

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ.
Świetne lokalizacje, pokoje czyste i przytulne **str. 12**



FOT. JACEK BABICZ

Czy gorzka czekolada jest zdrowa?
Szpinak i ziemniaki najbardziej
zanieczyszczonymi warzywami str.
11-12

STRONA
ZDROWIA

Środa,
8.04.2026
Wydanie 1
Nr 81 (24.964)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

**Sztuczna
inteligencja będzie
wykorzystywać ludzi
pracujących za niskie
stawki? str. 2**



FOT. PAVEŁ DUBIEL

**Kupujesz dom
na wsi? Będiesz
musiał podpisać, że
rolnicy ci nie
przeszkadzają str. 6**

**Misja Artemis
wraca na Ziemię.
Kiedy powrót ludzi
na Księżyc?
str. 7**



FOT. EAST NEWS

AKCJA

**Poznań gorszy od...
Szamotuł**

Małe Szamotuły uruchamiają swój program Roweru Miejskiego, wielkiego Poznania na to nie stać. Działacze miejscy apelowali wczoraj, aby w stolicy Wielkopolski przywrócić program odnoszący sukcesy w wielu polskich miastach. Miasto zrezygnowało z roweru miejskiego w 2022 roku, tłumacząc się malejącym zainteresowaniem.

Czytaj str. 3

TRANSPORT

**Cisza nocna
na lotnisku Ławica**

- Inwestujemy w komfort pasażerów, ale też okolicznych mieszkańców - mówi prezes poznańskiego lotniska Ławica Grzegorz Bykowski. Z tego względu, wzorem lotniska Okęcie, z rozkładu znikną loty między godziną 1 a 5 w nocy. Wciąż w tych godzinach będą mogły odbywać się loty specjalne - wojskowe czy ratunkowe, ale także te opóźnione z różnych przyczyn.

Czytaj str. 5

KONFLIKT

**„Takie słowa nigdy nie
powinny paść”**

- Pan prezydent może mnie obrażać, mówić o mnie najgorsze rzeczy, mi to w ogóle nie przeszkadza. Ale on naprawdę mówił niemiłe, okropne rzeczy o mieszkańcach Osiedla Maltańskiego. To są rzeczy, które nigdy nie powinny paść - powiedziała po spotkaniu z Jackiem Jaśkowiakiem posłanka Marcelina Zawisza.

Czytaj str. 5



Kamila i Bartosz Łyska

str. I-VI

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

Vanessa Wankiewicz
i Damian Komasa

FOT. AUTOR

Poznański SOR jak z amerykańskiego serialu

Sylvia Rycharska
sylvia.rycharska@polskapress.pl

- To sytuacje, które znamy z własnej pracy - mówi dr Paweł Konieczka, porównując poznański SOR z filmowym „The Pitt”.

Cieszący się ogromną popularnością amerykański serial pokazujący dyżur na oddziale ratunkowym w Pittsburghu to w zgodnej opinii medyków obraz najbardziej zbliżony do ich rzeczywistości. Najnowszy i jeden z naj-

bardziej obleganych oddziałów w Poznaniu - SOR należący do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego - nie jest tu wyjątkiem. - Słyszałem od kilku osób, że nie oglądają, bo mają wrażenie, jakby w ogóle nie wychodzili z pracy - przyznaje rozmówca „Głosu”.

Podobieństwa są bardzo konkretne: nagłe spiętrzenia pacjentów, przepełnione poczekalnie, brak łóżek na oddziałach i konieczność podejmowania decyzji w warunkach ciągłej presji. Średnio każdego dnia przez po-

znański SOR przechodzi około 260 pacjentów, ale bywają momenty skrajne - jak podczas zimowej gołoledzi, gdy w ciągu jednej doby przyjęto blisko 400 osób, a w poczekalni jednocześnie czekało nawet około stu pacjentów.

W Polsce funkcjonuje około 250 SOR-ów, ale - jak podkreślają lekarze - system nie uwzględnia różnic między nimi. W jednych przyjmuje się kilkadziesiąt pacjentów na dobę, w innych kilkuset.

Czytaj str. 4



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

**Czasem w jednej chwili SOR
może zaroić się od pacjentów**

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



9 772353 617037

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kozuszkę, kryształowe wazony, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

Zamów prenumeratę

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

Jej teksty znały pokolenia. Nie żyje znana pisarka

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

Koźmin Wielkopolski żegna Janinę Wieczerską - pisarkę, felietonistkę, dziennikarkę i Honorową Obywatelkę miasta. Była autorką blisko 20 powieści i niemal tysiąca publikacji prasowych.

Janina Wieczerska urodziła się w 1931 roku. Dzieciństwo i młodość spędziła w Koźminie Wielkopolskim, z którym była związana do 1948 roku. To właśnie rodzinne miasto, wojenne przeżycia i rodzinne wspomnienia wielokrotnie wracały później

w jej twórczości. Była autorką książek dla dzieci i młodzieży, felietonów, esejów, a także blisko 20 powieści i niemal tysiąca publikacji prasowych. Wśród utworów poświęconych Koźminowi wymieniane są m.in. „Pusty wieczór” oraz „Moja Babcia, Niemcy i wojna”. W 2001 roku otrzymała tytuł Honorowej Obywatelki Koźmina Wielkopolskiego. Było to wyróżnienie za twórczość i wieloletnie promowanie rodzinnego miasta, do którego zawsze wracała pamięcią i słowem.

Pogrzeb odbędzie się w czwartek o godzinie 12 w Koźminie Wielkopolskim.



W wieku 94 lat zmarła Janina Wieczerska, jedna z najbardziej znanych osób związanych z Koźminem Wlkp.

REDAKTORZY DYŻURNI

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

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

Pogoda w regionie

Poznań



Dzień
8°C

Noc
1°C

Barometr
1030 hPa
Wiatr
18km/godz.
Biomet
korzystny

Kalisz



Dzień
8°C

Noc
0°C

Leszno



Dzień
8°C

Noc
0°C

Piła



Dzień
8°C

Noc
1°C

Do końca tygodnia utrzymają się niskie temperatury, ale będzie pogodnie

AI może stworzyć globalną grupę ludzi pracujących bez kontroli

Mira Suchodolska
mira.suchodolska@polskapress.pl

Rozmowa z dr Alkiem Tarkowskim, socjologiem i badaczem świata cyfrowego.

W lutym tego roku pojawiła się platforma Rent-a-Human, która pozwala - w dużym uproszczeniu - sztucznej inteligencji wynajmować ludzi do wykonywania zadań w świecie fizycznym. Mówimy o wizytach w urzędach, robieniu zdjęć, ale też działaniach o charakterze performatywnym. Czy to rzeczywiście nowy etap gospodarki cyfrowej?

To bardzo ciekawy przypadek, ale też taki, który wymaga pewnego zdystansowania się od narracji technologicznego przełomu. Z jednej strony rzeczywiście mamy tu element nowości - pojawia się koncepcja, w której to nie człowiek bezpośrednio zleca pracę, lecz agent AI, który działa w jego imieniu lub półautonomicznie. Z drugiej strony, jeśli spojrzymy szerzej, to jest to raczej rozwinięcie dobrze znanych modeli, często opartych na wyzysku pracowników. Platformy pracy na zlecenie funkcjonują od lat - czy to w formie mikrozleceń, czy usług takich jak transport lub dostawy. Rent-a-Human wpisuje się w ten trend, ale wprowadza nowy element: ukrycie zleceniodawcy za warstwą algorytmu.

Jak dokładnie działa ten model? Co faktycznie robią ludzie wynajmowani przez AI?
W teorii mechanizm jest stosunkowo prosty. Agent AI otrzymuje określony cel - na przykład zdobycie informacji, weryfikację miejsca albo wykonanie dokumentacji. Ponieważ działa wyłącznie w środowisku cyfrowym, korzysta z platformy, by zlecić wykonanie zadania człowiekowi. Te zadania są bardzo różnorodne. Część ma wyraźny sens ekonomiczny - jak zdobycie dokumentu w archiwum, gdzie trzeba fizycznie się pojawić albo wykonanie



Alek Tarkowski: Platformy korzystają z pracy osób w krajach o niższych dochodach, oferując bardzo niskie stawki

zdzjęć nieruchomości. Ale są też zadania bardziej eksperymentalne, które pokazują granice i ambicje tego modelu - jak polecenie stania na ulicy z tabliczką „płaci mi AI”.

To pokazuje, że mamy do czynienia nie tylko z narzędziem biznesowym, ale też z eksperymentem społecznym, który bada, jak ludzie reagują na zlecenia od algorytmu. Dla ścisłości trzeba też podkreślić, że to na razie głównie chwyt marketingowy - bardzo mało transakcji naprawdę doszło do skutku.

Kto odpowiada za skutki takiej pracy?

Na dziś odpowiedź brzmi: to jest obszar w dużej mierze nieuregulowany. Systemy prawne nie nadążają za takimi modelami. W klasycznych platformach już mamy problem z ustaleniem statusu pracownika i odpowiedzialności za zdarzenia. Wprowadzenie AI jako pośrednika dodatkowo komplikuje sytuację. Może się okazać, że odpowiedzialność ulega rozproszeniu - i w praktyce trudno ją przypisać komukolwiek. Europa próbuje na to odpowiedzieć poprzez regulacje, takie jak AI Act czy dyrektywy

dotyczące pracy platformowej, ale proces legislacyjny jest znacznie wolniejszy niż rozwój technologii. Kraje takie jak Stany Zjednoczone raczej nie zechcą tego regulować, zostawiając sprawę wolnemu rynkowi.

Do tego dochodzi kwestia wynagrodzeń i rozliczeń - w przypadku tej platformy wyłącznie w kryptowalutach.

To istotny element. Kryptowaluty umożliwiają funkcjonowanie poza tradycyjnymi systemami finansowymi. To oznacza większą elastyczność, ale też mniejszą kontrolę - zarówno podatkową, jak i regulacyjną. W praktyce może to prowadzić do sytuacji, w której powstaje równoległa gospodarka pracy - bez składek, bez zabezpieczeń społecznych, bez przejrzystości.

Czy to oznacza powstanie nowej formy cyfrowego przekariatu?

W dużej mierze to już się dzieje, tylko teraz może zostać pogłębione. Od lat obserwujemy globalizację pracy cyfrowej - platformy korzystają z pracy osób w krajach o niższych dochodach, oferując bardzo niskie stawki.

Przykładem są systemy mikrozleceń, gdzie ludzie wykonują zadania za centy - oznaczają obrazy, przepisują dane, weryfikują treści. Ale mamy też bardziej ukrytą warstwę tej pracy. Na przykład w Kenii czy na Filipinach rozwinął się sektor zajmujący się moderacją treści i oceną dialogów generowanych przez chatboty AI. To osoby, które trenują modele językowe, często pracując z bardzo trudnymi materiałami, za bardzo niskie wynagrodzenie. Podobne procesy zaczynają być widoczne także w krajach Afryki Zachodniej, w tym w Senegal, gdzie rozwija się outsourcing usług cyfrowych - od prostego wprowadzania danych po bardziej zaawansowane wsparcie dla systemów AI. Do tego dochodzi zjawisko tzw. „ghost work” - pracy, która formalnie ma być wykonywana przez automaty, ale w praktyce stoi za nią człowiek, który poprawia, uzupełnia lub zastępuje działanie algorytmu. Różnica w modelu opartym na agentach AI polega na tym, że ten proces może stać się jeszcze bardziej automatyzowany, skalowalny i mniej przejrzysty. Algorytm może sam wyszukiwać wykonawców, rozdzielać zadania i optymalizować koszty - bez widocznego udziału człowieka jako zleceniodawcy.

Czy ostatecznie AI może stać się pracodawcą?

Na obecnym etapie - nie w pełnym sensie. Zawsze gdzieś w tle jest człowiek: projektant, właściciel, inwestor. Natomiast możemy mieć do czynienia z sytuacją, w której ta relacja staje się coraz mniej widoczna. I to jest kluczowe pytanie na przyszłość: co się dzieje, gdy przestajemy widzieć, kto podejmuje decyzje ekonomiczne? Bo wraz z tym znika też możliwość egzekwowania odpowiedzialności i ochrony praw pracowników. ©©

nasz REGION

www.gloswielkopolski.pl

KRÓTKO

POWIAT ŚREDZKI

Nie żyje strażak i policjant

W piątek na drodze krajowej nr 11 między Środą Wielkopolską a Jarocinem doszło do tragicznego wypadku. Zginął 26-letni motocyklista. Później potwierdzono, że ofiarą był Damian Lisiecki, strażak ochotnik i funkcjonariusz policji.

Informacja o jego śmierci poruszyła mieszkańców regionu oraz środowisko służb mundurowych. OSP Sulęcinek przekazała, że zmarły był strażakiem Ochotniczej Straży Pożarnej w Sulęcinku, Szyplowie i Szczonowie.

W opublikowanym pożegnaniu drухowie podkreślili, że całe swoje życie poświęcił służbie drugiemu człowiekowi. - Jako policjant i strażak niósł pomoc tam, gdzie była najbardziej potrzebna, z odwagą, oddaniem i poczuciem odpowiedzialności - napisali.

Damian Lisiecki wspomniany jest jako człowiek życzliwy, oddany i zawsze gotowy nieść pomoc. W sieci pojawiają się kolejne pożegnania od strażaków, policjantów i mieszkańców. JPG

ŚREM

Ugrzęzła po pas w bagnie. Uratowano ją w ostatniej chwili

W Wielkanoc około godz. 20 służby otrzymały zgłoszenie o zaginięciu 27-latk, która mogła znajdować się na podmokłym terenie Parku Puchalskiego w Śremie. Do akcji ruszyli policjanci ze Śremu i Poznania, strażacy oraz ratownicy z grupy SIRON. W poszukiwaniach wykorzystano też drony z termowizją.

Przełom nastąpił, gdy jeden z dronów zatrzymał się nad bagnistym terenem. - Był to sygnał, że osoba zaginiona może znajdować się właśnie tam - przekazali policjanci. Funkcjonariusz dotarł do kobiety, która ugrzęzła po pas w bagnie i nie mogła wydostać się o własnych siłach. Została wyciągnięta na twardy grunt i przekazana ratownikom. Była wychłodzona i wycieńczona. Trafiła do szpitala. Policja poinformowała, że jej życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. JPG.

POZNAŃ

Zaatakowała Ukrainki w Poznaniu. 35-latka usłyszała zarzuty, grozi jej do 5 lat więzienia

35-letnia Monika B. usłyszała wczoraj zarzuty naruszenia netykalności cielesnej i znieważenia dwóch kobiet z powodu ich narodowości. Jak podała prokuratura, wobec jednej z pokrzywdzonych użyła przemocy, ciągnęła ją za włosy i spowodowała obrażenia. Podejrzana została objęta dozorem policji i zakazem zbliżania się do pokrzywdzonych. JPG



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

POZNAŃ

Remont ul. Serbskiej. Będą zwężenia i objazdy

W czwartek rusza remont ul. Serbskiej. Prace będą prowadzone etapami, a kierowcy muszą liczyć się ze zwężeniami, objazdem i ograniczeniem prędkości do 40 km/h. JPG

Czy uda się przywrócić system rowerów miejskich w Poznaniu?

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Przywracamy w Poznaniu rower miejski, naprawiamy to, co było bardzo dobrym rozwiązaniem, a z czego miasto zrezygnowało - zapowiada Kacper Nowicki z Ruchu Wspólne Jutro.

Kacper Nowicki wraz z Martyną Jałoszyńską, radną Warszawy, Jakubem Janasem, radnym Wrocławia i Piotrem Czerniejewskim, radnym Konina, zapowiedział wczoraj rozpoczęcie obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej i zaprezentował rower miejski nowej generacji. Już teraz można składać podpisy pod listami poparcia dla roweru miejskiego w Poznaniu.

Młodzi działacze przypominają, że Poznaniacy uwielbiali rowery miejskie, że były one znakomitym rozwiązaniem, wykorzystującym dobrze rozbudowaną w mieście infrastrukturę rowerową - i że dziś miasto zainwestowało w strefy Hop&Go dla hulajnóg, należących do obcych operatorów, rezygnując ze swojego własnego i dobrze ocenionego systemu.

- Likwidując rower miejski, miasto nie zaproponowało innego rozwiązania, oprócz komunikacji miejskiej z najdroższymi w porównaniu do innych miast biletami, podawało za to, że to drogi system i że notuje coraz mniej wypożyczeń -

mówi Kacper Nowicki. - Tymczasem koszt systemu to mniej niż 1 procent budżetu miasta: w 2022 roku było to 7 milionów złotych, dziś szacujemy go na około 10-15 milionów w zależności od kształtu systemu. W 2026 roku Poznań przeznacza na transport i łączność około 1,8 miliarda złotych, a całość wydatków w miejskim budżecie to 7,41 miliarda złotych. Rower miejski stanowi więc promil wydatków, ale jego pozytywne efekty będą mocno odczuwane przez mieszkańców i gości. Poznań jest największym miastem w Polsce, gdzie nie funkcjonuje system roweru miejskiego, z drugiej strony wydaje z budżetu wielkie pieniądze na rzeczy niepo-

trzebne, np. na marketingowe kampanie internetowe (np. 0,5 mln na kampanię na Facebooku).

- W Koninie też mówiono, że rower jest drogi i spada liczba wypożyczeń, ale to dotyczyło czasu pandemii. Od 2023 roku liczba wypożyczeń rośnie - mówi koniński radny Piotr Czerniejewski.

- Tylko w ubiegłym roku z systemu w Warszawie, istniejącego od 2012 roku i mającego 350 stacji, skorzystało 230 tys. osób, zanotowano 4,5 mln wypożyczeń, a rowery przejechały 10 mln kilometrów - dodawała stołeczna radna Martyna Jałoszyńska, przypominając, że Poznań najpierw zainwestował w infrastrukturę rowerową,

a później w zaskakujący sposób wycofał się ze swojego systemu.

- To faktycznie dziwne, tym bardziej, że bardzo wielu mieszkańców Poznania codziennie korzystało z miejskich rowerów - wtóruje Jakub Janas, wrocławski radny. - Cieszę się, że jest inicjatywa przywrócenia roweru, chętnie podzielimy się doświadczeniami, zapraszamy prezydenta Poznania - też mamy prezydenta Jacka, na pewno znajdą wspólny język w tej kwestii.

Pokazany na Placu Kolegiackim we wtorek 7 kwietnia nowy rower miejski - propozycja pojazdu dla potencjalnego nowego systemu w Poznaniu - jest wyprodukowany w Polsce, z polskich i europejskich części - z wyjątkiem japońskich przerzutek. Gdyby system udało się przywrócić, objąłby jednośladowe nowoczesne, także elektryczne, ich baz byłoby więcej i wykorzystywałyby najnowsze rozwiązania techniczne.

Można składać podpisy w sprawie przywrócenia systemu na stronie internetowej wspolnejutro.pl, lub w kawiarniach - punktach partnerskich (adresy też na tej stronie), lub bezpośrednio u inicjatorów, którzy zapowiadają zbieranie podpisów na ulicach. Podpisać się mogą tylko osoby z czynnym prawem wyborczym do Rady Miasta. Listy poparcia będą przekazane Radzie Miasta i prezydentowi. ©©



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Za kilka tygodni listy poparcia mają trafić do Urzędu Miasta - zapowiadają inicjatorzy akcji

Superbohaterka patronką Miesiąca Pamięci

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Aleksandra Bukowiecka, która wspierała Powstanie Wielkopolskie, a w swoim majątku sformowała oddział powstańczy, jest patronką tegorocznego Miesiąca Pamięci Narodowej.

Miesiąc, obchodzony co roku w Poznaniu, a inaugurowany w Forcie VII, ma swojego patrona. Jak informuje Grzegorz Ganowicz, przewodniczący Rady Miasta Poznania, tego-

roczny organizowany jest przez Radę Miasta, Wojewódzką Radę Kombatanów i Osób Represjonowanych oraz fundację Barak Kultury, współpracującą z Urzędem Marszałkowskim.

- W osobie Aleksandry Bukowieckiej chcemy upamiętnić wszystkie ofiary Fortu VII, miejsca zagłady elit wielkopolskich, pierwszego obozu koncentracyjnego na ziemiach polskich - mówi Anna Ziółkowska, dyrektor Muzeum Martyrologicznego w Żabikowie.

Marian Macutkiewicz, przewodniczący Wojewódzkiej

Rady Kombatanów i Osób Represjonowanych, podkreślał, że martwi go mały udział młodzieży w uroczystościach patriotycznych i niewielka ich wiedza o własnej historii. Apelowal, by młodzież angażowała się w żywe lekcje historii, interesowała się szczególnie lokalną historią, bo w szkołach niewiele o niej usłyszy.

- Aleksandra Bukowiecka jest jedną z superbohatek projektu Niezwyčajni, która stworzyła własny oddział powstańczy; jest przykładem na to, że w Powstaniu Wielko-

polskim także kobiety odegrały ważną rolę. Więziona i torturowana w Forcie VII, tu zmarła 12 kwietnia 1940 roku - mówi Przemysław Prasnowski, prezes fundacji Barak Kultury. - Symbolicznie powróci do Fortu jako zwyciężczyni, jako wzór dla młodych ludzi. Tu odbędzie się inscenizacja „Nadzieja z popiołów”, w wykonaniu młodzieży z Kościana, z Zespołu Szkół im. Fr. Ratajczaka, która będzie opowiadać o Aleksandrze, ale także o tych wartościach, za które oddawali życie powstańcy wielkopolscy. ©©

REKLAMA

0011505981

RGM.6840.1.2026

INFORMACJA

Wójta Gminy Rokietnica

Na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Rokietnicy oraz na stronie internetowej Gminy Rokietnica wywieszono na okres 21 dni Zarządzenie nr 58/2026 Wójta Gminy Rokietnica z dnia 3 kwietnia 2026 roku w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonej do zbycia.

Wszelkie uwagi odnośnie informacji zawartych w wykazie należy składać do Urzędu Gminy w Rokietnicy, ul. Gołęcińska 1, 62-090 Rokietnica, tel. 61 89 60 609, lub elektronicznie za pomocą systemu EBOI (Elektroniczne Biuro Obsługi Interesanta) dostępnego bezpośrednio ze strony www.rokietnica.pl lub za pomocą systemu e-Doręczeń.

DR KONIECZKA „PORUSZAMY SIĘ WE MGLE. A ISTOTĄ MEDYCYNY RATUNKOWEJ JEST NAWIGACJA W TEJ MGLE”

Polski SOR jak z serialu „The Pitt”

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

Czy szpitalny oddział ratunkowy w Polsce może przypominać ten znany z amerykańskich produkcji? Zapytaliśmy kierownika jednego z SOR-ów.

W przypadku Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Poznaniu odpowiedź brzmi: tak - i to nie tylko w warstwie dynamiki pracy, lecz także organizacji i podejścia do pacjenta. Jak podkreśla kierownik oddziału dr Patryk Konieczka, realizm najnowszego serialu „The Pitt” jest zaskakująco bliski codzienności lekarzy medycyny ratunkowej.

- Ten serial nie upiększa rzeczywistości. Pokazuje krzyki, chaos, przepełnienie oddziałów, brak miejsc i napięcia między personelem. To sytuacje, które znamy z własnej pracy - mówi dr Konieczka.

Realizm zamiast telewizyjnej fikcji

To, co wyróżnia „The Pitt”, to brak muzyki i skupienie na surowych dźwiękach oddziału - rozmowach, napięciu i emocjach. Właśnie ten realizm sprawia, że część poznańskiego personelu nie chce go oglądać.

- Słyszałem od kilku osób, że nie oglądają, bo mają wrażenie, jakby w ogóle nie wychodzili z pracy - przyznaje rozmówca „Głosu”.

Podobieństwa są bardzo konkretne: nagłe spiętrzenia pacjentów, przepełnione poczekalnie, brak łóżek na oddziałach i konieczność podejmowania decyzji w warunkach ciągłej presji. Średnio każdego dnia przez poznański SOR przechodzi około 260 pacjentów, ale bywają momenty skrajne - jak podczas zimowej gołotledzi, gdy w ciągu jednej doby przyjęto blisko 400 osób, a w poczekalni jednocześnie czekało nawet około stu pacjentów.

Kilkaset SOR-ów i jeden system

W Polsce funkcjonuje około 250 SOR-ów, ale - jak podkreślają lekarze - system nie uwzględnia różnic między nimi. W jednych przyjmuje się kilkudziesięciu pacjentów na dobę, w innych kilkuset. Mimo to formalnie działają na tych samych zasadach.

Środowisko medycyny ratunkowej od lat postuluje wprowadzenie gradacji SOR-ów, podobnej do poziomów referencyjności szpitali. Pro-



Średnio każdego dnia SOR USK pomaga ok. 260 pacjentom - w skrajnych przypadkach było ich nawet prawie 400

jekt zakłada trzy stopnie, uzależnione m.in. od dostępności specjalistów, zaplecza diagnostycznego i możliwości leczenia skomplikowanych przypadków.

- Dziś pacjent z bardzo złożonym problemem może trafić do miejsca, które zwyczajnie nie ma narzędzi, by mu pomóc. Wtedy zaczyna się jego wędrówka między szpitalami, a to zawsze oznacza ryzyko i opóźnienie leczenia - wskazuje dr Konieczka.

Jednym z głównych problemów dotyczących systemu jest sposób myślenia o oddziałach ratunkowych.

- Wciąż pokutuje przekonanie, że SOR to „zło konieczne”, a nie oddział, nad którym trzeba się pochylić i dobrze zorganizować jego pracę - mówi kierownik.

To bezpośrednio przekłada się na napięcia między oddziałami. SOR bywa postrzegany jako „wróg”, bo dostarcza pacjentów, których inne oddziały nie są gotowe przyjmować. Tymczasem - jak podkreśla dr Konieczka - cały szpital powinien działać jak jeden organizm, szczególnie w sytuacjach nagłych, tak jak pokazano to w „The Pitt”, gdzie w obliczu zdarzenia maso-

wego cały szpital natychmiast reorganizuje pracę.

W praktyce to właśnie na styku SOR-u i oddziałów specjalistycznych ujawniają się największe problemy systemu. Najtrudniejszym elementem pracy nie jest ani liczba pacjentów, ani presja czasu, ale znalezienie miejsca dla chorego na oddziale docelowym, jak zaznacza dr Konieczka.

- Największym wyzwaniem jest przekonanie oddziałów, że pacjent, który w naszej ocenie wymaga hospitalizacji, powinien być przyjęty jak najszybciej. Badania pokazują, że jeśli spędzi noc na SOR-ze za-

miast trafić od razu na oddział, jego ryzyko zgonu rośnie - podkreśla.

To zjawisko, określane jako „boarding”, prowadzi do zatorów - pacjenci zajmują miejsca na SOR-ze, przez co trudniej przyjąć kolejnych. W skrajnych przypadkach kończy się to kolejkami karetek przed szpitalami.

Decyzje we mgle

Specyfika pracy na SOR-ze polega na tym, że lekarze zaczynają od objawów, a nie od rozpoznania.

- Pacjent przychodzi do nas z dolegliwością, a nie z diagnozą. My tej diagnozy często na początku po prostu nie znamy - tłumaczy dr Konieczka. - Poruszamy się we mgle. A istotą medycyny ratunkowej jest nawigacja w tej mgle. Decyzje trzeba podejmować szybko, często przy niepełnych danych, kiedy wyniki badań nie są jeszcze dostępne, a stan pacjenta może się dynamicznie zmieniać. Nie mamy tego komfortu czasu, jaki mają inne specjalności - dodaje.

To także odpowiedź na pytania o błędy. Lekarze nie są nieomylni, ale - jak podkreśla - kluczowa jest kultura wyciągania wniosków. Każde zdarzenie niepożądane jest analizowane, a celem nie jest szukanie winnych, lecz poprawa jakości leczenia i unikanie podobnych sytuacji w przyszłości.

Zamiast chaosu

Duże znaczenie ma sposób organizacji pracy. W poznań-

skim SOR-ze zrezygnowano z podziału na ścieżki „chirurgiczne” i „internistyczne”, które w wielu placówkach powodują spory o to, kto powinien przyjąć pacjenta.

- U nas każdy lekarz medycyny ratunkowej przyjmuje każdego pacjenta. Nie ma przepychanek, że „to bardziej chirurgiczne” albo „to internistyczne”. Pacjent nie błądzi między gabinetami, tylko od razu trafia do lekarza - wyjaśnia dr Konieczka.

Taki model pozwala lepiej reagować na zmieniające się potrzeby - np. w sezonie infekcyjnym, gdy liczba pacjentów internistycznych gwałtownie rośnie. Efekt to sprawniejszy przepływ chorych i krótszy czas pobytu na oddziale.

Lekarz odnosi się też do często powtarzanej tezy, że większość pacjentów trafiających na SOR nie powinna się tam znaleźć.

- U nas to jest poniżej 2-2,5 proc. przypadków dziennie. To są pacjenci, którzy nie wymagają żadnej diagnostyki i mogliby zostać obsłużeni w podstawowej opiece zdrowotnej - mówi.

Rola empatii

Podobnie jak w serialu, również w rzeczywistości zdarzają się trudne sytuacje z pacjentami. Jednak - jak zaznacza kierownik SOR-u przy Grunwaldzkiej - agresja rzadko pojawia się bez powodu.

- Pacjent nie przychodzi do nas z własnej woli. Jeśli ktoś spędził kilka godzin w stresie, martwiąc się o zdrowie swoje albo dziecka, to emocje są naturalne. Naszą rolą jest to zrozumieć i spróbować je rozładować - podkreśla.

Na oddziale stawia się przede wszystkim na komunikację i techniki deeskalacji.

Problemy, których nie widać na pierwszy rzut oka

SOR to także codzienny kontakt z trudnymi sytuacjami społecznymi - od maltretowanych dzieci po zaniebane osoby starsze. Do tego dochodzą ograniczenia systemowe.

- Wypisujemy pacjenta z zaleceniem kontroli za tydzień, a on dowiaduje się, że najbliższa wizyta „cito” jest za pół roku. I wraca do nas, bo nie ma gdzie indziej uzyskać pomocy - mówi dr Konieczka i dodaje, że to właśnie takie sytuacje w dużej mierze napędzają kolejki i przeciążenie oddziałów ratunkowych.

©



Dr Patryk Konieczka, kierownik SOR-u w przy ul. Grunwaldzkiej oprowadził „Głos Wielkopolski” po oddziale pokazując, jak medycy ratują życie i zdrowie pacjentów

Ciszej na Ławicy. Z rozkładu znikną starty i lądowania w środku nocy

Szymon Paż
szymon.paz@polskapress.pl

- Inwestujemy w komfort pasażerów, ale też okolicznych mieszkańców - mówi prezes poznańskiego lotniska Ławica, Grzegorz Bykowski.

Zmiana zostanie wprowadzona w październiku, wraz w życie zimowego rozkładu lotów na Ławicy. Między 1 a 5 znikną planowe odloty i przyloty. Wciąż odbywać się będą mogły loty specjalne (np. wojskowe czy ratunkowe) czy lądować opóźnione samoloty rejsowe.

- To z naszej strony gest dobrej woli i wyciągnięcie ręki do mieszkańców, którzy żyją w okolicy lotniska - mówi prezes lotniska. - Jesteśmy otoczeni zwartą zabudową. Chcemy, by okoliczni mieszkańcy mogli liczyć na spokojny sen w środku nocy.

Dla pasażerów zmiany będą stosunkowo niewielkie. W tych



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Poznańskie lotnisko już dziś ma największe nocne ograniczenia w ruchu lotniczym

godzinach operacje wykonywali najczęściej (co nie oznacza często) przewoźnicy czarterowi. W zależności od pory roku były to maksymalnie 2-3

operacje dobowo. Bardzo rzadko w takich godzinach odbywały się loty rejsowe, np. Wizzair czy Ryanair. Teraz w rozkładach będą musieli

zmieścić się do godziny 1 w nocy.

Czy ta decyzja zarządu Ławicy ograniczy możliwości rozwoju poznańskiego lotniska

i pojawienia się w rozkładzie nowych kierunków? Zdaniem prezesa każde ograniczenie sprawia, że rozmowy z liniami lotniczymi są trudniejsze. Po-

znańskie lotnisko od 2012 r. ma nałożone największe ograniczenia operacji lotniczych w kraju. W godzinach od 22 do 6 może przeprowadzić 12 operacji lotniczych (przy czym w zależności od natężenia hałasu emitowanego przez samoloty może być ich nieco więcej lub nieco mniej). - Gdańsk czy Wrocław, z którymi chętnie nas wszyscy porównują, nie mają takich limitów. Gdybyśmy mogli prowadzić więcej operacji moglibyśmy szybciej się rozwijać, czego oczekują od nas mieszkańcy Poznania i regionu - mówi Bykowski.

Jak pokreślił, wśród procedowanych przez Regionalną Dyрекcję Ochrony Środowiska wniosków złożonych przez lotnisko nie ma takiego, który pozwalałby na zwiększenie liczby operacji lotniczych w godzinach od 22 do 6. - Próbujemy wraz z Polskimi Portami Lotniczymi zmienić najbardziej restrykcyjne przepisy dotyczące hałasu. Takie zmiany byłyby dla nas bardzo korzystne.

Niemowlak ze złamaną czaszką

Emilia Ratajczak
emilia.ratajczak@polskapress.pl

„Zatrzymano matkę dziecka i dwóch młodych mężczyzn” - informuje prokuratura w sprawie brutalnie poturbowanego niemowlęcia.

Jak informowaliśmy na gloswielkopolski.pl 3 kwietnia, do jednego z poznańskich szpitali zostało przywiezione 5-miesięczne niemowlę. Jak przekazała w piątek poznańska policja, chłopiec miał „liczne obrażenia mogące wskazywać na użycie przemocy wobec niego”. Musiał przejść zabieg operacyjny głowy.

Z policyjnego śledztwa wynika, że do szpitala dziecko przywiozła jego matka (40-letnia obywatelka Gruzji) i jej znajomy (25-letni obywatel Mołdawii). Po zauważeniu licznych śladów na ciele dziecka to lekarze wezwali policję i na miejscu aresztowano dwie osoby. W sobotę poinformowano o kolejnym aresztowaniu młodego mężczyzny.

- Zatrzymano matkę dziecka i dwóch młodych mężczyzn, którzy opiekowali się 5-miesięcznym chłopcem - przekazuje prok. Łukasz Wawrzyniak. - Zostali tymczasowo aresztowani na 3 miesiące.

Aresztowanym przedstawiono zarzut narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu 5-miesięcznego dziecka, który pozostawał pod ich opieką. Nie udzielili mu również pomocy. Podejrzanych przesłuchano już w prokuraturze, nie przyznają się do zarzucanych im czynów. Nie sporządzono jeszcze aktu oskarżenia, śledztwo jest w toku.

- Zarzut obejmuje także ojca dziecka, ale on jest w tej chwili poszukiwany. Nie ustalono jeszcze jego miejsca pobytu. Mężczyzna się ukrywa, w niedługim czasie zostanie sporządzony areszt poszukiwawczy - podaje prok. Wawrzyniak.

Areszt poszukiwawczy to potoczne określenie tymczasowego aresztowania stosowanego przez sąd wobec ukrywającej się osoby podejrzanej lub oskarżonej, której miejsce pobytu jest nieznane. Umożliwia ono wydanie listu gończego w celu ujęcia i przymusowego doprowadzenia do organów ścigania.

Obrażenia dziecka były poważne, realnie mogły zagrażać jego życiu, cały czas przebywał w szpitalu. Jak podaje prokuratura, stwierdzono złamanie kości ciemieniowej prawej i potylicznej lewej.

„Takie słowa nigdy nie powinny paść”. Zawisza po rozmowie z Jaśkowiakiem

Emilia Ratajczak
emilia.ratajczak@polskapress.pl

Posłanka Zawisza spotkała się z prezydentem Jaśkowiakiem. Po krótkiej rozmowie posłanka stwierdziła, że prezydent obrażał mieszkańców i mijał się z prawdą.

- Pan prezydent może mnie obrażać, mówić o mnie najgorsze rzeczy, mi to w ogóle nie przeszkadza. Ale on naprawdę mówił naprawdę niemiłe, okropne rzeczy o mieszkańcach Osiedla Maltańskiego. To są rzeczy, które nigdy nie powinny paść - powiedziała po spotkaniu z Jackiem Jaśkowiakiem posłanka Marcelina Zawisza.

Zawisza 6 marca przeprowadziła w poznańskim urzędzie interwencję poselską. Mieszkańcy osiedla Maltańskiego od dwóch lat domagają się spotkania z prezydentem Jaśkowiakiem. Interwencja była jednym ze sposobów, by do spotkania mogło dojść, jednak to trwało niecałe 3 minuty. „Nawet na nas nie spojrzął” - mówili później mieszkańcy.

Prezydent ustalił wtedy również, kiedy będzie mógł przyjąć posłankę - 7 kwietnia o godzinie 11:00. Nie zgodził się



FOT. AUTOR

Posłanka Marcelina Zawisza (Razem) we wtorek, 7 kwietnia spotkała się z prezydentem Jaśkowiakiem

na wejście delegacji czy mediów. W tym czasie mieszkańcy rozstawili stół, dwa krzesła i czekali na rozmowę z prezydentem. „Panie prezydencie, pan się nie boi. Zapraszamy!” - nawoływali przez megafon.

Po spotkaniu posłanka przekazała, że prezydent zapowiedział, że „wkrótce” ma odbyć się spotkanie ze wszystkimi mieszkańcami Osiedla Warszawskiego. „Gdzie inni mieszkańcy pewnie przyjdą ze swoimi sprawami” - mówiła Zawisza. Posłanka stwierdziła, że wciąż domaga się spotkania de-

dykowanego stricte sprawie Osiedla Maltańskiego.

- Prezydent powiedział, że spotkał się z deweloperem, gdzie mówił o sytuacji mieszkańców rzekomo, ale nie spotkał się z mieszkańcami. I cały czas tego spotkania odmawia - powiedziała Zawisza. Mieszkańcy osiedla oczekują od prezydenta, że będzie pełnił rolę mediatora pomiędzy kurią, deweloperem (czyli nowym właścicielem gruntu) i mieszkańcami. Ten jednak spotyka się tylko z archidiecezją i deweloperem, jak twierdzą mieszkańcy - ich pomija.

- Prezydent uważa, że nie ma tu żadnych obowiązków - mówiła Zawisza. - Uważa, że i tak już dużo robi ponieważ spotkał się z archidiecezją i deweloperem. Ma również swoich pośredników, którzy dużo rzeczy robią za niego - wiceprezydenci, radni czy dyrektorzy tacy czy owacy. Zupełnie nie rozumie tego, że mieszkańcy chcą się spotkać z prezydentem swojego miasta.

Posłanka twierdzi, że sytuacja mogłaby „już dawno zostać rozwiązana”, jeśli prezydent podjąłby rolę mediatora. Jednym z rozwiązań na które wskazuje posłanka, jest komunalizacja terenu.

Posłanka Zawisza otrzymała większość dokumentów, o które prosiła podczas interwencji poselskiej. Urząd (i inne instytucje, które obejmowała interwencja) miały 14 dni na ich przekazanie. Niektóre jednak zostały wysłane pocztą tradycyjną, dlatego posłanka wciąż na nie czeka. Niektóre jednak w ogóle nie zostały jej przekazane. Zażądała, by do końca tygodnia wszystkie dokumenty do niej trafiły. Jeśli się tak nie stanie - sprawa, jak twierdzi, zostanie skierowana do CBA.

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiorze podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są

grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji - PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały - głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze. PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa



Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów - poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet

nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna” i objęła 12 stacji kolejowych.

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku - wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

„

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który - jak podkreślił - ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością - wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi - podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” - zaznaczył Nawrocki.



Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” - podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospo-

darstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości na wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” - tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” - ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wiesz nie może dłużej czekać” - podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych. PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobieirańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie

w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobieirańskiej-Grendy. - To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska - mówił Przemysław Czałek.

- Pani Sobieirańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa - ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia - mówił Czałek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i - jak dodała - element wewnętrznej kampanii samego Czarńka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem. PAP

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkanie z premierem Viktoriem Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbánowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biuromatom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramię w ramię z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego” ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszehr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszehr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głów-

nej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszehr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.



Buszehr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku rakietowym

Astronauci misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauci misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.



Astronauci misji kosmicznej Artemis II

Astronauci na żywo obserwowali również rozbłyki świetlne powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne”, dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należącej dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauci nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden

z nich ochrzczono mianem „Integrity” na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll”, by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu”.

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolice Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutersa.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gül, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutersa widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)”. Według lokalnych mediów może chodzić o dihiadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 53

Magda Gessler
półprzymna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzymną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon czuje się **stuprocentową kobietą**
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka
zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wyliczanka TVN 7, 21:00

Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża TVP 1, 21:20

James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber Polsat, 22:45

Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy TVN, 22:55

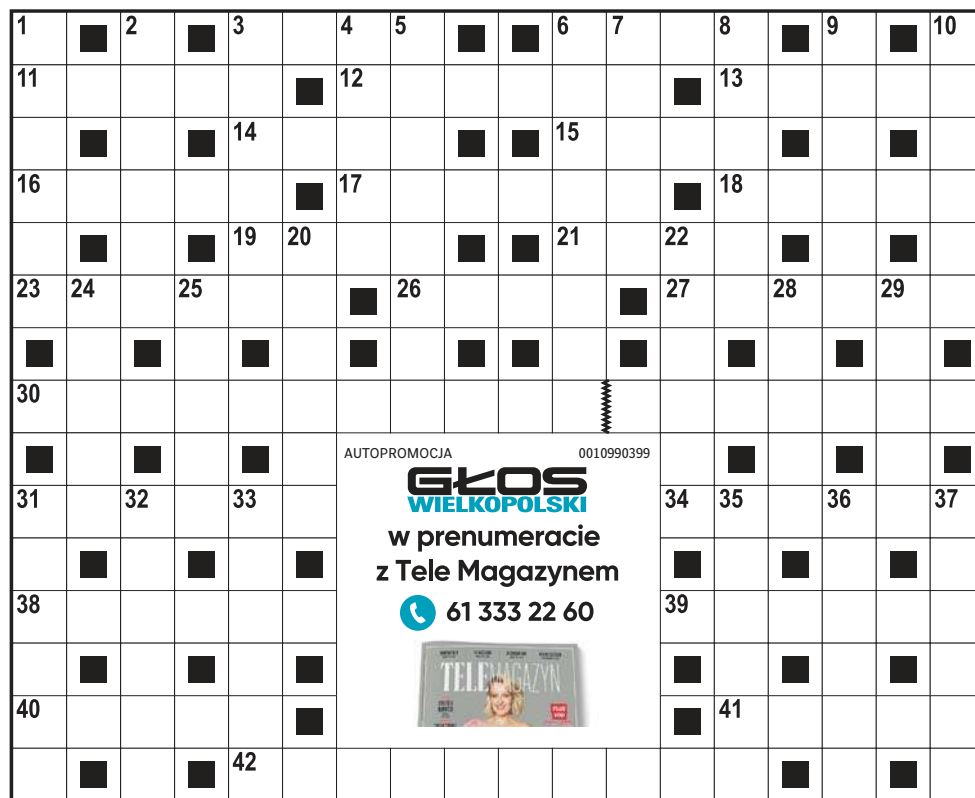
Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

Poziomo:

- 3) „nudzący” się pies pokojowy,
- 6) ryba serwowana w galarecie,
- 11) rosyjskie imię kobiece,
- 12) część składowa przyrządów optycznych,
- 13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
- 14) armatnia lub ziemiska,
- 15) zmięta, brudna pościel,
- 16) koszenie trawy lub zboża,
- 17) Louis, autor powieści „Dzwonny Bazylei”,
- 18) kursuje między piętrami,
- 19) srebrzystobiałe metal o symbolu Tb,
- 21) „... Wikingów”, film przygodowy,
- 23) gołąb z grupy garlaczów,
- 26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
- 27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
- 30) jedna z pięciu brył platońskich,
- 31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
- 34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
- 38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
- 39) sześćdziesiąta część go-dziny,
- 40) zespołowa gra z młynem,
- 41) ujemny stan konta w banku,
- 42) mieszkańcy stolicy Japonii.

Pionowo:

- 1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
- 2) stawia drewniane budynki,
- 3) ozdobna tkanina, kilim,



- 4) materiał na miękkie kurtki,
- 5) kasa pancerna, sejf,
- 6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
- 7) scena dla linoskoczka,
- 8) żabkarz lub kraulista,
- 9) staropolskie względy,
- 10) ptak z magnackiej uczty,
- 20) sielankowy utwór poetki,
- 22) dawne narzędzie tortur,
- 24) woreczek z talarami,

- 25) nie urodzi sokoła,
- 28) nogi ptaków grzebiących,
- 29) rzymska pieśń żałobna,
- 31) imię autora powieści „Dżuma”,
- 32) auto z fabryki Renaulta,
- 33) można się w niego pograżyć,
- 35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
- 36) w orszaku pana młodego,
- 37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbyttno nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządkę, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje znajdują się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczuje potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretnych i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem” w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.



Martyna i Wojciech Drabarek
Poznań



Agata i Mariusz Plóciennik
Kalisz i powiat kaliski



Elżbieta Harmacinska i Ryszard Fabisiak
Konin i powiat koniński



Iwona i Ryszard Merek
Leszno i powiat leszczyński



Izabela i Paweł Danelscy
powiat chodzieski



Anna Brambor i Maciej Stasiewicz
powiat czarnkowsko-trzcianecki



Joanna i Jarosław Nawroccy
powiat gnieźnieński



Kasia Michalska i Arek Rybakowski
powiat gostyński



Zofia Głapa i Hubert Kuczyński
powiat grodzki



Angelika Kos i Artur Mrozik
powiat jarociński



Halina Śliwocka i Tomasz Kasprzak
powiaty kępiński i powiat ostrzeszowski



Emilia i Tomasz Perkowsky
powiat kolski

RAZEM NAJLEPIEJ



Natalia i Piotr Motała
powiat kościański



Anna Szyszka i Dawid Dolata
powiat krotoszyński



Klaudia i Marcin Zarzyccy
powiat międzychodzki



Amelia Świdorska i Patryk Grynia
powiat nowotomyski



Magdalena Kluczyńska i Miłosz Świerkowski
powiat obornicki



Angelika i Emilian Świdowicz
powiat ostrowski



Marta i Krzysztof Januś
powiat pilski



Yana i Łukasz Podgórcy
powiat pleszewski



Sandra Szak i Chrystian Mansfeld
powiat poznański



Ania Szorc i Paweł Staniewski
powiat rawicki

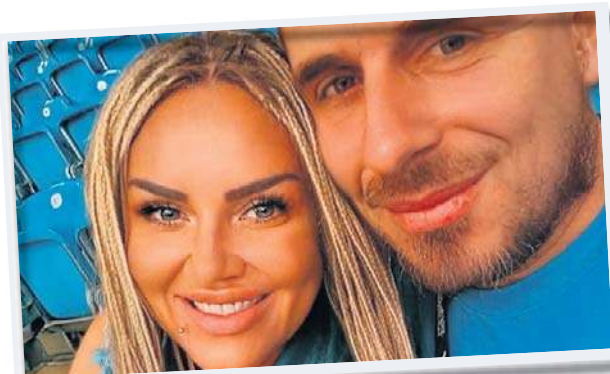


Małgorzata Kuczyńska i Maurycy Zawodny
powiat słupecki



Sandra Dolna i Adam Zawarty
powiat szamotulski

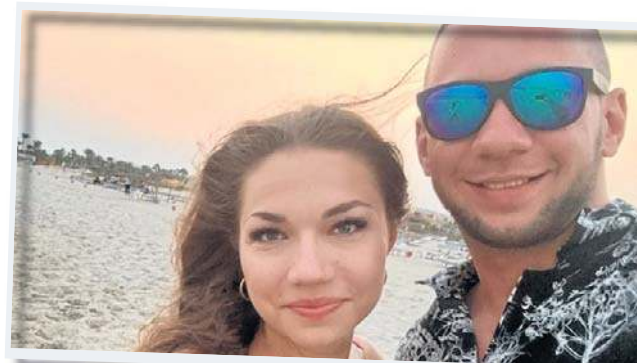
RAZEM NAJLEPIEJ



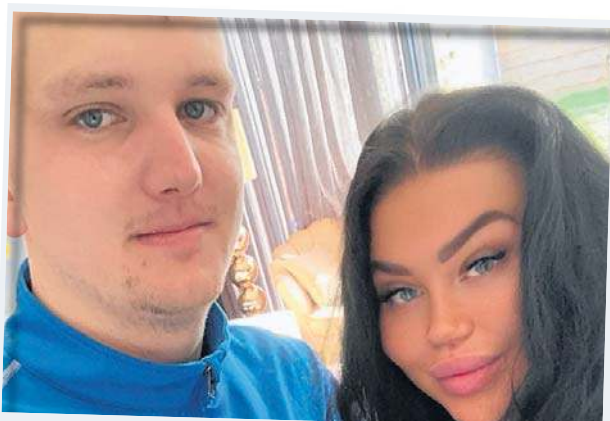
Justyna Drzewiecka i Radosław Alankiewicz
powiat średzki



Asia Ratajczak i Karol Wojciechowski
powiat śremski



Kinga Stasiak i Dominik Kujawa
powiat turecki



Vanessa Wankiewicz i Damian Komasa
powiat wągrowiecki



Sandra Woźniak i Tomasz Kaźmierczak
powiat wolsztyński



Michalina Mazurkiewicz i Maksymilian Adamski
powiat wrzesiński



Natalia i Dominik Kutela
powiat złotowski



Irena i Piotr Szymański
Poznań



Sylwia Kornacka i Jarosław Kasędra
Kalisz i powiat kaliski



Kamila i Bartosz Łyska
Konin i powiat koniński



Renata i Jacek Bartkowiak
Leszno i powiat leszczyński



Anna i Tomasz Ryzek
powiat chodzieski

RAZEM NAJLEPIEJ



Edyta i Artur Siedleccy
powiat czarnkowsko-trzcianecki



Sylwia i Łukasz Wilczyńscy
powiat gnieźnieński



Justyna i Piotr Zdun
powiat gostyński



Ewa i Jerzy Prądkowie
powiat grodzki



Ilona Helwig i Zdzisław Zgrzeba
powiat grodzki



Michalina i Patryk Końka
powiat grodzki



Adrianna i Adam Woźniak
powiat jarociński



Agnieszka i Leszek Gendek
powiat jarociński



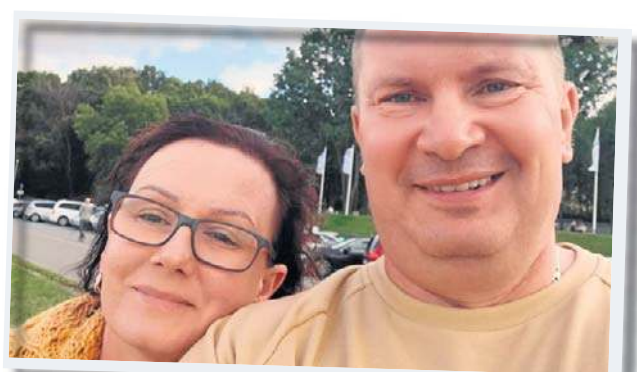
Sylwia i Andrzej Powolni
powiaty kępiński i powiat ostrzeszowski



Klaudia i Albert Książkiewicz
powiat kolski



Wioletta i Jarosław Ziemkiewicz
powiat kolski



Mariola i Paweł Styziński
powiat kościański

RAZEM NAJLEPIEJ



Ewelina i Grzegorz Nowaczy
powiat krotoszyński



Ewa i Roman Gawron
powiat międzychodzki



Eliza i Wiesław Michalscy
powiat nowotomyski



Iwona i Dariusz Rzańscy
powiat obornicki



Jolanta i Tomasz Wichura
powiat ostrowski



Mariola i Artur Bujak
powiat pilski



Barbara i Karol Malińscy
powiat pleszewski



Anita i Krzysztof Czechowscy
powiat poznański



Weronika i Mariusz Ratajczak
powiat rawicki

RAZEM NAJLEPIEJ



Honorata i Przemysław Błaszkwscy
powiat słupecki



Beata Piechaczyk-Okraska i Krzysztof Okraska
powiat szamotulski



Danuta i Andrzej Cechmann
powiat średzki



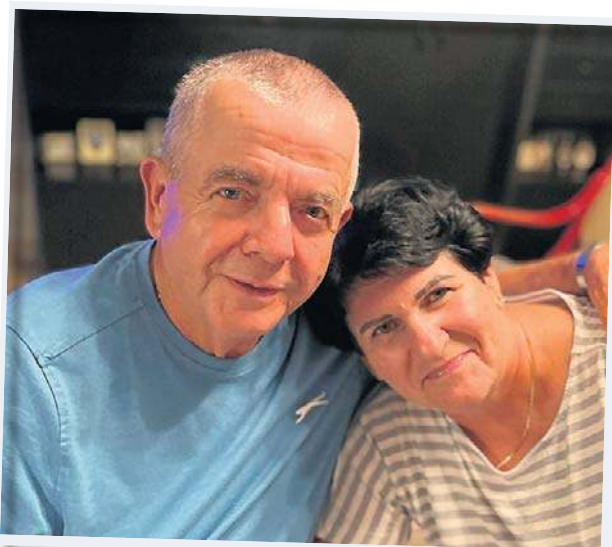
Jagoda i Piotr Strczyński
powiat śremski



Jolanta i Waldemar Kusmirek
powiat turecki



Dorota i Piotr Piechowiakowie
powiat wągrowiecki



Renata i Stanisław Gwiazdowski
powiat wolsztyński



Beata i Arkadiusz Dominiak
powiat wrzesiński



Katarzyna i Wojciech Domek
powiat złotowski

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanato-

ria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymieniane są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomocą w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulują-



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

cego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dieta czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Le-

piej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zaparć.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzkością kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny)

i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączą korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka cze-

kolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

- Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.



Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre?

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobrać turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.
- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinięcia się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci lecący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znałe sanatoria miewają po kilkadziesiąt i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria

z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

● **Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2

● **Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju**

Średnia ocen w Google: 4,2; liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

● **Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

● **Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA**

Średnia ocen w Google: 4,5; liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● **Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,4; liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● **Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

● Dolnośląskie

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466

● Kujawsko-Pomorskie

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Lubelskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, liczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6

● Podkarpackie

Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● Podlaskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● Pomorskie

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296

● Śląskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

● Świętokrzyskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORA NA PICIE KAWY

Czy picie kawy na czczo jest zdrowe?

Okazuje się, że moment wypicia kawy wpływa na poziom stresu, produkcję hormonów, trawienie, jakość snu, a nawet przyswajanie składników odżywczych. Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Co dzieje się w ciele, gdy pijesz kawę na pusty żołądek?

- Wzrost kortyzolu – tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.

- Podrażnienie błony śluzowej żołądka – kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.
- Skoki cukru we krwi – kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.
- Większe uczucie niepokoju lub „telepania” – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa na czczo jest ryzykowna?

Dla osób z reflukssem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, nie-wrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Kiedy najlepiej pić kawę?

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu, najlepiej około 60-90 minut po przebudzeniu. To zdecydowanie korzystniejsza opcja dla większości osób. Argumenty są proste:

- Mniejsze skoki kortyzolu – poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonizująco.
- Żołądek jest chroniony – pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.
- Energia jest stabilniejsza – kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.



- Lepsze wchłanianie składników odżywczych – kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

- Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie – jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Czy są „najlepsze godziny” na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia

kawy tuż po przebudzeniu – z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

- Kawa parzona w filtrze – najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia – filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.
 - Espresso – bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.
 - Cold brew – łagodniejsze dla żołądka, ma niższą kwasowość.
 - Kawa z mlekiem – może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.
- Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewu) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe dodatki do kawy?

Tak. Pięć najgorszych dodatków do kawy to cukier, słodzik, bita śmietana, syropy smakowe i śmietanka w proszku. Ta ostatnia to „sama chemia” – najgorszy dodatek do kawy. Natomiast picie kawy z odpowiednimi dodatkami, takimi jak imbir czy kardamon, może przynieść mnóstwo korzyści naszemu organizmowi.

- Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwzapalnie.
- Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
- Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
- Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?

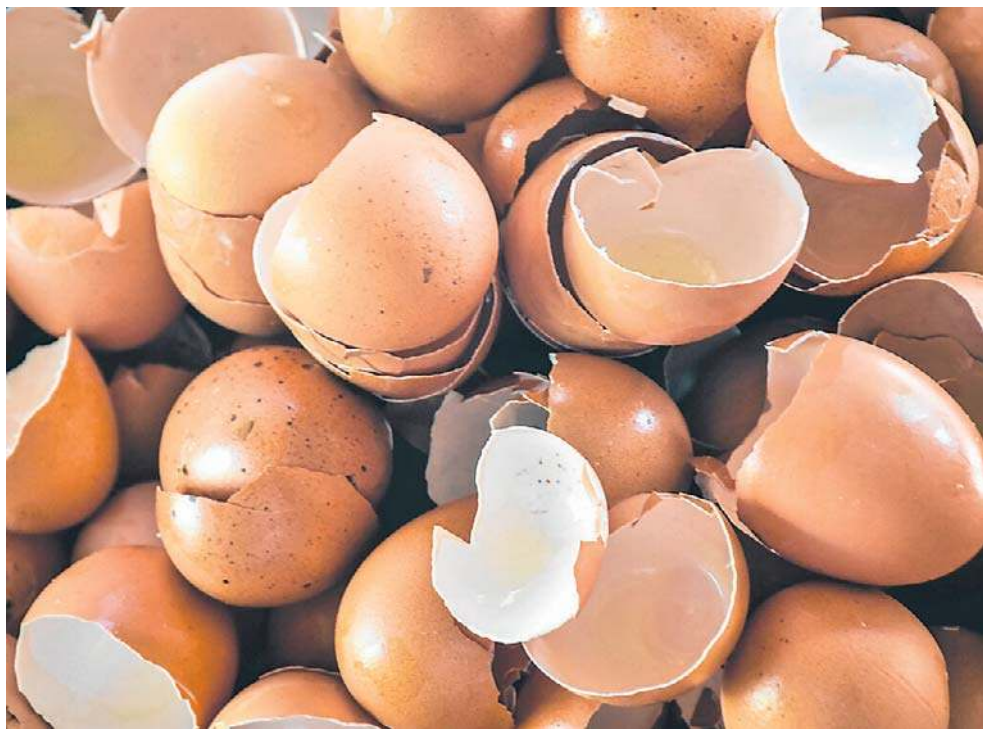
Czy można jeść skorupki z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieścić w swojej domowej apteczce i jeść dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty



Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupki jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdro-

wie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszeniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupki jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż

pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glukozaminę i siarczan chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek przygotować do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delectowania się daniem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

- Jajka umyć w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaj, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupki.
- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę. Jak zrobić maseczkę jajeczną ze skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:

- Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
- Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
- Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.
- Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
- Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
- Pozostaw na 15 minut i splucz letnią wodą.

DROBNE

0011506333

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 3.04.2026 r. zmarła
nasza ukochana Mama, Babcia i Ciocia

ś†p

dr **Teresa
Haniecka-Jaskulska**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
dnia 9.04.2026 r. o godzinie 12:00
na Cmentarzu Górczyńskim.

Pograżona w smutku
rodzina

0011506187

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 30 marca 2026 r.
zmarł przeżywszy 73 lata



Adam Roguś

Msza św. żałobna zostanie odprawiona
9 kwietnia 2026r. o godz. 12:45 w kościele Świętych
Aniołów Stróżów, Os. Kosmonautów 120, Poznań
Pogrzeb rozpocznie się o godz. 14:00
na Cmentarzu Parafialnym Naramowice

o czym zawiadamia w smutku pograżona
Rodzina



0011506472

W dniu 2 kwietnia 2026 roku
po ciężkiej chorobie zmarł



Piotr Wolnowski

lat 63

Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona
9 kwietnia 2026 roku o godz. 13
w kościele pw. św. Antoniego Padewskiego
w Poznaniu przy ul. Św. Antoniego.
Po mszy pogrzeb na cmentarzu parafialnym.

W smutku pograżeni
Siostra i Brat

0011506382

Pamiętamy i będziemy pamiętać...

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
naszego Przyjaciela,
który zmarł 1 kwietnia 2026 roku

ś†p

mgr inż.

Jan Pawłowski

przeżył 91 lat

Długoletni pracownik ZPM H. Cegielski,
dyrektor techniczny fabryki W7,
wybitny fachowiec, wspaniały Kolega i nasz Przyjaciel,
niezapomniany kompan.

Pogrzeb odbędzie się
dnia 10 kwietnia 2026 roku o godzinie 11.50
na cmentarzu Junikowo w Poznaniu.

0011506433

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 2.04.2026 roku zmarł



Jaromir Wojciechowski

długoletni pracownik IV Liceum Ogólnokształcącego
w Poznaniu.

Pogrzeb odbędzie się 16 kwietnia 2026 roku o godzinie 10.45
na cmentarzu przy ul. Nowina w Poznaniu.

Msza pogrzebowa odbędzie się tego samego dnia
o godzinie 10.00 w Kościele Chrystusa Dobrego Pasterza,
ul. Nowina 1.

Rodzinie Zmarłego

składamy wyrazy współczucia.

Dyrekcja, Grono Pedagogiczne i Pracownicy
IV Liceum Ogólnokształcącego im. KEN w Poznaniu

0011506520

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

**Wiktora
Malinowskiego**

Wieloletniego Dyrektora Urzędu Statystycznego w Pile
oraz

Kierownika Oddziału w Pile
Urzędu Statystycznego w Poznaniu

Szczere wyrazy współczucia

Rodzinie Zmarłego

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Urzędu Statystycznego w Poznaniu

AUTOPROMOCJA

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są:

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



www.nekrologi.net

AUTOPROMOCJA



Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

SPORT

www.sportowy24.pl

Enea MKS zbiori się przed kolejnym sezonem i cieszy z sukcesów młodziczek

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Enea MKS Gniezno nie zaliczy tego sezonu do udanych, dlatego już teraz buduje skład na następną Superligę. Pierwszym nabytkiem Pszczół została więc reprezentantka Słowacji, Olivia Sicipova.

23-latkę występuje na pozycji lewej rozgrywającej. Zawodniczką przeniesie się do Gniezna z klubu HK Slovan Duslo Šaľa, w którym spędziła całą swoją dotychczasową karierę.

Swoją przygodę z piłką ręczną rozpoczęła ona w wieku 13 lat w rodzinnym mieście Šaľa. Od początku była związana z tamtejszym klubem i przez kolejne lata rozwijała się w strukturach HK Slovan Duslo Šaľa, stając się jedną z wyróżniających się zawodniczek ligi. Transfer do Enei MKS Gniezno będzie dla niej pierwszym doświadczeniem związanym z występami poza granicami Słowacji.

Olivia Ščipová ma na swoim koncie występy w młodzieżowych reprezentacjach Słowacji U17 i U19, z którymi brała udział w mistrzostwach Europy oraz mistrzostwach świata. Otrzymała również powołanie do seniorskiej reprezentacji kobiet Słowacji, w której notuje regularne występy już od kilku sezonów.

W barwach HK Slovan Duslo Šaľa sięgała także po sukcesy drużynowe. W sezonie 2022/2023 jej zespół zajął 2. miejsce w MOL Lidze oraz 3. miejsce w fazie play-off. W sezonie 2025/2026 sięgnęła po triumf w Pucharze Słowacji. W 2023 roku Słowaczka została wybrana najlepszą lewą rozgrywającą sezonu oraz najlepszą zawodniczką MOL Ligi.

Zarząd Enei MKS przedłużył też kontrakty z reprezentantkami Polski, Nikolą Głębocką i Katarzyną Cygan.

Tymczasem młodziczki Enei MKS po raz kolejny udowodniły swoją wysoką formę i ogromny potencjał. W turnieju 1/8 finału mistrzostw Polski Gnieźnianki wygrały wszystkie spotkania i zameldowały się w najlepszej ósemce w kraju.

Już pierwszy mecz pokazał, że Enea MKS przyjechała walczyć o pełną pulę. W starciu z UKS Lider Sławno zespół z Gniezna zwyciężył 36:30, pewnie rozpoczynając turniej.

Dругie spotkanie przeciwko KMKS Kraśnik zakończyło się wygraną podopiecznych Roberta Popka 24:17. Na zakończenie turnieju młode Pszczółki zmierzyły się z SPR Grunwald Ruda Śląska i wygrały w karnych 5:3 (w regulaminowym czasie było 24:24).

Najlepszą strzelczynią turnieju została Lena Woźnia, a tytuł MVP zdobyła Laura Nowicka (obie z Enei MKS).



23-letnia Słowaczka Olivia Sicipova powinna być mocnym punktem gnieźnieńskich Pszczółek w kolejnym sezonie

MĘSKIE GRANIE WIELKOPOLAN W I I II LIDZE

W środę oprócz drugiego półfinału ekstraklasy koszykarek (o 18 w hali PP na Piotrowie) czekają nas mecze I i II ligi koszykarzy z udziałem czterech wielkopolskich drużyn.

O 18 rozpocznie się przedostatnie spotkanie Enei Basketu we własnej hali. Rywalem Poznaniaków będzie Decca Peplin. W II lidze Mikstol Tarnovia Tarnowo Podgórne podejmie o 20 KS Kutno, MKK Gniezno o tej samej porze zagra z Pogonią Mogilno, a Kosz Pleszew o 19 zmierzy się z Twierdzą Kłodzko. **PAT**



FOT. TARNOWIA

BRĄZ FLORECISTKI NA MŚ

Floreistka Warty Poznań, Danuta Tym zdobyła brązowy medal MŚ do lat 17. W Rio de Janeiro podopieczna Pawła Kantorskiego przegrała jedynie z Chinką Yixin Zhang. Brąz MŚ to największy dotychczasowy sukces Tym. **PAT**

Lech w takiej sytuacji dawno nie był – gonął rywali, a teraz ucieka



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Lech Poznań twardo walczył o remis w Białymstoku, ale ten punkt może okazać się bardzo cenny na finiszu rozgrywek. Jagiellonia, główny rywal Kolejorza nie potrafiła zmniejszyć straty punktowej do naszej drużyny

Maciej Lehmann
sport@glos.com

Zwykle to Lech Poznań gonął rywali na finiszu sezonu swoich rywali. Teraz przed nimi ucieka. Co na to trener Niels Frederiksen?

Remis 0:0 Lecha Poznań w Białymstoku utrzymał status quo w tabeli ekstraklasy. Kolejorz wykonał kolejny krok w kierunku mistrzostwa, a trener Niels Frederiksen nie krył po meczu, że z tego punktu jest zadowolony. Jego drużyna ma nadal wszystkie karty w swoim ręku i co więcej, już dawno nie była w tak komfortowej sytuacji jak w tym sezonie.

Niels Frederiksen nie ma wątpliwości

Pytanie, czy lepiej gonić, czy uciekać, zadane zostało też trenerowi Lecha Poznań już przed meczem z Jagiellonią.

- Zdecydowanie wolę być uciekać niż gonić. Znajdowaliśmy się już w tej drugiej sytuacji i wiem, jak wymagająca potrafi być, dlatego wolę być liderem - powiedział Niels Frederiksen.

W poprzednim sezonie po 27. kolejkach Lech Poznań zajmował w tabeli 2. miejsce ze stratą 3

punktów do Rakowa. Wyścig o mistrzostwo, jak wszyscy wiemy, zakończył się sukcesem po twardej walce z „Medalnikami”, których na mecie lechici wyprzedzili o 1 punkt.

W ostatnich siedmiu meczach poprzedniego sezonu poznaniacy pokonali 2:1 w Lublinie Motor, pokonali 2:1 u siebie Cracovię, zremisowali w Radomiu z Radomiakiem 2:2, pokonali 8:1 Puszczę, wygrali 1:0 w Warszawie z Legią, zremisowali w Katowicach 2:2 z GKS i pokonali przy Bułgarskiej 1:0 Piast.

Ekipy Macieja Skorży też gonili

Gdy w 2022 roku Kolejorz prowadzony przez Macieja Skorzę zdobywał mistrzostwo, też musiał gonić rywali. Po 27 kolejkach prowadziła Pogoń - 56 pkt, przed Rakowem i Lechem po 55 pkt. Na finiszu lechici byli jednak nie do zatrzymania. Tytuł zdobyli, mając 74 pkt, Raków zdobył 69 pkt, a Pogoń 65.

O sezonie 2020/21 nie ma sensu rozmawiać, bo Kolejorz, prowadzony przez Dariusza Żurawia, którego potem zastąpił Skorża, skończył rozgrywki na 11 miejscu. Jednak Lech Żurawia rok wcześniej w sezonie 2019/20, gdy panowała pandemia, też po-

trafił wygrywać seryjnie w końcówce sezonu. Gdy po 27 kolejkach zajmował 5 miejsce, niewiele wskazywało, że skończy tuż za Legią. Gdyby Dariusz Żuraw wcześniej postawił na Jakuba Modera, ten pościg mógłby zakończyć się sukcesem.

W 2015 roku też mistrzowski finisz doprowadził Kolejorza do tytułu. Kluczowa okazała się wygrana w Warszawie z Legią, która po rundzie zasadniczej wyprzedzała „Poznańską Lokomotywę”. Nasza drużyna dobrze poradziła sobie wtedy z presją, choć nie uniknęła też wpadki, jaką była porażka 1:3 z Jagiellonią.

Legendarny był też sezon 2009/2010, gdy Kolejorz o tytuł walczył z Wisłą Kraków. Wtedy też ekipa Jacka Zielińskiego goniła „Białą Gwiazdę”, a kluczowa okazała się przedostatnia kolejka i zwycięska bramka Siergieja Kriwca w 90 min. meczu w Chorzowie i samobój Mariusza Jopa tuż po niej w Krakowie.

Ta „autostrada” powinna być przestrogą

Trzeba też jednak przypomnieć o „autostradzie” do tytułu, jaką miał Lech Poznań

w sezonie 2017/18 i fatalnym starcie w rundzie finałowej, kiedy po trzech porażkach u siebie z Koroną, Górnikiem i Jagiellonią przysły marzenia o tytule. To był jedyny przypadek w ostatnich latach, kiedy Kolejorz mając w ręku wszystkie atuty, totalnie zawiódł w roli faworyta.

Co zrobić, by teraz ten scenariusz się nie powtórzył?

- Kluczowe będzie jednak utrzymanie stabilności. Jeśli będziemy kontynuować grę na obecnym poziomie, prawdopodobnie zakończymy sezon na pierwszym miejscu. Musimy będać czujni - mówi Niels Frederiksen.

Komentatorzy są zgodni, że dziś to Lech jest faworytem.

- Lech w odpowiedniej formie może zaprezentować poziom nieosiągalny dla reszty stawki. Za dużo tam się zgadza, za dużo jest jakości, szczególnie z przodu. No i Kolejorz łapie rytm - była wpadka w Łodzi, ale poza tym jest sześć zwycięstw w ośmiu meczach. To robi wrażenie, w takim tempie Lech tym mistrzem po prostu zostanie - przewiduje portal „Weszło” i trudno się z tym nie zgodzić. ©