sądu Najwyższego wniosek o kasację, a przede wszystkim w takich sprawach - usłyszeliśmy od mec. Adama Jasińskiego.

Czytaj str. 3

Sport

Biegacze spotkają się w Kole. Kolejna odsłona Grand Prix Wielkopolski już w niedzielę **str. 2**

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



9 772353 617037

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Radna Ewa Jemielity przeprowadziła kontrolę w poznańskim ogrodzie zoologicznym. Wraz z posłem Bartłojem Wróblewskim poinformowała w czasie konferencji prasowej o nieprawidłowościach.

Ewa Jemielity opowiedziała dziennikarzom, że wyniki kontroli w ogrodzie zoologicznym „wprawiły ją w zdumienie i przerażenie”.

- To rażące naruszenia prawa związane z zagrożeniem epidemiologicznym, brakiem bioasekuracji - mówiła radna. - W chłodniach z padliną temperatura wynosiła od minus 1 do minus 7-8 stopni, a powinna - jeśli mówimy o bezpieczeństwie epidemiologicznym - wynosić minus 18 stopni. To jest bomba biologiczna zagrażająca pracownikom i zwierzętom. Uważam ponadto, że zwłoki zwierząt cennych dla nauki po takim potraktowaniu na pewno nie nadają się już do żadnych badań naukowych.

Mówiła też o spleśniałym sianie w stodołę, które służyło za pokarm zwierzętom. Podkreślała, że jest „potężne skażenie pleśnią”. W czasie konferencji poruszono także sprawę planowanego sprowadzenia wiek-wych już, około 40-letnich słoń z Duisburga do Poznania.

- Oczekujemy dymisji dyrektora ogrodu i uczciwego konkursu na to stanowisko - domagał się Bartłoj Wróblewski.

- Nigdy nie podajemy leków przedterminowych, natomiast jeśli doj-

dzie do przekroczenia terminu ważności, to nie wolno ich wyrzucić, lecz trzeba zutylizować, dlatego były odłożone do przekazania firmie, która ma je odebrać - zapewnia Remigiusz Kozłowski, kierownik zoo. - W przypadku siana faktycznie w stodołę była kostka, która budziła wątpliwości i została odłożona do zniszczenia. Co do słoń: misją ogrodu zoologicznego jest też zapewnienie jak najlepszych warunków życia zwierzętom w każdym wieku.

Czytaj str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Teczka Hipolita Starszaka w IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego.

Zamów prenumeratę

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

Grand Prix Wielkopolski w Półmaratonie w Kole

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Poemocjach związanych z 18. PKO Poznań Półmaratonem świat biegaczy przenosi się do Koła, gdzie w niedzielę czeka ich czwarty przystanek w Grand Prix Wielkopolski w Półmaratonie.

Na liście startowej widnieje rekordowa liczba 550 zawodników, co czyni nadchodzący bieg największym w jego historii.

- Od samego początku chcieliśmy, aby było to wydarzenie, z którego Miasto Koło będzie dumne. Dziś śmiało

można powiedzieć, że tego dokonaliśmy. Sport w dobrym wydaniu jest dziś skutecznym narzędziem promocji. Wspólnie zrobimy wszystko, by ten potencjał promocyjny wykorzystać jak najlepiej - mówi Hubert Król, organizator biegu.

Ze względu na swoje parametry bieg w Kole jest uznawany za jeden z szybszych w GP. Do sklasyfikowania w całym cyklu wymagane jest ukończenie przynajmniej 7 z 15 półmaratonów, natomiast każda osoba, która ukończy minimum 10 biegów w roku, zdobędzie tytuł zdobywcy Korony Półmaratonów Wielkopolski.



Bieg w Kole uchodzi za bardzo szybki i jest bardzo lubiany przez biegaczy z uwagi na świetną atmosferę

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

Pogoda w regionie

Poznań



Dzień
17°C

Noc
6°C

Barometr
1024 hPa
Wiatr
10 km/godz.
Biomet
korzystny

Kalisz



Dzień
15°C

Noc
7°C

Leszno



Dzień
16°C

Noc
7°C

Piła



Dzień
17°C

Noc
5°C

Do soboty utrzyma się słoneczna pogoda i będzie jeszcze cieplej

Chemiczny kameleon na UAM i wybuchowe eksperymenty

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

XXIX Poznański Festiwal Nauki i Sztuki trwa w najlepszym, a jednym z miejsc, gdzie szczególnie wyraźnie widać jego tegoroczne hasło - „jakość” - jest Wydział Chemii UAM.

We wtorkowym chemicznym programie na Morasku znalazły się zarówno wykłady dla starszych uczniów, jak i warsztaty dla najmłodszych, które pozwalały zajrzeć do świata nauki od kuchni.

Na uczestników czekały m.in. zajęcia o znaczeniu jakości w laboratorium kryminalistycznym, warsztaty ze spektrometrii mas czy biochemiczny escape room. Były też propozycje dla młodszych: „zielone kosmetyki”, „labobaza wynalazców” czy zajęcia pokazujące, jak wygląda praca chemika. Wspólnym mianownikiem wszystkich wydarzeń była jakość - rozumiana zarówno jako rzetelność badań, jak i ich znaczenie w praktyce, jak podkreśliła koordynatorka festiwalu na wydziale chemii, dr Monika Bilska-Markowska.

- Zwracamy uwagę na to, żeby badania były prowadzone rzetelnie i na wysokim poziomie, bo to właśnie od ich jakości zależy, czy mogą być wykorzystane np. w ekspertyzach sądowych - mówiła dr Bilska-Markowska.



Dr Monika Skrobańska współprowadziła warsztaty w ramach festiwalu. Przeprowadziła dla nas także eksperyment, który można zobaczyć na stronie internetowej „Głosu”

Świeci czy płonie?

„Głos Wielkopolski” zajął na warsztaty „Świeci czy płonie? Warsztaty o jakości i niezwykłych reakcjach”, które przygotowano dla najmłodszych uczestników. Sześciolatki najpierw oglądały pokazy, a później same wykonywały proste doświadczenia. Na własne oczy mogły zobaczyć m.in. czy żelki mogą się palić, dlaczego mąka bywa łatwopalna i jak różne substancje świecą w zależności od składu.

W części eksperymentalnej dzieci tworzyły m.in. „chemicznego kameleona”, obserwując zmiany barw w zależności od stężenia substancji, a także sprawdzały właściwości chlorofilu czy reakcje widoczne w świetle UV. Finałem był pokaz z ciekłym azotem,

podczas którego rośliny zamrażane były w kilka sekund.

- Chcemy pokazać dzieciom, że chemia jest nie tylko efektowna, ale też obecna w codziennym życiu. Nawet zwykłe produkty mogą zachowywać się zaskakująco, jeśli spojrzymy na nie z naukowej perspektywy - mówiła dr Monika Skrobańska, współprowadząca warsztaty.

Równolegle z festiwalem na kampusie Morasko wczoraj odbywało się także wydarzenie w ramach kampanii „Dziewczyny do ścisłych”. Na wydziale chemii działała specjalna strefa, w której można było spotkać studentki kierunków ścisłych, porozmawiać o ich drodze naukowej i dowiedzieć się, jak łączą studia z pracą czy działalnością w kołach naukowych.

Rozmawialiśmy z Agnieszką Siebiak, studentką ostatniego roku na kierunku chemia, która zachęcała do wyboru właśnie tej ścieżki.

- Studia chemiczne dają duże możliwości wyboru - już po pierwszym roku można zdecydować się na specjalizację, np. chemię sądową, kosmetyczną czy materiałową. Co ważne, od początku można też angażować się w realne badania naukowe i zobaczyć, jak wygląda praca w laboratorium, a także rozwijać się poprzez koła naukowe, konferencje i warsztaty - podkreśliła studentka.

Festiwal potrwa do 24 kwietnia i wciąż można dołączyć do wydarzeń organizowanych przez inne poznańskie uczelnie i instytucje.

FESTIWAL TEATRÓW TAŃCA W POZNANIU. BĘDĄ ARTYŚCI Z CAŁEGO ŚWIATA



W piątek w Poznaniu rozpocznie się Międzynarodowy Festiwal Teatrów Tańca „Granice Natury - Granice Kultury”. Organizator wydarzenia, Polski Teatr Tańca (PTT), zaprosił zespoły z Japonii, Korei Południowej, Portugalii, Rumunii, Węgier i Polski. „Będziemy eksplorować fenomen granic, rozumianych jako nieusuwalne linie podziału - mówiła Anna Koczowska z PTT. PAP

nasz REGION

www.gloswielkopolski.pl

KRÓTKO

POZNAŃ

Wąż straszył w kawiarni

Pierwsze zgłoszenie dla straży miejskiej w Poznaniu dotyczyło nietypowego gościa w lokalu gastronomicznym. W jednej z kawiarni na Grunwaldzie pojawił się wąż zbożowy – gatunek niegroźny dla człowieka, ale obecność gada wywołała nie małe poruszenie wśród pracowników i klientów. Najprawdopodobniej zwierzę uciekło z prywatnej hodowli. Strażnicy miejscy szybko zabezpieczyli węża i przekazali go pod opiekę specjalistów, którzy się nim zajęli.

Tego samego dnia strażnicy interweniowali także w innej sprawie. Pod jednym z kontenerów lisica wykopała norę, w której znajdowały się dwa młode lisy. Zgłaszający był świadomy obecności zwierząt i obawiał się o ich bezpieczeństwo. Po konsultacji z ekspertami podjęto decyzję o odłowieniu młodych. Liski zostały przewiezione do Dzikiego SOR-u, gdzie otrzymają fachową pomoc i bezpieczne warunki do dalszego rozwoju. MS

POWIAT WĄGROWIECKI

Interwencja w schronisku Cywil

W schronisku Cywil w Rybowie, jak dowiedział się „Głos Wielkopolski”, chodzi o sprawdzenie warunków bytowych zwierząt i dokumentacji. Początkowo przedstawiciele organizacji nie mogli wejść do środka.

Przebieg wydarzeń opisuje nam Aleksandra Śniecikowska z Fundacji Mondo Cane, która uczestniczy w postępowaniu jako strona zawiadamiająca.

Jak relacjonuje z trwającej właśnie interwencji, organizacje prozwierzęce miały zostać poinformowane o czynnościach, jednak – według jej słów – nie dopuszczono ich do pełnego udziału w kontroli obiektu.

– Pani prokurator odmawia nam udziału, a my stoimy przed bramą. Tymczasem samo wejście i obejrzenie schroniska nie da. Obiekt był przygotowany do kontroli – mówi Śniecikowska. Na miejscu obecna była również posłanka Katarzyna Kierzek-Koperska. Poinformowała nas, że finalnie udało się doprowadzić do rozpoczęcia interwencji z udziałem organizacji prozwierzęcych, radnych oraz biegłych sądowych. MS

POWIAT POZNAŃSKI

Wracają przymrozki

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie dla całego województwa wielkopolskiego. Obowiązuje ono już od wtorku, od godziny 23 do 7 rano w środę. Prognozowane są przymrozki – temperatura powietrza spadnie nawet do -4 st. C, a przy gruncie do -6 st. C. Takie warunki mogą być szczególnie niebezpieczne dla roślin, zwłaszcza

tych, które już rozpoczęły wegetację po wcześniejszym ociepleniu. Prognozy wskazują, że to nie koniec chłodnego epizodu. Synoptycy nie wykluczają wydania kolejnych ostrzeżeń w najbliższych dniach. Ekspertki zalecają zabezpieczenie roślin ogrodowych i upraw, szczególnie tych najbardziej wrażliwych. MS

POZNAŃ

Ogromny pożar pustostanu na Starołęce. Czarny dym wiadać było z daleka. Na miejscu pracowało 9 zastępów straży. Ogień pojawił się w opuszczonej hali magazynowej przy ul. Romana Maya. - Strażacy prowadzą działania gaśnicze i zabezpieczają teren wokół objętego ogniem pustostanu - poinformował nas oficer dyżurny wielkopolskiej straży pożarnej. Prawdopodobnie palily się śmieci. MS



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

POWIAT POZNAŃSKI

Sąd oddalił odwołanie OLX.pl od decyzji UOKiK.

Na firmę z siedzibą w Poznaniu nałożono karę. Firma złożyła apelację, sąd ją odrzucił, jednak karę zmniejszono z 28,5 miliona złotych do 24,3 miliona złotych. MS

Po 22 latach więzienia wraca do domu! Sprawa budzi emocje

H.Komorowska, K.Kwiatk
hanna.komorowska@polskapress.pl

Jarosław Sosnowski z Ciążenia koło Słupcy przez wielu jest nazywany „drugim Tomaszem Komendą”. Wczoraj po 22 latach za kratkami wyszedł z więzienia w Strzelinie, bo tak nakazał sąd.

Sąd Apelacyjny we Wrocławiu oddalił sprzeciw prokuratury, a tym samym umożliwił warunkowe przedterminowe zwolnienie Jarosława Sosnowskiego. Przypominamy, że mężczyzna przeszedł wszystkie badania i uzyskał pozytywną opinię społeczno-kryminologiczną. Mimo tego, prokuratura wyraziła swój sprzeciw.

– Sąd przyznał, że rzadko się zdarza, aby to dyrektor zakładu karnego sam składał wniosek o przedterminowe zwolnienie – mówi nam po posiedzeniu mecenas Adam Jasinski.

Cała sprawa dotyczy wydarzeń z 22 listopada 2004 r. 26-letnia Monika przyjechała do dyskoteki „Faraon” w Łądku pod Słupcą razem z siostrą Moniką i koleżanką Jołą. Z zabawy miała odebrać starsza siostra Małgorzaty - Agnieszka. Umówiły się na telefon. Siostra nad ranem odebrała koleżanki. Były przekonane, że 26-latkę wróciła wcześniej, bo nie widziały jej od godz. 23. Potwierdzają, że szukały jej w nocy, ale to nie przyniosło efektów. Następnego dnia przed południem



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Jarosław Sosnowski miesiąc temu podczas przepustki rozmawiał z naszą dziennikarką we Wrześni

dniem roznegligiowane ciało Małgorzaty znalazła w zagajniku jej siostra.

Dowodów w sprawie zebrano mnóstwo. Żaden z nich nie wskazywał jednak bezpośrednio na Jarosława. Nawet ślady, które zabezpieczono na ciele ofiary. Mimo to mężczyzna, jako dwudziestokilkuletek został skazany na 25 lat więzienia. Sprawa Jarosława Sosnowskiego bardzo przypomina to, co przechodził Wrocławianin - Tomasz Komenda - który wiele lat przesiedział

Mateusz Dorozik: Proszę pamiętać, że Pan Sosnowski nadal jest osobą skazaną i jest uznany winnym zabójstwa Małgorzaty W.

za kratami za zbrodnię, której nie popełnił.

Co ważne, to nie koniec sprawy Jarosława Sosnowskiego. Rzecznik Praw Obywatelskich złożył kasację wyroku do Sądu Najwyższego. Na marzec wyznaczono pierwszą rozprawę, która nie odbyła się ze względu na to, że w składzie sędziowskim miał zasiąść sędzia, który wcześniej orzekał w sprawie mężczyzny z Ciążenia. Trwają prace nad wyznaczeniem nowego składu sędziowskiego. Jeśli kasacja okaże się skuteczna, sprawa wróci do sądu i będzie rozpatrywana od nowa.

– Rodzina Małgosi neguje stanowisko RPO, o czym świadczy chociażby odpowiedź na kasację. Póki co nikt nie chce ferować osądów w sprawie, czekamy na rozprawę i decyzję

Sądu Najwyższego. Nie wiemy jak w sprawie wypowie się Sąd Najwyższy, tym bardziej, że sprawa pana Sosnowskiego już znalazła się na wokandzie ze skutkiem dla niego negatywnym – informował pod koniec marca adwokat Mateusz Dorozik, pełnomocnik rodziny W.

– Po 21 latach i 5 miesiącach Jarek Sosnowski wychodzi na wolność. To nie koniec walki. Prawdziwa walka zaczyna się dopiero teraz - walka o jego niewinność - dodał senator Grzegorz Fedorowicz, który od kilku lat zajmuje się sprawą Sosnowskiego. To on wspólnie z mecenasem Jasińskim pracował nad próbą warunkowego zwolnienia skazanego. Są przekonani, że to nie Jarosław zabił.

Rodzina zamordowanej Małgorzaty z rezerwą odnosi się do wyjścia na wolność Sosnowskiego w wyniku przedterminowego warunkowego zwolnienia z odbywania kary.

– Jest to pewne dobrodziejstwo okazywane osobom skazanym po odbyciu przez nich większości zasądzonej kary i nie stanowi uniewinnienia, lecz jedynie zwolnienie z reszty jej odbywania (w przypadku pana Sosnowskiego z pozostałych 4 lat odbywania kary pozbawienia wolności). Proszę o tym pamiętać, że pan Sosnowski nadal jest osobą skazaną i jest uznany winnym zabójstwa Małgorzaty W - dodał Mateusz Dorozik.

Oszustwo na rzekomą kancelarię prawną. Klienci stracili sprzęt o wartości 550 tys. zł

Opr. Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Zatrzymano mężczyzn podszuwających się pod kancelarię prawną. Śledztwo prowadzone pod nadzorem Prokuratury Poznań Grunwald ujawniło, że wyłudziła oni sprzęt o wartości 550 tys. zł.

Podejrzani stworzyli w Internecie wizerunek rzekomej kancelarii prawnej. Wykorzystali do tego odpowiednią infra-

strukturę i komunikację, by wzbudzić zaufanie klientów biznesowych.

W rzeczywistości nie prowadzili żadnej działalności prawnej. Chcieli wyłudzić sprzęt elektroniczny poprzez zawieranie umów leasingowych.

Zustaleń śledczych wynika, że mężczyźni doprowadzali firmy do podpisywania umów na zakup nowoczesnych urządzeń: głównie smartfonów i komputerów.

Po przejęciu sprzętu natychmiast trafiał on do dalszej sprzedaży. Był upłynniany w punktach handlowych, a następnie wracał na rynek wtórny, gdzie trafiał do nieświadomych klientów.

Łączna wartość wyłudzeń sięgnęła około 550 tys. zł.

Funkcjonariusze Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości zatrzymali dwóch podejrzanych w wieku 32 i 41 lat na terenie Wielkopolski.

Podczas przeszukań zabezpieczono dowody działalności przestępczej. U jednego z mężczyzn znaleziono także broń, amunicję oraz kilogram złota, czyli mienie, które częściowo odpowiadało stratom poniesionym przez pokrzywdzonych.

Decyzją prokuratury jeden z podejrzanych trafił do aresztu na trzy miesiące, a drugi został objęty dozorem policji. Za popełnione przestępstwa grozi im do 10 lat pozbawienia wolności. PAP ©

Walczy o teren wart dziesiątki milionów złotych w Poznaniu

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Teren wart dziesiątki milionów złotych został przejęty za ułamek wartości. Pomogła wadliwa umowa i długi łańcuch kolejnych spółek. Teraz prokurator próbuje rozwiązać węzeł gordyjski.

Potężny, ponad 3-hektarowy teren przy ul. Strzeszyńskiej 30 w Poznaniu należał niegdyś do Przedsiębiorstwa Instalacyjnego Primpo. Przez lata, wart obecnie dziesiątki milionów złotych teren był przenoszony do kolejnych spółek-córek - najpierw Primpo-Bis, a później Rentin. Działanie to miało umożliwić, według naszych rozmówców, bezprawne przejęcie gruntu za bezcen.

- Osoba odpowiedzialna za pierwotne wyprowadzenie nieruchomości została prawomocnie skazana za działanie na szkodę spółki. Kolejna uniknęła odpowiedzialności karnej tylko dlatego, że w międzyczasie



Lech Piasny, likwidator Primpo, walczy o odzyskanie części terenu wartego dziesiątki milionów złotych. Wszystko zależy od żmudnej pracy prokuratury

się zmieniły się przepisy - wskazuje Lech Piasny, likwidator spółki Primpo.

Cały majątek został przejęty w 2019 r. na podstawie warunkowej umowy sprzedaży udziałów w spółce Rentin z lipca 2009 roku, która, we-

ług Primpo, była nieskuteczna. - Umowa była zawarta między spółkami: Primpo-Bis i Pozpri, reprezentowanymi przez osoby związane ze spółką, która aktualnie błędnie występuje jako właściciel nieruchomości. Umowa ta zawie-

rała warunek, że wejdzie w życie po uprawomocnieniu wyroków sądowych ustalających, że Primpo-Bis jest właścicielem udziałów w spółce Rentin. Ten warunek spełnił się 2018 roku, jednak wtedy już spółka Primpo-Bis od 8 lat nie

istniała, a jej majątek powinien przejść z powrotem do Primpo - tłumaczy Piasny.

Tymczasem nie dość, że Primpo nie było stroną umowy, to jeszcze nikt w spółce nie wiedział o jej istnieniu. A na jej podstawie udziały sprzedano za jedyne 800 tys. zł. Majątkiem spółki był teren, który jest obecnie wart co najmniej 35 mln zł, a wartość całego zagarniętego majątku jest szacowana na 50 mln zł.

Aktualnie trwa prokuratorskie śledztwo w sprawie działań na szkodę spółki. Szkoda ta ma, według prokuratury, wynosić co najmniej 15 mln zł, jednak dokładną wartość szacują biegli. Wcześniej sprawa została umorzona, jednak kolejne wyroki dotyczące spornego terenu otworzyły ją na nowo.

Jedną z głównych trudności w tej sprawie jest dość długi łańcuch powiązań różnych spółek co utrudnia ustalenie przepływu kapitału pomiędzy nimi, w tym samego terenu przy ul. Strzeszyńskiej.

- Prokurator prowadzący sprawę wskazał, że cały łańcuch spółek jest zarządzany przez osoby powiązane rodzinie i towarzysko - mówi prok. Łukasz Wawrzyniak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Poznaniu. - Teraz musi ustalić, czy doszło do szkody majątkowej i działania celowego w konkretnych podmiotach oraz czy doszło do tego w związku z przyjęciem jakiejś korzyści majątkowej.

Ponieważ wciąż śledztwo toczy się w sprawie, formalnie nikt nie został pokrzywdzony. Nawet jeśli nikomu nie zostaną postawione zarzuty, to na podstawie zbadania przebiegów i własności nieruchomości może dojść do unieważnienia umowy.

- Prawdopodobnie po to do prokuratury zostało złożone zawiadomienie, aby udaremnić ewentualną sprzedaż takiej nieruchomości przy udziałach - podsumowuje Łukasz Wawrzyniak.

Straciła oszczędności, bo zaufała „bankowi”

Piotr Fehler
piotr.fehler@polskapress.pl

Mieszkanca gminy Pleszew zaufała głosowi w słuchawce i gorzko tego pożałowała. Bez względu na oszuści, podający się za pracowników banku, ogołocili jej konto z 36 tysięcy złotych!

Wszystko zaczęło się od niewinnego telefonu. Mieszkanca gminy Pleszew usłyszała w słuchawce kobietę podającą się za pracownika banku, która poinformowała ją o próbie użycia jej karty bankomatowej przez nieuprawnioną osobę.

- Po chwili zadzwonił mężczyzna, który polecił zalogować się do aplikacji bankowej. Wszystko po to, by dowiedzieć się, kto rzekomo użył tej karty. Następnie rozmówca zażądał, aby kobieta podała swoje dane osobowe i PIN do karty, a także dane z dowodu osobistego - relacjonuje asp. szt. Monika Kołaska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pleszewie.

Oszust poinformował, że przyjedzie do niej kurier, któremu ma przekazać swoje karty bankomatowe. Zgłaszająca przekazała karty bankomatowe obcemu mężczyźnie.

- Następnie w godzinach popołudniowych ponownie nawiązali z nią kontakt i polecieli, aby udała się do banku w celu odblokowania konta. To właśnie tam, w placówce banku, dowiedziała się, że padła ofiarą oszustów - dodaje rzeczniczka prasowa KPP Pleszew.

Bez względu na oszuści, podający się za pracowników banku, ogołocili jej konto z 36 tysięcy złotych!

Przestępcy często wykorzystują emocje, presję czasu i strach, aby zmanipulować swoje ofiary. Nie pozwólmy im na to. Każdy może stać się celem oszustów, dlatego warto rozmawiać z bliskimi i przypominać im, by nigdy nie przekazywali pieniędzy ani danych osobowych osobom, które kontaktują się telefonicznie.

- Zachowajmy ostrożność, gdy dzwoni ktoś, kto przedstawia się jako przedstawiciel banku, prokuratury czy Policji. Nie podejmujmy pochopnych decyzji. W razie jakichkolwiek wątpliwości, zawsze można zweryfikować tożsamość rozmówcy, dzwoniąc samodzielnie do instytucji, z której rzekomo dzwonił i którą rzekomo reprezentował oszust - apeluje pleszewska policjantka. ©©

Pleśń w paszy, przeterminowane leki - mówi o Zoo radna Ewa Jemielity. Ogród zaprzecza

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

- Jestem zakłopotany, spotykając się kolejny raz w tym samym miejscu i w tej samej sprawie: miasto nic nie zrobiło, by naprawić sytuację - mówił do dziennikarzy poseł PiS Bartłomiej Wróblewski.

Posel przed wejściem do Starego Zoo w Poznaniu wraz z radnymi Ewą Jemielity i Dorotą Barełkowską informował o nieprawidłowościach, jakie odkryła w czasie dwukrotnych kontroli pierwsza z nich.

- To rażące naruszenia prawa, związane z zagrożeniem epidemiologicznym brakiem bioasekuracji - mówiła radna. - W chłodniach z padliną temperatura wynosiła od minus 1 do minus 7-8 stopni, a powinna - jeśli mówimy o bezpieczeństwie epidemiologicznym wynosić minus 18 stopni. To bomba biologiczna zagrażająca pracownikom i zwierzętom.

Radna wymieniała kolejne zarzuty: suche, nienasączone żadnym środkiem dezynfekującym maty przy wejściu do ambulatorium (jak mówi, lekarz weterynarii zbagatelizował to, mówiąc, że takie maty



Ogród Zoologiczny może zapewnić godną starość słońiom z Duisburga, to też element jego misji - tłumaczy Zoo

mogą być), kilka opakowań przeterminowanych leków i niedbały reżim przechowywania leków - bez możliwości mierzenia temperatury w lodówce, a także - spleśniałe siano w stodole, które służyło za pokarm zwierzętom.

W czasie konferencji poruszono także sprawę planowanego sprowadzenia wiekowych już, około czterdziestoletnich słońi z Duisburga do Poznania.

- Powinniśmy sprowadzać osobniki młode, a nie takie, gdzie można mówić o opiece paliatywnej - podkreślała.

- Kontrola pokazuje, że władze miasta nie są w stanie rozwiązać sytuacji w zoo - mówi Bartłomiej Wróblewski. - Oczekujemy dymisji dyrektora ogrodu i uczciwego konkursu, a także, by skończyło się zastraszanie pracowników, którzy ujawniają nieprawidłowości.

Ewa Jemielity zapowiedziała, że przekaże raport z kontroli Inspekcji Weterynaryjnej, a także prezydentowi Poznania i radnym miejskim.

Remigiusz Koziński, kierownik Nowego Zoo zapewnia, że Ogród Zoologiczny ustosun-

kuje się do zarzutów przedstawionych na tej konferencji. Zapewnia, że znalezione dwa lekarstwa przeterminowane, były odłożone do utylizacji i czekały na odbiór przez zajmującą się tym firmę.

- Nigdy nie podajemy leków przeterminowanych: ich nie wolno ich wyrzucić, lecz trzeba zutylizować - zapewnia. - W przypadku siana, faktycznie w stodole była kostka, która budziła wątpliwości i została odłożona do zniszczenia. Zawsze pokarm jest sprawdzany przez opiekunów i jeśli nie nadaje się do podania, to jest niszczone, albo zwracany dostawcy.

Informuje też, że temperatura minus 18 stopni w chłodni odnosi się do produktów żywnościowych, a nie do warunków przechowywania martwych zwierząt.

- Co do słońi geriatrycznych z Duisburga: misją ogrodu zoologicznego, zwłaszcza funkcjonującego w zespole ponad 400 innych ogrodów w Europie, jest nie tylko hodowla i edukacja, ale też zapewnienie jak najlepszych warunków życia zwierzętom w każdym wieku: jesteśmy w stanie zapewnić tym słońiom bezpieczną starość w odpowiadających im warunkach.

Skorzęcin wraca do życia,
ale właściciele lokali czekają
na sezon z obawami

Hanna Komorowska-Bednarek
hanna.komorowska@polskapress.pl

Majówka już niedługo, więc Skorzęcin budzi się do życia! W alejkach widać worki z liśćmi, a przy budynkach słychać dźwięk wiertarek. Jaki będzie ten sezon?

Skorzęcin od lat jest jedną z największych baz noclegowych w regionie, dlatego przygotowania mają ogromną skalę. Nic dziwnego - pierwsze atrakcje czekają na przyjezdnych już w weekend majowy. Gmina Witkowo łąda dzień ogłosi plany na majówkę.

Wielu przedsiębiorców już teraz wraca na swoje działki i do punktów gastronomicznych. Odświeżane są wnętrza, naprawiane instalacje, a także

przygotowywane ogródki i zaplecza dla gości.

Nie bez powodu Skorzęcin nazywany jest „Wielkopolską Ibizą”. Jaki będzie ten sezon? Wiele wskazuje na to, że bardzo intensywny. Skorzęcin co roku przyciąga coraz więcej gości. Jeśli pogoda dopisze, już majówka może być przedsmakiem letniego obłożenia. Mimo to, właściciele noclegów mają obawy, a dotyczą one głównie czegoś, na co wpływu nie mają... pogody!

- Zeszły sezon był kiepski z uwagi na zimną pogodę. Na razie nie mamy wielu rezerwacji i trochę obawiamy się nadchodzącego sezonu - mówi Ewa Madajewska, która z mężem Szymonem od lat prowadzi lokale gastronomiczne: food trucki.



Ewa Madajewska i Emil Tuszyński od lat prowadzą firmy w Skorzęcinie nad jeziorem Niedźmiegiel

Natalia Szewczyk
natalia.szewczyk@polskapress.pl

Podczas gdy mieszkańcy Kowanówka zbierają podpisy pod wnioskiem o zablokowanie inwestycji, właściciel terenu po dawnym sanatorium Miłowody odpiera zarzuty.

Nie jestem demonem, za którego uważają mnie mieszkańcy Kowanówka. Wszystko, co robię, jest transparentne i zgodne z literą prawa - mówi w rozmowie z nami Marek Helbik, przedstawiciel spółki Pro Reha Invest, który ma w planach budowę osiedla mieszkaniowego.

Kowanówko, niegdyś nazywane „Krynica Wielkopolska”, stoi dziś przed dylematem, który dzieli lokalną społeczność. Z jednej strony mamy obawy przed paraliżem komunikacyjnym i „betonozą”, z drugiej, wizję ratowania niszczącego terenu i budowy nowoczesnego zaplecza dla seniorów. Jednak w mediach społecznościowych wybrzmiała również trzecia droga: postulat stworzenia miejsca, które zamiast zysku, generowałoby realne wsparcie społeczne.

Podczas sesji Rady Miejskiej Paweł Knopczyński, Prezes Koła Gospodyń Wiejskich w Kowanówku, wygłosił przemówienie, które stało się manifestem przeciwników tej inwestycji. Podkreślał w nim, że samorząd nie jest „maszynką



Tak wygląda dziś teren wokół sanatorium Miłowody w Kowanówku. Mieszkańcy mają obawy, że planowane w tym miejscu osiedle mieszkaniowe będzie dla nich uciążliwe

do przepychania wniosków”, lecz wspólnotą odpowiedzialną za jakość życia mieszkańców.

- Dom to nie tylko cztery ściany. To także obciążenie dla dróg, szkół i sieci kanalizacyjnej, która już dziś bywa niewydolna. Czy ktoś rzetelnie policzył, co oznacza rano i po południu dodatkowe 400 samochodów? - pytał Knopczyński.

Mieszkańcy podnoszą, że procedura wydawania warunków zabudowy odbywa się bez ich realnego udziału, podczas gdy plan miejscowy wymusiłby konsultacje społeczne i określenie ochrony zieleni.

Inwestorzy podkreślają, że od momentu zakupu nieruchomości ponieśli już ok. 1,5 mln zł kosztów związanych z porządkowaniem, zabezpieczeniem budynków przed dalszą dewastacją oraz pielęgnacją parku. Dodatkowo wskazują na realny zysk dla gminy do lokalnego

Paweł Knopczyński: Dom to nie tylko cztery ściany, to także obciążenie dla dróg, szkół i niewydolnej czasami sieci kanalizacyjnej.

budżetu z tytułu podatku od tej nieruchomości wpłynęło w ciągu ostatnich pięciu lat około 730 tys. zł.

Inwestor podkreśla też, że ochrona dziedzictwa to nie tylko sprzeciw wobec zmian, ale przede wszystkim odpowiedzialność za faktyczny stan miejsca, które zastali jako zrujnowane, zaśmiecone i zdewastowane. W międzyczasie wycofał się z koncepcji zabudowy wielorodzinnej.

- Jeśli gmina zablokuje nam warunki zabudowy, cała inwestycja zostanie zablokowana - tłumaczy właściciel terenu.

REKLAMA

0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K11J/00075447/6	313/5	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	0,0781	Przeznaczenie nieruchomości: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: P1 - tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, R1 - tereny do zalesienia, KDW - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. Sposób jej zagospodarowania: Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	0,8944		
			RV	0,0275		
			Powierzchnia nieruchomości [ha]			

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:

Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obrub 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:

Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:

1 000 000,00 zł netto

(słownie: jeden milion złotych 00/100)

Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,

tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,

BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:

Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)

Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050 prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu cyt.: „Wadium działki nr 313/5” najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku.

Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obrub 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu <https://sedziszow.pl> i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu <https://bip.sedziszow.pl>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

KRÓTKO

OŚWIĘCIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzy-

manym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau” – przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Zderzenie trzech ciężarówek



Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem, doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

MAZOWIECKIE

Splonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego splonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około

250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodzkiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wniosek o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

”

Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamysśle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kieciar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca”, a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radikalnego elektoratu” – tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarnka, zaś „drugim płucem” ma być trafiać do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju”. Na te oczekiwania – jak dodał – będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. pre-



Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

mierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki” – napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uzna-

wane za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „masłarzy”), a również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdują się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii. Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze”) przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

– Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne – skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS, były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem.”

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnikiem Morawieckiego.

– Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS – powiedział w „Super Expressie”. – Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory – zapewnił.

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia. Chodzi o fałszowanie podpisów

Adam Kieciar
Białystok

Do sądu w Białymstoku trafił akt oskarżenia przeciwko zastępcy szefa Kancelarii Prezydenta RP Adamowi Andruszkiewiczowi. Chodzi o sfałszowanie ws. fałszowania podpisów pod listami wyborczymi z 2014 roku.

Akt oskarżenia przeciwko Andruszkiewiczowi i dwóm innym osobom został skierowany

do Sądu Rejonowego w Białymstoku.

Prokuratura Regionalna w Lublinie zarzuca wiceszefowi Kancelarii Prezydenta, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrabianiem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmu Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżonemu grozi do 5 lat więzienia.

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu przestępstwa.

Sam Adam Andruszkiewicz odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych, prosząc, by używać jego pełnych danych osobowych oraz wizerunku.

„Służbie Polsce poświęciłem większość swojego życia. Obecny akt oskarżenia skłcony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuję wyłącznie jako element represji politycznej wykerowanej we mnie przez układ rządzący, który ma wiele powodów, by ze mną walczyć. Proszę redakcje o podawanie mojego pełnego wizerunku oraz nazwiska, a także odsyłać do poprzedniego oświadczenia w tej sprawie” – napisał na X.

Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel
Luksemburg

Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem” i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegał prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

– Jeśli tego nie zrobimy, stracimy naszą wiarygodność – oświadczył minister. Dodał, że

UE nie może krytykować Rosji za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pogłężył się w spirali przemocy i wojny.

– W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP



FOT. PAP/EPA/OLIVIER HOSLET

Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenia umowy z Izraelem

Humbak po raz piąty utknął na płyciźnie Bałtyku

oprac. Anna Nagel
Niemy

Humbak, który od marca przebywa u niemieckich wybrzeży Bałtyku, w poniedziałek zdołał się uwolnić, ale po krótkim czasie po raz piąty utknął na płyciźnie.

Ssak leży w płytkiej wodzie koło wyspy Poel; także we wtorek rano nie popłynął dalej. Zwierzę oddycha i co pewien czas porusza płetwami.

W poniedziałek rano, wraz ze wzrostem poziomu wody, humbak na krótko się uwolnił, jednak po dwóch godzinach ponownie utknął na płyciźnie. Wczorajem wykonywał jeszcze ruchy w kierunku głębszej wody, po czym odpoczął. Według władz Meklemburgii-Pomorza Przedniego ssak po raz piąty osiadł na mieliźnie.

Minister środowiska kraju związkowego Till Backhaus wraz z ekspertami z nadzoru rybołówstwa zbliżył się do humbaka na około 500 metrów. „Wieloryb leży spokojnie” – przekazała agencja DPA. Jak dodał, częstotliwość jego oddechu wskazuje, że zwierzę jest wyczerpane.

Część ekspertów sprzeciwia się dalszym próbom ratunkowym. Berliński badacz wielorybów i biolog morski Fabian Ritter ocenił, że nie ma realnych możliwości uratowania zwierzęcia. Jego zdaniem wieloryb może celowo przyjmować pozycję społeczną na płytkiej wodzie, aby ograniczyć wysiłek i ból.

– Musimy w końcu przyznać, że nie jesteśmy w stanie uratować tego wieloryba. Powinniśmy teraz wyświadczyć mu największą przysługę i po prostu zostawić go w spokoju – powiedział.

PAP

Izraelczycy dopadli „Doktora”. Tajny oddział zdemaskowany

Grzegorz Kuczyński
Bliski Wschód

Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramie terrorystyczne Iranu.

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskie służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wylimowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządzał on rekrutacją agentów oraz przemycaniem



FOT. ATTA KENARE/AP/EAST NEWS

Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

„Doktor” odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem”, który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wia-

domo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji

stycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycane z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

Estońscy politycy: prezydent Ukrainy powtarza narrację Rosji. Burza po słowach Zelenskigo

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W wywiadzie telewizyjnym prezydent Ukrainy stwierdził, że rosyjskie ograniczenia dostępu do internetu mogą być związane z mobilizacją przed atakiem na kraje bałtyckie.

W wywiadzie wyemitowanym w niedzielę Zelenski powiedział, że Rosja zablokowała dostęp do internetu nie po to, by stłumić antyrządowe komunikaty, ale aby zapobiec oburzeniu opinii publicznej, które mogłoby wynikać z planowanej mobilizacji na dużą skalę. W ocenie prezydenta celem mobilizacji może być przeprowadzenie ataku na dużą skalę na Ukrainę lub, alternatywnie, na kraje bałtyckie.

Zapytany w tym samym wywiadzie telewizyjnym, czy



FOT. PRESIDENT.GOV.UA

Słowa Zelenskigo wywołały wzburzenie

NATO powołałoby się na artykuł 5. w przypadku ataku na kraje bałtyckie, Zelenski wyraził wątpliwości. – Myślę, że być może nie wszystkie kraje chciałyby wesprzeć [kraje bałtyckie], ale moim zdaniem kraje NATO nie mają wyboru – w przeciwnym

razie NATO przestanie istnieć. Muszą działać wspólnie i reagować na to, co Putin mógłby potencjalnie zrobić – powiedział Zelenski.

Ostro zareagowali na te słowa politycy estońscy.

Minister spraw zagranicznych Margus Tsahkna powiedział, że od początku pełnoskalowej wojny z Rosją w 2022 r. Ukraina wielokrotnie sugerowała, że może nie być jedynym krajem, który Rosja zaatakuje. Co więcej, wyraźnie wspomniano o krajach bałtyckich. Według Tsahkny takie oświadczenia sojusznika nie ułatwiają jednak współpracy. Dodał również, że Zelenski mija się z prawdą.

– Po pierwsze, takie oświadczenia nie pokrywają się z naszymi danymi wywiadowczymi ani z naszą oceną sytuacji zagrożenia. Nie widzimy, by Rosja koncentrowała swoje siły lub

w jakikolwiek sposób przygotowywała się militarnie do ataku na NATO lub kraje bałtyckie; wręcz przeciwnie. Rosja nie ma zbyt silnej pozycji na froncie ukraińskim, a także pod względem gospodarczym – powiedział Tsahkna.

Marko Mihkelson, przewodniczący parlamentarnej komisji spraw zagranicznych, również stwierdził, że nie jest to pierwszy raz, kiedy przywódca Ukrainy mówi o tym, że państwa bałtyckie będą następne.

– To tak, jakby grozono Europie palcem: patrzcie, jeśli znajdziemy się w słabszej pozycji lub przegramy, wy będziecie następni – zwłaszcza państwa bałtyckie. To oczywiście niepokojące i wzmacnia rosyjską narrację, że to Rosja wygrywa i posuwa się naprzód, podczas gdy wy się wycofujecie i przegrywacie – powiedział Mihkelson.

Doradca ds. sprzedaży samochodów nie ogranicza się do prezentacji modeli czy parametrów technicznych

Kupowanie auta to rozmowa - o potrzebach, przyzwyczajeniach, oczekiwaniach i możliwościach. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór.

Właśnie dlatego rola doradcy do spraw sprzedaży samochodów nie ogranicza się jedynie do prezentacji modeli czy przedstawienia parametrów technicznych, bo to też rozmowa. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór, bo kupowanie auta to nie tylko twarde dane, ale też emocje, które stoją za tym zakupem. To przecież nie jest zwykły produkt, ale wybór

na lata. Wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie, komfort, bezpieczeństwo, a często także na styl życia. Dla jednych to pierwsze auto i krok w dorosłość, dla innych zmiana po latach albo inwestycja w wygodę całej rodziny, która pokochała wypadki za miasto. To emocje, godziny rozmyślań, przychodzenia do salonu, oglądania, zastanawiania się, pytania... Wytrawny doradca musi być trochę jak psycholog, który wie, kiedy doradzić, a kiedy zostawić przestrzeń do decyzji. Ponieważ to tak ważny zakup, istotna jest atmosfera, jaką stworzy specjalista - poczucie spokoju, zrozumienia i partnerstwa w rozmowie. - Pamiętam, jak kupowałam swoje auto i do-

radca samochodowy był dla mnie kimś, kto przeprowadził mnie przez cały ten proces: od pierwszego pytania, przez jazdę próbną, aż po odbiór auta. Zadawałam ogrom pytań, często „babskich”, a on cierpliwie, w sposób uporządkowany i bez pośpiechu, przeprowadził mnie przez całą procedurę. Poważnie podszedł do sprawy, że chcę auto koloru kawa z mlekiem - ale bardziej kawa niż mleko... Tak, miał anielską cierpliwość i ogromną wiedzę. Tej ważnej kategorii osób związanych z motoryzacją nie mogło więc zabraknąć w naszym plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Za nami kolejny tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji, w których także doradcy samochodowi udowadniają, że w pamięci klientów najmilej zapisują się nie ci, którzy mają szeroką wiedzę - nie tylko o samochodach, ale też o możliwościach wyposażenia czy aktualnych rozwiązaniach technologicznych - ale ci, dzięki którym z przyjemnością zapamiętujemy cały tego ważnego proces zakupu.

Poniżej prezentujemy doradców samochodowych, którzy w swojej pracy pokazują, że profesjonalizm może iść w parze z uważnością na drugiego człowieka - i że za każdą udaną decyzją stoi konkretny człowiek, rozmowy i relacja.

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**

Nieprzewidywalna praca, która daje satysfakcję



Maciej Rogowski
Toyota Poznań Centrum, Poznań

Maciej Rogowski z Toyota Poznań Centrum w Poznaniu od lat realizuje swoje dziecięce marzenie o pracy w sprzedaży samochodów.

Już od najmłodszych lat wiedział, że chce zajmować się pojazdami, które są potrzebne w codziennym funkcjonowaniu firm - dlatego szczególne miejsce w jego pracy zajmują auta dostawcze. Dziś łączy pasję z doświadczeniem, budując pozycję w branży motoryzacyjnej.

Jak podkreśla, praca z klientem to jedno z największych wyzwań, ale też największa wartość tego zawodu. - Jest dynamiczna i nieprzewidywalna, ale właśnie za to ją lubię - mówi. Każda rozmowa jest inna, a schematy często zawodzą, dlatego kluczowe staje się indywidualne podejście oraz umiejętność dostosowania

się do sytuacji. Intuicja i zdolność odczytywania rzeczywistych potrzeb klienta są tu nieocenione. - Nie wszystko da się przewidzieć ani wyczytać z podręczników - podkreśla.

Jednym z najbardziej wymagających elementów pracy jest dla niego organizacja całego procesu sprzedaży. To nie tylko prezentacja auta, ale także szereg działań, które pozostają niewidoczne dla klienta - koordynacja dostaw, akcesoriów, terminów czy finansowania.

Wieloletnie doświadczenie sprawia, że potrafi rozpoznać moment, w którym klient jest gotowy na decyzję. Często nie są to słowa, a drobne sygnały - gesty czy emocje. - To się po prostu czuje - czasem wystarczy drobny impuls albo uśmiech, żeby wiedzieć, że klient podjął decyzję - opowiada.

Indywidualne podejście zamiast schematów



Patryk Szkudlarek
Skoda Cichy Zasada Centrum Poznań, Poznań

Patryk Szkudlarek (Skoda Cichy Zasada Centrum Poznań, Poznań) to doradca, który łączy pasję do motoryzacji z realnym wsparciem klientów w wyborze idealnego samochodu.

Na co dzień zajmuje się pomocą klientom w wyborze samochodu marki Skoda, koncentrując się na dopasowaniu auta do ich rzeczywistych potrzeb i stylu życia. Każdy proces sprzedaży traktuje indywidualnie, dbając o to, aby klient czuł się pewnie i komfortowo na każdym etapie podejmowania decyzji.

Zawód doradcy ds. sprzedaży samochodów wymaga nie tylko znajomości oferty, ale także umiejętności słuchania i rozumienia oczekiwań drugiej strony. W przypadku Pa-

tryka Szkudlarka kluczową rolę odgrywa właśnie relacja z klientem - oparta na zaufaniu, otwartości i zaangażowaniu. To podejście sprawia, że klienci chętnie wracają i polecają jego usługi dalej.

Nasz laureat podkreśla, że największą satysfakcję w swojej pracy czerpie z zadowolenia klientów oraz ich pewności, że dokonali właściwego wyboru. To właśnie te elementy są dla niego impulsem do doskonalenia swoich umiejętności.

Nominacja w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji stanowi potwierdzenie jego zaangażowania oraz jakości pracy, którą każdego dnia wkłada w pomoc klientom przy wyborze odpowiedniego samochodu. Jak sam mówi, to dla niego ogromne wyróżnienie i motywacja do dalszego rozwoju.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Hubert Owczarek**, HOCAR - Tuning, Blacharstwo, Elektromechanika Pojazdowa, Czarłki
2. **Marek Kuźnicki**, Mechanika Pojazdowa Marek Kuźnicki, Gołuchów
3. **Szymon Zimowski**, Auto Naprawa Zimowski, Mosina

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **M&M Cars**, Poznań, Węglowa 9/11
2. **HOCAR - Tuning, Blacharstwo, Elektromechanika Pojazdowa**, Czarłki, Czarłki 40
3. **Serwis opon Michał Błoch**, Smolniki, Smolniki 15A

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Dariusz Żuraw**, OSK Stelmazysk, Kępno
2. **Maciej Polody**, OSK ELKA, Środa Wielkopolska
3. **Marian Królik**, OSK Strażak, Września

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **OSK Słodowicz Nauka Jazdy**, Białosławie, Nieżychowo 8A
2. **OSK Todcar**, Czerwonak, Szkoła 5
3. **OSK LOK**, Poznań, Czechosłowacka 108

KIEROWCA ROKU

1. **Piotr Figielski**, Przewozy Autokarowe Tatarzyński Sp. z o.o., Międzybóże
2. **Marek Dyżmański**, PKS Poznań, Poznań
3. **Patryk Czajowski**, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne, Gniezno

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Maciej Rogowski**, Toyota Poznań Centrum, Poznań
2. **Paweł Mendel**, BMW Pawelec, Nowy Tomyśl
3. **Marta Piorunowska**, Hyundai Auto Centrum Lis, Kalisz

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **NovaBus Magdalena Woźniak**, Piła, Starego 20
2. **GREG-POL**, Wilczogóra, Spokojna 9
3. **Hictrans**, Baranowo, Skryta 2

AUTO DETAILING ROKU

1. **MF Cars Mikołaj Galicki**, Zasutowo, Wrzesińska 5
2. **Gruby detailing**, Ujście, Portowa
3. **IP detailing**, Gniezno, Orchowska 45

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gloswielkopolski.pl/moto

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zacznie obowiązywać nowy wio-

senno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ



FOT. COMETAKAT/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążać wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, oty-



FOT. PIXABAY.COM

Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej

kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000

- kcal - 700 kcal,

- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,

- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,

- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać

odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodkie oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę



Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zacznie obowiązywać nowy wiosenno letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?

Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Pokój wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus.

Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
- zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ”, pacjent i tak ponosi szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,

- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.



Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

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

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarzem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergie mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie” zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest olsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy - to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarzem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wiele alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

- Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatłakany nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co skutkuje nieświeżym oddechem oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy - ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić śluzówkę przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia śluzówek.



Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji



Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa

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

Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamile Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w dotyczące świadczeń stomatologicznych.

„Centrala NFZ przypomina, że pakiety świadczeń ST30

(usuwanie złogów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usuwanie złogów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usuwanie złogów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usunięcia złogów twardych. Usunięcie złogów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem” - czytamy w komunikacie NFZ.

Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych złogów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania złogów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz zostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktażu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielenie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te proce-

dury często się zazębiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między poszczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonty ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszym problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji i, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

Czy zakładanie nogi na nogę szkodzi zdrowiu? Niektórzy robią to regularnie

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprimendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrzuń sobie kolana”, „dostań z tyłków”, „usiądź porządnie”, „wyprostuj się”.

To część tego dobrze znanego zestawu ostrzeżeń zdrowotnych, które wielu z nas słyszało w dzieciństwie, obok straszenia strzeleniem palcami czy siedzeniem zbyt blisko telewizora. Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Dla większości osób odpowiedź raczej brzmi: nie. Istnieje niewiele dowodów na to, że siedzenie z nogą założoną na nogę uszkadza kręgosłup, „zużywa” biodra czy kolana albo powoduje żylaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawanie zbyt długo w jednej pozycji. Pojawiają się wtedy sztywność i ból, które często automatycznie interpretujemy jako sygnał, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego.

Pogląd ten prawdopodobnie częściowo wyrasta ze starszych wyobrażeń o „właściwej” postawie. Przez długi czas „porządne” siedzenie uznawano za przejaw dyscypliny, samokontroli i dobrego charakteru. Gdy takie przekonania się utrwalają, łatwo zaczynają brzmieć jak fakty medyczne, choć w rzeczywistości są jedynie normami społecznymi. Łatwo też (i zdarza się to często) mylić dyskomfort z uszkodzeniem. Siedzenie po turecku czy z nogą na nodze przez dłuższą chwilę może sprawić, że poczujemy się zesztywniali, „ściśnięci” albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczyliśmy swoje ciało. To dobrze współgra

ze współczesnym podejściem do postawy i bólu, które odchodzi od przekonania, że istnieje jedna „idealna” postura. Siedzenie z nogą założoną na nogę często uznaje się za przykład „złej postawy”, jakby automatycznie miało prowadzić do problemów z kręgosłupem. Jednak badania nad postawą i bólem pleców nie wykazały istnienia jednej idealnej pozycji siedzącej, która chroniłaby wszystkich, ani jednej codziennej pozycji, która w sposób pewny powodowałaby szkody.

Postawa ma znaczenie, ale twój kręgosłup jest silny i umie się przystosować. Jest zbudowany tak, by znosić szeroki zakres pozycji. Zazwyczaj większym problemem jest utknięcie na długo w jakiegokolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyproście, czy skulonym nad laptopem.

Kolejne popularne twierdzenie głosi, że zakładanie nogi na nogę „wykańcza” biodra lub kolana. Również i tutaj istnieje niewiele dowodów na to, że to prawda. Twoje biodra i kolana radzą sobie z dużo większymi siłami, gdy wchodzisz po schodach, wstajesz z krzesła, biegasz, skaczesz czy niesiesz zakupy.

A czy siedzenie z założonymi nogami powoduje żylaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żylaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzać. Ryzyko jest silnie powiązane z takimi czynnikami, jak wiek, obciążenia rodzinne, ciąża, otyłość oraz niektóre wzorce pracy, w tym długotrwałe stanie. Zakładanie nogi na nogę może na chwilę zmienić przepływ krwi, kiedy siedzisz w takiej pozycji. To jednak nie to samo, co powodowanie żylaków.

Najważniejsza nie jest jedna „idealna” pozycja, lecz różnorodność ruchu. Ciało funkcjonuje najlepiej, gdy nie pozostaje długo w bezruchu.



Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KLESZCZE JUŻ ATAKUJĄ
Jak się chronić przed kleszczami?

Wbrew popularnemu przekonaniu kleszcze nie spadają z drzew. Najczęściej znajdują się w trawie i krzewach, zwykle na wysokości do jednego metra. Wystarczy kontakt z roślinnością, by dostały się na ciało. Dlatego podstawą ochrony jest odpowiedni ubiór: długie spodnie i rękawy, zakryte buty, nogawki włożone w skarpetki, szczególnie w wysokiej trawie. Dodatkowo jasne ubrania ułatwiają szybkie zauważenie pasażera. Środki odstraszające owady mogą skutecznie ograniczyć ryzyko ukąszenia. Najczęściej zawierają substancje, takie jak DEET lub ikarydyna. Działają także na kleszcze, nie tylko komary, a ochronę trzeba czasem odnawiać, nawet co 2-4 godziny, w zależności od preparatu.

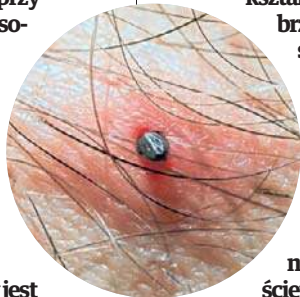
W które miejsca najchętniej wbijają się kleszcze?

Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję. Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrząść spodnie.

Co, jeśli pojawia się rumień po kleszczu?

Rumień po kleszczu, który pojawia się zaraz po ukąszeniu przez tego pajęczaka, bardzo przypomina rumień po ugryzieniu przez owada – dlatego często trudno je odróżnić. Miejsce ugryzienia kleszcza swędzi

i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić się w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasażerem w skórę nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszone przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórce, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego



rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbietobrzusznym

splaszczaniem. Rumień wędrujący to z kolei odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza.

Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Cza-

sami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niektóre miejsca ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach.

Jak usunąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty. Szybkie usunięcie zmniejsza ryzyko zakażenia. Im szybciej usuniemy kleszcza, tym lepiej. Ryzyko zakażenia boreliozą rośnie wraz z czasem żerowania pasożyta. Najważniejsze zasady:

● użyj pęsety lub specjalnego narzędzia,

● chwycić kleszcza jak najbliżej skóry,
● wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zginięcia, nie smaruj olejem ani innymi substancjami. Po usunięciu kleszcza miejsce wkłucia należy zdezynfekować i obserwować. Niepokojące sygnały to powiększające się zaczerwienienie (tzw. rumień), objawy grypopodobne, a także bóle głowy lub stany zapalne. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska. Kleszczowe zapalenie mózgu to poważna choroba wirusowa, która może prowadzić do zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. W regionach podwyższonego ryzyka zaleca się szczepienie ochronne. Pierwszą ochronę można uzyskać już kilkanaście dni po przyjęciu drugiej dawki.

Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoceniony wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szalwia hiszpańska (*Salvia hispanica*). W języku Azteków „chia” oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak ● błonnik, ● kwasy omega-3, ● wapń, ● potas, ● cynk, ● białko, ● witaminy z grupy B.

Dzięki swoim właściwościom szalwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który zaskarbił sobie serca wielu influencerów, a od niedawna również użytkow-



Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

niczek TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczy do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wsyp połowę 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie sklepiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają wodę i zamieniają ją w gęstą

miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcję należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzać je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a na-

wet zatkania jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszcza rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowano w postaci mielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym

czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i otyłością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na stawy.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skutecznym w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu starzenia się

komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szalwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączymy do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

WARTO WIEDZIEĆ**Jak jeść nasiona chia?**

Nasiona mogą być dodawane do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, a także wypieków słonych i innych dań wytrawnych. Najbardziej polecaną formą potraw z chia są propozycje płynne, takie jak koktajl owocowy, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet mineralna, a także zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowaniu z powodzeniem zastępują jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zawałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę

Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taszkmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzają się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taszkmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadań. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpel-Bulecka pokazał swe pocięchy

Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociągami na rowery, czego nie omieszczał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozvodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował. (GZL) Fot. Dawid Łukasiak



W TELEWIZJI



Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmując stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych Super Polsat, 21:05

Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny TVP 1, 21:20

Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się nieźrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażnikiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

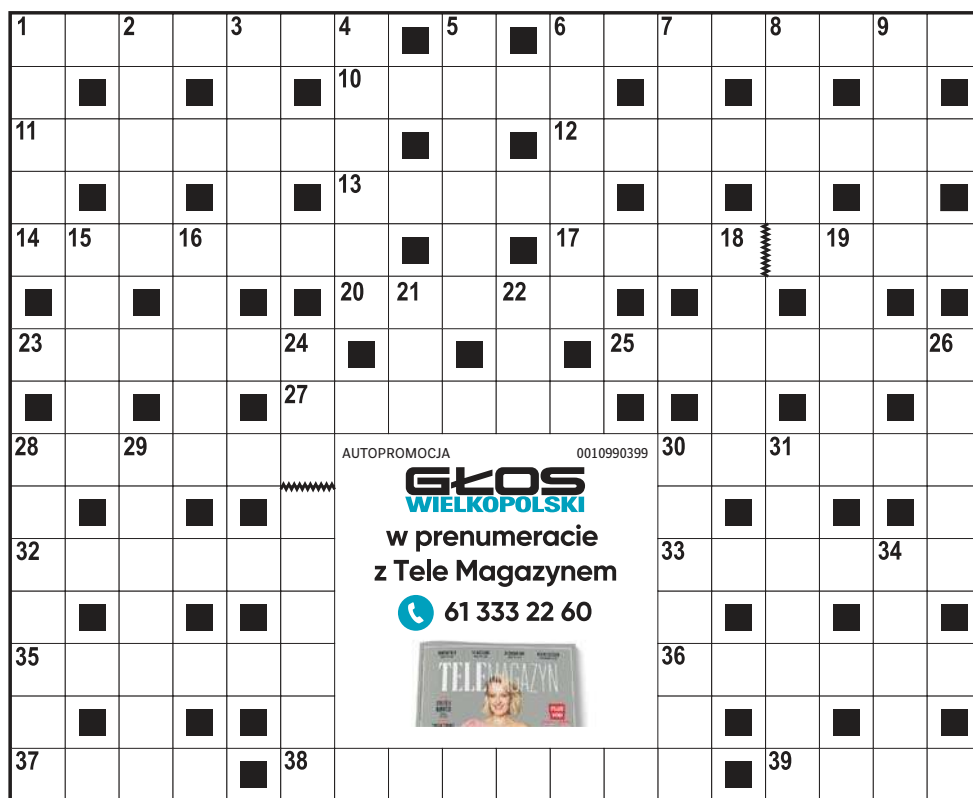
KRZYŻÓWKA NR 61

Poziomo:

- zimny lub gorący okład,
- stojak służący malarzowi,
- potocznie: kłopot, zmartwienie,
- lokal z książkami i prasą,
- grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
- dawniej nazywany bicyklem,
- ozdobny stół pod wazon,
- substancja pozyskiwana z alg morskich,
- światło rzucane przez latarnię,
- stan odrętwienia; zubożenie,
- dodatek do omletu,
- miejsce dla księdza lub myśliwego,
- silny wiatr nad morzem,
- element zawieszenia pojazdu,
- konkretna racja żywnościowa,
- wyjątkowa okazja, szansa,
- służą do zgarniania siana,
- imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
- wniosek wymagający udowodnienia,
- najmniejszy stan Australii,
- ... i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:

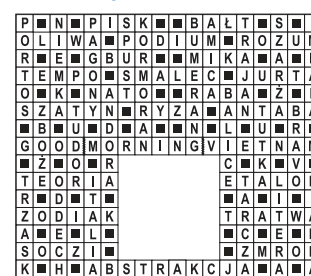
- smakowity dla lasucha,
- tropikalny kuzyn dyni,
- ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,
- zdrobniałe o małym chłopcu,
- mleczny cukierek z Milanówka,



- ssak ze skokami i omykiem,
- ciężarówka z Czech,
- chroniona sosna wysokogórska,
- luźna rozmowa, pogawędka,
- wiosną wychodzi na pole,
- wilcza wataha lub tabun koni,
- indyjska jednostka monetarna,
- wełniana kurtka góralska, sucha,

- wysoka piłka w tenisie,
- Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
- polski show telewizyjny,
- skakała i nóżkę złamała,
- ciemny, mocno skręcony sznurek,
- wombat lub kangur,
- główna na loterii,
- „... Cosel”, polski serial,
- ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.

Baran (21.03 - 19.04)

Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdiesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.

Panna (23.08 - 22.09)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

DROBNE

Biuro Ogłoszeń:
ul. Grunwaldzka 19,
60-782 Poznań
tel. 61 869 41 43, 502 499 742
e-mail: drobne@glos.com

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Cyklinowanie bezpył. 602582486

Dachy 781-098-740

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
**Bez wychodzenia
z domu.**

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

UMIKOP
Żwirownia
Andrzej Umiński
Zaborówek, ul. Powst. Wlkp. 18, 64-150 Włajewo
tel. 65 549 44 24, fax 65 549 48 47, kom. 608 079 183
**POSIADAMY KRUSZYWO
BUDOWLANE**

REKLAMA

STAROSTA MIĘDZYCHODZKI
informuje, że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Międzychodzie przy ul. 17 Stycznia 143 (na tablicach ogłoszeń i stronie internetowej urzędu - BIP) w dniach od 21.04.2026 r. do 12.05.2026 r. został wywieszony
WYKAZ NIERUCHOMOŚCI
stanowiącej własność Skarbu Państwa
przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres 10 lat (Kurnatowice – działka nr 108)
Starosta Międzychodzki

REKLAMA

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „OSIEDLE MŁODYCH” W POZNANIU
KIEROWNICTWO OSIEDLI STARE ŻĘGRZE I POLAN
61-249 Poznań, os. Stare Żegrze 41-42, tel. 61 879-75-02, 61 879-70-06
e-mail: starezezgre@osiedlemlydych.pl
OGŁASZA
PRZETARG NIEOGRANICZONY
w oparciu o „Zasady przeprowadzania przetargów i udzielania zamówień” obowiązujące w Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych” w Poznaniu na:
Remont balkonów z robotami towarzyszącymi w budynkach mieszkalnych na os. Stare Żegrze i Polan w Poznaniu w roku 2026
Zadanie 1: Remont 36 balkonów na os. Stare Żegrze 161-166
Wysokość wadium: **12 000,00 zł**
Termin realizacji zamówienia: **31.10.2026 r.**
Zadanie 2: Remont 48 balkonów na os. Polan 6-8, Stare Żegrze 114A, 89A/B, 96A/B
Wysokość wadium: **12 000,00 zł**
Termin realizacji zamówienia: **31.10.2026 r.**
Zadanie 3: Remont 44 balkonów na os. Stare Żegrze 86, 122, 127, 131, 133, 137, 138, 187, 188, 189
Wysokość wadium: **12 000,00 zł**
Termin realizacji zamówienia: **31.10.2026 r.**
Oferta powinna odpowiadać wymogom zawartym w „SPECYFIKACJI ISTOTNYCH WARUNKÓW ZAMÓWIENIA”, która udostępniana będzie w wersji elektronicznej, po przesłaniu dowodu wpłaty na przetargi-zegrze@osiedlemlydych.pl.
Wpłaty w wysokości 100 zł brutto (słownie: sto złotych 00/100) za SIWZ zawierający treść 1 zadania należy dokonać przelewem na konto PKO BP 59 1020 4027 0000 1702 0035 4142, w tytule przelewu należy dodać informację, którego zadania dotyczy wpłata. Warunkiem udziału w przetargu jest wpłacenie wadium najpóźniej do dnia: **5.05.2026 r.** przelewem na podane wyżej konto.
Oferty na wybrane zadania należy składać w siedzibie Kierownictwa Osiedli Stare Żegrze i Polan w Poznaniu, osiedle Stare Żegrze 41-42, do dnia **6.05.2026 r. do godz. 15.00.** Otwarcie ofert nastąpi w dniu **6.05.2026 r. o godz. 15.15 w lokalu na os. Stare Żegrze 49A, Poznań.**
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

maki www.makiman.pl
SZCZEGÓŁY NA STRONIE: **www.makiman.pl**
A U CIEBIE BYŁ JUŻ MAKI MAN!?
3 x 3 x SPRZEDAŻ = PLUSZOWY MAKI MAN
SKUP TUCZNIKÓW MACIOR KNUROW KAZDA STREFA ASF **tel: 601-19-19-44**

REKLAMA

CENTRUM USŁUG LOGISTYCZNYCH W WARSZAWIE
OGŁASZA PRZETARG NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI
oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działki ewidencyjne nr 2/13, 2/25 i 2/26 obręb Gołęcin, arkusz mapy 27, położonej w Poznaniu przy ul. Dojazd 34A wpisanej w księdze wieczystej PO1P/00095292/9
Cena nieruchomości: 26 100 000 zł netto
Termin i miejsce przetargu: **19.05.2026 r. godzina: 10.30** pok. 106, siedziba CUL w Warszawie, ul. Słoneczna 37, 00-789 Warszawa
Wysokość wadium: **1 305 000 zł**
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia: **www.cul.bip.gov.pl, www.cul.com.pl**, tablica ogłoszeń I piętro w siedzibie CUL.
Szczegóły na stronie: **www.cul.com.pl** - zakładka ogłoszenia
Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dot. przetargu:
Pan Piotr Sitnicki tel. 504 315 895
e-mail. piotr.sitnicki@cul.com.pl

REKLAMA

OBWIESZCZENIE WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO z 17 kwietnia 2026 r.
Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 311), zwanej dalej: specustawą,
zawiadamiam,
że 13 kwietnia 2026 r. została wydana decyzja nr 14/2026 (znak: IR-III.7820.59.2025.PH) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa skrzyżowania drogi wojewódzkiej nr 190 w m. Mieścisko – budowa ronda”, której nadano rygor natychmiastowej wykonalności.
Strony postępowania lub ich przedstawiciele i pełnomocnicy mogą się zapoznać z treścią decyzji w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, Al. Niepodległości 16/18, (tel. 61 854 11 99 lub 61 854 17 54; godziny obsługi klientów: poniedziałek, środa, piątek od 8.30 do 15.00, wtorek, czwartek od 12.00 do 15.00), po uprzednim uzgodnieniu terminu. Treść decyzji oraz zał. nr 1 zostały również zamieszczone na stronie internetowej: **www.poznan.uw.gov.pl** w zakładce Ogłoszenia/Obwieszczenia **od 22 kwietnia 2026 r.** Po upływie 14 dni od dnia zamieszczenia obwieszczenia zostanie ono automatycznie przeniesione do zakładki Ogłoszenia/Obwieszczenia/Archiwum.
Od decyzji służy odwołanie do Ministra Finansów i Gospodarki za pośrednictwem Wojewody Wielkopolskiego, w terminie 14 dni od dnia otrzymania decyzji przez wnioskodawcę lub zawiadomienia pozostałych stron o jej wydaniu. Zgodnie z art. 11f ust. 3 specustawy i art. 49 § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691), zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni **od 22 kwietnia 2026 r.**, tj. dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu oraz w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych - Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów, a także w prasie lokalnej.
W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania stronom przysługuje prawo do zrzeczenia się odwołania. Z dniem doręczenia Wojewodzie Wielkopolskiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna. Zrzeczenie się prawa do wniesienia odwołania skutkuje brakiem możliwości odwołania od decyzji oraz jej zaskarżenia do wojewódzkiego sądu administracyjnego. Ponadto, jeżeli wszystkie strony rzekły się prawa do wniesienia odwołania, przedmiotowa decyzja podlega wykonaniu przed terminem do wniesienia odwołania.

REKLAMA

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

REKLAMA

Q504544788A

0011513372

0011513366

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 18 kwietnia 2026 r. odszedł
Nasz ukochany Mąż, Tata i Dziadek

ś†p

Jacek Surdyk

Był wspaniałym Mężem, Ojcem,
Człowiekiem o wielkim sercu
i niezastąpionym wsparciem dla naszej rodziny.
Na zawsze pozostanie w naszym sercu.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się dnia
23 kwietnia 2026 r. o godz. 14:15
na cmentarzu Poznań Miłostowo. Msza św. odbędzie się
o godz. 11:30 w kościele pw. Objawienia Pańskiego
na Ławicy przy ul. Miastkowskiej 128.

W smutku pogrążona
Rodzina

*„Wszystko ma swój czas
i jest wyznaczona godzina
na wszystkie sprawy pod niebem”
Księga Koheleta*

Pełni smutku zawiadamiamy,
że dnia 17 kwietnia 2026 roku
zmarł po ciężkiej chorobie
nasz kochany Brat, Szwagier i Wujek

ś†p

Marek Mrowiński

absolwent
Wydziału Filozoficzno-Historycznego
UAM w Poznaniu
muzyk,
nauczyciel Zespołu Szkół Handlowych nr 2
w Poznaniu
Technikum Górniczego w Wałbrzychu
Szkoły Podstawowej nr 76 w Poznaniu
pracownik Biblioteki Instytutu Historii UAM.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w piątek 24 kwietnia 2026 r. o godz. 10.00
Msza św. na Cmentarzu Parafialnym Bożego Ciała
przy ul. Bluszczowej w Poznaniu.

Rodzina

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 18 kwietnia 2026 roku
odszedł od nas
ukochany Brat, Szwagier i Wujek

ś†p

Jacek Surdyk

Pogrzeb odbędzie się 23 kwietnia 2026 r.
o godz. 14.15 na cmentarzu Miłostowo
od ul. Warszawskiej.

W smutku pogrążeni
Siostra Joanna z Mężem i Córkami

*„Ci, których kochamy,
na zawsze zostaną w naszych sercach”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 18 kwietnia 2026 roku
zmarł
Kochany Mąż, Ojciec i Wujek

ś†p

Piotr Bąbelek

Msza św. pogrzebowa odprawiona zostanie
w kaplicy cmentarnej
w czwartek 23 kwietnia 2026 roku o godzinie 11:00
na cmentarzu parafialnym w Skórzewie,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce pochówku.

Pogrążona w smutku
Rodzina

Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

SPORT

www.sportowy24.pl

Regaty im. Rafała Piszczka,
czyli trener jest matką,
ojcem i skutnikiemRadosław Patroniak
sport@glos.com

W miniony weekend Regatami im. Rafała Piszczka zainaugurowano sezon kajakowy na poznańskiej Malcie. Sezonem wyjątkowy, bo z MŚ seniorów na tym samym obiekcie w ostatnim tygodniu sierpnia.

W gronie 400 zawodników z 22 klubów było też siedmioro kajakarzy KTW Kalisz, klubu z którego wywodzą się wicemistrzyni olimpijska, Marta Walczykiwicz i medalistka MŚ, Katarzyna Kołodziejczyk. Skrót KTW oznacza Kaliskie Towarzystwo Wioślarskie i powstał w 1894 r. Sekcja kajakowa dołączyła w 1961 r. i od tego czasu jest równie ważną częścią klubu, co sekcja wioślarska.

Do Poznania z wyselekcjonowaną grupą zawodników z sekcji liczącej 45 osób przyjechał doświadczony trener i jednocześnie nauczyciel w SP 9 w Kaliszu, Radosław Jackowski.

- Trener jest dla młodego zawodnika matką, ojcem i skutnikiem. Nie tylko on może zatrzymać chłopaka lub dziewczynę przy kajakarstwie. Równie ważna jest atmosfera na przystani. Bez niej motywacja młodej osoby szybko może spaść do zera. Atmosfery niczym się nie zastąpi. Taka jest prawda - tłumaczył nam trener z 25-letnim stażem.

On też mówił o tym, że w o becnych czasach trenerzy kajakarstwa nie mają łatwego życia.

- Pierwsza sprawa to nastawienie do wody. Kandydat na kajakarza nie może się bać wody. Dlatego dość często do naszej dyscypliny trafiają byli pływacy. Druga kwestia to trzeba się nastawić na selekcję. Z naborów trafia do nas około 20 osób. Jeśli po 2-3 sezonach z tego grona zostaną dwóch zawodników, to i tak będzie sukces. Zazwyczaj treningi rozpoczynają się w III klasie szkoły podstawowej, ale mamy w klubie też kogoś, kto do kajaka wsiadł dopiero dwa lata później - przyznał Radosław Jackowski.

Zapytaliśmy go też o to, jak to się dzieje, że w kajakarstwie i w ogóle w polskim sporcie w ostatnich latach więcej sukcesów odnoszą kobiety.

- Dziewczyny są bardziej uparte i konsekwentne. Jak postanowią, że kajaki są dla nich wiodącą kwestią w życiu, to raczej się nie rozpraszają i próbują tego łączyć z innymi sportami, studiami czy pracą. A jeśli nawet to robią, to i tak kajakarstwo jest dla nich priorytetem. To prawda, że ta dyscyplina wymaga poświęcenia i wyrzeczeń, ale ma też swoje zalety, bo uprawia się ją na łonie natury i robi coś, co jest kwintesencją i historią ludzkości - zakończył trener KTW Kalisz.



Kajakarze KTW Kalisz i ich trener Radosław Jackowski podczas Regat im. Rafała Piszczka na poznańskiej Malcie

LESZCZYŃSKI FESTIWAL SZACHOWY JUŻ W MAJÓWKĘ
Leszno będzie od 1 do 3 maja organizatorem Festiwalu Szachowego. Zawody odbędą się w sześciu kategoriach (m.in. szachy błyskawiczne) w Szkole Podstawowej nr 13 w Lesznie. - Celem wydarzenia jest popularyzacja gry w szachy wśród dzieci, młodzieży i dorosłych oraz stworzenie przestrzeni do rywalizacji i integracji środowiska szachowego. W trakcie festiwalu odbędą się kilka turniejów o różnym tempie gry i poziomie zaawansowania - przyznał współorganizator Filip Krakowiak. **PAT**



FOT. ARCHIWUM FESTIWALU

ENEA MKS W POLSACIE
Przedostatni domowy mecz w tym sezonie rozegrają szczypiorniki Enei MKS. Gnieźnianki o 20.30 podejmą świeżo upieczone brązowe medalistki MP, czyli zawodniczki Piotrcovii (relacja z meczu w Polsacie Sport 2). **PAT**

Lech stracił bramkarza i... odkrył
następnego. Warto go zostawić?

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W swoim debiucie Plamen Andrejew musiał interweniować też poza polem karnym. Bułgar pokazał, że ma mocne nerwy. Wszystko jednak wskazuje na to, że w meczu z Legią znowu bronić będzie Bartosz Mrozek

Maciej Lehmann
sport@glos.com

W ubiegłym tygodniu wiele mówiło się o bramkarzach, którzy mieliby trafić do Lecha Poznań, jeśli latem odejdzie Bartosz Mrozek..

Bohaterem ubiegłego weekendu był bramkarz GKS Katowice Rafał Strączek. Choć wpuszcili przy Bułgarskiej trzy gole, wiele jego interwencji uratowało zespół gości od porażki z Lechem Poznań. Po tym meczu Dawid Dobrasz przekazał informację, że Kolejorz rozgląda się za nowym bramkarzem, gdyż Bartosz Mrozek dostał zielone światło na transfer po tym sezonie. Według doniesień rozmowy były już na dalekim etapie i wiele wskazywało na to, że bramkarz GKS latem trafi na Bułgarską. Jego kontrakt kończył się w czerwcu i Lech Poznań chciał wykorzystać sytuację, że może pozyskać go bez kwoty odstępnego.

Tymczasem w piątek sytuacja niespodziewanie się zmieniła, gdy GKS Katowice ogłosił, że 27-letni golkeeper zostaje w klubie na dłużej. Przedłużył on swój kontrakt do czerwca 2029 roku. Decyzja ta dosyć za-

skakująca, tym bardziej, że sam Strączek potwierdził, iż zainteresowanie ze strony Lecha było jak najbardziej realne.

- Tak dla sprostowania i obrony. Nikogo nie okłamali, temat Lecha był mocno zaawansowany. Gieksa pokazała mi mocną determinację i wizję pozostania w ich projekcie, co mnie przekonało - napisał na „X”.

Cóż, bramkarz wykorzystał zamieszanie wokół swojej osoby, na pewno zyskał na tym finansowo i temat został zamknięty. Zero zaskoczenia, bo takie sytuacje wielokrotnie miały miejsce w przeszłości.

Życie nie znosi próżni

Lech mógł czuć się rozczarowany, okazało się, że życie nie znosi próżni i przynosi szybko nowe opcje. W najbardziej nieoczekiwanym momencie pauzować musiał Mrozek i do bramki wskoczył ten, któremu trener Niels Frederiksen nawet nie zamierzał dawać szansy. Mowa oczywiście o Plamenie Andrejewie, 21-letnim Bułgarze wypożyczonym zimą z Feyenoordu.

Kiedy nie podniósł się z ławki w meczu z KuPS, to świetnie pasowało do niego powiedzenie „ostatnich gryzą psy”. Tyle, że

przed najważniejszą próbą stanął, gdy jego konkurent trafił do szpitala właśnie przez psa i nie mógł bronić w Szczecinie.

Wszyscy mieliśmy obawy, czy Andrejew podoła zadaniu. Okazało się, że niesłuszne, bo Bułgar w swoim debiucie bronił bardzo dobrze. Pewnie łapał piłki na przedpolu, nie panikował przy rozgrywaniu pod presją rywali, sprawiał wrażenie człowieka o mocnych nerwach. Niestety miał też w Szczecinie pecha, bowiem w końcówce meczu źle stanął na murawie i rozpoczęły się jego problemy z mięśniami łydki. Fizjoterapeuci robili wszystko, by postawić go na nogi. Niels Frederiksen wykorzystał wszystkie zmiany i nawet dokończył meczu, bo ból był niewiarygodny. Jak usłyszałem, że nie mamy już zmian, poprosiłem lekarzy, żeby zrobili wszystko, co w ich mocy. Chciałbym podziękować chłopakom za energię, którą mi dali w tym momencie, to było bardzo ważne - powiedział Andrejew w rozmowie z klubowymi mediami.

Na „jednej nodze” popisał się dobrą interwencją, która uratowała Kolejorzowi zwycięstwo. Zrobił nie tylko to, co do niego należało, ale zyskał też sympatię kibiców, którzy wiedzą, że bluzka bramkarska Lecha waży kilka kilogramów więcej niż konkurentów. Andrejew zdał egzamin, a że nie jest to „przypadkowy” bramkarz, może okazać się, że władze Lecha Poznań, zwróci teraz na niego większą uwagę.

Ma spore doświadczenie

Mimo młodego wieku Bułgar ma już spore doświadczenie. Jest wychowankiem Levskiego Sofii, w barwach którego regularnie występował w bułgarskiej ekstraklasie i sięgnął po puchar tego kraju. Łącznie w seniorskiej piłce rozegrał blisko 90 spotkań, aż 53 razy zachowując czyste konto..

-Ma niezły refleks, potrafi skutecznie interweniować na linii bramkowej, wygrywać pojedynki z rywalami, ale też dobrze radzi sobie w powietrzu - zachwalał go tuż po wypożyczeniu do Lecha dyrektor sportowy Tomasz Rząsa.

Kolejorz zagwarantował sobie możliwość wykupienia Andrejewa z Feyenoordu za 800-900 tys. euro. Może warto w niego dalej inwestować...