

Amerykanie wspólnie z Poznaniakami będą świętować 250-lecie Niepodległości USA **str. 2**



FOT. ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można jeść, jest całkiem pokaźna **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

Środa,
1.07.2026
Wydanie 1
Nr 150 (25.033)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

Wakacyjne remonty w Poznaniu. Trzeba na nie uważać nie tylko na ulicy Warszawskiej **str. 5**



Uczniowie muszą się szykować po wakacjach na wielką reformę w szkolnictwie **str. 5**

Donald Trump apeluje do właścicieli stacji benzynowych w USA o obniżenie cen paliwa **str. 8**



FOT. EAST NEWS

PIŁKA NOŻNA

Niemcy jadą do domu! Kibice na MŚ nie mogli uwierzyć w porażkę z Paragwajem **str. 16**



FOT. PAP/EP/CHRIS TORRES

Burza po festiwalu. Podczas koncertu spalono krzyże

Podczas festiwalowego koncertu jednego z zespołów spalono krzyże. Powiat gostyński rozważa zerwanie umowy z organizatorem festiwalu Bangarang i zwrot dotacji **str. 6**

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



Czy wycinka drzew na ulicy Źródlanej w Poznaniu była legalna? str. 6

POZNAŃ SPÓŁDZIELCA ZARZUCA ORGANOM NIEUDOLNOŚĆ

Prokuratura nie chce zauważyć układu?

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Spółdzielcy Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, którzy regularnie zawiadamiają poznańską prokuraturę o możliwości popełnienia przestępstwa, czują się zbywani.

Historia obszernego zawiadomienia Krzysztofa Sałata zaczyna się dokładnie rok temu. Wtedy to w Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej odbywało się walne zebranie członków spółdzielni, podczas którego wybierano członków rady nadzorczej na obecną kadencję. Odpowiada ona między innymi za powołanie zarządu, dysponującego milionowym budżetem.

Dantejskie sceny, jakie rozegrały się na poszczególnych częściach walnego zebrania były szeroko opisywane przez „Głos Wielkopolski”. Jak komentowała wtedy radna miejska z PiS i członkini spółdzielni mieszkaniowej, doszło tam do „starcia dwóch układów”, w których i jedna, i druga strona miała korzystać z podstawionych pełnomocników.

- Jeśli na głosowania przychodzą osoby, którym ktoś wcześniej oferuje „portrety polskich królów” za wzięcie udziału w walnym zgromadzeniu i nikt nie reaguje, to źle to świadczy zarówno o poprzednich władzach spółdzielni, jak i o obecnych - mówiła w ubiegłym roku dla „Głosu Wielkopolskiego” Ewa Jemielity.

Zaniepokojony tym, co działo się na walnych zebraniach, także bazując na własnych obserwacjach, spółdzielca PSM, Krzysztof Sałata postanowił zawiadomić o całej sprawie organy państwowe. Wysłał w tej sprawie obszernie pismo adresowane między innymi do Ministerstwa Sprawiedliwości i kancelarii premiera.

- Napisałem z jednoczesnym wnioskiem, aby nie przesyłali tej sprawy do prokuratury poznańskiej, nazywając ją nieudolną w tej sprawie - mówi Krzysztof Sałata. - To było spuszczenie jak z wieżowca. Pismo przeszło przez wszystkie szczeble, aż wylądowało tam, gdzie nie chciałem, czyli w Poznaniu - relacjonuje.

Czytaj str. 4



Krzysztof Sałata i Piotr Derbis od kilku lat próbują zainteresować prokuraturę sprawami PSM

FOT. ROBERT WOŹNIAK

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia.

Zamów prenumeratę

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

Masz bilet na festyn – możesz jechać na Ławicę

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Dodatkowa linia autobusowa nr 106 pojedzie w najbliższy piątek na Ławicę. To ukłon w stronę pasażerów świętujących 250-lecie USA.

Autobusy będą dowozić pasażerów w rejon lotniska Ławica - wejścia od strony ul. Dąbrowskiego z przystanków Kołobrzaska i Tatrzańska.

- Od 15:00 do 22:30 autobusy będą kursować z Ogrodów przez Smochowice na Ogrody (Ogrody- Szpitalna - Nowina - Polska - Dąbrowskiego - San-

tocka - nawrót na wiadukcie Smochowice - Smochowice-Gorajska - Dąbrowskiego - Ogrody), natomiast w godzinach od 22:30 do 24:00 z ronda Kaponiera przez Smochowice na rondo Kaponiera (Rondo Kaponiera - Zwierzyniecka - Kraszewskiego - Dąbrowskiego - Szpitalna - Nowina - Polska - Dąbrowskiego - Santocka - Smochowice - Gorajska - Dąbrowskiego - Roosevelta - Rondo Kaponiera) - informuje Zarząd Transportu Miejskiego.

Autobusy jadą co kwadrans, można w nich w godz. 14.00 w piątek -2.00 w sobotę wykorzystać bilet na wydarzenie.



Autobusy na festyn na Ławicy mają jeździć co 15 minut, można w nich okazać bilet na festyn

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: Chrystian Ufa – 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
23°C	16°C	25°C	16°C
Barometr 1017 hPa		Leszno	
Wiatr 10 km/godz.			
Biomet niekorzystny		Dzień	
		21°C	
		Noc	
		16°C	
		Piła	
		Dzień	
		20°C	
		Noc	
		14°C	

Od środy temperatura wyraźnie się obniży i najbliższy weekend będzie bez upału

To pierwsze takie wydarzenie w wojskowej bazie poza USA

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Amerycanie wraz z mieszkańcami Poznania będą świętować 250-lecie Dnia Niepodległości. Bilety w symbolicznej cenie (10 zł) do kupienia online i na miejscu.

Spodziewana frekwencja to ok. 15 tys. uczestników, dla których zaśpiewają amerykański i polski gwiazdy. Będzie też pokaz fajerwerków na wysokości 250 metrów, rodzinny piknik, i grill przy którym świętować będą Polacy i Amerykanie.

Wydarzenie odbędzie się w ten piątek, czyli dzień przed amerykańskim Dniem Niepodległości. W tym roku jest 250. rocznica powstania Stanów Zjednoczonych. Organizatorzy obiecali, więc imprezę, która dotąd nigdzie się nie odbyła.

- Żaden amerykański garnizon wojskowy na świecie nie organizuje wydarzeń podobnego do tego, które przygotowujemy wspólnie tutaj, w Poznaniu. Nigdzie indziej amerykańskie wojsko nie współpracuje z innym krajem przy organizacji obchodów swojego święta narodowego na taką skalę - mówi płk Jeremy A. McHugh, dowódca Stałego Garnizonu Wojsk Lądowych Stanów Zjednoczonych w Polsce.

Poznaliśmy szczegółowy program wydarzenia. I tak na scenie będzie mieszanka amerykańsko-polskiej muzyki. Znani



Organizatorzy zapowiedzieli, że nie zabraknie tradycyjnego amerykańskiego grilla BBQ

z przeboju „Best Day of My Life” - American Authors, gwiazda muzyki country Cassadee Pope, a także łącząca Polskę z USA - Sara James. Nie zabraknie też Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego pod dyrekcją pułkownika Mariusza Dziubka.

Fajerwerki zatrzymają ruch lotniczy, co będzie najbardziej spektakularnym elementem wieczoru. Po raz pierwszy taki

pokaz zostanie zrealizowany w współpracy z Państwową Agencją Żeglugi Powietrznej. Fajerwerki mają osiągać wysokość nawet 250 metrów. Pokaz potrwa ok. 20 minut i obejmie kilka tysięcy efektów pirotechnicznych. Na czas pokazu konieczne będzie czasowe wstrzymanie operacji lotniczych. Impreza będzie miała rodzinny charakter. Na uczestników czekać będą strefy aktywności dla dzieci,

punkty gastronomiczne oraz klasyczny amerykański barbecue.

Zależy nam na tym, by dzieci mogły aktywnie i ciekawie spędzić czas, a rodzice mieli chwilę na odpoczynek - mówi Marcin Drzycimski z Portu Lotniczego Poznań-Ławica. - Oczywiście. Nie zabraknie amerykańskiego grilla i innych potraw inspirowanych kuchnią amerykańską.

Start o godz. 14. Występy od godz. 16.

PIŁKARSKIE LATO ZACZEŁO SIĘ JUŻ NA DOBRE. MOŻNA DOŁĄCZYĆ DO AKCJI



To wyjątkowa akcja w skali całego Poznania. Przez dwa wakacyjne miesiące szkolna młodzież może brać udział w bezpłatnych zajęciach w ramach „Piłkarskiego Lata z PSM”. Miejsce akcji to tradycyjnie już Orlik przy SP 34 na Os. Śmiałego w Poznaniu. W poniedziałek rozpoczął się pierwszy turnus treningów. Drugi zacznie się 3 sierpnia, a nad całością akcji, wspieranej przez PSM i Gols Plus, czuwać będą nauczyciel wf i organizator największych turniejów młodzieżowych, Krzysztof Rex. Zajęcia trwają od poniedziałku do piątku w godz. 10-14. PAT

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEKA.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treni- gów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimir Dębskiego, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

nasz REGION

www.gloswielkopolski.pl

KRÓTKO

POZNAŃ

Upały zabijają zwierzęta

Pisarz Jakub Żulczyk podzielił się historią z niedzieli, gdy w całej Polsce trwała fala upałów. Gdy mężczyzna podróżował pociągiem na trasie Warszawa - Berlin, w Poznaniu dosiadł się mężczyzna z psem - ośmioletnim buldogiem. Po czterdziestu minutach zwierzę padło.

- Najpierw wymiotował, potem dostał drgawek, i tyle - opowiada Jakub Żulczyk.

Później pisarz relacjonuje, że współpasażerowie próbo-

wali reanimować psa wraz z udziałem pielęgniarki. Konduktor przez radiowęzeł wezwał też weterynarza, przyszła dziewczyna będąca technikiem weterynarii. Mężczyzna wysiadł z psem w Świebodzinie, by wezwać pogotowie weterynaryjne.

Pisarz zwraca uwagę, że w pociągu było powyżej czterdziestu stopni, a także, że może lepiej w taką pogodę nie brać w podróż swojego psa. Maciej Szymkowiak

POZNAŃ

Pożegnanie Jerzego Nowackiego



FOT. WALDEMAR WYLEGAŁSKI

Wczoraj pożegnano Jerzego Nowackiego, który przez 16 lat pracy zawodowej współtworzył dorobek telewizji. Pogrzeb odbył się na cmentarzu na Junikowie. Nowacki od 1990 r. pracował w oddziale poznańskim Telewizji Polskiej. Odpowiadał za programy publicystyczne i regionalne. Był też zastępcą redaktora naczelnego ds. programowych. Maciej Szymkowiak

POZNAŃ

Wiceminister Magdalena Sobkowiak-Czarnecka wrzuciła przerobione zdjęcie z obchodów Poznańskiego Czerwca 1956 r. Ministerstwo Obrony Narodowej potwierdziło, że zdjęcie zamieszczone w mediach społecznościowych było przerobione przy użyciu sztucznej inteligencji. Resort przeprosił za sytuację i wytłumaczył, że było to niecelowe. Chodzi o zamazanie na koszulce uczestnika napisu: „Narodowcy”. MS



FOT. MAGDALENA SOBKOVIK / X

POWIAT RAWICKI

We wsi Masłowo mężczyzna spadł z wiaduktu.

Na miejscu lądował śmigłowiec LPR. Na miejscu przeprowadzono reanimację. Droga w kierunku Wrocławia była zablokowana. W kierunku Poznania utrudnienia. MS

Spółdzielca z PSM zarzuca prokuraturze nieudolność

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

- Uczestniczyłem w ośmiu zgłoszeniach nieprawidłowości. Prokuratura wszystkie umorzyła - mówi w rozmowie z nami Piotr Derbis, spółdzielca z Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej.

Krzysztof Sałata nie chciał, aby jego pismo dotyczące potencjalnych nieprawidłowości podczas walnego zgromadzenia w PSM trafiło do poznańskiej prokuratury. Bo według innego spółdzielcy, Piotra Derbisa, na 8 zawiadomień dotyczących możliwych nieprawidłowości w Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, składanych w ciągu kilku ostatnich lat, śledztwa doczekało się tylko jedno z nich. A i tak po kilku miesiącach zostało ono umorzone.

- Na osiedlach piątkowskich pokutuje przekonanie, że to są jakieś układy - zauważa Piotr Derbis. - Tymczasem prawnicy wiedzą jak dane sprawy są rozpatrywane. Tak jak się ocenia ryzyko biznesowe, tak się ocenia ryzyko procesowe. Więc oni mogą robić, co chcą, bo i tak wiedzą, że nawet jak ktoś zgłosi, to i tak prokuratura to „uwali”. Takie podejście prowadzi do sytuacji, w której za którymś razem obywatel daje sobie spokój, bo nie ma sensu tego zgłaszać - nie kryje żalu.

Prokuratura potwierdza, że takie zawiadomienie otrzymała, a osoba prowadząca sprawę wezwała Krzysztofa Sałatę do uzupełnienia pisma i wskazania konkretnych, potencjalnych nieprawidłowości.

- Zawiadomienie to jest bardzo obszerne, ale porusza wiele wątków i to także nie merytorycznych, odnoszących się do ogólnej sytuacji w kraju, a także skargi na różne instytucje - zauważa prokurator Łukasz Wawrzyniak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Poznaniu. - Po wezwaniu do uzupełnienia pan przysłał kolejnego maila z rozszerzeniem dotyczącym wskazania, że to się dzieje od lat, że nikt z tym nic nie robi. Prezentuje swoistą postawę roszczeniową wobec prokuratury w swojej korespondencji - stwierdził.

Prokurator przypomina, że wymiar sprawiedliwości działa o przepisy prawa i każde tego typu zawiadomienie musi spełniać wymogi formalne. Stąd skierowane zostało zarządzenie dotyczące jego uzupełnienia. Stanowczo zaprzecza jakoby ktokolwiek jakiegokolwiek sprawy „uwalał”.

- To nie jest tak, że gdy jakiegokolwiek korespondencja trafia do prokuratury, to nikt nic z tym nie robi. Zawsze trafia do prokuratora, a on podejmuje decyzję, czy są przesłanki do wszczęcia śledztwa - zauważa Wawrzyniak. - Być może w pozostałych sprawach



FOT. ROBERT WOZNIAK

Krzysztof Sałata mówi wprost, że jego zdaniem poznańska prokuratura „uwali” każde zawiadomienie

były sytuacje, że ktoś składał zawiadomienie drogą elektroniczną. Jeśli nie uzupełni braków formalnych, czyli nie podpisze na piśmie, albo nie złoży zawiadomienia z podpisem kwalifikowanym, to prokurator nie ma podstaw prawnych, żeby nadać bieg sprawie. Ale oczywiście uprzedza o tym osobę, która zawiadamia, że pod rygorem pozostawienia sprawy bez dalszego biegu.

Jeśli braki formalne nie zostaną uzupełnione, wtedy takie pismo pozostaje bez żadnego odzewu ze strony prokuratury. Dlaczego? Bo takie są przepisy. To nie znaczy, że sprawa została „zamieciona pod dywan”, tylko zgodnie z prawem nie dano jej dalszego biegu. We-

dług prokuratora takie zawiadomienia są bardzo częste.

- Zawiadomienia do prokuratury od niezadowolonych członków spółdzielni, dotyczące różnych spraw, na przykład kosztów zużycia energii cieplnej, są bardzo częste. One najczęściej się nie potwierdzają, bo wielu zgłaszających ocenia, że zostało oszukanych tylko na podstawie subiektywnych odczuć. Ale nawet jeśli zawiadomienie się nie potwierdzi, to i tak jest indywidualnie rozpoznawane - zapewnia rzecznik prokuratury.

Jak na razie w sprawie zawiadomienia nie zostały podjęte żadne decyzje. Prokuratura sprawdza, czy są podstawy do wszczęcia śledztwa.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544216



ROK SZKOLNY 2026/2027 CO ZMIENI SIĘ W SZKOŁACH OD 1 WRZEŚNIA?

Po wakacjach będą wielkie zmiany

Emilia Ratajczak
emilia.ratajczak@polskapress.pl

Od 1 września polskie szkoły czeka największa od lat reforma. Co się zmieni? Obowiązkowa stanie się w szkołach m.in. edukacja zdrowotna.

Nowy rok szkolny przyniesie sporo zmian w prawie oświatowym. Od 1 września 2026 w polskim szkolnictwie zaczyna się główny etap reformy edukacji „Reforma26 - Kompas Jutra”. Co to zmienia dla uczniów? To przede wszystkim nowe podstawy programowe, obowiązkowa edukacja zdrowotna, ale także - zakaz używania telefonów komórkowych czy jeden bezmięсны posiłek tygodniowo w szkolnej stołówce.

- Kompas Jutra pozwolił w roku szkolnym 2025/2026 wyznaczyć nowy kierunek rozwoju polskiej oświaty. Cieszę się, że punktem wyjścia do zmian, jakie Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadzi od 1 września 2026 roku,



W nowym roku szkolnym uczniowie będą musieli zmierzyć się ze znaczącymi zmianami w szkołach. Czy będą one przyjęte z zadowoleniem?

aby stworzyć model szkoły wymagającej i wspierającej; model oparty na kompetencjach kluczowych, doświadczeniach edukacyjnych i praktycznym wykorzystaniu wiedzy, stał się dialog ze społecznością szkolną - pisze ministra Barbara Nowacka w liście do społeczności szkolnej.

W przyszłym roku szkolnym 2026/2027 wprowadzone zostaną: nowa podstawa programowa w przedszkolach, klasach 1 i 4 szkoły podstawowej. Uczniowie kolejnych klas będą stopniowo uczyć się wg. nowej podstawy programowej w nadchodzących latach; uczniowie klasy 1 i 4 szkoły podstawowej

będą się uczyć z nowych podręczników; tydzień projektowy w szkołach (podczas niego uczniowie będą przygotowywali zadania w grupie).

W szkołach i placówkach zapewniających co najmniej trzy posiłki dziennie (śniadanie, obiad, podwieczorek) od 1 września wprowadza się

zmianę: co najmniej raz w tygodniu obiad powinien zawierać danie oparte na nasionach roślin strączkowych, bez składników pochodzenia zwierzęcego.

Przepisy dopuszczają także zastępowanie mleka napojami roślinnymi oraz roślinnymi zamiennikami produktów mlecznych.

Od września 2026 r. planowane są zmiany w ocenianiu uczniów. Sprawdziany i egzaminy będą odbywać się wyłącznie stacjonarnie w szkole, w obecności komisji i w warunkach zapewniających samodzielną pracę ucznia.

Prace domowe w klasach IV-VIII będą służyć utrwalaniu i praktycznemu zastosowaniu wiedzy, będą sprawdzane, a uczniowie otrzymają informację zwrotną; ich systematyczność zostanie uwzględniona przy ocenie rocznej.

Zmodyfikowany zostanie także katalog kryteriów oceny zachowania.

Edukacja zdrowotna ma być przedmiotem obowiązkowym od 1 września w klasach IV szkoły podstawowej oraz przez

dwa lata w szkołach ponadpodstawowych (o konkretnych klasach zdecydują dyrektorzy szkół).

Przedmiot będzie obejmował obowiązkową edukację zdrowotną oraz nieobowiązkową, niewielki komponent dotyczący zdrowia seksualnego (1-2 godziny w roku).

Do ustawy Prawo oświatowe zostaną dodane art. 98a-98d wprowadzające zakaz korzystania przez uczniów z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły oraz podczas zajęć organizowanych poza szkołą.

Wyjątek stanowią wycieczki szkolne, gdzie zasady korzystania z urządzeń określi szkoła. Statut szkoły może dodatkowo wprowadzać ograniczenia w tym zakresie, a przepisy przewidują również określone wyjątki od zakazu.

Utworzony zostanie system ochrony praw ucznia, obejmujący Krajowego Rzecznika Praw Uczniowskich, 16 wojewódzkich rzeczników przy kuratorach oświaty i opcjonalnych lokalnych.

Na początek wakacji – remonty i utrudnienia na drogach

Grzegorz Okoński
grzegorz.okoński@polskapress.pl

Rozpoczęły się remonty na drogach: ma im sprzyjać pogoda i mniejszy, bo wakacyjny ruch. Uważajcie na utrudnienia!

Do 31 lipca remontowane jest torowisko tramwajowe w ciągu ul. Grunwaldzkiej.

- Wyłączony z ruchu jest prawy pas ruchu jezdni północnej (wyjazdowej) ulicy Grunwaldzkiej na odcinku od przejścia dla pieszych przed pętlą Budziszynską za wyjazd z pętli - informuje Zarząd Dróg Miejskich. - Jezdnia północna została zwężona do jednego pasa na odcinku ok. 250 m.

Rozpoczyna się też remont nawierzchni jezdni na ul. Warszawskiej: kolejny naprawiany odcinek wyznaczono na poł-



Ulica Warszawska – w czasie wakacji poprowadzony będzie tu już czwarty etap prac modernizacyjnych

dniowej nitce ulicy (prowadzącej w stronę Antoninka i Swarzędza), między ulicami Krańcową i Mogileńską. Jednocześnie biegnąca pod ulicą sieć wodociągowa będzie poddana renowacji.

- Pierwsze zmiany w organizacji ruchu zaczną obowiązywać od 1 lipca i dotyczyć będą skrzyżowania ul. Warszawskiej i Mogileńskiej - podaje ZDM. - Przejazd przez nie na wprost (od strony Ronda Śródka) bę-

dzie możliwy jednym pasem ruchu. Nie będzie możliwości skrętu z ul. Warszawskiej w ul. Mogileńską. Ze względów bezpieczeństwa prędkość zostanie ograniczona do 30 km na godz. Wykonawca zakłada, że pod koniec tygodnia przejazd na skrzyżowaniu zostanie przywrócony. Wtedy to wprowadzony zostanie kolejny etap zmian w organizacji ruchu.

Prowadzone są też prace torowe w jezdni torowiska na ul. Królowej Jadwigi, od węzła Wierzbicice do ul. Półwiejskiej. Wprowadzono zmiany na skrzyżowaniu ulic Królowej Jadwigi, Górna Wilda i Półwiejskiej; prace objęły część południowej jezdni ul. Królowej Jadwigi. Jazda w stronę AWF i skręt w lewo są możliwe tylko z jednego pasa. Zamknięto też przejazd rowerowy przez Górą Wildę między Skwerem

Sprawiedliwych Wśród Narodów Świata a Parkiem Drzewskich.

Utrudnienia czekają też kierowców w związku z przebudową sieci ciepłej Veolii w poprzek ul. Lechickiej w pobliżu skrzyżowania z ul. Wojciechowskiej i Piątkowską. Przez dwa tygodnie, zamknięta będzie północna jezdnia ul. Lechickiej na wschód od skrzyżowania z ul. Wojciechowskiego, a ruch w obu kierunkach odbywać się będzie jezdnią południową po jednym pasie w każdą stronę.

- Przez kolejne ok. dwa tygodnie, do 31 lipca, wygrodzona będzie południowa jezdnia ul. Lechickiej w tym samym miejscu, a ruch po niej odbywać się będzie jezdnią północną po jednym pasie w każdą stronę. W związku ze zmianami skorygowany został program sygna-

lizacji świetlnej na sąsiednim skrzyżowaniu z ul. Piątkowską i Wojciechowskiego - zaznacza ZDM.

Na Naramowickiej zamknięty jest przejazd kolejowy, co związane jest z modernizacją towarowej obwodnicy Poznania. Autobusy linii 167 i 911 i nocny 214 kursują objazdami.

Przed nami także utrudnienia na ul. Starołęckiej na odcinku od przejazdu kolejowego do skrzyżowania z ul. Św. Antoniego. Naprawa nawierzchni rozpocznie się 2 lipca, potrwa do 22 lipca, prace będą prowadzone etapami, aby ograniczyć utrudnienia w ruchu. W pierwszym etapie, trwającym około tygodnia, wykonawca będzie prowadził prace na pasie w kierunku miasta, a pojadą pasem wyjazdowym, a ruch w kierunku centrum miasta będzie odbywał się objazdem.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544170



AFERA W CHWAŁKOWIE WOLNOŚĆ ARTYSTYCZNA CZY OBRAZA UCZUĆ RELIGIJNYCH?

Płonące krzyże na jednym z festiwali

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Podczas koncertu jednego z zespołów na scenie spalono krzyże. Powiat gostyński rozważa zerwanie umowy z organizatorem Bangarang w Chwałkowie i zwrot dotacji.

Płonące krzyże podczas koncertu grupy Baalzagoth na festiwalu Bangarang, który odbywał się od 26 do 28 czerwca, wywołały niemałe poruszenie, falę kontrowersji oraz liczne komentarze m.in. pod adresem organizatorów.

Choć są oni odpowiedzialni za wydarzenie, to jak wyjaśnił w rozmowie z Głosem Wielkopolskim organizator Łukasz Wojtkowiak ze Stowarzyszenia Dzentelmeni Metalu, zespoły mają zapewnioną swobodę, co do swoich prezentacji scenicznych.

- Nie ingerujemy w koncerty artystów. To jest festiwal undergroundowy i miejsce, w które ludzie mają przyjeżdżać pooglądać swoje najlepsze koncerty i czuć się u nas dobrze. Bangarang jest



Powiat rozważa zerwanie umowy z organizatorem festiwalu i zwrot dotacji. Wielu festiwalowiczów broni jednak zespołu, a Ci zasłaniają się wolnością artystyczną

dla ludzi - nie dla polityków - mówi Łukasz Wojtkowiak.

Dla części osób performance zespołu okazał się być obrazą uczuć religijnych, inni natomiast odebrali to zupełnie inaczej.

- Był to element dekoracji scenicznej użyty w określonym kontekście artystycznym, podczas koncertu zespołu grającego

muzykę blackmetalową - napisała jedna z internautek w mediach społecznościowych pod wpisem władz Powiatu Gostyńskiego.

Podobnie tłumaczy się sam zespół, który w swoim oświadczeniu zaznaczył, że elementy scenografii były częścią teatralnej oprawy koncertu i nawiązy-

wały do tematyki utworu „Autoda-fé”, który ma opowiadać o działalności inkwizycji.

- Płonące krzyże, które pojawiły się na scenie podczas naszego koncertu, były wyłącznie elementem zaplanowanego, teatralnego performance'u artystycznego i scenografii. Nie były to przedmioty kultu religijnego,

nie posiadały żadnych dewocjonalii (np. wizerunku ukrzyżowanego Chrystusa), a stanowiły jedynie rekwizyty stworzone na potrzeby spektaklu, podobnie jak ma to miejsce w filmach, sztukach teatralnych czy na obrazach - napisał w oświadczeniu zespół Baalzagoth.

Stowarzyszenie Dzentelmeni Metalu zapewniło, że intencją artystów i organizatorów nie było nigdy „obrażenie czyichkolwiek uczuć religijnych, profanacja symboli wiary ani atakowanie jakiegokolwiek grupy społecznej, etnicznej czy wyznaniowej”.

- Wykorzystane na scenie elementy stanowiły wyłącznie część widowiska artystycznego, wpisującego się w konwencję tego gatunku muzycznego - napisali w oficjalnym oświadczeniu - Z pokorą i szacunkiem pragniemy przeprosić Wszystkich tych, którzy mogli poczuć się urażeni lub dotknięci - czytamy dalej.

W sieci pojawiły się natomiast także nieprzychylnie zespołowi komentarze.

- Jeśli naprawdę nie chcieli nikogo urazić, jak to twierdzi or-

ganizator, to dlaczego wybrali właśnie krzyż jako element do podpalenia? - napisał jeden z internautów.

Nieprzychylnie zdanie internautów podtrzymują też władze Powiatu Gostyńskiego, które otwarcie przyznały, że potępiają tego typu czyny.

- Akt ten jest oburzający i nieakceptowalny w świecie, gdzie tolerancja i szacunek dla drugiego człowieka i jego przekonań powinno mieć fundamentalne znaczenie. Świadome niszczenie symbolu ważnego dla większości społeczeństwa jest aktem wandalizmu, godzącym w uczucia religijne i cywilizację europejską - czytamy w oświadczeniu wydanym przez Powiat.

Władze poinformowały, że analizują umowę z organizatorem pod kątem jej zerwania i zwrotu dotacji.

- Środki publiczne powinny służyć budowaniu wspólnoty i integracji w oparciu o wzajemne zrozumienie, a nie niszczyć symbole, wprowadzać podziały i kontrowersje - napisano dalej.

Osiedle Stare Miasto bez Zielonego Poznania

Grzegorz Okoński
miejscowosc

Do wczoraj można było składać zgłoszenia do 33. edycji konkursu „Zielony Poznań”. Jednak w tym roku mieszkańcy Starego Miasta są z niego... wykluczeni!

Konkurs co roku cieszy się tak dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców osiedla Poznań Stare Miasto, że w jego budżecie nawet zarezerwowana jest pula pieniędzy na nagrody dla uczestników z tego terenu. Jednak w tej edycji mieszkańcy najprawdopodobniej będą mogli tylko kibicować innym posiadaczom pięknych kwietników, balkonów, czy ogródków.

- W kwietniu Zarząd Osiedla Stare Miasto wystosował pismo

do Wydziału Działalności Gospodarczej i Rolnictwa z zapytaniem, czy będzie możliwość przeprowadzenia I etapu konkursu „Zielony Poznań” - podaje Rada Osiedla. - Odpowiedź, którą uzyskał nie pozostawia wątpliwości - z powodów formalno-prawnych nie ma takiej możliwości.

Miasto odmówiło z powodu regulaminowego - I etap jest realizowany przez rady osiedli, a w przypadku Starówki, Rada rozwiązała się.

- Mieszkańcy są zawiedzeni odpowiedzią miasta; będą rozmawiać jeszcze z panią wiceprezydent miasta, ale właśnie kończy się czas zgłoszeń, i obawiam się, że w tym roku konkurs może odbyć się bez nas - mówi Anna Sokolnicka-Elzawska, przewodnicząca zarządu osiedla.

Wycinka drzew w Poznaniu w okresie legowym. Zgody na nią na razie nie widać...

Chyrtian Ufa
chyrtian.ufa@polskapress.pl

Czytelniczka alarmuje o wycinanie drzew w Poznaniu. Doszło do niej w okresie legowym, czyli w czasie, w którym zabronione jest ścinanie gałęzi i niszczenie gniazd.

Zaniepokojona czytelniczka Pani Anna zgłosiła się do naszej redakcji. Powód? Tuż przy jej bloku, a dokładniej przy ul. Źródlanej w Poznaniu 5-7 doszło do wycinki korony drzew. Drzewa oddzielały widok pomiędzy blokami. Dziś pani Anna zamiast widoku na zieleń widzi sąsiadów.

Problemu może i nie byłoby, gdyby nie ptaki, które miały gniazdować w koronach drzew oraz fakt, że od 1 marca do 15 października trwa sezon



- Zniszczono aspekt krajobrazowy oraz narażono mieszkańców na jeszcze większe upały - pisze Czytelniczka

legowy. W tym czasie zabronione jest ścinanie gałęzi i niszczenie gniazd. Na odstępstwo od zakazu zgodę może wyrazić Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska (RDOS).

- Na ten moment nie widzimy takiego zgłoszenia...

Analizujemy sytuację - mówi Jacek Przygocki, zastępca Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska.

Przygocki informuje również, że jeśli doszło do przycięcia drzewa z ptakami, wówczas sprawę można zgłosić na poli-

cję. W przypadku za mocnego przycięcia korony drzew sprawę należy skierować do Wydziału Klimatu i Środowiska Miasta Poznań.

- Drzewa, o których mowa, są młode, gałęzie były zdrowe, nie stały przy drodze, tylko na zielonym wewnętrznym dziedzińcu, nie zagrażając bezpieczeństwu - wymienia pani Anna.

W sprawie skontaktowaliśmy się z administratorem wspólnoty mieszkaniowej, na której terenie doszło do wycinki drzew.

- Wykonawca zapiera się, że gdyby widział, to by odstąpił i żadnych gniazd nie było - mówi nam Lech Walaszczyk z Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej i dodaje, że wizualnie nie podoba mu się to ścięcie drzew.



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała poli-

cjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



FOT. ADAM JANOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyje-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięć Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Piśowskie zabetonowanie istnieje tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiały w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamiennie jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystало śmierć Barbary Skrzypek do oskarżenia wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Śledczy w ślepych zaułku

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afery gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”. Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - **OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAŁYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!**” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwy-



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

kłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawałonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawałonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawałiło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania pośród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas. To on najbardziej ucierpiał w niedawnym trzęsieniu

poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latką.

Prezydent Salvadora Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawałonym budynku 44-latkę, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wydobyc go na powierzchnię.

Eksperci przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawałonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja ustawiła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki. - Takie jest założenie. To bardzo

smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kościelnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w porcie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieczętowanie państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

OGŁOSZENIE

0011546060

OGŁOSZENIE

Burmistrza Miasta i Gminy Krzywiń

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących Planu Ogólnego Gminy Krzywiń wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 w trybie art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538), art. 39 i art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670) oraz w związku z uchwałą Nr III/14/2024 Rady Miejskiej Krzywinia z dnia 24 czerwca 2024 r.

zawiadamiam

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących:

- projektu Planu Ogólnego Gminy Krzywiń;
- prognozy oddziaływania na środowisko Planu Ogólnego Gminy Krzywiń.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach od 1 lipca 2026 r. do 31 lipca 2026 r. i obejmą:

- zbieranie uwag do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko w dniach od 1 lipca 2026 r. do 31 lipca 2026 r.;
- spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się dnia 22 lipca 2026 r. o godzinie 15¹⁵ w Sali Narad Urzędu Miasta i Gminy w Krzywiniu, ul. Rynek 1, 64-010 Krzywiń
- geoankietę – formularz geoankiety dostępny będzie na stronie internetowej voxy.pl/krzywin od 1 lipca 2026 r. do 31 lipca 2026 r.

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko zostanie udostępniony w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Krzywiń, ul. Rynek 1, 64-010 Krzywiń, w godzinach pracy urzędu, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Krzywiń – <http://bip.krzywin.pl/> oraz na stronie internetowej voxy.pl/krzywin.

Uwagi w przedmiotowej sprawie zainteresowani mogą wnosić w terminie do dnia 31 lipca 2026 r. w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Krzywiń, przy ul. Rynek 1, 64-010 Krzywiń, za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: sekretariat@krzywin.pl, za pomocą platformy e-PUAP, na adres skrytki: /2i26a8qwfH/SkrytkaES lub na adres e-doręczeń: **AE:PL-35103-92596-EBRGV-20**.

Składane uwagi powinny zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Składane uwagi powinny zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Wzór formularza można pobrać pod linkiem: [http://bip.krzywin.pl/krzywin/zasoby/files/Nieruchomo%C5%9Bci/wzor-formularza-pisma-dot-aktu-planowania-przestrzennego-\(2\).pdf](http://bip.krzywin.pl/krzywin/zasoby/files/Nieruchomo%C5%9Bci/wzor-formularza-pisma-dot-aktu-planowania-przestrzennego-(2).pdf) Istnieje również możliwość składania uwag poprzez formularz zgłoszeniowy za pośrednictwem strony internetowej voxy.pl/krzywin.

Burmistrz Miasta i Gminy Krzywiń

Informacje o przetwarzaniu danych osobowych w Urzędzie Miasta i Gminy Krzywiń dostępne są pod adresem: <http://bip.krzywin.pl/krzywin/bip/klauzula-informacyjna-rodo/klauzula-informacyjna-rodo.html>

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego przez księży

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Uгода, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekadę wcześniej.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził wiarę, że uгода wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie niosły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szczerze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wy-

mogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie - najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach 3/4 warzyw do 1/4 owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nierozdrobnione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscywie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybko kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czynna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodźcowanym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-

powalczyc, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscywie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscywie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodziwieży i viralowy. Nie słyszymy już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm - odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia. ● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscywie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka. Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymiśleniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapię przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowałam się z mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałam telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzecznika praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedycyńska, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji; ● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picciu wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picciu wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy przeemywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wżewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergja krzyżowa.

W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji.

Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofa. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacja nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców podanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób.

Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłkany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy.

Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniające oddychanie obrzęk krtani.

Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła.

W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekrzyżowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych.

W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergja na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej występują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

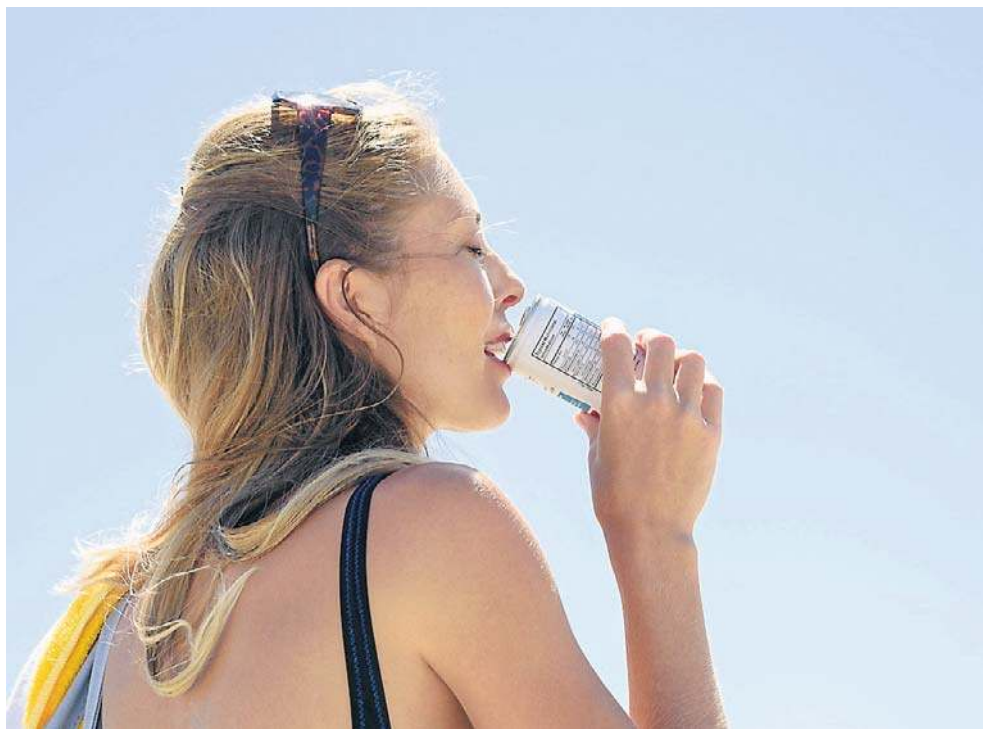
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z Ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięto udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma z założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednie opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, aleytko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przy-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania wskazuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki



Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 99

Monika Brodka ma zaokrąglony brzuszek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzuszek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pospieszyli jednak z życzeniami.



Pole rażenia

TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty

Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja

TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną Planete+ HD, 23:10

Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.

Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach

W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką riviérę. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski



Poziomo:
1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
5) budynek zgromadzenia zakonnego,
9) rosyjska zupa rybna,
10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
12) odkryty wagon kolejowy,
14) głośne odgłosy, zamęt lub poruszenie,
15) obsługuje gości w restauracji,
16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
17) kształt podobny do elipsy,
18) rudy nalot na blasze,
19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
22) czterech pancerni w „Rudym”,
23) węgierska potrawa, rodzaj raguút warzywnego,
28) opowiadka z dowcipną puentą,
29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
30) wyspa-więzienie Napoleona,
31) z milionami na koncie,
34) czwarta część całości,
38) marynarz od mycia pokładu,
39) Piechniczek lub Słonimski,
40) ptak średniej wielkości z rodziny krukowatych,
41) ... przedni, zys,
42) książkowe określenie sklepienia nieba.

Pionowo:
1) pałacyk polskiego szlachcica,
2) naczynie przydatne w podróży,
3) balowa suknia dworska,
4) nie przykłada się do pracy, obibok,
5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,
6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
7) popularna gra w karty,
8) podejmowane przez śmiałką,
11) akt prawny w carskiej Rosji,
13) wojskowy obóz tatarski,
20) grecka muza poezji miłosnej,
21) pszenica o kłującym kłosie,
24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,
25) zagarnięcie części ościenego państwa,
26) gęste zarośla w Afryce,
27) barwa sierści konia,
31) ozdoba świątecznego drzewka,
32) pracownik nadleśnictwa,
33) laska w ekwipunku taternika,
35) rodzaj sieci rybackiej,
36) przeciwieństwo altruizmu,
37) ostry dodatek do mięsa.

1		2		3		4	■	■	5		6		7		8	
	■		■		■	9				■	■		■		■	
	■		■	10		11		■	■	12	13		■		■	
14					■	15					■	16				
	■		■	17			■	■	18				■		■	
19	20		21		■	22					■	23	24		25	
■		■		■	26	■		■	■		■	27	■		■	
28				■	29							■	30			
■		■		■			AUTOPROMOCJA 0010990399 GŁOS WIELKOPOLSKI w prenumeracie z Tele Magazynem 61 333 22 60 						■	■	■	
31		32		33								34	35		36	37
	■		■		■							■		■		■
38												39				
	■		■		■							■		■		■
40												■	41			
	■		■	42									■			■

ROZWIĄZANIE NR 98

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.

Ryby (19.02 - 13.03)

Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozwagą.

Byk (20.04 - 20.05)

Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłami z zaufaną osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

DROBNE

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Cyklinowanie bezpył. 602582486

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

Turystyka

KRAJ

MORZA

KOŁOBRZEG!!! Wczasy-Tanio. Tel.
94/354-36-65.

LEBA- pokoje z łazienk., 606-687-996.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011546189

OGŁOSZENIE

Sieraków, dnia 26 czerwca 2026 r.

Stosownie do art. 37 ust. 1, art. 38 i art. 40 ust. 1 pkt 1, ust. 3 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399) i Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14.09.2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213) oraz uchwały NR XXIV/172/2026 z dnia 24 lutego 2026 r. w sprawie wyrażenia zgody na sprzedaż prawa własności nieruchomości gruntowych położonych w Ławicy, Burmistrz Gminy Sieraków ogłasza **pierwsze przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż prawa własności nieruchomości gruntowych położonych w Ławicy jak niżej:**

1.

Lp.	Nr działki	Powierzchnia [ha]	Nr KW	Opis nieruchomości	Przeznaczenie wg planu zagosp. przestrzennego	Położenie	Cena wywoławcza (netto)	Wadium (w zł)	Minimalne postąpienie (w zł)	Data przetargu i godzina
1	97/12 i 96/72	0,1169 0,0714 Łącznie 0,1883	PO2A/00034412/4 PO2A/00032900/8	nieruchomość niezabudo-wana	Pod zabudowę letniskową i rezydencjalną oraz zieleni izolacyjną	Ławica	151.000,00	16.000,00	1.510,00	6.08.2026 9 ⁰⁰
2	97/13	0,2377	PO2A/00034412/4	nieruchomość niezabudo-wana	Pod zabudowę letniskową i rezydencjalną oraz zieleni izolacyjną	Ławica	191.000,00	20.000,00	1.910,00	6.08.2026 10 ⁰⁰
3	97/14	0,2060	PO2A/00034412/4	nieruchomość niezabudo-wana	Pod zabudowę letniskową i rezydencjalną oraz zieleni izolacyjną	Ławica	165.000,00	16.000,00	1.650,00	6.08.2026 11 ⁰⁰
4	97/15	0,1900	PO2A/00034412/4	nieruchomość niezabudo-wana	Pod zabudowę letniskową i rezydencjalną oraz zieleni izolacyjną	Ławica	152.000,00	16.000,00	1.520,00	6.08.2026 12 ⁰⁰
5	97/16	0,1872	PO2A/00034412/4	nieruchomość niezabudo-wana	Pod zabudowę letniskową i rezydencjalną oraz zieleni izolacyjną	Ławica	150.000,00	16.000,00	1.500,00	6.08.2026 13 ⁰⁰
6	97/17	0,2118	PO2A/00034412/4	nieruchomość niezabudo-wana	Pod zabudowę letniskową i rezydencjalną oraz zieleni izolacyjną	Ławica	170.000,00	16.000,00	1.700,00	6.08.2026 14 ⁰⁰

2. Do wycycytowanej w przetargu ceny netto zostanie doliczony należny podatek VAT w wysokości 23%.

3. O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

4. Działki zapisane są w księgach wieczystych nr KW PO2A/00034412/4 i KW PO2A/00032900/8 Sądu Rejonowego w Szamotułach Zamiejscowego Wydziału Ksiąg Wieczystych w Międzychodzie i są wolne od wszelkich obciążeń.

5. Nieruchomości położone są w Ławicy przy drodze publicznej w otoczeniu lasów i jezior i posiadają możliwość uzbrojenia w media: prąd i wodę.

6. Ogólne warunki przetargu.

a/ Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest:

- wpłacenie wadium na konto Urzędu Gminy w Sierakowie nr 4790820005000028602000010 w Banku Spółdzielczym Pojezierza w Sierakowie z oznaczeniem imienia i nazwiska lub nazwy oferenta i dopiskiem „**Wadium na nieruchomości w Ławicy nr** (podać numer działki tej nieruchomości którą oferent jest zainteresowany)”. Wadium w pełnej wysokości (na każdą nieruchomość oddzielnie) należy wnieść w pieniądzu najpóźniej do dnia **31 lipca 2026 r.** na wskazane przez organizatora przetargu konto bankowe.

Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto Urzędu Gminy Sieraków.

- okazanie komisji przetargowej dowodu wpłaty wadium w wysokości określonej dla danej nieruchomości z zaznaczeniem numeru działki oraz dowodu tożsamości – w przypadku osób fizycznych, a w przypadku osób prawnych i jednostek organizacyjnych nieposiadających osobowości prawnej, a podlegających wpisom do rejestrów - aktualnego wypisu z właściwego rejestru, stosownego pełnomocnictwa, dowodu tożsamości osoby reprezentującej podmiot.

Aktualność wypisu z rejestru powinna być potwierdzona w okresie nie dłuższym niż 3 miesiące przed ustaloną datą przetargu.

Małżonkowie posiadający ustawową wspólność majątkową biorą udział w przetargu osobiście lub okazują pisemną zgodę współmałżonka na uczestnictwo w przetargu. W przypadku rozdzielności majątkowej małżeńskiej uczestnik przetargu zobowiązany jest do złożenia oświadczenia o rozdzielności majątkowej.

- złożenie pisemnego oświadczenia o zapoznaniu się z: warunkami przetargu, lokalizacją nieruchomości w terenie oraz warunkami zabudowy i zagospodarowania wynikającymi z zapisów miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego ewentualnie decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu.

b/ Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który go wygrał, zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości.

Pozostałym uczestnikom przetargu wadium zostanie zwrócone lub przekazane na wskazane konto niezwłocznie po odwołaniu albo zamknięciu przetargu jednak nie później niż przed upływem trzech dni od dnia odpowiednio: odwołania przetargu, zamknięcia przetargu, unieważnienia przetargu, zakończenia przetargu wynikiem negatywnym.

c/ Ustalona w wyniku przetargu cena nieruchomości podlega wpłacie w całości na konto Urzędu Gminy Sieraków nr 4790820005000028602000010 w Banku Spółdzielczym Pojezierza w Sierakowie w terminie co najmniej na 7 dni przed ustaloną datą zawarcia umowy

REKLAMA

0011546212

Burmistrz Gminy Sieraków

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Sieraków, przy ul. 8 Stycznia 38, oraz na stronie internetowej www.sierakow.pl (zakładka: *nieruchomości*), wywieszone i opublikowane zostały wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sieraków, przeznaczone do oddania w dzierżawę i użyczenie z dnia 1.07.2026 r.

REKLAMA

0011546356

BURMISTRZ GMINY RAWICZ

63-900 Rawicz ul. Piłsudskiego 21
tel. 65 616 49 81

i n f o r m u j e , ż e

na elektronicznej tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Gminy Rawicz przy ul. J. Piłsudskiego nr 21 i na stronie internetowej Urzędu Miejskiego Gminy Rawicz oraz w Biuletynie Informacji Publicznej, zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r., poz. 399) w dniu 1 lipca 2026 r., na okres 21 dni zostały wywieszone wykazy o przeznaczeniu do dzierżawy na cele rolne w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowych dzierżawców i wnioskodawcy, nieruchomości stanowiących własność Gminy Rawicz, położonych w niżej wymienionych obrębach geodezyjnych i oznaczonych w operacie ewidencyjnym jako działki gruntu numer:

- Rawicz – działki gruntu nr 2046, 2090, 2091/2, 2065,
- Sarnówka – działka gruntu nr 158/2, 573
- Łaszczyn – działki gruntu nr 145, 36,
- Żylice – działka gruntu nr 4,
- Słupia Kapitulna – działka gruntu nr 587/4,
- Izbice – 145.

REKLAMA

0011546948



OBWIESZCZENIE

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Poznaniu na podstawie art. 28 ust. 4 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz.U. z 2026 r. poz. 13, 426), w związku z art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 poz. 670) podaje do publicznej wiadomości informację o przystąpieniu do sporządzania projektów planów zadań ochronnych dla obszarów Natura 2000: Ostoja Przemęcka PLH300041 oraz Dąbrowy Obrzyckie PLH300003.

Zainteresowane osoby mogą się zapoznać z ww. dokumentami w siedzibie RDOŚ w Poznaniu mieszczącej się przy ul. Tadeusza Kościuszki 57 w Poznaniu oraz w wersji elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej RDOŚ w Poznaniu w zakładce Obwieszczenia i zawiadomienia. Uwagi i wnioski do projektów planów zadań ochronnych dla obszarów Natura 2000: Ostoja Przemęcka PLH300041 oraz Dąbrowy Obrzyckie PLH300003 można składać w formie pisemnej, ustnej do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrzenia ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w ciągu 21 dni od daty ukazania się ogłoszenia, w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Poznaniu, w poniedziałki w godzinach 8:30 – 16:00, od wtorku do piątku w godzinach 8:15 – 15:00, e-mail: sekretariat.poznan@poznan.rdos.gov.pl Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Poznaniu.

z up. Regionalnego Dyrektora
Ochrony Środowiska w Poznaniu
Jacek Przygocki
Regionalny Konserwator Przyrody

REKLAMA

0010703171

POGOTOWIE

Wypadki 999, 112

WAŻNE TELEFONY

Policja 997

Straż Pożarna 998

Straż Miejska 986

Pogotowie Energetyczne 991

Pogotowie Gazowe 992

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994

Pogotowie Ciepłownicze 993

UM Poznań

Informacje ważne dla mieszkańców
miasta

tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji
Poznańskiej

tel. 61 624 22 22

MPK Poznań,

ul. Głogowska 131, 60-224 Poznań,

tel. 19 445

Informacja PKP

tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań

tel. 61 63 31 659

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich,
aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,

tel. 22 551 77 00

Bezpłatna Infolinia Obywatelska

800 676 676

Federacja Konsumentów Klub Poznański,

ul. 27 Grudnia 17/19, 61-737 Poznań,

tel. 61 851 61 52

Powiatowy Rzecznik Konsumentów

Marek Radwański,

ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań,

tel. 61 841 88 30

Miejski Rzecznik Konsumentów

(dla Poznania) dr Marek Janczyk,

ul. Libelta 16/20, Poznań,

tel. 61 878 58 70

ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej

tel. 22 560 16 00

Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

„Niebieska Linia”

(czynny 24 godziny)

tel. 61 814 17 17

Zgłoszenia przemocy w rodzinie:

niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań

tel. 61 865 10 00

Telefon zaufania dla osób z problemem

alkoholowym i ich rodzin

(czynny 24 godziny)

tel. 61 843 01 01

Anonimowi Alkoholicy

(czynny w godz. 18-22)

tel. 61 853 16 16

MONAR Poznań

tel. 61 868 72 27

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

Infolinia WOW NFZ Poznań

800 190 590

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

Krajowa Informacja Skarbowa

801 055 055

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji

Handlowej w Poznaniu,

al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,

tel. 61 852 09 77

Polubowny sąd konsumencki w Poznaniu,

al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,

tel. 61 852 35 07

Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny,

ul. Szwajcarska 5, 61-285 Poznań,

tel. 61 875 95 75

Wojewódzki Inspektorat Weterynarii,

ul. Grunwaldzka 250, 60-166 Poznań,

tel. 61 868 93 47

Całodobowa infolinia w sprawach

kwarantanny i zdrowia - Sanepid

tel. 222 500 115

REKLAMA 0011547134

STAROSTA MIĘDZYCHODZKI

informuje, że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Międzychodzie przy ul. 17 Stycznia 143 (na tablicach ogłoszeń oraz stronie internetowej BIP) w dniach od 30.06.2026 r. do 21.07.2026 r. został wywieszony

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI

stanowiących własność Skarbu Państwa przeznaczonych do zbycia, w trybie darowizny (Międzychód – działki nr 226/2, nr 241, nr 239/1, nr 239/3)
Starosta Międzychodzki

REKLAMA 0011547135

STAROSTA MIĘDZYCHODZKI

informuje, że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Międzychodzie przy ul. 17 Stycznia 143 (na tablicach ogłoszeń oraz stronie internetowej BIP) w dniach od 30.06.2026 r. do 21.07.2026 r. został wywieszony

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI

stanowiących własność Skarbu Państwa przeznaczonych do oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat (Gnuszyn, gm. Chrzypsko Wielkie, działka nr 26/16)
Starosta Międzychodzki

REKLAMA 0011547300

OGŁOSZENIE

Ruszają prace związane z

„Rozbudową drogi wojewódzkiej nr 190 w zakresie drogi rowerowej na odcinku os. Łakina-Łaziska”

Wykonawca robót informuje mieszkańców i użytkowników DW 190, że od dnia 9 lipca 2026 roku rozpoczyna roboty drogowe na odcinku drogi wojewódzkiej nr 190 w zakresie budowy drogi rowerowej na odcinku os. Łakina - Łaziska. Jednocześnie informuje, że nastąpią utrudnienia oraz czasowa zmiana organizacji ruchu.

Całość prac potrwa do końca listopada 2026 roku.

**MIESZKAŃCÓW ORAZ KIEROWCÓW
PROSIMY O ZACHOWANIE OSTROŻNOŚCI
W REJONIE PROWADZONYCH PRAC
ORAZ STOSOWANIE SIĘ
DO OBOWIĄZUJĄCEGO OZNAKOWANIA.**

**Za powstałe utrudnienie przepraszamy
i prosimy o wyrozumiałość.**

AUTOREKLAMA

Polecamy →

nasza
HISTORIA

**Nasza historia
nigdy się nie powtarza**

naszahistoria.pl



0011547276

Łącząc się w głębokim smutku i żalu
z Naszą Drogą Koleżanką

Dorotę Polowińską

składamy serdeczne wyrazy współczucia
z powodu straty

Siostry

Wójt Gminy Komorniki
z pracownikami Urzędu

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

REKLAMA 0011547077

**Likwidator Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”
w Likwidacji w Świdwinie**

sprzeda nieruchomości gruntową zabudowaną budynkiem piekarni i budynkiem magazynowym, położoną w Świdwinie przy ul. Spółdzielczej 5. Są to działki nr 16/12, 16/13, 16/14 o łącznej powierzchni 0,2688 ha, dla których jest prowadzona KW nr K02B/0013992/6 przez Sąd Rejonowy w Białogardzie, Wydział Zamiejscowy Ksiąg Wieczystych w Świdwinie.

**Wartość nieruchomości nie niższa niż 1 530 000 zł brutto
(słownie: jeden milion pięćset trzydzieści tysięcy złotych 00/100).**

Piekarnia o powierzchni użytkowej 485,55 m2 składa się z:

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| - hala produkcyjna – 135,24 | - szatnia + prysznice – 9,84 |
| - magazyn chleba – 45,04 | - jadalnia – 11,87 |
| - krajalnia chleba – 23,05 | - myjnia pojemników – 6,31 |
| - magazyn dodatków i przypraw | - skład pojemników brudnych – 6,49 |
| - magazyn mąki – 89,35 | - pomieszczenie biurowe – 12,91 |
| - paczkarnia + magazyn podręczny | - 2 pomieszczenia WC |
| - magazyn wyrobów cukierniczych | - kotłownia |
| - garownia – 7,25 | - budynek gospodarczy – 106 m2 |

Oferty prosimy składać na piśmie do dnia 10.07.2026 r. listem poleconym na adres: Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w likwidacji, ul. Polczyńska 2, 78-300 Świdwin. Pozostałe informacje dot. nieruchomości można uzyskać pod numerem telefonu 943652096 lub e-mail: gs.swidwin@wp.pl.

Do oferty należy dołączyć dowód wpłaty wadium 10% minimalnej ceny brutto nieruchomości na konto numer: PEKAO Bank Pekao S.A. 73 1240 3682 1111 0000 4199 0124

www.dawro.pl

0011547973

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

śTp

**Karoliny
Kasztelan-Kity**

cenionej fizjoterapeutki,
od wielu lat związanej ze Szpitalem w Puszczykowie,
która swoją wiedzą, zaangażowaniem i życzliwością
każdego dnia niosła pomoc Pacjentom.

Rodzinie oraz Bliskim

składamy szczerze wyrazy współczucia

Dyrekcja i Pracownicy Szpitala w Puszczykowie
im. Prof. S.T. Dąbrowskiego S.A.

0011546546

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy



dr. inż.

Witolda Hoppela

wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają
Agnieszka i Robert Marciniak

SPORT

www.sportowy24.pl

Koziołek zadebiutuje na MŚ w kajakarstwie i zostanie z nim przez wiele lat

Radosław Patroniak
sport@glos.com

Wielkimi krokami zbliżamy się do najważniejszej sportowej imprezy w stolicy Wielkopolski, czyli mistrzostw świata w kajakarstwie (26-30 sierpnia) na Malcie.

O imprezie wracającej do Poznania po 16 latach nieobecności rozmawialiśmy z Agatą Dziamską, wiceprezes Wielkopolskiego Związku Kajakowego. Zaczęliśmy od maskotki MŚ, która bardzo okazała prezentowała się na biurku związkowym.

- To na razie prototyp autorstwa Aleksandry Siemińskiej. Wiadomo jednak, że oryginalny Koziołek będzie się już różnił tylko detalami. Dwie duże maskotki ręcznie uszyją pracownicy poznańskiego studia MOPS. Koziołka będzie można kupić przed i w trakcie zawodów, a co jeszcze ważniejsze on zostanie z nami na lata i będzie wręczany zwycięzcom innych kajakowych imprez na Malcie. Paddie Go, bo tak nazywa się maskotka, ma stać się ich symbolem - podkreśliła Agata Dziamska.

Kibice będą też mogli zaopatrzyć się w pamiątkowe koszulki z imionami i nazwiskami uczestników. Będą też oczywiście okolicznościowe magnesy, naklejki, torby i bidony. Wszystko, czego dusza fana zapagnie.



Agata Dziamska, wiceprezes Wielkopolskiego Związku Kajakowego z maskotką MŚ w kajakarstwie na Malcie

Do MŚ w kajakarstwie zgłosiło się już 51 państw, ale organizatorzy liczą na udział około 90 federacji. Próbą generalną przed imprezą sezonu będą Młodzieżowe MP i mistrzostwa Polski młodzików, które zostały zaplanowane w dniach 7-9 sierpnia. Wtedy odbędzie się ostatni test maszyn startowych. Będą też ustawiane reklamy i sprawdzane inne rozwiązania techniczne.

Warto dodać, że organizatorzy MŚ poznańskie zawody chcą też potraktować jako okazję do promocji kajakarstwa.

- Stworzymy strefę kibica, która będzie działać od 27 do 30 sierpnia w okolicach startu na Malcie, a konkretnie w miejscu zimowego lodowiska POSiR na Malcie. W tej strefie będzie można wsiąść do kajaka i zobaczyć, na czym polega kajakarstwo. Instruktorami zostaną młodzi zawodnicy poznańskich klubów. Będą też pokazy Wojska Polskiego i darmowa grochówka dla kibiców. To miejsce ma żyć przez całe mistrzostwa, a zwłaszcza w przerwach między sesjami przedpołudniowymi i popołudniowymi - dodała była kajakarka.

Wielką atrakcją dla kibiców ma też być otwarcie mistrzostw. We wtorek, 25 sierpnia, tuż po oficjalnej ceremonii, ma bowiem wystąpić na Malcie, na bezpłatnym koncercie, Dawid Kwiatkowski.

PIERWSZY UCZESTNIK MEMORIAŁU GOŁASIA JUŻ ZNANY
Agrobex Memoriał Arkadiusza Gołasia to najlepsza okazja dla kibiców siatkówki, aby zobaczyć najlepszych siatkarzy. Od 9 do 11 października w Zalasewie odbędzie się jego 21. edycja.

Pierwszym potwierdzonym przez organizatorów uczestnikiem XXI Agrobex Memoriału Arkadiusza Gołasia jest ZAKSA Kędzierzyn-Koźle. Podopieczni Andreea Gianiego będą bronić tytułu wywalczonego przed rokiem, kiedy to w finale tego prestiżowego turnieju pokonali 3:2 Aluron CMC Warta Zawiercie. **PAT**



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

MP W TENISIE DO LAT 18
Na kortach AZS Poznań od niedzieli trwają PGE Młodzieżowe MP w tenisie do lat 18.

Na czwartek zaplanowano ćwierćfinały, a na piątek - półfinały. Decydujące mecze w singlu odbędą się natomiast w niedzielę o godz. 10. **PAT**

Sensacje na mundialu! Niemcy oraz Holendrzy wracają już do domu



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill, kapitalnie spisywał się we własnym polu karnym. Pokazał też klasę w serii jedenastek

Jacek Jabłoński
sport@glos.com

Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - porzuciły karnych..

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielonym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowca Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dały one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni

zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a ich akcję na 2:1 sfinalizował pomocnik Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widniejące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal 2 metry golkiper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzelił Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnie-

nia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selekcjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

-Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppe.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz

do Ligi Narodów. Mielibyśmy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie meczu Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą.

Dziś awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia, która zmierzy się z DR Konga (godz. 18), Belgię czeka mecz z będącym na fali wznoszącej Senegalem (godz. 22), a USA z Bośnią i Hercegowiną (godz. 2.00)