

Stypendia Miasta Poznania dla młodych i zdolnych twórców środowiska artystycznego str. 2



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Przewlekły ból dotyka milionów Polaków i 4 proc. PKB. Bywa, że jego przyczyną jest lekceważenie przez lekarzy bólu ostrego - po urazie czy operacji str. 11

**STRONA
ZDROWIA**

Środa,
20.05.2026
Wydanie 1
Nr 115 (24.998)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

SM „Grunwald”
z patologicznymi
zarobkami członków
rady nadzorczej i rad
osiedli **str. 5**



FOT. EAST NEWS

Donald Trump
wstrzymał kolejny
atak na Iran, ale
zapowiedział, że zegar
wciąż tyka... **str. 7**

Piotr Rutkowski:
To niezrozumiała
decyzja! – tak szef
Lecha komentuje
pomysł PZPN **str. 16**



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

JUWENALIA

Powróci wielka impreza. Studenci będą
mieli swoje święto pod koniec maja **str. 4**



FOT. LUKASZ GDAK

POZNAŃ OŚWIADCZENIA MAJĄTKOWE ZASTĘPCÓW PREZYDENTA

Zarobki? 831 tys. zł w siedem miesięcy

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

Marcin Gołek, pierwszy zastępca prezydenta Poznania, w siedem miesięcy zarobił w Poznańskich Inwestycjach Miejskich więcej niż przez cały 2024 rok. Sprawdzamy oświadczenia jego i pozostałych zastępców Jacka Jaśkowiaka.

Oświadczenia majątkowe zastępców prezydenta Poznania co roku pokazują nie tylko stan kont, nieruchomości i kredyty, ale też to, skąd płyną największe pieniądze.

W dokumentach za 2025 rok szczególnie wyróżnia się oświadczenie Marcina Gołka, pierwszego zastępcy

Jacka Jaśkowiaka. Do końca lipca Gołek zasiadał w zarządzie Poznańskich Inwestycji Miejskich. To właśnie ta część oświadczenia najbardziej zwraca uwagę. W 2024 roku zarobił w PIM ponad 757 tysięcy złotych. W kolejnym roku, tylko od stycznia do końca lipca, uzyskał z tego samego źródła ponad 831 tysięcy złotych. Oznacza to, że w siedem miesięcy przebił dochód z całego poprzedniego roku.

To najwyższa z odnotowanych różnic w najnowszych oświadczeniach. W dokumentach pozostałych zastępców również pojawiają się wysokie kwoty: pensje z urzędu, dochody z rad nadzorczych, oszczędności, ale też zobowiązania kredytowe.

Jędrzej Solarski wykazał dochody z pracy w magistracie oraz zasiadania w radach nadzorczych. W porównaniu z poprzednim rokiem zmieniły się jego oszczędności, wartość części majątku i wysokość kredytów.

Natalia Weremczuk również wskazała dochody z urzędu oraz rad nadzorczych. W jej przypadku największa zmiana dotyczy właśnie dodatkowych wpływów z tych funkcji.

Porównaliśmy najnowsze oświadczenia zastępców prezydenta Poznania z poprzednimi latami. Widać w nich, kto zwiększył dochody, gdzie pojawiły się największe różnice i które kwoty najbardziej wybijają się z urzędniczych dokumentów.

Czytaj str. 3



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Marcin Gołek w siedem miesięcy uzyskał w PIM wyższy dochód niż przez cały 2024 rok

Będzie rewolucja na torach w Wielkopolsce

Więcej połączeń dalekobieżnych, zupełnie nowe trasy i większa liczba przewoźników. Ministerstwo Infrastruktury ujawniło nowy plan transportowy **str. 4**

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



**Nielegalne
składowisko
odpadów na Morasku
już nie istnieje str. 3**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 8 maja 1953 r., w memoriale skierowanym do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

Zamów prenumeratę

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

Dziś PROTEGA, czyli targi bezpieczeństwa na MTP

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Jak zapobiegać zagrożeniom, z jakiego sprzętu ochronnego korzystać, jaki wykorzystać do komunikacji w sytuacji kryzysowej - dowiedzie się dziś i jutro na targach PROTEGA w Poznaniu.

Targi Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej PROTEGA trwają natarzenie Międzynarodowych Targów Poznańskich w dniach 20-21 maja. Poświęcone są zagadnieniom, produktom i usługom związanym z zarządzaniem kryzysowym i z ochroną ludności.

Z wiedzy podzielonej na następujące obszary tematyczne: zapobieganie zagrożeniom, ratownictwo i ochrona ludności, sprzęt ochronny oraz komunikacja i technologie stosowane w centrach zarządzania kryzysowego, mogą skorzystać nie tylko służby dbające o bezpieczeństwo ludności cywilnej, ale także zwykli obywatele. Zaprezentowane będą rozwiązania przydatne w czasie klęsk żywiołowych, ale także działań wojennych i wypadków. A dziś o 17.00 odbędzie się bezpłatne szkolenie m.in. z udzielania pierwszej pomocy i przygotowania plecaka ewakuacyjnego.



Targi PROTEGA oferują wiedzę i produkty obowiązkowe w sytuacji kryzysowej i wobec zagrożenia wojennego

REDAKTORZY DYŻURNI

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

Poznań: Emilia Ratajczak – 61 860 60 82
Piła: Martin Nowak – 797 607 926
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351

Pogoda w regionie

Poznań		Kalisz	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
21°C	8°C	21°C	7°C
Barometr 1020 hPa			
Wiatr 7 km/godz.			
Biomet niekorzystny			
Leszno		Piła	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
21°C	8°C	22°C	8°C

Do końca tygodnia będzie zdecydowanie ciepło, ale będzie padało

Stypendia z UM Poznania trafiły do młodych artystów

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Dziesięcioro młodych twórców związanych z poznańskim środowiskiem artystycznym otrzymało stypendia w wysokości 12 tys. zł rocznie.

- Cieszę się, że dajecie głos nam - młodym - mówiła, nagrodzona stypendium, Lena Skrzypczak.

Kolejny raz wręczono stypendia dla młodych twórców poznańskiego środowiska artystycznego. Wybór laureatów nie należał do łatwych. Oceniano zarówno dotychczasowe osiągnięcia, jak i potencjał dalszego rozwoju artystycznego.

- Przyszło nam porównać tancerki z kompozytorami, malarzy z animatorkami kultury, poetki z muzykami, wokalistki z reżyserkami. Osoby na początku drogi artystycznej ze zdobywcami dziesiątek nagród, etatowców z freelancerami, twórców skupionych na jednej dziedzinie, z tymi, którzy kreują ponaddziedzinowo. Dyskutowaliśmy o tym, czy stypendia są nagrodą za dotychczasowe osiągnięcia, czy raczej narzędziem wspierającym i pobudzającym do dalszej twórczej pracy - mówił prof. Waldemar Kuligowski, przewodniczący Kapituły Nagrody Artystycznej.

Spośród 57 zgłoszeń wybrano 10 osób w wieku od 16-31



Spośród 57 wniosków, które spłynęły do kapituły, wybrano 10 laureatów stypendium

lat, które zostały nagrodzone przez kapitułę.

- Toni Morrison, wybitna, nagrodzona literackim Noblem pisarka, wręczając tak jak my dzisiaj nagrodę artystyczną, powiedziała: „Artyści zmagają się z szaleństwem, z chorobą, z ubóstwem, z upokarzającym wygnaniem, by móc uprawiać swoją twórczość. Przyzwyczajeni do ich cierpienia, do ich wyjątkowej zdolności, do jego przeżywania i zdumiewającej wytrwałości w jego obliczu, zapominamy czasem, że to, czego dokonują, dzieje się pomimo dramatu, a nie z jego powodu”. Mam nadzieję, że wyrażę zda-

nie całej Kapituły, życząc wszystkim nagrodzonym, by stypendium artystyczne Miasta Poznania przemieniło ten dramat w zasłużone, radosne, słoneczne święto.

Wśród nagrodzonych znaleźli się: Joanna Dąbrowska działająca w obszarze promocji kultury, artystka wizualna Lidia Dziwulska, skrzypaczka Marta Gidaszewska, Aleksandra Górecka związana z literaturą, Tomasz Kramer tworzący w dziedzinie muzyki i ochrony dóbr kultury, muzyk jazzowy Jan Kusz, Anna Myszkowiak reprezentująca sztuki wizualne, wokalistka Katarzyna Rachwał-

ska „Kachus”, tancerka Lena Skrzypczak oraz Yuliya Zalozna zajmująca się sztukami wizualnymi i promocją kultury.

- Ta nagroda jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem i motywacją do dalszej pracy. Niezmiennie się cieszę, że kapituła zauważyła moje dotychczasowe osiągnięcia i mam nadzieję, że spotkamy się z państwem na najbliższych koncertach - mówiła Marta Gidaszewska, skrzypaczka, która w swoich planach na ten rok ma m.in. 18 koncertów we Francji, koncerty w Islandii, Portugalii, Hiszpanii i Stanach Zjednoczonych.

125 LAT TEMU DZIECI WRZESIŃSKIE STANĘŁY ODWAŻNIE PRZECIW ZABORCY



We Wrześni i Poznaniu trwają obchody 125. rocznicy strajku dzieci wrzezińskich, jednego z najważniejszych symboli walki o polski język i narodową tożsamość w czasach zaborów. W holu Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego otwarto wystawę poświęconą wydarzeniom z 1901 roku. Kulminacyjny moment nastąpił 20 maja, gdy dzieci podczas lekcji religii odpowiadały nauczycielowi wyłącznie po polsku. Pruskie władze zareagowały brutalnie. Część uczniów zatrzymano, a 14 dzieci ukarano chłostą. Ukarano też rodziców. Mimo represji protest nie wygasł. MS

nasz REGION

KRÓTKO

POLSKA

Oszuści podszywają się pod NFZ

Cyberprzestępcy znów podszywają się pod Narodowy Fundusz Zdrowia. Do użytkowników poczty trafiają fałszywe e-maile o rzekomym zwrocie pieniędzy za świadczenie zdrowotne. W wiadomości pojawia się przycisk „Platforma Zwrotów”, który ma prowadzić do potwierdzenia rozliczenia. W rzeczywistości link może służyć do wyłudzenia danych osobowych, informacji o rachunku bankowym lub logonów do bankowości elektronicznej.

NFZ przypomina, że nie wysyła linków do logowania, nie prosi o dane do płatności i nie żąda pieniędzy. Świadczenia finansowane przez Fundusz są bezpłatne dla pacjentów. Oszuści wcześniej kusili m.in. darmowymi apteczkami, bonami do aptek czy zwrotem nadpłaconej składki.

Nie należy klikać w podejrzane linki ani otwierać niespodziewanych załączników. Wątpliwe wiadomości można sprawdzić na infolinii NFZ: 800 190 590, a próby oszustwa zgłaszać policji. JPG

POZNAŃ

Przynieś książkę, weź inną



FOT. UMP

Masz książki, do których już nie wracasz? Dziś na Placu Wolności w Poznaniu odbywa się akcja wymiany książek. W godzinach 14-17 można przynieść swoje egzemplarze i zabrać tyle samo innych. Udział jest bezpłatny. Organizatorzy proszą, by książki były czyste, suche i w dobrym stanie. JPG

POWIAT KĘPIŃSKI

30-letni obywatel Gruzji podejrzany o gwałt

Do aresztu trafił 30-letni obywatel Gruzji jest podejrzany o gwałt na 31-letniej obywatelce Białorusi. Do zdarzenia miało dojść 10 maja na terenie jednej z miejscowości w powiecie kępińskim. Mężczyźni przedstawiono zarzut dotyczący przestępstwa przeciwko wolności seksualnej.

- Podejrzany nie przyznał się do stawianego mu zarzutu. Złożył wyjaśnienia, które będą podlegały weryfikacji na dalszym etapie postępowania - przekazał prok. Maciej Meler z ostrowskiej prokuratury.

Za zarzucany czyn grozi kara do 15 lat więzienia. JPG

KALISZ

Strażak po służbie gasi pożar i ratuje życie kobiety. Mł. asp. Bartłomiej Molka z kaliskiej JRG nr 1 udowadnia, że strażakiem jest się także po pracy. W czasie wolnym zauważa pożar budynku gospodarczego u sąsiada w Jagodzińcu, alarmuje służby i zaczyna gasić ogień. Chwilę później rusza do kobiety z zatrzymaniem krążenia i prowadzi resuscytację do przyjazdu ratowników. ESA



FOT. KM PSP W KALISZU

POWIAT POZNAŃSKI
Śmiertelny wypadek w miejscowości Rybojedzko
Wczoraj na DW 306 między Stęszewem a Bukiem doszło do czołowego zderzenia samochodu osobowego z busem. 38-letni kierowca osobówki nie przeżył.

Zastępcy prezydenta Poznania ujawnili swoje majątki za 2025 r.

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

Największą uwagę w oświadczeniach majątkowych zastępców Jacka Jaśkowiaka zwraca Marcin Gołek. W siedem miesięcy zarobił w PIM więcej niż przez cały 2024 rok i to niejedyny wzrost.

Oświadczenia majątkowe zastępców prezydenta Poznania pokazują, że w 2025 roku najciekawszy przypadek dotyczy Marcina Gołka, pierwszego zastępcy Jacka Jaśkowiaka. Do końca lipca był on członkiem zarządu Poznańskich Inwestycji Miejskich. I właśnie tam, w zaledwie siedem miesięcy, uzyskał dochód wyższy niż przez cały poprzedni rok.

W 2024 roku Gołek zarobił w PIM 757 921,71 zł. Tymczasem od stycznia do 31 lipca 2025 roku jego dochód z tego tytułu wyniósł 831 322,51 zł. To o ponad 73 tys. zł więcej niż przez całe dwanaście miesięcy 2024 roku. W oświadczeniu za 2025 rok wykazał też 138 582 zł dochodu z pracy w Urzędzie Miasta Poznania, najpierw na 1/10 etatu, a od 1 sierpnia z tytułu powołania na funkcję zastępcy prezydenta. Dodatkowo z najmu mieszkania uzyskał 36 918 zł.

Na koniec 2025 roku Gołek miał 867 539 zł oszczędności oraz 174 442 zł w PPK. Wykazał też dwa mieszkania: 41,3 mkw. warte 325 tys. zł oraz 59,79 mkw. warte ponad 621 tys. zł, wraz z miejscami postojowymi.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Są najnowsze oświadczenia majątkowe zastępców Jacka Jaśkowiaka

W przypadku Jędrzeja Solariskiego widać przede wszystkim wzrost dochodów z pracy w urzędzie. W 2024 roku zarobił tam 310 614,83 zł, a w 2025 roku już 333 170 zł. Do tego doszło 235 874 zł z rad nadzorczych Remondisu i Międzynarodowych Targów Poznańskich.

Solariski zwiększył oszczędności w złotówkach: z 285 tys. zł na koniec 2024 roku do 330 tys. zł na koniec 2025 roku. Bez zmian pozostało 12 tys. euro, natomiast spadły środki w frankach szwajcarskich - z 45,2 tys. do 34,1 tys. CHF. Wartość mieszkania wzrosła z ok. 280 tys. do ok. 300 tys. zł, a działka z ok.

110 tys. do ok. 120 tys. zł. Zmienił się też samochód: zamiast skody octavii z 2023 roku pojawiła się skoda octavia RS z 2025 roku. Drugi pojazd, audi quattro TT z 1999 roku, pozostał bez zmian. Solariski nadal spłaca dwa kredyty, ale ich struktura jest inna: w 2024 roku było to 137 424 zł i 45 919 zł, a w 2025 roku ok. 115,5 tys. zł oraz 147,1 tys. zł.

U Natalii Weremczuk zmiany są mniej spektakularne, ale widoczne. Jej oszczędności wzrosły z 47 917,55 zł do 50 434 zł. W PPK wykazała 3 381 zł. Bez zmian pozostaje dom o powierzchni 336,82 mkw. i wartości 1,32 mln zł, stanowiący majątek odrębny.

W 2024 roku Weremczuk zarobiła w urzędzie 328 178,50 zł oraz 560 zł z umów zlecenia. W 2025 roku dochód z umowy o pracę wyniósł 331 625 zł. Wyraźnie wzrosły natomiast wpływy z rad nadzorczych. W 2024 roku było to łącznie 68 299,76 zł z PTBS, MTP i Aquanet Retencja. W 2025 roku, już z MTP i Aquanet Retencja, uzyskała 101 519 zł. Nadal spłaca kredyt hipoteczny we frankach szwajcarskich - 59 566,07 CHF. W oświadczeniu za 2025 rok nie ma już natomiast wskazanego drugiego kredytu w złotówkach, który pojawiał się rok wcześniej.

Nielegalne składowisko odpadów zlikwidowane

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Po interwencji „Głosu Wielkopolskiego” zlikwidowano nielegalne składowisko odpadów na Morasku w Poznaniu.

O sprawie pisaliśmy już w kwietniu. Mieszkańcy poznańskiego Moraska skarżyli się na fragmenty worków foliowych i innych śmieci, latających w powietrzu oraz nieprzyjemny zapach. Okazało się, że powodem odoru są ukryte

hałdy śmieci na zamkniętym terenie dawnej bazy transportowej VIKOM, która od lat stoi nieużytkowana.

Jak poinformował nas Andrzej Kulczak z rady osiedla Morasko-Radojewo, WIOŚ ustalił sprawcę wysypiska i określił skład oraz pochodzenie odpadów. Radny przekazał nam też treść pisma wystosowanego przez WIOŚ do urzędu miasta.

- W toku kontroli ustalono, że odpady były przywożone sukcesywnie od kilku miesięcy i pochodziły ze sprzątania tere-

nów cmentarzy okolicznych gmin powiatu poznańskiego oraz powiatów ościennych. Jak ustalono, zbieranie odpadów na przedmiotowym terenie odbywało się bez wymaganego przepisami prawa zezwolenia na zbieranie odpadów - napisał do urzędu miasta Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska.

Łączna ilość zgromadzonych na placu oraz w budynku hali warsztatowej odpadów wynosiła 155,2 Mg.

- W trakcie kontroli podmiot usunął odpady z terenu

placu i hali warsztatowej i przekazał odpady, które sklasyfikowano pod kodem 20 02 03 (Inne odpady nieulegające biodegradacji) na podstawie kart przekazania odpadów (KPO) do uprawnionego podmiotu do ich dalszego zagospodarowania - potwierdził WIOŚ.

Tym samym mieszkańcy nie muszą się już skarżyć na latające w powietrzu śmieci.

- Sprawa została rozwiązana. Jeszcze raz dziękuję za szybką i sprawną akcję! - podziękował nam radny.

Będzie rewolucja na torach w Wielkopolsce. Z Poznania do Wrocławia 32 razy na dobę!

Oprac. Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Wielkopolska ma być jednym z głównych beneficjentów nowego planu transportowego Ministerstwa Infrastruktury na lata 2031-2034.

Na stronie Rządowego Centrum Legislacji trafił do konsultacji publicznych projekt rozporządzenia Ministerstwa Infrastruktury dotyczący kolejowych połączeń międzywojewódzkich i międzynarodowych o charakterze usługi publicznej. Są to połączenia zamawiane i dotowane przez państwo, czyli nie obejmują połączeń komercyjnych (takich jak pociągi Express Intercity, Express InterCity Premium (pendolino) czy prywatnych przewoźników jak RegioJet czy Leo Express).

Z punktu widzenia Wielkopolski kluczowa jest zapowiedź dużej liczby dotowanych połączeń na linii Poznań-Wrocław. Po 2031 roku ma to być jedna z najbardziej intensywnie obsługiwanych relacji w Polsce.



Minister infrastruktury Dariusz Klimczak. To jego resort odpowiada m. in. za kolej

Będą tam kursowały ponad 32 pary pociągów na dobę.

Dużą liczbę połączeń dotowanych Intercity ministerstwo planuje też na trasach Poznań - Szczecin, Poznań - Inowrocław

(24-31) oraz Kalisz - Łódź - ma być ich tam ponad 20. Więcej połączeń niż obecnie ma się pojawić też na trasach z Poznania do Piły oraz Ostrowa Wielkopolskiego/Łodzi/Katowic.

Resort infrastruktury podkreśla, że jedna z najpopularniejszych relacji, Warszawa - Poznań nie została szeroko ujęta planie transportowym, ponieważ jest dochodowa. Dla

tego ma być obsługiwana głównie przez pociągi komercyjne, a połączenia dotowane będą jedynie uzupełniały ofertę.

Dodatkowo około 2032 roku do eksploatacji ma wejść pierwszy odcinek Kolei Dużych Prędkości (KDP), tak zwany Y - między Warszawą a Łodzią przez Port Polska. Nowy korytarz transportowy ma przejąć część ruchu z sąsiednich linii: nr 1 Warszawa - Kozłowski i nr 3 Warszawa - Kutno, która dalej prowadzi do stolicy Wielkopolski.

Nowy plan transportowy zakłada uruchomienie nowych tras, na których mają pojawić się pociągi międzywojewódzkie. Po 2030 roku uruchomiona zostanie między innymi trasa Piła - Stargard, Szamotuły - Międzybóże - Gorzów Wielkopolski oraz Ostrów Wielkopolski - Leszno - Głogów.

W planach ministerstwa pociągów Intercity między Poznaniem, Wągrowcem i Bydgoszczą (na tę trasę powinny wkrótce powrócić połączenia regionalne) czy z Piły do Ślupska. Ministerstwo nie wyklucza jednak, że w przyszłości pociągi

dalekobieżne pojawią się na innych liniach nieujętych w planie. Wszystko jest uzależnione od prognoz ruchu i przepustowości infrastruktury.

Nowy plan zakłada, że ministerstwo w ciągu kilku lat niemal podwoi liczbę pociągokilometrów na połączeniach dotowanych. W tym roku pociągi dotowane przez państwo mają przejechać 58,3 mln km. W 2030 roku ma to być już 92,9 mln km, a w 2034 roku 117 mln km.

Wzrost ma wynikać z wprowadzenia pociągów dalekobieżnych na nowe odcinki sieci, zwiększenia częstotliwości kursowania i uruchamiania dodatkowych pociągów międzywojewódzkich typu „sprinter”. Standardem między głównymi miastami ma być takt godzinny. Między pozostałymi ważnymi ośrodkami - co dwie godziny.

Obecna umowa ramowa MI z PKP Intercity na obsługę połączeń dotowanych obowiązuje do 2030 roku. Od 2031 roku realizacja połączeń będzie zlecana w przetargach. Wymagając tego unijne przepisy dotyczące konkurencji na kolei.

Juwenalia w tym roku pod specjalnym nadzorem organizatorów

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Tegoroczne Juwenalia w Poznaniu jak zapewniają nas organizatorzy - będą jedną z najlepiej zabezpieczonych edycji ostatnich lat.

Impreza studencka ponownie przyciągnie tłumy. Jak poinformowali głoswielkopolski.pl organizatorzy, limit uczestników przewidziano na około 10 tysięcy osób dziennie, choć spodziewana frekwencja może być jeszcze

większa. Imprezę współfinansuje 11 uczelni.

- Z doświadczeń zeszłorocznych i z lat poprzednich wiemy, że na ten moment jest to wystarczające. W jednym momencie frekwencja może wyjść większa - mówi Jakub Janiec z Fundacji Jeden Uniwersytet.

Wydarzenie nie będzie zamknięte wyłącznie dla studentów. Na teren imprezy będą mogli wejść także mieszkańcy Poznania i osoby niezwiązane z uczelniami. Ci drudzy za bilety zapłacą ciut więcej.

- Jednocześnie na terenie wydarzenia będzie ponad 100 osób z ochrony. Do tego wsparcie służb informacyjnych oraz ponad 400 wolontariuszy w tym roku. Tak naprawdę wszędzie, gdzie coś się dzieje, są, czyli organizatorów i ochrony - tłumaczy Janiec.

Organizatorzy jasno zapowiadają: własnego alkoholu na teren imprezy wносить nie będzie można. Kontrole mają odbywać się przy wejściach.

Jedną z największych zmian tegorocznej edycji będzie nowa

trasa pochodów juwenaliowych. Decyzję wymusiła sytuacja drogowa w mieście. Studenci wyruszą z Placu Kolegiackiego przez ul. Garbary do Parku Jana Pawła II. Jakie będą atrakcje?

W parku pojawi się m.in. rozbudowana strefa animacji, strefa wellness, beauty oraz liczne aktywności. Z nowości będzie escape room. Na scenie wystąpią m.in.: Jan-Rapowanie, Grubson, Golec uOrkiestra, Kacperczyk, czł White 2115.

Bilety w różnych cenach, od 64 zł do 299 zł.



Tegoroczne Juwenalia odbędą się od 28 do 30 maja w Parku Jana Pawła II na poznańskiej Wildzie

REKLAMA

0011522418

Rodzina sokołów powiększyła się!!!

WYBIERAMY IMIONA

Śledź gloswielkopolski.pl

VEOLIA

Burza wokół wyborów do rad Spółdzielni Mieszkaniowej „Grunwald” w Poznaniu

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Brak transparentności, niska frekwencja wyborcza, wysokie diety i fikcyjna kontrola – takie nieprawidłowości w działaniu SM „Grunwald” w Poznaniu zarzuca jej jeden ze spółdzielców.

W Spółdzielni Mieszkaniowej „Grunwald” w Poznaniu, która zarządza między innymi osiedlami Kopernika i Raszyn, zbliżają się wybory do rad osiedli i rady nadzorczej. Według jednego ze spółdzielców we władzach tych od lat przewijają się te same osoby. Wybraniu ich na stanowisko pomaga bardzo niska frekwencja na walnych zgromadzeniach, co – według rozmówcy – sprzyja sytuacjom, w których do władz trafiają osoby z minimalnym poparciem, czasem kilku głosów.

– Ciągłe te same osoby są wybierane, niejednokrotnie z minimalnym poparciem. Czasem zaledwie kilku głosów! System jest tak skonstruowany, że trudno się przebić nowym



FOT. PIOTR JASIEK/ARCHIWUM

Wybory w SM „Grunwald” w Poznaniu odbędą się na przełomie maja i czerwca. Pierwsza część już dziś

kandydatom – podkreśla anonimowo spółdzielca.

Krytyka dotyczy również zarobków. Z wyliczeń przedstawionych przez rozmówcę wynika, że na diety dla członków rady nadzorczej i rad osiedli trafia ponad 1,6 mln zł rocznie z czynszów mieszkańców. W skrajnym przypadku członkowie prezydium i jednej, i dru-

gie rady mogą liczyć na zarobki rzędu 4300 zł brutto. Jednocześnie wynagrodzenie przysługuje praktycznie za samą obecność, nawet bez aktywnego udziału w pracach.

– Obecnie jest to tak skonstruowane, że w wielu przypadkach te same osoby, które są w radzie nadzorczej, są także w radach osiedli. Nie dość, że

pobierają podwójne diety za działalność społeczną kilka godzin w miesiącu, to jeszcze rada nadzorcza jest pozbawiana funkcji kontrolowania rad osiedli. Bo przecież kto będzie sam siebie kontrolował? To przestaje być działalność społeczna, a zaczyna być systemem dodatków – oceni.

Mieszkańcy – jak wynika z relacji – mają również problem z egzekwowaniem swoich spraw. Skargi dotyczące przykładowo stanu infrastruktury czy remontów pozostają bez odpowiedzi. Na wiele odpowiedzi trzeba czekać wręcz miesiącami.

Na zarzuty naszego rozmówcy odpowiedziała prezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Grunwald” Joanna Sobolewska. Podkreśliła, że wszystko, co robi spółdzielnia dzieje się na podstawie i w granicach prawa. Z kolei zarzuty dotyczące długiego oczekiwania odpowiedzi na pisma kierowane przez mieszkańców nazwała ona subiektywnym.

– Zgodnie ze statutem, w zależności od charakteru or-

ganu, mamy trzy miesiące lub dwa miesiące na udzielenie odpowiedzi – zauważyła Joanna Sobolewska. – Jeśli chodzi o dostęp do dokumentów, są one udostępniane zgodnie z przepisami ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, naszymi regulacjami wewnętrznymi i statutem. Także na portalu EBOOK, do którego dostęp mają tylko członkowie – zaznaczyła.

W kwestii łączenia funkcji członków rad osiedli i rady nadzorczej podkreśliła, że są to dwa niezależne od siebie organy. Rada nadzorcza może jedynie uchylać uchwały rad osiedli sprzeczne z prawem lub szkodzące interesom spółdzielni.

– Rady osiedla służą przede wszystkim temu, co się dzieje na osiedlach i są w tym autonomiczne. Zasada jest taka, że reprezentacja w radzie nadzorczej powinna być proporcjonalna do reprezentacji danego osiedla. Z kolei osiedle reprezentowane jest przez wybranych członków do rady osiedla. Ten podział zadań i kompetencji jest wyraźnie rozgraniczony, dlatego nie widzę tu ża-

nych zagrożeń dla prawidłowego funkcjonowania spółdzielni – zaznaczyła prezes.

Prezes przyznaje, że część rad osiedli działa bardziej prężnie, a część mniej, ale recenzowanie ich działań jest rolą spółdzielców, nie zarządu.

– Wynagrodzenia rad osiedli w takiej, a nie innej wysokości są zgodne z ustawą o spółdzielniach mieszkaniowych. Ponadto, są one niższe niż ustawowy limit – zauważyła prezes.

Niska frekwencja na walnych zgromadzeniach w spółdzielniach mieszkaniowych jest dość powszechna i to nie tylko w SM „Grunwald”. Stąd według prezeski nie jest zaskoczeniem, że kandydaci są wybierani stosunkowo niewielką liczbą głosów.

– Na różnych osiedlach i w różnych latach – zauważyła. – Z moich obserwacji w różnych spółdzielniach wynika, że frekwencja jest niższa, kiedy spółdzielnia działa sprawnie, a wyższa, gdy w spółdzielni dzieje się źle. Nasza działalność jest sprawna i stabilna – zauważyła prezes.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



– Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi – zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

– Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę – mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia – to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

– Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem – ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze – jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

KRÓTKO

JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

Polska czeka na wyjaśnienia

Agencja Reutera poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.

Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwości zaangażowania na takim poziomie

amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącej wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej”.

Przypomniał, że MSZ wyśtosoowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę. PAP

PARLAMENT EUROPEJSKI

Buzek i Wałęsa odebrali ordery



Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej. Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście – w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęsoraż były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.

KPO

68 mld zł już zostało wypłacone

– Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które

skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata – powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.

Premier podkreślił, że odblokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.

STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat – to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie – podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

”

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wieczorem Peter Magyar pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca



Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu

spotkania. – Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była – przypomnijmy – córką króla Węgier Ludwika Andegawskiego – i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów – podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: – To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyrażnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Wę-

gry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie – jej zdaniem – ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

– W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar

na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę – powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. – Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska – powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy pociągiem. – Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia – zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. – Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje – dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również kolejną wróci do Budapesztu. PAP

Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsce odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

– Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa proponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne – powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie o to, aby pytania

egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

– Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. – Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewniam kierowców, że będą wyłącznie ułatwienia. Przykład – zachowanie

terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkim, że do tych kilkunastu dni wcześniej można pojechać i dostanie się datę pierwotną – powiedział minister. – Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów – powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu”. PAP

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko” – napisał



Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”

Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran

w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”.

Trump podkreślił, że jakiegokolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegał Iran, że „zegaryka” i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie”. Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. PAP

Trzy osoby zabite po ataku na meczet pełen dzieci w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski
USA

Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem policji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach – w wieku 17 i 19 lat – zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają



W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszłą sytuacją”, dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy”.

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.

„Okolo godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów

przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko” – poinformował Wiesław Czaus, szef władz województwa charkowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowi wroga zostały pod-

dane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko” – napisał Ołeh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystwała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Italmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

Wizyta Putina w Chinach. Czy przekona on Xi Jinpinga do gazociągu Siła Syberii 2?

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

– Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię – powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakov, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy” surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na chiński rynek 31 mln ton ropy.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był pro-

jekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum”.

Chińska strona nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy gazociągu” do planu bieżącej pięcioletki, choć w dokumencie nie wspomniano o Siła Syberii-2. PAP

REKLAMA

0011525578

OBWIESZCZENIE WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO z dnia 15 maja 2026 r.

Na podstawie art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691), zwanej dalej: k.p.a., w związku z art. 11c i art. 11d ust. 5 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 o zakończeniu postępowania dowodowego w toku postępowania administracyjnego

w sprawie odwołania od decyzji Starosty Konińskiego z 2 sierpnia 2024 r. (znak: WA.6740.4.6.2024) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania pn. „Budowa drogi gminnej nr G489024P w miejscowości Wieloletka”

i przystąpieniu do rozpatrywania zgromadzonego materiału dowodowego w celu ustalenia treści rozstrzygnięcia.

Jednocześnie informuję, że wnioskodawca - Wójt Gminy Grodziec (zarządca drogi), w toku postępowania dokonał zmian we wniosku. Wobec powyższego, przedstawiam aktualne oznaczenie nieruchomości objętych inwestycją.

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

W wykazach zastosowano następujące oznaczenia:

- przed nawiasami podano numery działek ulegających podziałom,
- w nawiasach podano numery działek powstałych po podziale,
- pogrubionym tekstem zaznaczono numery działek niezbędnych dla realizacji inwestycji,
- znakiem podkreślenia zaznaczono numery działek, dla których inwestor złożył oświadczenie o posiadanym prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane.

1) Objęte projektowanymi liniami rozgraniczającymi teren:

Powiat koniński, gmina Grodziec

Jednostka ewidencyjna: 301002_2, Grodziec

Obręb: 0020 - Wieloletka, dz. o nr. ewid.: **211**, 212 (212/1, **212/2**), 216 (216/1, **216/2**), 217 (217/1, **217/2**), 218 (218/1, **218/2**), 219 (219/1, **219/2**), 220 (220/1, **220/2**), 221 (221/1, **221/2**), 222 (222/1, **222/2**), **224**, 286 (286/1, **286/2**), 289 (289/1, **289/2**), **436**, 437 (437/1, **437/2**), 536 (536/1, **536/2**);

2) Niezbędna dla dokonania budowy lub przebudowy innej drogi publicznej:

Powiat koniński, gmina Grodziec

Jednostka ewidencyjna: 301002_2, Grodziec

Obręb: 0020 - Wieloletka, dz. o nr. ewid. **196**.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 specustawy, w związku z art. 49 k.p.a., zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od **20 maja 2026 r.**, tj. dnia, w którym nastąpiło publiczne ogłoszenie poprzez obwieszczenie w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, w Biuletynach Informacji Publicznej tych urzędów, a także w prasie lokalnej.

Strony postępowania lub ich przedstawiciele i pełnomocnicy mogą zapoznać się z aktami sprawy w siedzibie Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu, Wydział Infrastruktury, Al. Niepodległości 16/18 (tel.: 61 854 17 59, 61 854 12 35; e-mail: pstojanowicz@poznan.uw.gov.pl, kkomorska@poznan.uw.gov.pl), w godzinach obsługi klientów (poniedziałek, środa, piątek od 8:30 do 15:00; wtorek, czwartek od 12:00 do 15:00), a także mają prawo wypowiedzieć się, przed wydaniem decyzji przez organ, co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań, w terminie do **12 czerwca 2026 r.**

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Beauty to także chwila dla siebie. Kobieca energia!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Klientki mawiają: „To nasza terapia”. Nie mogą doczekać się kolejnych wizyt, bo wiedzą, że poza poprawą urody czeka na nie także dobra atmosfera, rozmowa i wytchnienie od codzienności.

Za nami drugi tydzień plebiscytu Mistrzowie Urody, w którym udział biorą między innymi kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki. Ekspertów z branży beauty nominują klienci, a ci podkreślają, że gabinety i salony urody coraz częściej stają się również przestrzenią rozmowy, odpoczynku i chwili tylko dla siebie. - Po-

twierdzą to również uczestnicy akcji Mistrzowie Urody, którzy zgodzili się opowiedzieć nam więcej o swojej pracy. Głosy są jednoznaczne - beauty bardzo często nie jest wyłącznie o wyglądzie. To także przyjemność, kobieca energia, chwila dla siebie i dobre emocje, które zostają na dłużej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Doskonale wiadać, że w tej branży liczy się nie tylko precyzja, estetyka i wy-czucie piękna. Równie ważna jest umiejętność budowania relacji i zaufania, która skutkuje na przykład podziękowaniem w formie nominacji do Mistrzów Urody.

Nic dziwnego, że wiele klientek zostaje ze swoimi specjalistkami od urody na dłużej. Znają swoje historie, ważne momenty życia, tajemnice i radości. Wspólnie przygotowują się do ślubów, chrzców, ważnych spotkań czy urlopów. Dla wielu kobiet wizyta w gabinecie to oczywiście sposób na podkreślenie urody, poprawę wyglądu czy chwilę relaksu, ale często także coś znacznie więcej.

Kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki - choć każda z tych profesji wygląda inaczej - opierają się na podobnych wartościach. To nie tylko praca z urodą, ale też z emocjami, relacjami i rytuałem dbania o siebie. W tych zawodach

liczy się estetyka, dokładność i umiejętność wydobywania piękna, ale równie ważne są atmosfera, rozmowa i poczucie, że ktoś po drugiej stronie naprawdę słucha. - Byliśmy ciekawi również historii samych ekspertów, dlatego poprosiliśmy uczestników Mistrzów Urody, by opowiedzieli nam coś więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek. Bo w Mistrzach Urody pokazujemy właśnie takie osoby - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym poczuć się lepiej we własnej skórze. To kolejna odsłona pięknych - dosłownie i w przenośni - historii. Kolejna już za tydzień.

Więcej na gloswielkopolski.pl/uroda



**Dominika Marcinkowska,
DM Beauty Dominika
Marcinkowska, Skoraszewice**

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

- Moja droga do branży beauty była dość nietypowa i myślę, że właśnie dlatego tak bardzo ją dziś doceniam - wspomina, dodając, że początkowo planowała zostać... księżką. Pod koniec szkoły zaczęła jednak coraz bardziej czuć, że chciałaby iść w stronę branży kosmetycznej i pracy z ludźmi. Zaczęła pracę w wyuczonym zawodzie, ale po godzinach jeździła na szkolenia, ćwiczyła, uczyła się i chłonęła wszystko, co związane z branżą beauty. - W pewnym momencie nie przedłużyłam mi umowy w pracy. Pamiętam, że wtedy miałam wrażenie, jakby świat mi się zawalił. Dziś wiem, że to był moment, który zmienił wszystko. Mój ówczesny chłopak powiedział wtedy do mnie jedno zdanie: „Otwieramy studio stylizacji paznokci”. I tak właśnie się stało - mówi. Najbardziej w swojej pracy uwielbia atmosferę, jaka panuje w gabinecie. Ogromną satysfakcję dają Jej uśmiechy zadowolonych klientek. - Relacje z klientkami są dla mnie jedną z najpiękniejszych części tej pracy. Przez te wszystkie lata poznałam naprawdę wiele wspaniałych kobiet i z częścią z nich stworzyły się relacje, które dawno wyszły poza zwykłą wizytę w gabinecie. Niektóre klientki z czasem stały się po prostu moimi przyjaciółkami.



**Elwira Stołowska,
Studio Efekt,
Czarnków**

Kategoria: Kosmetyczka Roku

Od dziecka miała do czynienia ze światem urody, ponieważ Jej mama jest kosmologiem, dlatego pani Elwira spędzała dużo czasu w salonie, obserwując jej pracę, relacje z klientkami oraz to, jak duży wpływ mają zabiegi i pielęgnacja na samopoczucie oraz pewność siebie kobiet. Z czasem zainteresowanie przerodziło się w prawdziwą pasję. Zawsze interesowała Ją pielęgnacja skóry, estetyka oraz możliwość pomagania innym w poprawie wyglądu i komfortu życia. Wybór tego kierunku zawodowego był więc bardzo świadomy i naturalny. - Najbardziej w swojej pracy lubię kontakt z ludźmi oraz możliwość realnego wpływu na ich samopoczucie i pewność siebie. Kosmetykologią to dla mnie nie tylko zabiegi, ale również budowanie relacji, zaufania i indywidualne podejście do każdej osoby. Bardzo satysfakcjonujące jest widzieć efekty swojej pracy i zadowolenie klientów. To, co motywuje mnie do ciągłego rozwoju, to dynamiczny rozwój branży kosmetycznej - tłumaczy. Relacje z klientkami są dla Niej bardzo ważną częścią pracy. Stara się, aby każda klientka czuła się komfortowo, swobodnie i miała poczucie, że jest wysłuchana oraz odpowiednio zaopiekowana.



**Hortensja Różak,
InkTouch Hortensja Różak,
Komorniki**

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

Wszystko zaczęło się od odwagi, by pójść za tym, co naprawdę Ją pociągało. Przez lata pracowała w przedszkolu, co nauczyło Ją ogromnej uważności na drugiego człowieka, jednak z czasem poczuła, że chce rozwijać się w bardziej kreatywnym kierunku. - Największą wartością mojej pracy są emocje, które widzę u klientek po zakończonej stylizacji. To moment, w którym zmienia się nie tylko wygląd, ale też sposób, w jaki patrzają na siebie. Cenię naturalność i harmonię, zależy mi, aby efekt był subtelny, dopasowany i ponadczasowy. Każdą klientkę traktuję indywidualnie, bo wierzę, że piękno nie ma jednego schematu. To właśnie ta różnorodność i zaufanie, jakim obdarzają mnie kobiety, motywują mnie do ciągłego rozwoju. Regularnie się szkole i śledzę nowe rozwiązania, wybierając te, które są nie tylko efektywne, ale również bezpieczne i świadome. Moja praca to dla mnie nie tylko zawód, to przestrzeń, w której łączę estetykę, precyzję i realny wpływ na czyjeś samopoczucie - wyjaśnia, dodając, że relacje z klientkami są dla Niej podstawą tej pracy. Jak mówi, to nie jest tylko usługa, to spotkanie, rozmowa i zaufanie, które buduje się z czasem.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Margareta Bajkowska**, Salon Fryzjerski Margareta, Zbąszyń
2. **Łukasz Zaleski**, Łukasz Zaleski Atelier, Poznań
3. **Dominika Różańska**, Fryzjer Męski Express, Września

BARBER ROKU

1. **Kacper Reśliński**, Barber Shop Kacper Reśliński, Śrem
2. **Nadia Tamiola**, Holy Hands Barbershop, Poznań
3. **Krystyna Kaminska**, Barber Shop Blackris, Krotoszyn

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Elwira Stołowska**, Studio Efekt, Czarnków
2. **Emilia Wachowska**, Gabinet kosmetyczny ESADA, Strzyżewo
3. **Paulina Piechowiak**, Kraina Urody, Klecko

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Klaudia Roszak**, Claudia Beauty Makeup, Konin
2. **Emilia Wachowska**, Gabinet Kosmetyczny ESADA Usługi Mobilne Emilia Wachowska, Strzyżewo
3. **Maja Pyrżyńska**, Maja Pyrżyńska Make-up, Wilczyn

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Larysa Andreieva**, Nailart Larysa Andreieva, Zaniemyśl
2. **Paulina Matysiak**, Szczyt Piękna Paulina Matysiak, Władzimirów
3. **Vira Prokhoda**, Vera Beauty Room, Jarocin

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Hortensja Różak**, InkTouch Hortensja Różak, Komorniki
2. **Daria Wawer**, Lash Artist Daria Wawer, Poznań
3. **Julia Ciechanowska**, WyklejOne, Jarocin

LINERGISTKA ROKU

1. **Martyna Bednarek**, Beauty Concept Martyna Bednarek, Leszno
2. **Sylvia Koźmińska**, Relaksownia, Rawicz
3. **Magdalena Koźmińska**, Sottile, Konin

PODOLOG ROKU

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

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Rojo Piercing**, Studio More Life Tattoo, Gniezno
2. **Longina Ronke-Strugała**, Piercing, Śrem
3. **Adrianna Grześkowiak**, aDzik Tattoo Studio, Leszno

KOSMETOLOG ROKU

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

MASAŻYSTA ROKU

1. **Kacper Kaczmarek**, Mansuri Clinic & Spa, Poznań
2. **Natalia Płocienniczak**, NASTIA MASAŻ&SPA, Stawiszyn
3. **Alina Leśniewska**, Masaż dla Ciebie, Kórnik

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Anna Pawłowska**, Xtreme fitness Rokietnica, Jarocin
2. **Tomasz Fiechowski**, Siłownia Xtreme Fitness, Kalisz
3. **Arkadiusz Przybylski**, Siłownia w Aquaparku, Kalisz

DIETETYK ROKU

1. **Agnieszka Witucka Sobkowiak**, Klinika Dietetyka, Września
2. **Patrycja Kaminiecka**, Mgr Patrycja Kaminiecka Psychodietetyk, Wągrowiec
3. **Milena Kryś**, Nie tylko dietetycznie, Jarocin

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Fryzjer Męski Express**, Września, Mickiewicza 2
2. **RainbowHAIR Patryk Galuba**, Poznań, Janickiego 25/Lu.6
3. **Salon Fryzur Marta**, Chomęcice, Polna 35

STUDIO URODY ROKU

1. **Gabinet Harmonia Ciała**, Glinno 223A/2
2. **Beauty Artist Zuzanna Grunt**, Pawłowice, Mielżyńskich 4
3. **Studio Urody Precyzja - Stylizacja Paznokci&Szkolenia**, Śrem, Długa 75/16

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

Są dwa momenty w naszym życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząsteczek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Miedzy 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepszych udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i nierzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny – *Camellia sinensis* (herbata chińska) – co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwiania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbaty jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbatie można wyczuć także nutę umami – głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkoci, które mogą pojawiać się w zielonych herbatkach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

● **Junshan Yinzhen** – srebrne igły z góry Junshan – uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym mészkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnożółty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.

● **Mengding Huangya** – żółte pączki z góry Mengding – produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.

● **Huoshan Huangya** – żółte pączki z Huoshan – kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.

● **Dahongpao** – wielka szata (często mylony z oolong) – klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą in-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

tensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbatce zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

● **odmładza** – podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy sta-

wienia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

● **wzmacnia serce i wspiera układ krążenia** – regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,

● **poprawia trawienie** – uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,

● **wsparcie dla wątroby** – badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,

● **niska zawartość kofeiny (teiny)** – ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominę,

● **oczyszcza z toksyn** – podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające – wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,

● **pomaga w odchudzaniu** – może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

● **wzmacnia odporność** – zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę, zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientálną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywnie odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowy napój. Mimo to ist-

nieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi – dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

● **leki rozrzedzające krew** (antykoagulanty) – niektóre związki w herbatie mogą wpływać na krzepliwość krwi.

● **leki na ciśnienie** – kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,

● **leki na anemię** (suplementy żelaza) – taniny zawarte w żółtej herbatie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.

Ekspertki podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertki zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertki dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniła prof. Renata Zajackowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwać się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać



Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą

hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniała.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych po-

stulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolecja i termolecja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolecja, termolecja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertki oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniamy wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeu-

tyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z pólpaściami i neuralgią popólpaściową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skracając czas leczenia i pozwalając wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skracając czas leczenia, a pacjent szybciej odstawi leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertki rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw pólpaściowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że największą trudnością jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym

obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

• od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,

• od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.



Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE
Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przecieź trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcawuje nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor



po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia, nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. - Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcawani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło niepozwalające na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomaga się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęczeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiamy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny czło-



Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą one

napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżywczych w diecie przez całkowite

wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna zatykać niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą podziela naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapaleni rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu maku.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uważa się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy na własnym talerzu.

Tekst: dr David Cox

Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 76

Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przytłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką pani zrobiła sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.



Sami swoi

Polsat, 20:35

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajądł spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Bogowie ulicy

TVP 1, 21:20

Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita

TV 4, 22:40

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad

TVN, 22:55

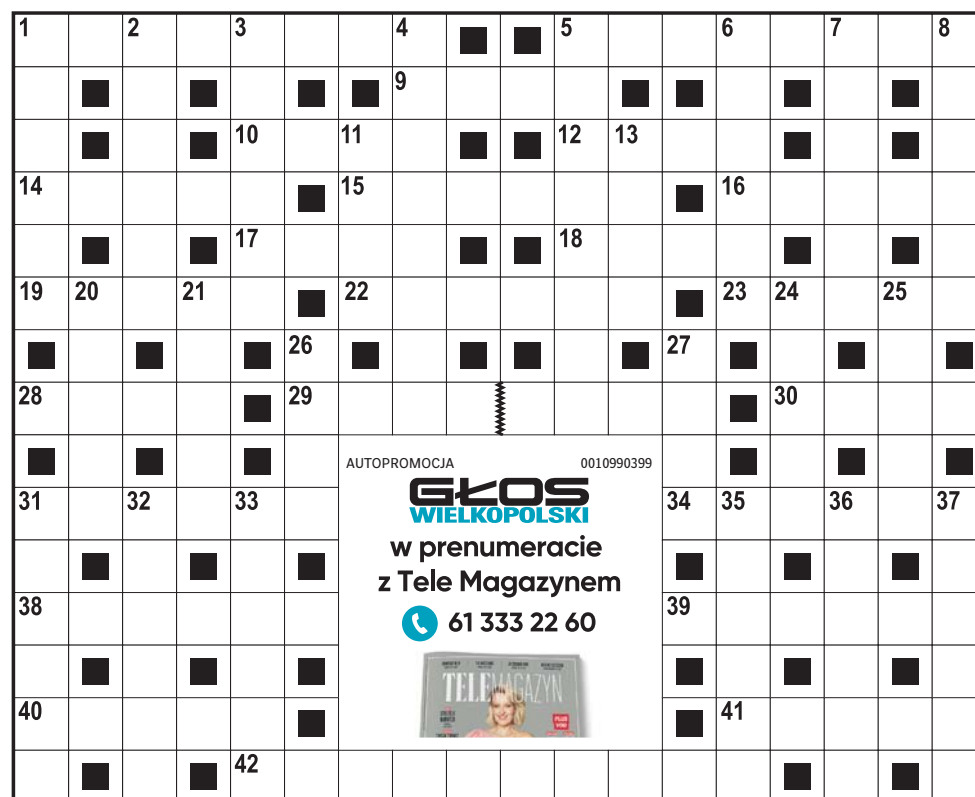
Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

Poziomo:

- wyroby z fajansu,
- zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- zapasowe w bagażniku auta,
- sztuczny zbiornik wodny,
- Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- teren w stanie pierwotnym,
- zastój w gospodarce,
- ptak, który wybierał się za morze,
- skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- horror w reżyserii Richarda Donnera,
- potocznie niesnaski, kłótnie,
- imię Smendziarki, polskiej pianistki,
- lęk przed nieznanym, bojaźń,
- skaza na honorze, despekt,
- auto z turyńskiej fabryki,
- gromada współtowarzyszy,
- olbrzymie drzewo na sawannie,
- Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- rządy strachu i przemocy,
- ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- „Serce nie ...” w przysłowiu,
- wśród domowego ptactwa,
- ostrzałka do ołówków.

Pionowo:

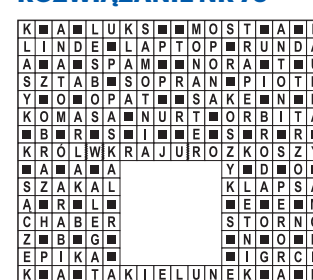
- należy do chrześcijańskiej demokracji,
- gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- słupy na żaglowcu,
- obraz namalowany farbami wodnymi,



- 5) nerwowe przy rdzeniu,
- 6) miasto na Podkarpaciu,
- 7) niezbyt liczna osada wioślarska,
- 8) wąska grządka ogrodowa,
- 11) rzymski bożek z łukiem,
- 13) ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- 20) „... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- 21) „... w Srebrnym Jeziorze”,

- powieść Karola Maya,
- 24) walec do nawijania kabli,
- 25) wyprawa panny młodej,
- 26) urodziwy młodzieniec,
- 27) surowiec na gromnice,
- 31) delikatna tkanina odzieżowa,
- 32) nie przeszedł kontroli jakości,
- 33) przyjemna woń, zapach,
- 35) krzew z czarnymi owocami,
- 36) zespół trzech elementów,
- 37) uchwyt narzędzia, trzonek.

ROZWIĄZANIE NR 75



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjał odpoczynkowi.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerza rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów.

Waga (23.09 - 22.10)

Krótką podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdrosczą.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

DROBNE

Biuro Ogłoszeń:

ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań

tel. 61 869 41 43, 502 499 742,

e-mail: drobne@glos.com

pon.-pt. w godz. 8.00-16.00, sob. nieczynne

Nieruchomości

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

Turystyka

KRAJ

MORZA

USTRONIE Morskie, pokoje z łazienką, maj, czerwiec- promocja 503-936-581

Rolnicze

OGRODNICTWO

SADZONKI pomidorów wielkoowocowych mięsistych, beefsteak do uprawy pod osłonami i w gruncie ul. Starołęcka 165. Tel. 515-624-206

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

REKLAMA

0011525647

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Burmistrz Miasta i Gminy Szamocin ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego położonego w Szamocinie

Przedmiotem sprzedaży jest lokal mieszkalny w budynku mieszkalnym położonym na działce oznaczonej geodezyjnie nr 957 o powierzchni 1050 m² w Szamocinie przy ul. 19 Stycznia 5/4, zapisany w KW PO1H/00024508/1. Lokal o pow. 40,99 m² składa się z 1 pokoju, łazienki, kuchni i przedpokoju, a także z pomieszczeń przynależnych, tj. piwnicy o powierzchni 1,20 m² oraz w budynku gospodarczym pomieszczenie o powierzchni 10,77 m². Udział lokalu w gruncie wynosi 76/1000. Cena wywoławcza wynosi: 68.000,00 zł netto. Wadium wynosi: 7.000,00 zł.

Termin i miejsce przetargu: 25 czerwca 2026 r. godz. 10:00, Urząd Miasta i Gminy w Szamocinie, Plac Wolności 19, sala nr 18, I piętro.

Lokal nie jest obciążony ograniczonymi prawami rzeczowymi i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzaniu nim.

Sprzedaż ww. lokalu zwolniona jest od podatku od towarów i usług.

Dla nieruchomości, na której zlokalizowany jest zbywany lokal, brak jest aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego. Zgodnie z obowiązującym Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Szamocin uchwalonym uchwałą nr XXVI/259/18 z dnia 23 lutego 2018 r. – obszar nieruchomości przewidziany jest jako tereny zabudowy śródmiejskiej (oznaczone na rys. studium symbolem MU).

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w podanej wyżej wysokości przelewem na konto Urzędu Miasta i Gminy w Szamocinie – BS Chodzież O/Szamocin nr **39 8945 0002 3900 0101 2000 0020** z odpowiednim wyprzedzeniem, tak aby środki pieniężne znalazły się na koncie Urzędu Miasta i Gminy w Szamocinie najpóźniej w dniu **19 czerwca 2026 r. Na dowodzie wniesienia wadium należy umieścić dopisek wskazujący oznaczenie geodezyjne działki, której ono dotyczy.**

Wadium wpłacone przez osoby, które nie wygrały przetargu, zostanie zwrócone po zamknięciu przetargu, a osobie, która przetarg wygrała, wadium zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości. Wadium nie podlega zwrotowi, gdy osoba, która wygrała przetarg, uchyli się od zawarcia umowy. Cena osiągnięta w przetargu będzie wymagalna w całości do dnia zawarcia notarialnej umowy sprzedaży. Kandydat na nabywcę zostanie powiadomiony o terminie zawarcia umowy w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. Koszty zawarcia umowy sprzedaży ponosi nabywca.

Organizator przetargu, w przypadku wystąpienia uzasadnionych przyczyn, zastrzega sobie możliwość odwołania przetargu, informując o tym niezwłocznie we właściwej formie dla ogłoszenia przetargu. Informacje o przedmiocie sprzedaży można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy w Szamocinie, tel. (67) 28-48-003 wew. 17, pok. nr 17 – w godzinach urzędowania.

Ogłoszenie wywieszono:

- na tablicy informacyjnej Urzędu na terenie Miasta Szamocin,

- na tablicy informacyjnej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Szamocin

oraz opublikowano:

- na stronie internetowej Urzędu Miasta i Gminy Szamocin,

- w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Szamocin.

Szamocin, dnia 20 maja 2026 r.

Burmistrz Miasta i Gminy Szamocin Jarosław Kołak

REKLAMA

0011525648

BURMISTRZ MIASTA I GMINY SZAMOCIN podaje do publicznej wiadomości:

- w dniu 13 maja 2026 r. wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat

- w dniu 20 maja 2026 r. wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat

- w dniu 19 maja 2026 r. wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia bezprzetargowo (lokal mieszkalny na rzecz najemcy położony Lipia Góra 55/1)

- w dniu 19 maja 2026 r. wywieszone zostały wykazy nieruchomości przeznaczonej do zbycia w przetargu:

- działka nr 67/2 położona w Lipiej Górze

- działka nr 251/5 położona w Heliodorowie

- działka nr 282/1 położona w Heliodorowie

- działka nr 978 położona w Szamocinie

Powyższe wykazy zostały zamieszczone na tablicy informacyjnej znajdującej się w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Szamocinie przy Placu Wolności 19 i BIP Szamocin.

Burmistrz Miasta i Gminy Szamocin Jarosław Kołak

REKLAMA

0011525413

GŁOSZENIE

Burmistrza Obornika

Burmistrz Obornika informuje, że przeznaczone zostaną do oddania w dzierżawę nieruchomości położone na terenie miasta i gminy Oborniki.

Wykazy ze szczegółowym opisem nieruchomości zostaną umieszczone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Obornikach oraz na stronie internetowej bip.umoborniki.nv.pl od dnia 1 maja 2026 roku do dnia 31 maja 2026 roku.

REKLAMA

0011492020

makim

SZCZEGÓŁY NA STRONIE: www.makiman.pl

A U CIEBIE BYŁ JUŻ MAKI MAN!?

3 x 3 x SPRZEDAŻ = PLUSZOWY MAKI MAN

SKUP TUCZNIKÓW MACIOR KNURÓW KAŻDA STREFA ASF

tel: 601-19-19-44

makim

makim

makim

REKLAMA

0011505547

UMIKOP

Żwirownia

Andrzej Umiński Zaborówiec, ul. Powst. Wlkp. 18, 64-150 Wijewo tel. 65 549 44 24, fax 65 549 48 47, kom. 608 079 183

POSIADAMY KRUSZYWO BUDOWLANE

UMIKOP

Żwirownia

UMIKOP

REKLAMA

0010703171

POGOTOWIE

Wypadki 999, 112

WAŻNE TELEFONY

Policja 997

Straż Pożarna 998

Straż Miejska 986

Pogotowie Energetyczne 991

Pogotowie Gazowe 992

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994

Pogotowie Ciepłownicze 993

UM Poznań

Informacje ważne dla mieszkańców miasta tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej tel. 61 624 22 22

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

Informacja PKP tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań tel. 61 63 31 659

Biurowiec 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

eprasa.pl ba11aee98a



FOT. ARCHIWUM GŁOSU WIELKOPOLSKIEGO

Z wielkim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o odejściu

Ś † P

Pana Doktora

Mariana Furmaniuka

cenionego i oddanego pacjentom lekarza, specjalisty
reumatologa, życzliwego współpracownika, wieloletniego
zastępcy Ordynatora Oddziału Reumatologii
Szpitala im. Józefa Strusia przy ul. Szkolnej
oraz przy ul. Winogrody w Poznaniu

Rodzinie i Bliskim Zmarłego składamy
wyrazy głębokiego współczucia

prof. Piotr Leszczyński Kierownik Oddziału
wraz z całym Zespołem
Oddział Reumatologii, Układowych Chorób Tkanki Łącznej
i Immunoterapii Chorób Reumatycznych Szpitala im.
Józefa Strusia w Poznaniu



0011525638

0011525375

Błogosławieni, którzy umierają w Panu.

Z sercami pełnymi bólu zawiadamiamy, że 14 maja 2026 r.
odeszła do Pana nasza Najukochańsza mama, babcia,
prababcia i ciocia przeżywszy 95 lat

Ś † P

Krystyna Budasz

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
21 maja 2026 r. o godz. 11:30 w kościele pw. Matki Boskiej
Bolesnej ul. Głogowska. Ceremonia pogrzebowa odbędzie
się w tym samym dniu o godz. 13:50 na cmentarzu
Junikowskim w Poznaniu.

W smutku pogrążona Rodzina

0011526222

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 18 maja 2026 r.
odszedł od nas

† Jerzy Młochowski

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w piątek 22 maja 2026 r. o godz. 11:30
na Cmentarzu Górczyńskim w Poznaniu.

W smutku pogrążona Rodzina

0011526165

Z głębokim żalem żegnamy

Andrzeja Kobierskiego

od lat związanego z Klubem Sportowym
Orkan Środa Wielkopolska
i wielkopolskim środowiskiem sportowym.

Wychowawcę dzieci i młodzieży,
trenera licznych medalistów i reprezentantów Polski.

Zawsze niezwykle zaangażowany
i oddany swoim podopiecznym,
pozostawi w naszej pamięci serdeczne wspomnienia.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy współczucia
składa

Marek Woźniak,
Marszałek Województwa Wielkopolskiego
wraz z Zarządem

0011526421

„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 12 maja 2026 roku zmarła
nasza ukochana
Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

Gabriela Sokołowska

żyła 95 lat

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w piątek 22 maja 2026 roku o godzinie 13.10
na Cmentarzu Komunalnym Junikowo w Poznaniu.

Pogrążona w smutku
Rodzina

AUTOPROMOCJA

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są:

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń, Poznań, ul. Grunwaldzka 19,
tel. 61 866 66 81, 502 499 742
- drogą mailową: nekrologi@glos.com
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl

 www.nekrologi.net



FOT. ARCHIWUM GŁOSU WIELKOPOLSKIEGO

Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

SPORT

www.sportowy24.pl

„Makijaż” w ekipie Enei AZS Politechniki. Wicemistrzynie Polski nie będą słabsze

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Enea AZS Politechnika po zdobyciu wicemistrzostwa Polski nie będzie już taką samą drużyną. W kolejnym sezonie trzon zespołu zostanie, ale będą też, co normalne w sporcie, zmiany.

Już kilka dni po ostatnim meczu sezonu trenerzy poznańskich akademickich debatowali jak poukładać personalne „klocki” w nadchodzącym sezonie.

– Po takim sukcesie jak srebro MP nie warto robić rewolucji. „Makijaż” drużyny na pewno jednak się przyda, bo niektóre zawodniczki opuszczają Poznań z przyczyn niezależnych od nas” – mówił trener Tomasz Herkt, jedyny w polskiej koszykówce szkoleniowiec z tytułem mistrza Europy i z siedmioma złotami MP na koncie.

Po miesiącu od rozstrzygnięcia w Orlen Basket Lidze Kobiet znacznie więcej wiadomo jak będzie wyglądała Enea AZS Politechnika w sezonie, w którym grę w lidze trzeba będzie łączyć z pucharami.

Z zespołu Wojciecha Szawarskiego odejdą Amerykanki Brittany Brown i Jessica Carter. Ta druga dostała lukratywną ofertę z Chin i nie było szans na jej zatrzymanie. Wymiana Amerykanek to nie jest jednak

coś niespotykanego, zwłaszcza w polskich warunkach. Poznański klub rozstanie się też z Emilią Koślą, Natalią Rutkowską i być może z Australijką Hannah Hank.

Zostaną więc dwie zagraniczne koszykarki, czyli kapitan Jovana Popović i Laura Miskiniene, która poprzedni sezon spędziła na leczeniu poważnej kontuzji. W najbliższym sezonie reprezentantka Litwy ma być jednak wiodącą postacią strefie podkoszowej Poznanianek. W poznańskim klubie zostaną też na pewno Aleksandra Pszczolarska, Malina Piasecka, Wiktoria Haegenbarth i Lena Brzustowska.

Do Enei AZS Politechniki prawdopodobnie dołączy natomiast doświadczona skrzydłowa z targanego problemami finansowymi VBW Gdynia, Anna Jakubiuk, czyli koleżanka klubowa Miskiniene sprzed dwóch sezonów. Reprezentantka Polski zdobywała w minionym sezonie prawie 17 punktów na mecz, co było jednym z najlepszych wyników wśród polskich koszykarek.

Warto jeszcze dodać, że Enea AZS Politechnika ma szansę wystąpić w nadchodzącym sezonie nie w rozgrywkach EuroCup, ale być może w kwalifikacjach wyżej notowanej Euroligi. O tym, czy tak się stanie zadecyduje w ciągu kilku dni FIBA.



32-letnia Anna Jakubiuk to doświadczona zawodniczka, regularnie powoływana do reprezentacji Polski

ZA MIESIĄC TURNIEJ TRANSPORT CUP W KALISZU

W sobotę, 20 czerwca Stadion Miejski w Kaliszu ponownie stanie się miejscem ogromnych emocji, spotkań, muzyki i rodzinnej atmosfery. Wszystko za sprawą turnieju Transport Cup.

– Wracamy z trzecią edycją piłkarskiej imprezy, która stała się jedną z największych charytatywnych inicjatyw w regionie. Rok temu udało się zebrać rok ponad 100 tys. zł na pomoc dzieciom – mówił Jakub Kościelak z firmy Siga, organizującej turniej. W tym roku gwiazdą turnieju będzie Bartosz Ignacik z Canal +. PAT



FOT. ARCHIW. M. SCIBIŁOWSKIEGO

PP DLA POZNANIANEK

Trzy miejsca z czterech zajęły poznańskie florecistki podczas zawodów PP w Warszawie.

Do wielkiej formy wraca brązowa medalistka ME z 2024 r., Julia Walczyk-Klimaszyk. Zawodniczka AZS UAM pokonała w finale Martyn Jelińską 11:9. PAT

Zamieszanie z Superpucharem. Lech Poznań wściekły na PZPN



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Rok temu Lech jako mistrz podejmował w meczu o Superpuchar warszawską Legię. Czy w tym roku Kolejorz nie będzie mógł skorzystać z przywileju organizacji spotkania. Przeciwnicy ze stolicy świadczą o tym, że PZPN ma inną koncepcję

Da mian Świdorski
sport@glos.com

PZPN wywołał kolejną burzę. Wydawało się, że mecz o Superpuchar pomiędzy mistrzem kraju, Lechem a zdobywcą Pucharu Polski – Górnikiem Zabrze, powinien zostać rozegrany w Poznaniu.

PZPN zdecydował w ostatniej chwili, że mecz nie zostanie rozegrany przy Bułgarskiej, a we Wrocławiu. Jak donoszą Mateusz Ligęza i Szymon Janczyk, oba kluby się wściekły.

Wrocław a nie Poznań

Jak donieśli Mateusz Ligęza z Radia ZET i Szymon Janczyk z Wesoła, Polski Związek Piłki Nożnej namieszał i zmienił miejsce rozegrania Superpucharu Polski pomiędzy mistrzem kraju, Lechem Poznań, a zdobywcą Pucharu Polski – Górnikiem Zabrze. To spotkanie o najmniej prestiżowe trofeum, ale tradycyjnie otwierające nowy sezon.

Mecz o Superpuchar Polski powinien zostać rozegrany w Poznaniu, na stadionie aktualnego mistrza. Jak donoszą Mateusz Ligęza i Szymon Janczyk, mecz zostanie rozegrany

jednak we Wrocławiu. Gdy w sezonie 2024/2025, mecz o Superpuchar Polski, między Lechem Poznań a Legią Warszawą, odbył się na obiekcie mistrza kraju, to wydawało się, że formuła została już wypracowana i tak już zostanie. Okazało się, że nie, bo... PZPN nagle zmienił zdanie i mecz o Superpuchar Polski odbędzie się... 16 lub 17 lipca we Wrocławiu.

Kolejorz już mógł liczyć zyski...

Dziennikarze podali, że zarówno w Poznaniu, jak i w Zabrzu są temu przeciwni. Z informacji Janczyka, kluby denerwuje brak komunikacji ze strony związku, a Ekstraklasa poczuła się pominięta, bo Wrocław dopiero wraca jako obiekt do najwyższej klasy rozgrywkowej.

Oczywiście, wściekli są przedstawiciele Lecha, a więc obrońcy tytułu. Mogli już planować mecz przy Bułgarskiej i szacować idące za nim zyski. Wszystko jednak poszło do kosza. Przede wszystkim jednak kluby denerwuje kolejny przypadek kompletnego braku komunikacji ze strony Polskiego Związku Piłki Nożnej. [...] Ekstraklasa kolejny raz czuje się po-

minięta, timing całej afery został bardzo źle przyjęty przez kluby – napisał Szymon Janczyk.

Z kolei Mateusz Ligęza z Radia ZET napisał, że we Wrocławiu na stadionie Śląska odbędzie się Superpuchar Polski w 2026 i w 2027 roku, bo PZPN musi zarabiać, a teraz jest źle, gdyż reprezentacja nie awansowała na mundial 2026.

– Dla mnie to kompletnie nie trafiona decyzja. Nie rozumiem jakie były jej motywy. Jeśli PZPN chciał zmieniać zasady rozgrywania Superpucharu, to mógł zrobić to przed sezonem, a nie teraz. Dziwię się, że ktoś chce też pozabawić to wydarzenie atmosfery święta – mówił Piotr Rutkowski, prezes Lecha na antenie TVP Sport.

PZPN ma patent na afery

Rok temu, 13 lipca Lech podejmował przy Bułgarskiej Legię i przegrał mecz o to trofeum 1:2 (0:2), a bramkę dla Kolejorza strzelił Filip Szymczak.

Przypominamy, że zamieszanie z Superpucharem to trochę specjalność PZPN, bo w 2024 r. nie odbył się mecz między mistrzem Polski, Jagiellonią Białostok a ówczesnym zdobywcą PP, Wisłą Kraków.

– Sporu nie ma, po prostu nie ma terminu, jeśli mecz o SP mamy traktować poważnie, a tak chcemy go traktować. W trakcie przerwy na kadry jest zaplanowana przerwa. W sobotę dyskusja z PZPN – pisał na portalu X prezes Jagiellonii Białostok, Wojciech Pertkiewicz. Niestety żaden termin w tym roku nie jest już dobry – dodał z kolei dyrektor sportowy ówczesnego mistrza Polski, Łukasz Masłowski.

W styczniu 2025 r. media podawały, że oba kluby uzgodniły nowy termin (24 kwietnia 2025 w Białymstoku), co jednak nie zostało oficjalnie potwierdzone. W marcu 2025 r. pojawiła się propozycja rozegrania meczu 2 kwietnia, którą potwierdził trener Jagiellonii – Adrian Siemieniec. Prezes Wisły Kraków – Jarosław Królewski poinformował, że jego klub nie otrzymał żadnej oficjalnej informacji w tej sprawie, ani od Jagiellonii, ani od krajowego związku. Sekretarz generalny PZPN – Łukasz Wachowski stwierdził, że federacja dąży do kwietniowego terminu.

Ostatecznie po wielkich perturbacjach mecz odbył się 2 kwietnia na PGE Narodowym i Jagiellonia wygrała z Górnikiem 1:0 (1:0).